



# BASW Cymru

The professional association for  
social work and social workers



## STUDENT SURVIVAL STRATEGIES

### ME TIME

- 1 Be kind to yourself** – you are important.
- 2 Make time for yourself** – Lose yourself in a hobby – baking, reading, music, etc. etc. Rediscover your passions and lose yourself in them.
- 3 Identify things you like doing** – and do them!
- 4 Sleep** – make sure you get enough; don't make your phone your sleeping buddy!
- 5 Know your personal limits** – and stick to them!

### ORGANISATION

- 1** Find a way to **Be organised** – to do list, or however you manage to be organised.
- 2** **Plan your day and make sure you finish on time.** Don't get sucked into checking your emails or phone for messages.
- 3** **Have a lunch break** – don't eat at your work area.
- 4** Keep your Uni life or work life **separate** to your personal life.
- 5** **Be creative with your time** – don't need to keep to a strict 9-5 schedule (unless for you it helps!) Walk the dog, go to the shops, visit your family/friends (socially distant!) **Don't be tied to the desk!** Take regular breaks, stretch, do some exercise or take the dog for a walk. A change of scenery really helps your concentration.
- 6** **Get dressed, ready for work** even if you are working from home.
- 7** **Use podcasts, audio books etc** at times when you are hanging around to get kids from school/activities and other things.
- 8** **Have different parts of the house for different activities** e.g. I work from my study usually but when reading I go to the garden room.

## SUPPORT

- 1 Link in with others** in similar situations to support each other.
- 2 Accept help from others** and develop your own support network. Lots of people want to help, so let them!
- 3 Celebrate personal goals** – however big or small. They are your achievements.
- 4 Don't be afraid to ask for support!** The worst that will happen is they'll say no, but often the answer is yes.
- 5 Complete a reflective journal** – doesn't need to be much. It'll help to consolidate what you have achieved in a day/week.
- 6 Say no at times.** Don't be a people pleaser.

## PLACEMENTS

- 1 Be kind to yourselves** – Don't have high expectations. Do things that make sure you look after yourself.
- 2 Communication** – This is key. Regular communication is essential with your practice educator. Agree how this will be achieved. Make sure you communicate with the team you are on placement with. Think about the ways that you will be communicating with the people we support. Plan ahead. Make time also to talk about the day to day (as well as 'business' in terms of developing relationships with colleagues) Formal and informal communication is essential.
- 3 Environment** – A few things to think about here.
  - ✓ When you're talking virtually with people we support, then they are able to see a bit about you – your home, at times family members or pets. This can personalise the virtual experience. Think about what you want to show of your personality and plan for this.
  - ✓ Think about where in your home you will be working. Appreciate that for some there is little choice about location but be mindful of the fact that your home is normally your safe place, yet with some of the difficult conversations you may have, it becomes contaminated by the difficult discussions.
- 4 Organisation** – Working virtually will mean that you have to be even more organised than you might have been if you were physically in the office. Plan and think ahead about what you need to do to ensure that you are organised. Planning your contacts and direct observations are even more essential during the pandemic.
- 5 Reflection** – since the pandemic and home working, many of us have lost the place where we would reflect, e.g. travelling between meetings/visits, or going to/from work. We need to create spaces and opportunities for us to reflect on our day. There has also been more opportunities for reflection as we reflect on the changes to our working and learning as a result of the pandemic.



# BASW Cymru

Y gymdeithas i waith cymdeithasol  
a gweithwyr cymdeithasol



## STRATEGAETHAU GOROESI I FYFYRWYR

### AMSER I MI

- 1 Byddwch yn garedig a chi eich hun** – rydych yn bwysig.
- 2 Gwnewch amser i chi eich hun** – Difyrrwch eich hun gyda hobi - pobi, darllen, cerddoriaeth a.y.b. Ail-ddarganfyddwch y pethau sy'n eich cyffroi ac ymgollwch eich hun ynddynt
- 3 Nodwch y pethau rydych yn hoffi gwneud** – ac ewch ati!
- 4 Cwsg** – gwnewch yn siŵr eich bod yn cael digon; peidiwch â gadael i'ch ffôn fod yn cymar cysgu!
- 5 Byddwch yn ymwybodol o'ch terfynau personol** – a chadwch atynt!

### TREFN

- 1** Ffeindiwch ddull i **fod yn drefnus** - Gwnewch restr o bethau i wneud, neu sut bynnag y byddwch yn trefnu eich hun.
- 2 Cynlluniwch eich diwrnod a gwnewch yn siŵr eich bod yn gorffen ar amser.** Peidiwch â chael eich llusgo i mewn i edrych am negeseuon ebost neu ar eich ffôn.
- 3 Cymerwch doriad am eich cinio** – peidiwch â bwyta yn y lle rydych yn gweithio.
- 4** Cadwch eich bywyd Prifysgol **ar wahân** i'ch bywyd personol.
- 5 Byddwch yn greadigol gyda'ch amser** - does dim angen cadw at amserlen lem 9-5 (oni bai ei fod o help i chi!). Ewch a'r ci am dro, ewch i siopa, ewch i weld eich teulu/ffrindiau (pellter cymdeithasol!) **Peidiwch â bod ynghlwm i'ch desg!** Cymerwch doriadau rheolaidd, gwnewch ymarfer corff neu ewch a'r ci am dro - eto! Gall newid golygfa helpu chi i ganolbwyntio
- 6 Gwisgwch, yn barod i weithio** hyd yn oed os ydych yn gweithio o adref.
- 7 Defnyddiwch podlediadau, llyfrau llafar a.y.b.** ar yr adegau pan fyddwch yn hongian o gwmpas, yn cael y plant yn barod i ysgol / gweithgareddau a phethau eraill.
- 8 Rhannwch wahanol rannau o'ch tŷ ar gyfer gwahanol weithgareddau** e.e. Rwy'n gweithio o'r stydi fel arfer ond os wyf am ddarllen mi af i'r ystafell wydr.

# GEFNOGAETH

- 1 Cysylltwch ag eraill** sydd yn yr un sefyllfa fel y gallwch gefnogi eich gilydd.
- 2 Derbyniwch help gan eraill** a datblygwch eich rhwydwaith cefnogi eich hun. Mae lawer o bobl eisiau helpu chi, felly gadewch iddynt!
- 3 Dathlwch eich llwyddiannau personol** – pa mor fawr neu fychan ydynt. Eich gorchestion chi ydynt.
- 4 Peidiwch fod ag ofn gofyn am gefnogaeth!** Y peth gwaethaf all ddigwydd bydd iddynt eich gwrthod, ond yn amlach na byth, cewch ateb positif.
- 5 Cwblhewch ddyddiadur adlewyrchol** – does dim angen iddo fod yn fawr. Bydd o help i chi cadarnhau'r hyn yr ydych wedi cyflawni mewn diwrnod/wythnos,
- 6 Ar rai adegau, dwedwch na.** Peidiwch â bod yn un i blesio pobl.

# LLEOLIADAU

- 1 Byddwch yn garedig a chi eich hun** – Peidiwch fod a disgwyliadau uchel. Gwnewch y pethau bydd yn sicrhau eich bod yn gofalu amdanoch ch i'ch hun.
- 2 Cyfathrebu** – Mae hwn yn allweddol. Mae cyfathrebiad rheolaidd gyda'ch athro ymarfer yn hanfodol. Cytunwch ar sut y gellir cyflawni hyn. Gwnewch yn siŵr eich bod yn cyfathrebu gyda'r tîm sydd wedi lleoli gyda chi. Meddyliwch am y dulliau y byddwch yn defnyddio i gyfathrebu gyda'r bobl rydym yn eu cefnogi. Paratowch ymlaen llaw. Gwnewch amser hefyd i siarad am faterion pob dydd (yn ogystal â 'busnes' yn nhermau datblygu perthynas gyda'ch cydweithwyr). Mae cyfathrebiad ffurfiol ag anffurfiol yn hanfodol.
- 3 Yr Amgylchedd** – Ychydig o bethau i feddwl amdanynt yma.
  - ✓ Pan rydych yn siarad yn rhithiol gyda'r bobl rydym yn eu cefnogi, yna byddant yn gallu gweld rhywbeth amdanoch - eich cartref, ac ar adegau, eich teulu neu eich anifeiliaid anwes. Gall hyn wneud y profiad rhithiol yn bersonol. Meddyliwch am y rhan o'ch personoliaeth rydych eisiau dangos a pharatowch ar gyfer hyn.
  - ✓ Meddyliwch am y lle y byddwch yn gweithio yn eich cartref. Rhaid i chi sylweddoli ar adegau mai ychydig o ddewis sydd am leoliad ond byddwch yn ymwybodol bod eich cartref yn lle diogel fel arfer, ag eto, gyda rhai o'r sgysiau anodd byddwch yn cael, gall y sgysiau anodd hyn heintio eich cartref diogel.
- 4 Trefn** – Bydd gweithio'n rhithiol yn golygu bydd yn rhaid i chi fod hyd yn oed yn fwy trefnus nag efallai y buasech pe bae chi yn y swyddfa. Paratowch a meddyliwch ymlaen llaw am yr hyn fydd angen ei wneud i sicrhau eich bod yn drefnus. Mae paratoi eich cysylltiadau a'ch sylwadau uniongyrchol yn hyd yn oed yn fwy hanfodol yn ystod y pandemig.
- 5 Myfyrdod** – ers y pandemig a gweithio o adref, mae llawer ohonom wedi colli'r lle i fyfyrrio, e.e. teithio rhwng cyfarfodydd / ymweliadau, neu fynd yn ôl ag ymlaen i'r gwaith. Mae angen i ni greu manau a chyfleoedd i ni gael myfyrio am ein diwrnod. Cafwyd mwy o gyfleoedd i fyfyrrio wrth i ni feddwl am y newidiadau yn ein gwaith a'n haddysg o ganlyniad i'r pandemig.