



Hướng dẫn thực hành kiểm soát nỗi sợ sân khấu

Dự án

Tương lai của Quyền con người trong Kỷ nguyên Số

Dựa trên phương pháp Meisner, Actors Studio và Kỹ thuật Ứng biến.
Đặc biệt dành cho giới trẻ trong không gian toàn cầu

1. Trước khi bắt đầu: hiểu về chứng sợ sân khấu

Nỗi sợ sân khấu không phải là sự thiếu năng lực; đó là một sự quá tải của hệ thần kinh trước các tình huống bị đánh giá, mức độ lộ diện cao hoặc sự không chắc chắn.

Trong các không gian vận động chính sách toàn cầu, các yếu tố cộng hưởng bao gồm:

- Nói bằng ngôn ngữ khác (ngoại ngữ).
- Đại diện cho các cộng đồng cụ thể.
- Áp lực về tầm ảnh hưởng của những gì mình nói ra.
- Các rào cản về vị thế và quyền lực.

Mục tiêu hướng dẫn:



Chuyển hóa nỗi sợ hãi thành sự hiện diện, sự kết nối và sự rõ ràng.

2. Các bài tập chuẩn bị trước khi lên sân khấu

Chuẩn bị về thể chất, tinh thần và cảm xúc - 5 đến 10 phút

2.1 "Hoạt động Meisner": Thiết lập lại tiêu điểm

● **Mục tiêu:**

Hãy kết nối với môi trường xung quanh để thoát khỏi những suy nghĩ miên man và sống trọn vẹn trong hiện tại.

● **Cách thực hiện:**

1. Hãy đặt một vật đơn giản trước mặt bạn: một cây bút, một cái cốc, hoặc cuốn sổ tay của bạn.
2. Trong khoảng 60-90 giây, hãy mô tả bằng lời nói mà không cần cố gắng diễn đạt hoa mỹ:

"Nó màu xanh... có một đường kẻ màu bạc... nó nhẹ... cảm giác hơi lạnh..."

3. Mỗi khi tâm trí bạn lang thang đến những suy nghĩ "nếu mình thất bại thì sao?", nó lại quay trở lại với đối tượng đó.

Bài tập này giúp bạn bình tĩnh lại và giảm bớt sự lo lắng trước khi hành động.

2.2 Hiệu chuẩn Actor's Studio: Hơi thở và "Thả lỏng cơ thể"

● **Mục tiêu:**

Vô hiệu hóa hệ thần kinh giao cảm (trạng thái báo động/căng thẳng) và kích hoạt hệ thần kinh đối giao cảm (trạng thái hiện diện/điềm tĩnh).

● **Cách thực hiện (3 phút):**

- Hít vào bằng mũi trong 4 giây.
- Giữ hơi trong 2 giây.
- Thở ra bằng miệng trong 6-8 giây.
- Thả lỏng vai, hàm, lưỡi và bụng.

Kết hợp với **"body shaking"** (rung lắc cơ thể): Đây là một thực hành cơ thể (somatic) được sử dụng trong kỹ thuật diễn xuất và quản lý lo âu để giải phóng căng thẳng thể chất. Hãy lắc nhẹ toàn bộ cơ thể (chân, tay, vai, ngực và đầu) từ 10 đến 60 giây để làm tan biến sự căng cứng cơ bắp và giảm phản ứng căng thẳng.



2.3 Bài tập tưởng tượng giác quan (Actor's Studio)

● **Mục tiêu:**

Tăng cường sự tự tin và phong thái trước khi phát biểu.

● **Cách thực hiện:**

1. Hãy nhắm mắt lại và hình dung cả khán phòng đang ủng hộ bạn.
2. Nghe thấy tiếng vỗ tay hoặc những giọng nói vang lên: "Chúng tôi luôn đồng hành cùng bạn."
3. Cảm thấy hơi ấm ở ngực và lưng (cảm giác được hỗ trợ). Việc chuẩn bị về mặt cảm xúc này giúp cải thiện tông giọng/âm sắc và độ rõ ràng của giọng nói.

3. Các bài tập để tạo sự hiện diện và kiểm soát

Ngay trước khi nói hoặc tranh luận.

3.1 Kỹ thuật lặp lại Meisner: Phiên bản dành cho đại diện toàn cầu

● **Mục tiêu:**

Kết nối với đối phương thay vì tập trung vào nỗi sợ của bản thân.

● **Cách thực hiện (1 phút với người đối diện hoặc tự tưởng tượng):**

1. Quan sát một đặc điểm trung tính của người trước mặt (cử chỉ, tư thế, nhịp thở).
2. Lặp lại điều đó thành tiếng: "Bạn đang thở sâu... bạn đang thở sâu."
3. Khi đặc điểm đó thay đổi, hãy gọi tên nó: "Bây giờ bạn đang nhìn xuống... bạn đang nhìn xuống."

Việc này giúp tâm trí thoát khỏi sự tự phán xét và tập trung hoàn toàn vào sự tương tác.

3.2 "Đèn giao thông cảm xúc" (kỹ thuật ứng biến)

● **Mục tiêu:**

Bước vào khoảnh khắc phát biểu với sự tự tin.

● **Đỏ:** Tạm dừng 1 giây trước khi bắt đầu (giúp bạn làm chủ tình hình).

● **Vàng:** Gọi tên ý định trong đầu ("Tôi muốn kết nối", "Tôi muốn nói thật rõ ràng").

● **Xanh:** Nói **từ** mục đích, không nói **từ** sự kỳ vọng.

3.3 "Hướng giọng về phía trước" (Kỹ thuật diễn xuất + Ứng biến)

● **Mục tiêu:**

Loại bỏ sự run rẩy trong giọng nói.

● **Cách thực hiện:**

1. Hãy nói 3 câu, hướng giọng nói về một điểm xa (ví dụ như bức tường):
 - "Tôi hiện diện ở đây."
 - "Tôi có điều quan trọng cần nói."
 - "Tiếng nói của tôi có giá trị."
2. Hãy nói rõ ràng, không cần phải hét lên.
3. Hãy cảm nhận độ rung ở ngực khi nói.



4. Bài tập cho các tình huống vận động chính sách thực tế.

(Tranh luận, thảo luận nhóm và bài phát biểu ngắn.)

4.1 "Câu chuyện 30 giây" (ứng biến)

● **Mục tiêu:**

Tổ chức tư duy dưới áp lực thời gian.

● **Cách thực hiện:**

Hãy tạo ra ba phiên bản cho bất kỳ ý tưởng nào bạn định trình bày:

- 30 giây
- 15 giây
- 5 giây

Điều này giúp rèn luyện sự mạch lạc và khả năng tổng hợp thông tin, đồng thời giảm bớt nỗi sợ bị lạc đề khi nói chuyện.

4.2 "Điểm tựa ý định"

● **Mục tiêu:**

Duy trì sự ổn định của cảm xúc trong suốt các bài phát biểu dài.

● **Cách thực hiện:**

1. Chọn một cụm từ làm "điểm tựa" trong tâm trí:
 - "Tôi hiện diện để phục vụ thông điệp."
 - "Hít thở và tiếp tục."
 - "Tôi không cần phải hoàn hảo, tôi cần phải hữu ích."
2. Quay lại với cụm từ này bất cứ khi nào bạn cảm thấy căng thẳng.

4.3 "Lỗi sai thanh lịch" (Kỹ thuật ứng biến cổ điển)

● **Mục tiêu:**

Vô hiệu hóa cảm giác hoảng loạn khi mọi thứ không diễn ra như ý muốn.

● **Cách thực hiện:**

1. Giả vờ phạm một lỗi nhỏ (nói vấp một từ, quên một số liệu).
2. Đáp lại bằng một "cụm từ cứu cánh":
 - "Để tôi diễn đạt lại ý này."
 - "Ý tôi muốn nói là..."
 - "Điểm quan trọng ở đây là..."

Bình tĩnh tiếp tục. Bộ não của bạn sẽ học được rằng mắc lỗi không phải là tận thế.

5. Lộ trình rèn luyện dài hạn

2-4 tuần

Tuần 1: Vượt qua nỗi sợ hãi

- **3 ngày:** Tập thở + Hoạt động Meisner (quan sát vật thể).
- **2 ngày:** Bài tập "Hướng giọng về phía trước".
- **1 ngày:** Thực hành "Lỗi sai thanh lịch".

Tuần 2: Xây dựng sự hiện diện

- Kỹ thuật lặp lại Meisner.
- Kể chuyện theo cấu trúc 30-15-5 giây.
- Ứng tác có ràng buộc (chỉ nói bằng động từ, hoặc chỉ dùng câu đúng 5 từ, v.v...)

Tuần 3-4: Kịch bản có kiểm soát

- Giả lập các buổi thảo luận (panel) cùng một người bạn.
- Thực hành cách xử lý khi bị ngắt lời và cách quay trở lại nội dung đang nói.
- Diễn tập với áp lực thời gian nghiêm ngặt.



6. Những câu nói tiếp năng lượng (Trước khi phát

- “Sự rõ ràng nằm trong hơi thở của tôi.”
- “Giọng nói của tôi góp phần thúc đẩy các mục tiêu chung.”
- “Tôi là một kênh truyền dẫn thông tin, không phải một buổi biểu diễn.”
- “Tôi tin tưởng vào những gì mình đã biết.”

Bộ công cụ khẩn cấp 3 phút (Giao thức cấp tốc)

- Nếu bạn đang rất lo lắng và chỉ còn vài phút trước khi bắt đầu, hãy dùng quy trình này để nhắc nhở cơ thể rằng bạn không gặp nguy hiểm.



Bước 1 (1 phút): Hít thở và thả lỏng căng thẳng.

- Hít vào trong khi đếm nhẩm đến 4.
- Nín thở trong 2 giây.
- Thở ra nhẹ nhàng trong khi đếm đến 6.

Lặp lại chu kỳ này trong một phút đồng thời thả lỏng vai, hàm và lưỡi. Thở ra dài hơn hít vào, như thể bạn đang thở phào nhẹ nhõm.



Bước 2 (1 phút): Lắc nhẹ cơ thể.

- Đứng thẳng, nhẹ nhàng lắc chân, tay và bàn tay.
- Hãy tưởng tượng rằng mỗi lần rung lắc sẽ giải phóng một chút căng thẳng.

Điều quan trọng không phải là trông “đẹp”, mà là vận động cơ thể sao cho năng lượng của nỗi sợ hãi không bị mắc kẹt.



Bước 3 (1 phút): Hướng giọng về trước + câu điểm tựa.

- Hãy nói to một hoặc hai cụm từ ngắn, giữ giọng nói hướng về phía trước, như thể bạn đang trao nó cho không gian: “Tôi đang ở đây”, “Tiếng nói của tôi rất quan trọng”, “Thông điệp này rất quan trọng”.
- Hãy chọn một câu điểm tựa, một cụm từ mà chỉ bạn nghe thấy trong tâm trí mình, ví dụ: “Tôi không cần phải hoàn hảo, tôi cần phải hữu ích” hoặc “Tôi đang phục vụ cho thông điệp, chứ không phải cho cái tôi của mình.” Lặp lại cụm từ này khi bạn bước những bước đầu tiên lên sân khấu hoặc khi bạn bắt đầu nói.

Bài tập: Xác lập "chủ quyền" không gian

Trước khi khán giả vào hoặc nếu bạn có vài phút rảnh rỗi trong không gian nơi bạn sẽ thuyết trình, bạn có thể thực hiện bài tập này để làm cho nơi đó bớt đáng sợ hơn và giống như nhà của bạn hơn.

- 1. Đi bộ chậm rãi quanh phòng hoặc sân khấu trong 30 đến 60 giây. Quan sát các bức tường, các góc, trần nhà.
- 2. Nhẹ nhàng chạm vào tường, bàn hoặc giá để nhạc. Cảm nhận kết cấu, trọng lượng, nhiệt độ.
- 3. Đứng đúng vị trí bạn định nói. Từ đó, hít ba hơi thật sâu, nhìn vào các điểm khác nhau trong phòng.
- 4. Hãy tưởng tượng rằng sàn nhà đang nâng đỡ bạn, rằng bạn không đơn độc, và rằng cơ thể bạn có quyền chiếm giữ không gian đó.
- 5. Nếu muốn, bạn có thể nói nhỏ, "Đây cũng là chỗ của tôi."

Ý tưởng đằng sau bài tập này là chuyển từ cảm giác như đang bước vào một nơi thù địch hoặc xa lạ sang cảm giác như đang bước vào một không gian mà bạn đã từng hiện diện bằng cơ thể và ánh nhìn của mình.





Lời nhắc cuối cùng: Sự hiện diện quan trọng hơn sự hoàn hảo

Một sai lầm phổ biến của chứng sợ sân khấu là tin rằng bạn phải thật xuất sắc, không được mắc lỗi và phải gây ấn tượng mạnh với mọi người. Từ góc độ diễn xuất và thuyết trình trước công chúng, logic lại khác: bạn không cần phải hoàn hảo, bạn chỉ cần hiện diện.

Một số ý tưởng ngắn gọn, dễ nhớ mà bạn có thể sử dụng trước và trong bài thuyết trình:

- Tôi không cần phải gây ấn tượng, tôi chỉ cần luôn sẵn sàng.
- Tôi không cần phải hoàn hảo, tôi chỉ cần rõ ràng và trung thực.
- Tôi không đang bào chữa cho giá trị bản thân mình, tôi chỉ đang chia sẻ một thông điệp.
- Tôi có thể cảm nhận nỗi sợ hãi nhưng vẫn có đủ nguồn lực để tiếp tục tiến lên.

Mỗi lần bạn thực hành những bài tập này, bạn đang dạy cho cơ thể mình rằng nỗi sợ hãi không phải là tín hiệu để bỏ chạy, mà là dấu hiệu cho thấy bạn đang bước vào một nơi có ý nghĩa. Theo thời gian, khung cảnh đó sẽ không còn là mối đe dọa nữa mà trở thành một lãnh địa nơi bạn có thể thể hiện sự bình tĩnh và tự tin hơn.