



Prifysgol Abertawe
Swansea University

Llawlyfr Mentora Cyfoedion

-Ar gyfer Mentoriaid-

Academi Cynwysoldeb a Llwyddiant Dysgwyr
Abertawe

abertawe.ac.uk/academi-cynwysoldeb

Addysg Uwch
Academi  Higher Education
Academy

 **SWANSEA**
UNIVERSITY
STUDENTS'
UNION | **UNDEB**
MYFYRWYR
PRIFYSGOL
ABERTAW

Cyflwyniad

Defnyddiwch y llawlyfr hwn i gael rhagor o wybodaeth am rôl mentora cyfoedion. Yn aml, mae myfyrwyr newydd sy'n dod i'r brifysgol yn teimlo'n nerfus ac yn poeni am newid o'r coleg i'r brifysgol. **Rôl mentor cyfoedion yw tawelu meddyliau israddedigion newydd a'u helpu i ymgartrefu.**

Mae Colegau ac Adrannau'n trefnu eu cynlluniau eu hunain ond bydd y canllaw hwn yn rhoi'r wybodaeth allweddol i chi am yr hyn sydd ynghlwm wrth fentora cyfoedion.

Cynnwys

Cyflwyniad.....	1
Beth yw Mentora Cyfoedion?	3
Pwy sy'n gallu bod yn Fentor?	4
Rolau a chyfrifoldebau	5
Pethau i'w gwneud a'u hosgoi	6
Buddion a Gwobrau	7
Awgrymiadau Da a Chyngor Call.....	8
Unrhyw gwestiynau?	9



Beth yw Mentora Cyfoedion?

Mae cynlluniau mentora cyfoedion yn helpu myfyrwyr newydd i ymgartrefu yn y brifysgol drwy ddynodi mentor i 3-5 myfyriwr newydd y byddwch yn cwrdd â nhw'n rheolaidd.

Fel y dysgwch nes ymlaen, mae mentora cyfoedion yn cynnig buddion, nid yn unig i'r mentai, ond i'r mentor hefyd.

Mae gan bob adran ei chynllun ei hun, felly cysylltwch â'ch adran chi i holi am y dulliau a'r cynllun penodol a ddefnyddir.

- Hyfforddi myfyrwyr mwy profiadol i gefnogi myfyrwyr newydd/llai profiadol.
- Helpu israddedigion newydd i ymgartrefu'n rhwydd yn y brifysgol drwy roi cyfle iddynt ymwneud â myfyrwyr presennol yn yr un adran
- Hyrwyddo'r defnydd o'n hadnodd dysgu mwyaf gwerthfawr - myfyrwyr!



Pwy sy'n gallu bod yn Fentor?

- ✓ Unrhyw fyfyrwr yn ei **ail flwyddyn o astudio neu uwch**
- ✓ Mae Mentora Cyfoedion ar **gael yn eich adran**
- ✓ Dealltwriaeth o **ethos a digwyddiadau'r Brifysgol**
- ✓ Ymrwymo'n dda i'ch **astudiaethau academaidd**

Mae mentoriaid cymheiriaid yn fyfyrwyr israddedig gwirfoddol yn eu hail flwyddyn o astudio neu uwch sydd wedi cael hyfforddiant i'w harfogi ar gyfer eu rôl. Fel arfer, caiff mentor ei ddynodi i grŵp bach o fyfyrwyr y flwyddyn gyntaf yn ei adran ei hun a, lle bynnag y bo modd, ar yr un cwrs.

Mae eich profiadau a'ch gwybodaeth yn hollbwysig i effeithiolrwydd y cynllun hwn ac, ar ben hynny, mae'n hanfodol eich bod yn frwdfrydig ac yn ymrwymedig i helpu eich cyd-fyfyrwyr.

Rhinweddau Allweddol

- Cyfeillgar a chymwynasgar
- Amyneddgar
- Ymrwymedig i helpu eraill
- Sgiliau gwrandao da
- Cyfrifol a dibynadwy
- Yn gallu dangos menter
- Bodlon dysgu ac ymwneud ag eraill
- Cyd-dynnu'n dda â myfyrwyr a staff



Rolau a chyfrifoldebau

Fel mentor, bydd disgwyl i chi gyflawni cyfrifoldebau penodol. Mae eich ymrwymiad a'ch brwdfrydedd yn hanfodol i effeithlonrwydd y rolau hyn.

Fel y nodwyd o'r blaen, bydd y cynllun hwn yn wahanol ym mhob adran. Felly, gall eich rolau a'ch cyfrifoldebau fod yn wahanol i rai mentoriaid eraill.

Serch hynny, dyma rai o'r **dyletswyddau generig** a fydd arnoch fel mentor.

- ✓ Cwblhau'r cwrs hyfforddi
- ✓ Mentora am X awr yr wythnos
- ✓ Bod yn wyneb cyfeillgar a chroesawgar
- ✓ Mynychu cyfarfodydd a chadw mewn cysylltiad â'r bobl rydych yn eu mentora
- ✓ Gwrando ar bryderon y myfyrwyr rydych yn eu mentora a'u cyfeirio i gael cymorth perthnasol
- ✓ Bod yn ymwybodol o'r digwyddiadau diweddaraf
- ✓ Ymateb i e-byst gan Gydlynwyr y Rhaglen



Pethau i'w gwneud a'u hosgoi

Cofiwch y **pwytiau allweddol** hyn wrth gyflawni'ch rôl fentora

✓ Gwnewch

Arweiniad cyffredinol ar faterion academaidd

Trin pawb â **pharch**

Cadw'r trafodaethau a hunaniaeth y mentai'n **gyfrinachol**

Parchu **ffiniau'r** berthynas rhwng mentor a mentai

X Peidiwch

Peidiwch â bod yn ormesol neu'n daer - arweinydd ydych

Peidio â chwrdd y tu allan i'r grŵp mentora

Peidio â rhoi arian neu roddion i fentai neu dderbyn arian neu rodd

Peidio â bod yn: gwyselwr, yn gynghorydd ariannol, yn weithiwr cymdeithasol neu'n diwtor academaidd



Buddion a Gwobrau

Er bod rôl mentor cyfoedion yn gofyn am ymrwymiad ac ymdrech 100%, mae gwobrau'r cynllun yn sylweddol iawn ac mae'r sgiliau byddwch yn eu meithrin yn werthfawr dros ben.

- Ymdeimlad o foddhad a thwf personol
- Bod yn rhan/creu ymdeimlad o gymuned a pherthyn
- Gwell sgiliau cyflogadwyedd megis: sgiliau cyfathrebu, gwaith tîm, rheoli amser a rhyngpersonol
- Gwella'ch CV
- Cwrdd â phobl newydd ac ehangu'ch cylch ffrindiau
- Y boddhad o estyn croeso i fyfyrwr newydd a gwella ei les a'i hapusrwydd
- Yn galluogi myfyrwyr i ennill y Dyfarniad HEAR Mentora Cymheiriaid SAILS

O ganlyniad i'ch gweithredoedd CHI, bydd eich mentai yn:

- ✓ Teimlo'n llai diamddiffyn ac ansicr
- ✓ Magu mwy o hyder cymdeithasol ac academiaidd
- ✓ Gwneud rhagor o ffrindiau ac ymgartrefu'n gyflym
- ✓ Bod yn ymwybodol o wasanaethau a chymorth arall i fyfyrwyr



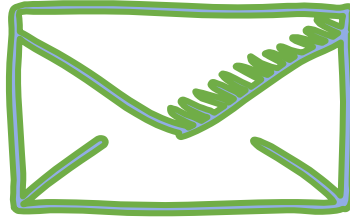
Awgrymiadau Da a Chyngor Call

1. Peidiwch â rhoi'ch rhif ffôn i'ch menteion nes eich bod wedi cwrdd â nhw a'u bod yn gyfforddus
2. Cofiwch gwrdd mewn man cyhoeddus bob amser
3. Defnyddiwch eich cyfrif e-bost yn y brifysgol wrth gysylltu am y tro cyntaf
4. Byddwch yn gwrtais a defnyddiwch iaith briodol - rydych yn cynrychioli'ch adran
5. Cadwch sgysiau'n gyfrinachol (heblaw am achosion arbennig)
6. Edrychwch ar eich canllawiau mentora i sicrhau ffiniau amlwg i'r berthynas
7. Rhowch gyngor academaidd cyffredinol
8. Am [wybodaeth ar weithio tra byddwch chi ar Visa Haen](#) 4 ewch i'r wefan hon www.ukcisa.org.uk

Pynciau i'w trafod â'ch menteion

- Ble i ddod o hyd i bethau ar y campws
- Sut i gymryd rhan mewn cymdeithasau myfyrwyr
- Gweithdrefnau'r Brifysgol a ble i ddod o hyd i wybodaeth.
- Materion adrannol - natur y gwaith cwrs a gwybodaeth am gyrсияu neu arholiadau penodol etc.
- Sut i ymdopi â sioc cyrraedd!
- Sut y gyflawni cydbwysedd rhwng bywyd ac astudio.
- Sut i ymdopi ar gyllideb gyfyngedig.
- Sut i fynd o le i le yn Abertawe.
- Beth i'w wneud yn Abertawe.
- Pwy yw eu cynrychiolydd myfyrwyr.

Unrhyw gwestiynau?



Cysylltwch

**Academi Cynwysoldeb a Llwyddiant
Dysgwyr Abertawe (SAILS)**

cynwysoldeb@abertawe.ac.uk



Mae'r gwaith hwn wedi'i drwyddedu dan drwydded ryngwladol
Priodoli-Anfasnachol-Rhannu'n Gyfartal 'Creative Commons' 4.0