

# Pecyn cyfathrebu digidol: cefnogaeth i fyfyrwyr dros wyliau'r gaeaf

Mae

**STUDENT  
SPACE**

yn cael ei  
redeg gan

**student  
minds**

elusen iechyd meddwl myfyrwyr y DU.

# Cynnwys

- [Beth yw Student Space](#) (Tudalen 3)
- [Cefnogaeth dros wyliau'r gaeaf](#) (Tudalen 5)
- [Rhannu'r gefnogaeth sydd ar gael](#) (Tudalen 8)
- [Negeseuon i'w rhannu](#) (Tudalen 11)
- [Asedau y gellir eu llwytho i lawr](#) (Tudalen 13)
- [Cefnogaeth arall sydd ar gael i fyfyrwyr](#) (Tudalen 18)
- [Manylion cyswllt](#) (Tudalennau 21 a 22)

# Beth yw Student Space?

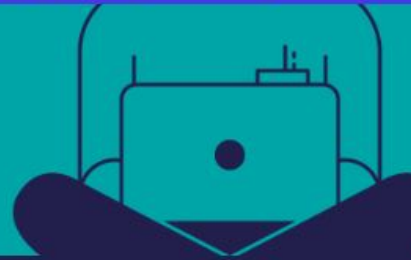
Mae Student Space yma i'w gwneud hi'n haws i fyfyrwyr ddod o hyd i'r cymorth sydd ei angen arnyn nhw. Boed yn iechyd meddwl, astudiaethau neu berthnasoedd. Rydym yma i gefnogi myfyrwyr 24/7 trwy ansicrwydd eu taith prifysgol.

**Mae'r platfform yn cefnogi myfyrwyr mewn tair ffordd allweddol:**

- Rhannu [gwybodaeth, adnoddau](#) a [straeon myfyrwyr](#) am lywio bywyd prifysgol
- Helpu myfyrwyr i ddarganfod pa [gymorth sydd ar gael yn eu prifysgol](#)
- Darparu mynediad i [studentspace.org.uk/support-Services-cy](https://studentspace.org.uk/support-Services-cy)

Gwasanaethau cymorth ▾ Llesiant ▾ Straeon myfyrwyr ▾ Gymorth yn eich prifysgol ▾ Ynglŷn â Student Space

## Cefnogaeth drwy ansicrwydd bywyd fel myfyriwr

 Os oes angen cefnogaeth arnoch chi nawr, **tecstiwch SHOUT i 85258**  
[Ffyrdd eraill y gallwch chi gysylltu](#) →

### Adnoddau lles a chyngor

Gwybodaeth a chyngor arbenigol i'ch helpu drwy heriau bywyd fel myfyriwr.



#### Iechyd meddwl a llesiant →

15 ADNODDAU

Canfyddwch beth y gallwch chi ei wneud i ofalu am eich iechyd corfforol ac iechyd meddwl.



#### Ymgartrefu yn y brifysgol →

5 ADNODDAU

Gall fod yn anodd ymgartrefu yn y brifysgol. Darganfyddwch ffyrdd o helpu i ymgartrefu yn y brifysgol a mwynhewch eich profiad.



#### Gwyliau'r Gaeaf →

9 ADNODDAU

Gwnewch i wyliau'r gaeaf weithio i chi, beth bynnag fo'ch cynlluniau neu eich amgylchiadau.

# Cefnogaeth dros wyliau'r gaeaf

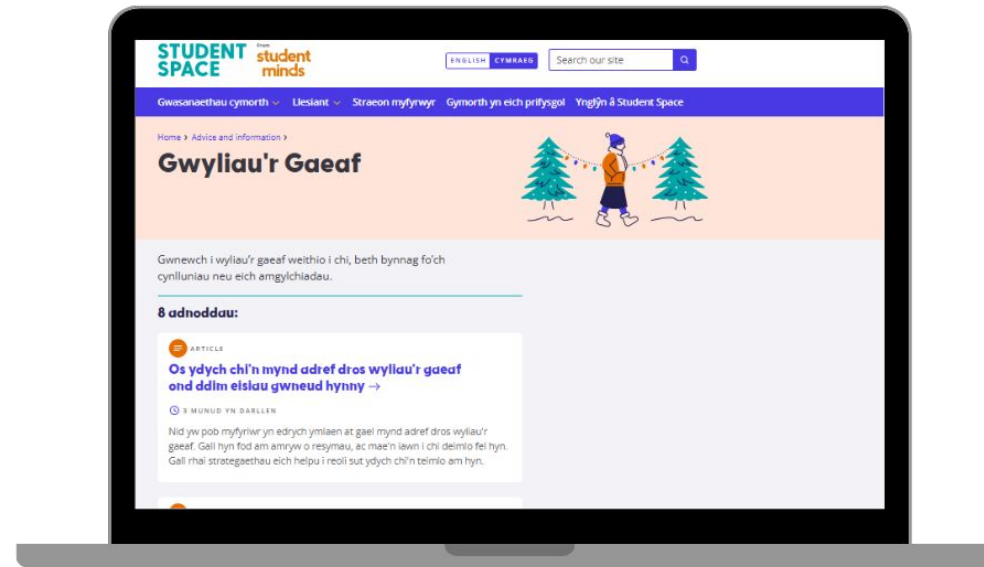


# Cefnogaeth dros wyliau'r gaeaf

**Gwyddom y gall yr adeg hon o'r flwyddyn fod yn arbennig o anodd i fyfyrwyr.**

- Nosweithiau tywyllach a thywydd oerach
- Asesiadau, terfynau amser a chyfnodau arholiadau
- Pwysau i fynd i ddigwyddiadau cymdeithasol.
- Y newidiadau gwahanol sy'n dod dros wyliau'r gaeaf

Rydyn ni yma i helpu myfyrwyr i ymdopi â'r anawsterau hyn a gwneud gwyliau'r gaeaf yn llai heriol, beth bynnag fo'u cynlluniau neu eu hamgylchiadau.



# Pecyn Gwyliau'r gaeaf

Mae gan Student Space lwyth o gymorth ar gael. Isod mae rhai dolenni defnyddiol i'w rhannu â myfyrwyr ar gyfer egwyl y gaeaf:

- Gwneud y gorau o'ch amser gartref
- Os ydych chi'n mynd adref dros y Nadolig ond ddim eisiau gwneud hynny
- Aros yn y brifysgol dros y Nadolig
- Rôl golau'r haul yn eich llesiant
- Paratoi i ddychwelyd i'r brifysgol

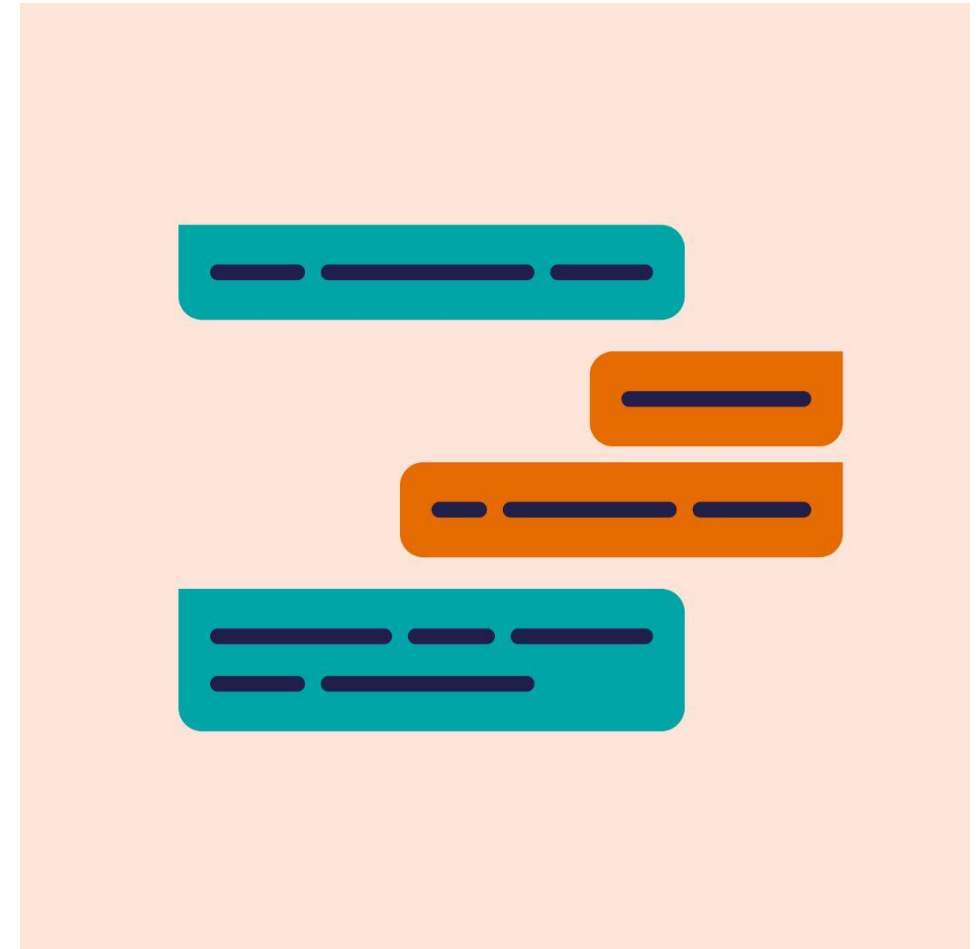


# Gwasanaethau Cymorth dros wyliau'r gaeaf

Rydym yn deall bod llawer o brifysgolion yn cau neu'n cwtogi cryn dipyn ar eu gwasanaethau cymorth dros wyliau'r gaeaf. Oherwydd hyn gall fod yn anodd i fyfyrwyr benderfynu at bwy i ofyn am gymorth a ble i ddod o hyd i gymorth yn ystod y cyfnod hwn.

**Dyma wasanaethau cymorth sydd ar agor dros y gwyliau, ac a all helpu myfyrwyr mewn angen:**

- [giveusashout.org](https://giveusashout.org) (Ar agor 24/7)
- [www.samaritans.org/how-we-can-help/contact-samaritan/](https://www.samaritans.org/how-we-can-help/contact-samaritan/) (Llinell ffôn ar agor 24/7 – Gall cefnogaeth e-bost gymryd sawl diwrnod)
- [Llinell gymorth ffôn a neges destun ar gyfer Cymru](#) (Ar agor 24/7)



Rhannu'r cymorth sydd ar gael



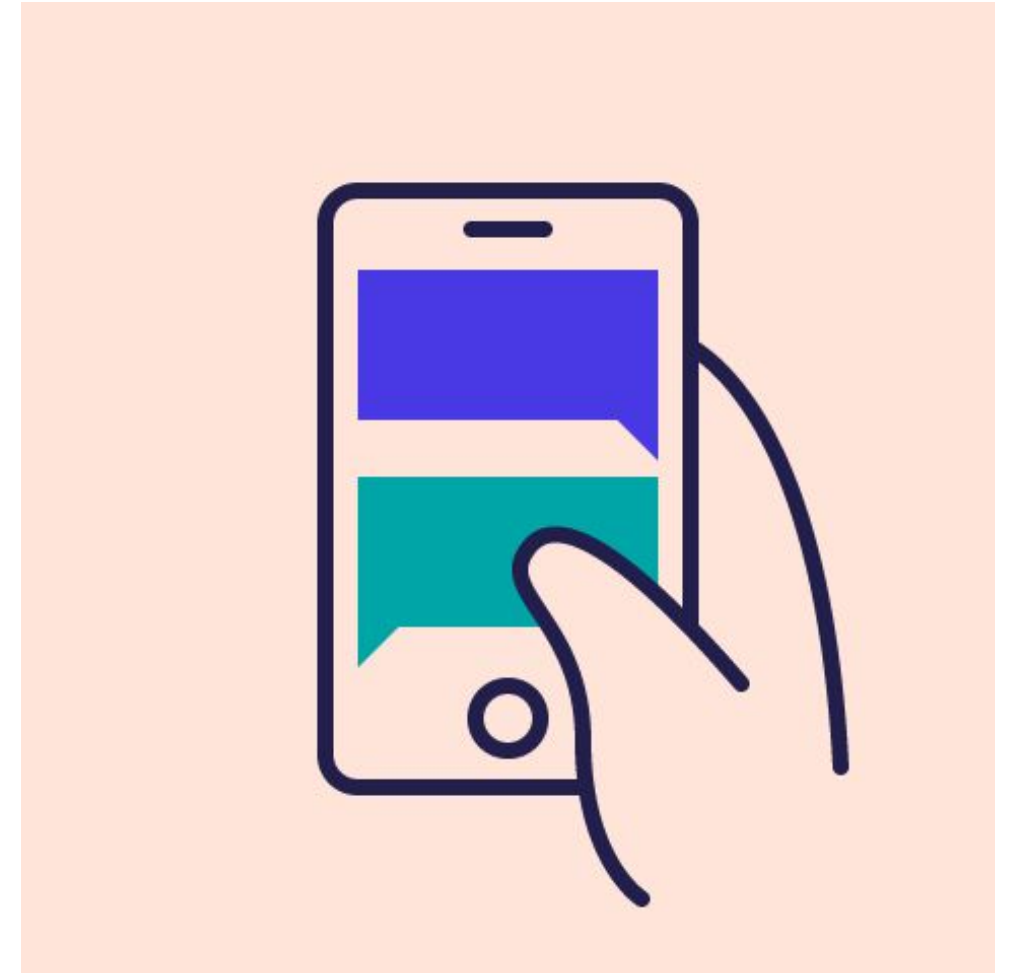


# Tair ffordd orau o rannu Student Space

Mae rhannu Student Space yn helpu i gynyddu'r effaith y gall ei chael wrth gynorthwyo myfyrwyr i gael gafael ar yr help sydd ei angen arnynt dros wyliau'r gaeaf.

**Ein tri phrif argymhelliad ar gyfer rhannu yw:**

- Rhannu ar y cyfryngau cymdeithasol
- Anfon e-bost/cylchlythyr/neges destun yn rhannu Student Space
- Cyfeirio at gymorth Student Space ar eich gwefan



# Cyfryngau cymdeithasol Student Minds

Pan yn rhannu neu'n siarad am Student Space cofiwch gynnwys yr hashnod **#Student Space** a tagiwch ni (Student Minds – dolenni isod) fel ein bod ni'n gallu ymgysylltu a rhoi hwb i'ch postiadau.

Serch hynny, cofiwch fod Student Minds ar gau dros wyliau'r gaeaf o **16 Rhagfyr hyd 3 Ionawr**. Felly ni fyddwn yn gallu ymateb yn ystod y cyfnod hwnnw.

## Ein cyfryngau cymdeithasol:

- Instagram: [@studentmindsorg](https://www.instagram.com/studentmindsorg)
- Facebook: [Student Minds](https://www.facebook.com/StudentMinds)
- Twitter/X: [@studentmindsorg](https://twitter.com/studentmindsorg)
- LinkedIn: [Student Minds](https://www.linkedin.com/company/studentminds)
- Tik Tok: [@StudentsMindOrg](https://www.tiktok.com/@StudentsMindOrg)

**Dewch o hyd i ni ar:**



# Negeseuon i'w rhannu



# Enghreifftiau o negeseuon cyfryngau cymdeithasol

- Poeni am fynd adref dros wyliau'r gaeaf? Mae #StudentSpace yma i chi gydag awgrymiadau ar sut i ddelio â mynd adref os nad ydych chi eisiau gwneud hynny:  
<https://studentspace.org.uk/wellbeing/os-ydych-chin-mynd-adref-dros-wyliaur-gaeaf-ond-ddim-eisiau-gwneud-hynny>
- Aros yn y brifysgol dros wyliau'r gaeaf? Nid chi yw'r unig un. Mae gan #StudentSpace gyngor ar sut i wneud yn siŵr y byddwch chi'n iawn. Edrychwch ar  
<https://studentspace.org.uk/wellbeing/aros-yn-y-brifysgol-dros-wyliaur-gaeaf>
- Nid chi yw'r unig un, mae @StudentMindsOrg yma i chi dros wyliau'r gaeaf, gyda #StudentSpace i'ch helpu chi ar bob cam ac ar unrhyw gam: <https://studentspace.org.uk/wellbeing/gwyliaur-gaeaf>

**Os y byddwch yn rhannu un neges yn cefnogi Student Space, rhannwch hon:**

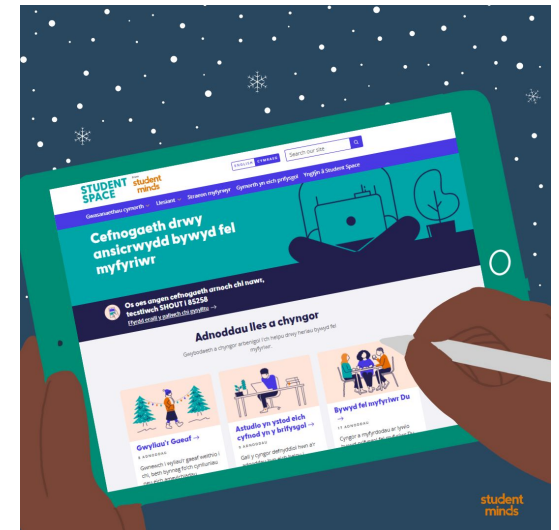
Mae'n iawn os nad ydych chi'n teimlo'n llawen dros wyliau'r gaeaf. Mae #StudentSpace, sy'n cael ei redeg gan @StudentMindsOrg, yma i'ch helpu chi drwy'r dydd bob dydd dros y gwyliau, ewch i: [studentspace.org.uk](https://studentspace.org.uk)

# Lawrlwytho asedau

Mae gennym amrywiaeth o ddelweddau i chi eu defnyddio i'ch helpu i rannu Student Space dros wyliau'r gaeaf:

- Mae hyn yn cynnwys [delweddau wedi'u cyfieithu i'r Gymraeg](#)
- Mae ein ffolder Google Drive yn cael ei ddiweddarau'n rheolaidd gyda delweddau newydd i chi eu defnyddio
- Os oes delwedd/ased yr hoffech i ni ei chynnwys, rhwch wybod i ni

[Cyrchwch ein hasedau cyfryngau cymdeithasol yma](#)



# Negeseuon cyfryngau cymdeithasol cyffredinol

## Hyrwyddo Cyffredinol

- Mae #StudentSpace, sy'n cael ei redeg gan @StudentMindsOrg, yma i helpu gydag unrhyw broblemau sydd gennych chi yr adeg hon o'r flwyddyn, ewch i: [studentspace.org.uk](https://studentspace.org.uk)
- Bywyd myfyriwr ddim mor gyffrous ag oeddech chi'n meddwl? Peidiwch â phoeni, mae @StudentMindsOrg yn deall ac maen nhw yma i helpu. Ewch i [studentspace.org.uk](https://studentspace.org.uk) heddiw!

## Adnoddau, Offer a Gwybodaeth

- Mae #StudentSpace, sy'n cael ei redeg gan @StudentMindsOrg, yn rhannu gwybodaeth a chyngor arbenigol i'ch helpu chi drwy heriau bywyd prifysgol, ewch i: [studentspace.org.uk](https://studentspace.org.uk)
- Os ydych chi'n pryderu ynglŷn ag arian dros y gaeaf hwn, mae gan #StudentSpace sy'n cael ei redeg gan @StudentMindsOrg, gyngor ar reoli eich cyllid, ewch i: <https://studentspace.org.uk/wellbeing/arian>

## Cylchlythyr

Gwyddom y gall gwyliâu'r gaeaf fod yn anodd am ystod o resymau, ond dydych chi ddim ar eich pen eich hun – mae Student Space yma i'ch cefnogi 24/7 gyda [chyngor ar ymdopi â'r gaeaf](#). Os oes angen unrhyw help arnoch, cysylltwch â'r gwasanaethau cymorth drwy [neges destun, dros y ffôn neu drwy e-bost](#).

Mae'n iawn peidio â bod yn iawn, rydyn ni'n deall.

## E-bost

Helo [enw],

Mae Student Space (sy'n cael ei redeg gan Student Minds) yma i helpu i roi cefnogaeth i chi 24/7 drwy gydol gwyliâu'r gaeaf. Os oes angen helpu arnoch chi, neu rywun rydych chi'n ei adnabod, cysylltwch â'r [gwasanaethau cymorth](#) hyn. Mae gan Student Space hefyd [gyngor ar ymdopi â'r gaeaf](#) y gallwch ei archwilio i helpu'ch sefyllfa.

Cofiwch, dydych chi ddim ar eich pen eich hun dros wyliau'r gaeaf.

Dymuniadau gorau,

# Ystyriaethau Ychwanegol

Wrth rannu unrhyw dermau mewn negeseuon fel “Nadolig” ac ati gall hyn eithrio'r rhai sy'n dathlu gwyliau eraill dros y cyfnod hwn neu'r bobl hynny nad ydynt yn dathlu dim o gwbl.

## Gwyliau Allweddol Eraill:

- Diwrnod Bodhi (8 Rhagfyr)
- Gŵyl y Cysegriad (Hanukkah) (7-15 Rhagfyr)
- Las Posadas (16-24 Rhagfyr)
- Kwanzaa (26 Rhagfyr-1 Ionawr)

## Rhai termau cynhwysol y gallwch eu defnyddio:

- gwyliau'r gaeaf neu egwyl y gaeaf
- cyfnod y gwyliau
- tymor y gaeaf
- tymor y gwyliau





**Cefnogaeth arall sydd ar gael i fyfyrwyr**

# Cyfeiriadur Prifysgolion

Gellir dod o hyd i Gyfeiriadur Prifysgolion drwy wefan Student Space. Yma, gall myfyrwyr chwilio am y brifysgol y maent yn mynd iddi a chael rhestr o'r gwasanaethau cymorth sydd ar gael iddynt i gyd ar un dudalen.

## Ddim ar y Cyfeiriadur Prifysgolion eto?

Os nad yw gwasanaeth cymorth eich prifysgol ar y Cyfeiriadur eto ac yr hoffech iddo fod, anfonwch e-bost at: [studentspace@studentminds.org.uk](mailto:studentspace@studentminds.org.uk) a byddwn yn falch o gynnwys hwn ar y safle.

## Dod o hyd i gymorth yn eich prifysgol

Dod o hyd i wasanaethau cymorth sy'n cael eu darparu gan eich sefydliad addysg

Efallai y bydd y sefydliad rydych yn astudio ynddo yn darparu timau cymorth iechyd meddwl a chwnsela, gwasanaethau cyngori i fyfyrwyr, rhwydweithiau cymorth ac adnoddau eraill. Ble bynnag y byddwch yn ceisio cymorth, mae'n bwysig cofio, os nad yw'n iawn i chi, bod hynny'n hollol iawn – gallwch roi cynnig ar rywbeth arall.

Sylwer fod ein rhestr yn cynnwys darparwyr addysg uwch o Gymru a Lloegr yn unig.

Search by university

**Diolch am eich cefnogaeth!**

**Gyda'n gilydd gallwn sicrhau bod  
myfyrwyr yn cael yr help sydd ei  
angen arnynt yn ystod gwyliau'r  
gaeaf.**



Os oes gennych unrhyw gwestiynau neu  
os hoffech gymorth wrth rannu eich  
gwasanaeth, cysylltwch â'n **Arweinydd  
Cyfathrebu:**

**Grace Anderson**  
([comms@studentminds.org.uk](mailto:comms@studentminds.org.uk))

Os oes gennych gwestiynau  
cyffredinol am raglen Student  
Space, cysylltwch â:

[studentminds.org.uk](https://studentminds.org.uk)