

THIS ACTIVITY EXPLORES:

Hidden rules, fitting in, popularity and what feels acceptable within a group.

YOU WILL NEED:

- VIP Room rule cards
- Optional: a chair, doorway or marked space to act as the VIP entrance

HOW TO SET UP

Invite a volunteer to be the VIP Door Keeper. The Door Keeper secretly chooses one rule from the rule cards.

Every hidden rule must apply to objects, words or colours. Never base a rule on a person, body, identity, ability, culture, clothing or personal characteristic.

TIME NEEDED: 10-15 MINUTES

HOW TO RUN IT

1. Explain that some objects can enter the fictional VIP Room and some cannot.
2. The VIP Door Keeper chooses a secret rule like 'Only things ending in the letter E can come in.'
3. Young people take turns asking if something can come in.
4. The Door Keeper can answer: "Yes, that object can come in", "No, that object cannot come in" or "Try another object."
5. The group keeps guessing until someone works out the hidden rule.
6. Play again with a new Door Keeper and a new rule.

QUICK DEBRIEF

- What made the rule hard to spot?
- Did people start copying answers that worked?
- Did anyone guess by watching what other people asked?
- Did some things seem more accepted once they got a yes?

KEY MESSAGE

Groups can have hidden rules about what feels acceptable, cool or normal. Once you spot the rule, it is easier to question it. Smoking, vaping or nicotine products can start to feel normal when people think they are part of fitting in, looking older, joining a group or not standing out. This activity helps young people think about hidden pressure and how group approval can affect choices.

YSTAFELL VIP

BYDDWN YN EDRYCH AR:

Rheolau cudd, ffitio i mewn, poblogrwydd a beth sy'n teimlo'n dderbyniol mewn grŵp.

BYDD ANGEN:

- Cardiau rheol Ystafell VIP
- Dewisol: cadair, drws neu le wedi'i farcio i fod yn fynedfa VIP

AMSER: 10–15 MUNUD

SUT I BARATOI?

Gwahoddwch wirfoddolwr i fod yn Geidwad Drws VIP. Mae'r Ceidwad Drws yn dewis un rheol yn gyfrinachol o'r cardiau rheol.

Rhaid i bob rheol gudd fod yn berthnasol i wrthrychau, geiriau neu liwiau. Peidiwch byth â seilio rheol ar berson, corff, hunaniaeth, gallu, diwylliant, dillad neu nodwedd bersonol.

SUT I'W WNEUD

1. Eglurwch fod rhai gwrthrychau'n gallu dod i mewn i'r Ystafell VIP ddychmygol a rhai ddim.
2. Mae Ceidwad Drws VIP yn dewis rheol gyfrinachol fel "Dim ond pethau sy'n dechrau gyda'r llythyren C sy'n cael dod i mewn."
3. Mae pobl ifanc yn cymryd eu tro i ofyn a all rhywbeth ddod i mewn.
4. Gall y Ceidwad Drws ateb: "Gall, mae'r gwrthrych hwnnw'n cael dod i mewn", "Na, dydy'r gwrthrych hwnnw ddim yn cael dod i mewn" neu "Rho gynnig ar wrthrych arall."
5. Mae'r grŵp yn parhau i ddyfalu nes bod rhywun yn gweithio allan y rheol gudd.
6. Chwaraewch eto gyda Cheidwad Drws newydd a rheol newydd.

CWESTIYNAU CYFLYM

- Beth oedd yn gwneud y rheol yn anodd ei gweld?
- Wnaeth pobl ddechrau copïo atebion oedd yn gweithio?
- Wnaeth unrhyw un ddyfalu drwy wyllo beth oedd pobl eraill yn ei ofyn?
- Wnaeth rhai pethau ymddangos yn fwy derbyniol ar ôl cael ateb cadarnhaol?

PRIF NEGES

Gall grwpiau fod â rheolau cudd am beth sy'n teimlo'n dderbyniol, yn cŵl neu'n normal. Unwaith y byddwch yn gweld y rheol, mae'n haws ei chwestiynu. Gall ysmegu, fepio neu gynhyrchion nicotin ddechrau teimlo'n normal pan fydd pobl yn cysylltu'r cynhyrchion â ffitio i mewn, edrych yn hŷn, ymuno â grŵp neu beidio â sefyll allan.

Mae'r gweithgaredd hwn yn helpu pobl ifanc i feddwl am bwysau cudd a sut gall cymeradwyaeth grŵp effeithio ar ddewisiadau.