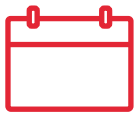


Cefnogi nofwyr drwy gyfnodau arholiadau

Adlewyrchu gan rieni nofio



Cynllunio'n effeithiol

- Peidiwch â gwneud yr holl gynllunio ar eu cyfer nhw
- Cynllunio ychydig ac yn aml
- Hyfforddi ar yr amser iawn ar gyfer arholiadau
- Peidiwch â mynd i ormod o rasys



Cyfathrebu'n agored

- Gwrando
- Dangos tosturi
- Ceisio peidio â swnian
- Gweithio ar greu sgwrs ddwy ffordd agored, onest gyda'r hyfforddwr a'r nofiwr



Dod o hyd i gydbwysedd

- Darganfod cydbwysedd rhwng nofio, ysgol a bywyd
- Bod yn hyblyg. Dewis eich brwydrau
- Gofynnwch i chi'ch hun: ydyn nhw wedi blino gormod? Cymryd seibiant o sesiynau i'w cadw nhw'n ffres
- Deall blaenoriaethau hyfforddwyr



Annog twf

- Gadael iddyn nhw fod yn bobl ifanc yn eu harddegau
- Cael eich arwain gan eich plentyn eich hun a'i anghenion. Chi sy'n ei adnabod orau
- Creu lle iddo weithio ar ei ben ei hun yn y tŷ
- Eiriol dros eich plentyn