

THIS ACTIVITY EXPLORES:

Peer pressure, confidence, group influence, changing your mind

YOU WILL NEED:

- 10 cups
- A small token, sticker or prize
- Paper slips
- Pens

HOW TO SET UP

- Place 10 cups upside down in a row.
- Number the cups 1 to 10.
- Hide a small token, sticker or prize under one cup.

TIME NEEDED: 10-15 MINUTES

HOW TO RUN IT

1. Ask everyone to write their name and first cup choice on a slip of paper. Fold the slips and collect them.
2. Let participants discuss their guesses in pairs without changing what is written.
3. Choose one slip and invite that participant to come forward.
4. Read their original guess aloud.
5. Let the group offer advice for a few seconds.
6. Ask: "Are you sticking with your first choice or switching?"
7. The participant chooses a cup and checks underneath.
8. Ask whether the group influenced their decision.
9. If the prize is not there, remove the empty cup and repeat with another participant.

QUICK DEBRIEF

- Who changed their mind?
- What made you change?
- Did the group make the choice feel easier or harder?
- Was the loudest advice right?

KEY MESSAGE

Pressure is not always obvious. Sometimes it is confidence, noise, repetition or a group making one choice feel like the obvious one. This can happen around smoking, vaping or nicotine products too. If people make something sound normal, popular or low risk, it can feel easier to go along with.

BYDDWN YN EDRYCH AR:

Pwysau gan gyfoedion, hyder, dylanwad y grŵp a newid eich meddwl

BYDD ANGEN:

- 10 cwpan
- Tocyn bach, sticer neu wobwr
- Slipiau papur
- Pennau

SUT I BARATOI?

Rhowch 10 cwpan ben i waered mewn rhes.

Rhifwch y cwpanau 1 i 10.

Cuddiwch docyn bach, sticer neu wobwr o dan un cwpan.

AMSER: 10–15 MUNUD

SUT I'W WNEUD

1. Gofynnwch i bawb ysgrifennu eu henw a rhif y cwpan y maen nhw'n ei ddewis gyntaf ar slip o bapur. Plygwch y slipiau a'u casglu.
2. Gadewch i'r cyfranogwyr drafod eu dyfaliadau mewn parau heb newid beth sydd wedi'i ysgrifennu.
3. Dewiswch un slip a gwahoddwch y cyfranogwr hwnnw ymlaen.
4. Darllenwch ei ddyfaliad gwreiddiol yn uchel.
5. Gadewch i'r grŵp gynnig cyngor am ychydig eiliadau.
6. Gofynnwch: "Wyt ti'n cadw at dy ddewis cyntaf neu'n newid?"
7. Mae'r cyfranogwr yn dewis cwpan ac yn edrych oddi tano.
8. Gofynnwch a wnaeth y grŵp ddylanwadu ar ei benderfyniad.
9. Os nad yw'r wobwr yno, tynnwch y cwpan gwag a gwnewch yr un peth gyda chyfranogwr arall.

CWESTIYNAU CYFLYM

- Pwy newidiodd ei feddwl?
- Beth wnaeth i chi newid eich meddwl?
- Wnaeth y grŵp wneud y dewis yn haws neu'n anoddach?
- Oedd y cyngor mwyaf swnllyd yn gywir?

PRIF NEGES

Nid yw pwysau bob amser yn amlwg. Weithiau hyder, sŵn, ailadrodd neu grŵp sy'n gwneud i un dewis deimlo fel yr un amlwg yw'r pwysau. Gall hyn ddigwydd gydag ysmegu, fepio neu gynhyrchion nicotin hefyd. Os yw pobl yn gwneud i ryw beth swno'n normal, yn boblogaidd neu'n risg isel, gall fod yn haws mynd gyda'r llif.