

LITTLE FEELINGS MONSTER

THIS ACTIVITY EXPLORES:

Feelings, confidence and asking for help

HOW TO SET UP

Offer examples such as brave, worried, left-out, shy or joining-in. Keep the discussion general and gentle.

YOU WILL NEED:

- Paper
- Colouring pens

TIME NEEDED: 15-20 MINUTES

HOW TO RUN IT

1. Explain that feelings can sometimes feel big, silly, wobbly or brave. Ask children to draw a little monster that shows a feeling. Their monster could be a brave monster, worried monster, left-out monster, joining-in monster, shy monster or “I want to choose” monster.
2. Ask them to give their monster a name.
3. Invite anyone who wants to share their monster to say what feeling it shows.

QUICK DEBRIEF

- What feeling does your monster show?
- Who could help when a feeling gets big?

Make it easier

Give them a simple monster outline to colour in.

Make it harder

Ask them to add a speech bubble showing what their monster might say.

KEY MESSAGE

Big feelings can make choices harder.
Noticing the feeling and talking to a trusted adult can help.

ANGHENFIL BACH Y TEIMLADAU

BYDDWN YN EDRYCH AR:

Teimladau, hyder a gofyn am help

BYDD ANGEN:

- Papur
- Pennau lliwio

SUT I BARATOI?

Rhowch enghreifftiau fel dewr, pryderus, ar y cyrion, swil neu eisiau ymuno. Cadwch y drafodaeth yn gyffredinol ac yn ysgafn.

AMSER: 15–20 MUNUD

SUT I'W WNEUD

1. Eglurwch fod teimladau weithiau'n gallu teimlo'n fawr, yn wirion, yn sigledig neu'n ddewr. Gofynnwch i'r plant dynnu llun anghenfil bach sy'n dangos teimlad. Gallai fod yn anghenfil dewr, pryderus, ar y cyrion, sydd eisiau ymuno, swil neu'n anghenfil "Dw i eisiau dewis".
2. Gofynnwch iddyn nhw roi enw i'w hangenfil.
3. Gwahoddwch unrhyw un sydd eisiau rhannu ei angenfil i ddweud pa deimlad mae'n ei ddangos.

CWESTIYNAU CYFLYM

- Pa deimlad mae dy angenfil yn ei ddangos?
- Pwy allai helpu pan fydd teimlad yn mynd yn fawr?

Gwneud yn haws

Rhowch amlinelliad syml o anghenfil iddyn nhw ei liwio.

Gwneud yn fwy heriol

Gofynnwch iddyn nhw ychwanegu swigen siarad sy'n dangos beth allai eu hangenfil ei ddweud.

PRIF NEGES

Gall teimladau mawr wneud dewisiadau'n anoddach.
Gall sylwi ar y teimlad a siarad ag oedolyn rydych yn ymddiried ynddo helpu.