

Canllaw rhag-apwyntiad

- Cwestinau Cyffredin
- Mythau
- Tipiau

??????



Beth yw apwyntiad un-ar-a-tro (OAAT)?

Mae apwyntiad OAAT yn sesiwn 45-munud gydag Ymarferydd Lles cymwysedig, fel arfer cwnselydd. Yn ystod yr apwyntiad, cewch gyfle i archwilio'r hyn sy'n effeithio arnoch ar hyn o bryd, dewis nod ar gyfer y sesiwn, a thrafod strategaethau ymarferol a'r camau nesaf.

Y nod yw eich helpu i gael eglurder, cefnogaeth, a gadael gyda phethau neu syniadau a allai eich helpu i symud ymlaen.

Mae'r rhain ar gael yn bersonol ac ar Teams trwy gydol y flwyddyn.

Rydym yn wasanaeth arbenigol i’r brifysgol, sydd ar y campws, ac mae gennym arbenigedd ychwanegol yn yr hyn sydd ar gael i chi a beth yw'r heriau cyffredin fel myfyriwr o Brifysgol Aberystwyth.

Pa fath o faterion alla i eu trafod? Gallwch siarad am unrhyw fater sy'n effeithio ar eich lles neu brofiad academaidd, gan gynnwys:

- Pwysau academiadd
- Osgoi gwaith
- Boddi dan bwysau popeth
- Hiraeth am gartref
- Unigrwydd
- Straen a gorbryder
- Hwyliau isel
- Teimlo ar goll neu’n wahanol



A yw'r gwasanaeth yn gyfrinachol?

Ydyw. Bydd yr hyn rydych chi'n ei drafod yn ystod eich apwyntiad yn cael ei drin yn gyfrinachol. Efallai y bydd achlysuron prin pan fydd angen i ni rannu gwybodaeth y tu allan i Wasanaethau Myfyrwyr heb eich caniatâd. Er enghraifft, efallai y bydd pryderon difrifol am eich diogelwch neu ddiogelwch rhywun arall. Lle bynnag y bo'n bosibl, byddem yn trafod hyn gyda chi yn gyntaf.

A fyddaf yn derbyn cwnsela?

Yn hytrach na bloc o gwnsela a gytunwyd ymlaen llaw, gallwch archebu sesiynau un-ar-a-tro, sy'n canolbwyntio ar eich pryderon heddiw ac sy'n eich helpu i nodi'r camau ymarferol nesaf. Mae hyn yn golygu y gallwch gael mynediad at apwyntiadau ar wahanol adegau o'r flwyddyn pan fydd eu hangen arnoch.

Os byddai cwnsela parhaus yn fwy addas ar gyfer eich anghenion, gall eich ymarferydd drafod opsiynau cymorth allanol gyda chi.

A allaf ddewis fy ymarferydd?

Gallwch. Ar ôl i chi gofrestru, byddwch yn gallu dewis ymarferydd. Gallwch weld gwybodaeth am ein hymarferwyr yma: Cynghorwyr Lles. Mae ymchwil yn awgrymu mai'r berthynas rydych chi'n ei datblygu ag ymarferydd yw'r ffactor pwysig, felly rydym yn argymell ôl-apwyntiadau gyda'r un ymarferydd.

Beth sy'n digwydd yn ystod fy apwyntiad cyntaf?

Bydd eich ymarferydd yn:

- Gwrandewch ar eich pryderon
- Archwiliwch beth sydd bwysicaf i chi
- Helpu i nodi ffocws neu nod ar gyfer y sesiwn
- Trafod strategaethau ymdopi posibl, adnoddau, neu gamau nesaf
- Eich helpu i ystyried pa gymorth a allai fod fwyaf defnyddiol

Ar ôl yr apwyntiad, byddwch yn derbyn crynodeb o'r camau gweithredu a drafodwyd.

Oes angen i mi baratoi ar gyfer fy apwyntiad?

Nid oes angen paratoi ffurfiol. Mae'n well gan ambell fyfyriwr feddwl am:

- Beth sy'n effeithio arnyn nhw ar hyn o bryd
- Yr hyn yr hoffent gefnogi gyda
- Yr hyn maen nhw'n gobeithio ei gymryd o'r sesiwn

Ta beth, mae'n hollol iawn os nad ydych chi'n siŵr ble i ddechrau - gallwn weithio trwy hyn gyda'n gilydd. Rydym wedi datblygu holiadur cyn y sesiwn y gallwch ddewis ei lenwi: holiadur cyn-sesiwn

A allaf drefnu apwyntiad arall?

Gallwch. Bydd eich ymarferydd yn archwilio gyda chi a fyddai apwyntiad arall yn ddefnyddiol a phryd y gallwch drefnu apwyntiadau pellach am o leiaf un mis calendr ar ôl i chi gofrestru. Os nad ydych bellach yn gallu agor y calendr apwyntiadau, bydd angen i chi ddiweddaru eich ffurflen gofrestru.

Beth os oes angen cymorth parhaus arnaf?

Mae myfyrwyr Aberystwyth yn cael mynediad at ein Rhaglen Cymorth Myfyrwyr, Wisdom Wellbeing, am ddim. Mae hon yn cynnig hyd at 6 sesiwn o gwnsela fideo a gall gynnig sesiynau gyda'r nos a phenwythnos, sy'n ddelfrydol os ydych chi'n cael mynediad i'r gwasanaeth ar leoliad neu ar flwyddyn dramor: Wisdom Wellbeing

Efallai y bydd myfyrwyr yn gallu hunangyfeirio at Ardal 43, sy'n darparu cwnsela i bobl hyd at 30 oed sydd wedi'u cofrestru gyda meddyg teulu yng Ngheredigion. Ardal 43, Efallai y byddwch hefyd yn gymwys i gael mentora 1-2-1 parhaus os ydych wedi defnyddio gwasanaethau'r GIG ar gyfer eich iechyd meddwl.

Mythau



<u>Ceisio Cymorth - Mythau Cyffredin</u>

"Nid yw fy mhroblem yn ddigon difrifol."

Os yw rhywbeth yn effeithio ar eich lles neu astudiaethau, mae'n ddigon pwysig i'w drafod.

“Dwi’n siwr bod rhywun arall angen yr apwyntiad yn fwy na fi."

Mae'r gwasanaeth ar gael i bob myfyriwr a allai elwa o gymorth ac bydd amser i bawb.

"Mae angen i mi wybod yn union beth sydd o'i le cyn archebu."

Nid oes angen diagnosis neu esboniad clir arnoch o sut rydych chi'n teimlo i gael mynediad at gymorth.

"Mae siarad am fy anawsterau yn golygu y byddaf yn cael fy beirniadu."

Mae ein hymarferwyr yn darparu apwyntiadau cefnogol, di-feirniadol lle gallwch siarad yn agored am eich profiadau.

Tipiau



Mae'n iawn teimlo'n nerfus

Mae llawer o fyfyrwyr yn teimlo'n bryderus cyn eu hapwyntiad cyntaf. Mae hyn yn hollol normal. Nid oes angen i chi gael yr holl eiriau cywir neu wybod yn union beth rydych chi am ei ddweud. Bydd eich ymarferydd yn helpu i lywio'r sgwrs.

Nid oes angen i chi fod mewn argyfwng

Nid oes angen i chi fod yn profi anhawster mawr i gael mynediad at gymorth. Mae myfyrwyr yn mynychu apwyntiadau am ystod eang o resymau, o reoli straen a phwysau academaidd i archwilio pryderon personol neu wneud synnwyr o deimladau anodd.

Mae'n iawn os nad ydych chi'n siŵr ble i ddechrau

Mae llawer o fyfyrwyr yn dod i apwyntiadau yn ansicr sut i esbonio'r hyn maen nhw'n ei brofi. Gall eich ymarferydd eich helpu i feddwl am yr hyn sydd wedi bod yn digwydd a nodi'r hyn sy'n teimlo pwysicaf i'w drafod.

Tipiau



Nid oes rhaid i chi rannu popeth

Mae croeso i chi siarad am beth bynnag sy'n teimlo'n bwysig i chi. Yn yr un modd, nid oes rhaid i chi drafod unrhyw beth cyn i chi fod yn barod. Yr apwyntiad yw eich amser chi i'w ddefnyddio yn y ffordd sy'n teimlo'n fwyaf defnyddiol.

Mae'r sesiwn yn gydweithredol

Ni fydd eich ymarferydd yn dweud wrthych beth ddylech ei wneud. Yn hytrach, byddant yn gweithio ochr yn ochr â chi i drafod eich sefyllfa, nodi cryfderau, ac ystyried camau nesaf posibl sy'n teimlo'n realistig ac yn gyraeddadwy.

Rhowch amser i chi'ch hun wedyn

Mae rhai myfyrwyr yn teimlo rhyddhad ar ôl apwyntiad, tra gall eraill deimlo'n emosiynol neu'n feddylgar. Os yn bosibl, ceisiwch roi ychydig o amser i chi'ch hun ar ôl y sesiwn i fyfyrio ac osgoi trefnu rhywbeth heriol yn syth ar ôl hynny.