

REASON RUMBLE

AGE 10-14

THIS ACTIVITY EXPLORES:

Peer pressure, quick thinking and choice

YOU WILL NEED:

- Pressure cards
- A timer
- Paper and pens

HOW TO SET UP

Split the group into small teams and choose one realistic, age-appropriate pressure scenario. Use fictional scenarios and let anyone pass.

TIME NEEDED: 10-15 MINUTES

HOW TO RUN IT

- Split the group into small teams.
- Read one realistic pressure card. Give teams 30 seconds to think of possible responses, reasons or ways out.
- Start a 60-second timer.
- Move around the teams, asking each one for a different realistic response.
- A team can pass if it needs more time. Nobody is removed from the activity.
- Record every new response. Repeated answers do not count twice.
- Play again with a new card and see whether the group can beat its previous total.
- Add bonus rounds:
 - Funny round: Responses can be funny but must still be realistic.
 - Exit round: Every response must help the person leave or change the situation.
 - Silent round: Players mime an action, such as moving or putting a phone down.

QUICK DEBRIEF

- Which response sounded most realistic?
- Which response would be easiest to use?
- Was it harder to think when the timer was running?
- Did humour make any responses easier to say?
- Which actions could help someone leave the situation?

KEY MESSAGE

There is no single perfect response to pressure. A reason, a line, humour or a quick exit can all help someone choose for themselves.

BYDDWN YN EDRYCH AR:

Pwysau gan gyfoedion, meddwl yn gyflym a dewis

BYDD ANGEN:

- Cardiau pwysau
- Amserydd
- Papur a phennau

SUT I BARATOI?

Rhannwch y grŵp yn dimau bach a dewiswch un sefyllfa bwysau realistig sy'n addas i'r oedran.

Defnyddiwch sefyllfaoedd dychmygol a gadewch i unrhyw un basio.

AMSER: 10–15 MUNUD

SUT I'W WNEUD

1. Rhannwch y grŵp yn dimau bach.
2. Darllenwch un cerdyn pwysau realistig. Rhowch 30 eiliad i'r timau feddwl am ymatebion, rhesymau neu ffyrdd o adael y sefyllfa.
3. Dechreuwch amserydd 60 eiliad.
4. Ewch o amgylch y timau, gan ofyn i bob un am ymateb realistig gwahanol.
5. Gall tîm basio os oes angen mwy o amser. Does neb yn cael ei dynnu allan o'r gweithgaredd.
6. Cofnodwch bob ymateb newydd. Nid yw atebion sy'n cael eu hailadrodd yn cyfrif ddwywaith.
7. Chwaraewch eto gyda cherdyn newydd a gweld a all y grŵp guro ei gyfanswm blaenorol.
8. Ychwanegwch rowndiau bonws:
 - Rownd ddoniol: Gall ymatebion fod yn ddoniol ond rhaid iddyn nhw fod yn realistig.
 - Rownd ymadael: Rhaid i bob ymateb helpu'r person i adael neu newid y sefyllfa.
 - Rownd dawel: Mae chwaraewyr yn meimio gweithred, fel symud neu roi ffôn i lawr.

CWESTIYNAU CYFLYM

- Pa ymateb oedd yn swnio fwyaf realistig?
- Pa ymateb fyddai hawsaf i'w ddefnyddio?
- Oedd hi'n anoddach meddwl pan oedd yr amserydd yn rhedeg?
- Wnaeth hiwmor wneud unrhyw ymatebion yn haws i'w dweud?
- Pa weithredoedd allai helpu rhywun i adael y sefyllfa?

PRIF NEGES

Does dim un ymateb perffaith i bwysau. Gall rheswm, ymadrodd, hiwmor neu ffordd gyflym o adael y sefyllfa helpu rhywun i ddewis drosto'i hun.