

Os nad penderfyniad y myfyriwr oedd dod i'r brifysgol

Amheumon ynghylch y cwrs neu'r dewis o brifysgol

Anhapusrwydd oherwydd nad yw disgwyladau'r myfyrwyr yn cael eu cyflawni

Perthynas gyda phobl eraill gartref

Os oes aelodau o'r teulu gartref yn wael neu'n anhapus

Faint o reolaeth sydd gan y myfyriwr dros eu hamgylchedd

Beth allai helpu?

1. Credwch y bydd y teimladau'n mynd. Maent yn diflannu bron bob amser. Nid yw hiraethu am eich cartref yn anarferol ac mae'n bosib dod drosto!
2. Rhannwch eich teimladau. Siaradwch gydag eraill sydd fwy na thebyg yn teimlo'r un fath â chi. (Fedrwch chi ddim darllen eu meddyliau nhw, un union fel na fedran nhw ddarllen eich meddwl chi!) Os nad ydych wedi gwneud ffrindiau eto, siaradwch efo tiwtor, goruchwyliwr, caplan neu gwyselwr.
3. Rhowch amser i chi eich hun i arfer â'r sefyllfa newydd. Does dim rhaid i bopeth fod yn iawn yn syth.
4. Penderfynwch ai'r polisi gorau yw i chi gysylltu â'ch cartref yn aml (oherwydd ei fod yn gwneud i chi deimlo'n well) neu gael llai o gyswllt (oherwydd ei fod yn gwneud i chi deimlo'n waeth).
5. Meddyliwch yn ofalus a ydych am fynd adref ar benwythnosau ai peidio (os yw hynny'n bosibl). Mae rhai myfyrwyr yn teimlo bod hynny'n help ond rhowch amser i chi eich hun i ddechrau cymryd rhan mewn gweithgareddau yn y brifysgol. Peidiwch â gadael i edrych yn ôl eich rhwystro rhag symud ymlaen.
6. Anogwch ffrindiau a theulu i ddod i'ch gweld yn eich lle newydd.
7. Cofiwch, mae gennych hawl i deimlo'n drist a hiraethus. Ac mae gennych hawl i fwynhau eich hun hefyd – nid troi cefn ar y rhai rydych yn eu colli ydi hynny!
8. Gwnewch bob ymdrech i ymuno â chymdeithasau/gweithgareddau a cheisiwch wneud o leiaf un neu ddau ffrind newydd. Gall hyn fod yn anodd i ddechrau, ond po fwyaf y teimlwch yn rhan o fywyd y campws lleiaf hiraethus fyddwch chi.

