

Y siwrnai adref yn y car

Mae'r siwrnai adref yn y car yn rhywbeth i'w fwynhau nid ei ddioddef. Dyma rai strategaethau ymarferol i rieni eu defnyddio i greu sgysiau car cadarnhaol wrth yrru i ac o hyfforddiant a chystadlaethau:



Cadw pethau'n gadarnhaol

Darparu adborth cadarnhaol ac osgoi beirniadu, yn enwedig gan frodyr a chwiorydd.



Dathlu ymdrech

Canolbwyntio ar yr ymdrech, gwaith tîm, neu bethau wnaethon nhw'n dda, hyd yn oed os nad oedd y canlyniad fel y disgwyl. Eu hatgoffa nhw bod gwelliant yn cymryd amser.



Tanwydd, ailhydradu

Pacio byrbrydau yn danwydd, fel diodydd llaeth (ac opsiynau llaeth amgen), bariâu granola a ffrwyth.



Rhoi gofod iddyn nhw

Gwerthfawrogi eu bod nhw eisiau rhywfaint o ofod. Gwrando'n astud os ydyn nhw'n siarad a gadael iddyn nhw brosesu eu hemosiynau yn eu hamser eu hunain.



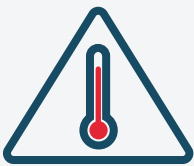
Trafod nodau yn y dyfodol

Pan maen nhw'n barod, trafod eu nodau ar gyfer y dyfodol neu ffyrdd o wella. Eu helpu i ystyried beth maen nhw wedi'i ddysgu o'r profiad.



Adlewyrchu gyda'ch gilydd

Os yw'r amser yn teimlo'n iawn, gofynnwch gwestiynau penagored fel, "Beth oedd dy hoff ran di o'r diwrnod?" neu "Beth wyt ti fwyaf balch ohono?"



Addasu'r tymheredd

Ar ôl gweithgarwch corfforol, gall plant fod yn chwyslyd ac yn rhy boeth. Gwnewch yn siŵr bod tymheredd y car yn gyfforddus ar gyfer y siwrnai adref.



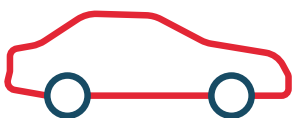
Adfer

Rhowch amser i adfer – yn gorfforol ac yn feddyliol. Peidiwch â'u brysio. Cofiwch annog rhywbeth i ymlacio ar ôl cystadleuaeth, fel ymestyn, gwrando ar gerddoriaeth neu fwynhau ychydig o orffwys.



Modelu ymddygiad iach

Peidiwch â chynhyrfu a byddwch yn gadarnhaol. Gall eich adwaith chi osod y naws. Rhaid derbyn y dyddiau da a'r dyddiau heb fod cystal yn raslon, ennill neu golli. Peidiwch â beirniadu'r hyfforddwr o'u blaen.



Crynodeb

Yn y pen draw, dylai'r siwrnai adref fod yn brofiad cefnogol sy'n meithrin, gan helpu'r athletwr i ymlacio, adfer a theimlo'n galonogol ac yn barod am ei her nesaf.



I gael rhagor o wybodaeth, dilynwch y cod QR yma i wefan Nofio Cymru

sportwales
chwaraeoncymru

THE
NATIONAL
LOTTERY

SWIM WALES
NOFIO CYMRU