

Ymgartrefu: Arweiniad i rieni, gwarcheidwaid neu ofalwyr myfyrwyr newydd

Mae dechrau mewn prifysgol yn newid o bwys mewn bywyd. Rhaid i fyfyrwyr newydd wneud ffrindiau, ymaddasu i fyw mewn lle newydd ac i astudio ar lefel uwch. Mae'r mwyafrif hefyd yn gadael cartref am y tro cyntaf. Mae llawer yn ymgartrefu'n gyflym ond mae eraill yn ei chael yn fwy anodd ac yn hiraethu am gartref neu deimlo'n unig a phryderus. Mae rhai'n rhagweld hyn oherwydd amgylchiadau a phrofiadau personol neilltuol tra gall fod yn sioc annisgwyl i eraill.

Mae gwneud ffrindiau'n effeithio ar ba mor gyflym mae myfyrwyr newydd yn teimlo'n gartrefol. Os yw cyfeillgarwch yn araf yn datblygu, gall myfyrwyr ddechrau meddwl na fyddant byth yn cael ffrindiau. Ond yn aml mae rhai sydd yn yr un fflat a myfyrwyr eraill ar eu cwrs yn dod yn gyfeillion iddynt. Mae'r ysgolion academaidd yn helpu gyda hyn ond mae Bywyd Campws a chlybiau a chymdeithasau Undeb y Myfyrwyr hefyd yn rhoi cyfleoedd gwych i gymdeithasu a gwneud ffrindiau.

Mae cyswllt cartref yn fuddiol i fyfyrwyr newydd, yn arbennig rhai sy'n gweld y newid i brifysgol yn anodd. Sut bynnag y dewiswch gadw mewn cysylltiad:

- cysurwch hwy
 - mae'n cymryd amser i ymaddasu
 - nid yw'n anarferol i deimlo fel maent hwy'n teimlo
 - bydd eraill yn teimlo'r un fath
- anogwch hwy i:
 - gadw'n brysur
 - ymuno mewn gweithgareddau
 - gael hyd i rywun i siarad â hwy am eu teimladau
 - ddefnyddio'r gwasanaethau cefnogi sydd ar gael
- trafodwch p'un a fyddai ymweliad byr â chartref yn helpu - mae hyn yn dibynnu ar yr unigolyn. Mae rhai'n ei weld yn fuddiol, tra ei fod yn achosi mwy o broblemau i eraill.

Cefnogaeth i fyfyrwyr: Mae Bangor yn cynnig ystod eang o gefnogaeth i fyfyrwyr sy'n ymdrin â phob agwedd ar fywyd myfyrwyr, yn cynnwys:

- Mae Arweinwyr Cyfoed yn annog myfyrwyr newydd i gymryd rhan yn y gwahanol weithgareddau, yn ogystal â mynd â hwy o gwmpas a rhoi gwybodaeth gyffredinol iddynt ar fyw ac astudio ym Mangor
- y Myfyrwyr Wardeniaid sydd wedi eu pennu i bob neuadd breswyl
- Tiwtor Personol y myfyriwr o fewn yr ysgol academaidd
- y Ganolfan Gwasanaethau Myfyrwyr yn Rathbone lle mae cyngor ar gael ar bopeth o gyllid i sgiliau astudio. Mae'r tîm cwnsela'n ymwybodol iawn o'r problemau mae myfyrwyr newydd yn eu hwynebu ac maent yn cynnig

cefnogaeth ragorol iddynt ac, yn achos rhai sy'n penderfynu mai gadael Bangor yw'r dewis gorau iddynt, mae yna staff a fydd yn eu harwain drwy'r broses honno.

Cysylltu â'r brifysgol: os oes gennych bryder neilltuol am fyfyrwr ac y byddwch yn cysylltu'n uniongyrchol â'r brifysgol, cofiwch os gwelwch yn dda na all y brifysgol ryddhau unrhyw wybodaeth am unigolyn oherwydd gofynion y Ddeddf Gwarchod Data (1998). Gwrandewir ar eich pryderon a gellir anfon neges at fyfyrwr mewn amgylchiadau eithriadol. Am fanylion llawn o'r hyn y gall ac na all y brifysgol ei wneud dan delerau'r ddeddf, cyfeiriwch at y ddogfen 'Cyfathrebu â Rhieni a 3^{ydd} Partïon'.