

CẨM NANG SÂN KHẤU DIỄN ĐÀN

HÀNH ĐỘNG VÌ THAY ĐỔI XÃ HỘI TÍCH CỰC

Phiên bản phòng chống mua bán người và hỗ trợ di cư an toàn Việt Nam



MỤC LỤC

<i>Lời mở đầu</i>	2
<i>Nội dung</i>	
Phần một: Giới thiệu	5
Phần hai: Làm quen với sân khấu	8
Phần ba: Sân khấu có thể làm được những gì?	14
Phần bốn: Ai nắm quyền lực	17
Phần năm: Chơi để học	21
Phần sáu: Nghệ thuật kể chuyện bằng sân khấu	26
Phần bảy: Xây dựng nhân vật và dàn dựng cảnh	35
Phần tám: Tìm MC trong bạn	38
Phần chín: MC và các biện pháp can thiệp	42
Phần mười: Tổng hợp	47
<i>Phụ lục</i>	51
<i>Về tác giả và người hướng dẫn</i>	72

LỜI MỞ ĐẦU

Chào mừng bạn đến với cuốn cẩm nang này!

Và chào mừng bạn đến với Sân khấu Diễn đàn!

Nếu bạn đang đọc đến đây, có thể là vì bạn muốn tạo ra một sự thay đổi! Cẩm nang Sân khấu Diễn đàn này sẽ trang bị cho bạn những kỹ năng để tạo nên sự thay đổi cho cộng đồng và phòng tránh các vấn đề xã hội thông qua việc tưởng tượng và diễn tập các phương án thay thế.

Chúng ta đang phải đối mặt với những hậu quả khủng khiếp của vấn nạn con người bị mua bán, bị ép buộc làm nô lệ và bị đối xử như hàng hóa.

Họ bị mua đi và bán lại, bị lạm dụng, bị tổn thương về thể chất và tinh thần, cuối cùng, kết quả là nhiều người thậm chí đã thiệt mạng. Sự thay đổi mà chúng tôi muốn thấy là con người không bị lạm dụng hoặc bị tổn thương và không ai phải thiệt mạng. Tài liệu này được biên soạn nhằm giúp bạn góp phần thay đổi những kết thúc bi thảm!

Cẩm nang này sẽ hướng dẫn bạn dàn dựng những vở kịch về vấn nạn nói trên một cách đơn giản và sử dụng chúng để thảo luận với cộng đồng các cách thức có thể giúp chúng ta tránh được sự lạm dụng đó.

Hình thức này được gọi là Sân khấu Diễn đàn. Giống như một cuộc trò chuyện bằng diễn xuất, Sân khấu Diễn đàn không những tạo cơ hội để bạn đưa ra các vấn đề mà còn có thể mời khán giả tham gia thay đổi câu chuyện.

Trước khi bắt đầu, bạn hãy dành một chút thời gian để dừng lại và suy nghĩ về sự thay đổi bạn muốn thấy. Hãy nghĩ về các vấn nạn và về một thế giới mà những vấn nạn đó không tồn tại. Chính tầm nhìn về sự thay đổi đó sẽ thúc đẩy chúng ta tạo ra những chương trình Sân khấu Diễn đàn tuyệt vời và giúp đỡ cộng đồng của mình. Mặc dù tài liệu này tập trung vào vấn nạn mua bán người và nô lệ thời hiện đại, nhưng Sân khấu Diễn đàn có thể được ứng dụng để giải quyết nhiều vấn đề xã hội khác. Trên thế giới, loại hình sân khấu này được sử dụng để đề xuất các giải pháp thay thế khi tiếp cận những vấn đề như: Lạm dụng trẻ em, biến đổi khí hậu, tự tử, bạo lực giữa các băng đảng, định kiến, nâng cao nhận thức về HIV/AIDS, các vấn đề về giới, nghiện ma túy, lạm dụng tại nơi làm việc, tham nhũng, và nhiều vấn đề khác nữa.

Giống như bạn, hiện có hàng nghìn người khác trên toàn cầu cũng đang sử dụng sân khấu để góp phần biến thế giới thành một nơi công bằng hơn.

Bạn có thể là người bị ảnh hưởng trực tiếp bởi nạn mua bán người hoặc một sự bất công khác. Nếu đúng như vậy, bạn sẽ có những ví dụ và câu chuyện thực tế. Điều này rất quan trọng. Hãy sử dụng chúng để chia sẻ kiến thức. Nếu bạn không có kinh nghiệm hoặc kiến thức trực tiếp như trên, hãy tìm gặp và trò chuyện với những người có trải nghiệm thực tế. Để tạo ra sự thay đổi, chúng ta cần có thông tin; và những câu chuyện thực tế sẽ là tư liệu để chúng ta truyền đạt cho khán giả trong cộng đồng và từ đó có thể đưa ra những giải pháp thay thế.

Những hoạt động mang tính nghiên cứu này rất quan trọng. Khi bạn bắt đầu thực hiện ý tưởng của mình hoặc nếu bạn có thể tham gia khóa đào tạo về Sân khấu Diễn đàn, hãy sử dụng những kiến thức và câu chuyện thực tế về các vấn đề xã hội mà bạn có thể chia sẻ. Nếu đó là những câu chuyện thực tế xảy ra tại địa phương, thì nó sẽ liên quan trực tiếp đến những người bạn đang làm việc cùng hoặc đối tượng khán giả mục tiêu bạn đang hướng đến.

Chúng tôi thực sự hy vọng bạn sẽ thấy cuốn cẩm nang này hữu ích cho công việc của bạn và nó sẽ mang lại giá trị cho bản thân, bạn bè, gia đình và cộng đồng nơi bạn đang sinh sống.

Chúng tôi rất vui khi bạn chung tay thực hiện những thay đổi tích cực nhằm góp phần chấm dứt tình trạng lạm dụng, gây tổn hại và bất công của nạn mua bán người và nô lệ thời hiện đại.



Đặng Minh Thư

Life Art

Hà Nội

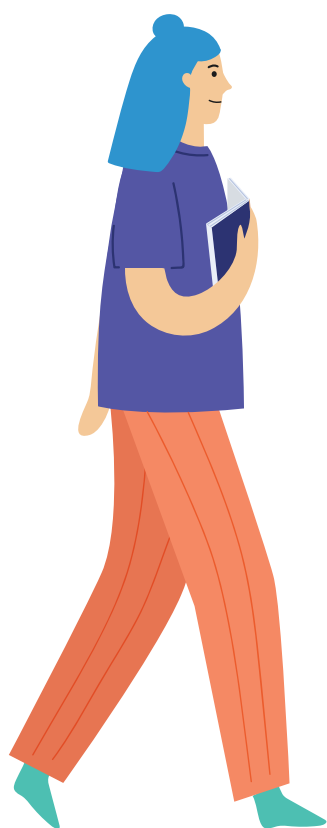


John Martin

Pan Intercultural Arts

London

HÃY BẮT ĐẦU HÀNH TRÌNH KHÁM PHÁ SÂN KHẤU DIỄN ĐÀN NHÉ!



01

PHẦN MỘT:

Giới thiệu

Dạo này thấy bạn hoạt động xã hội năng nổ quá.

Cảm ơn bạn, tôi cũng đang cố gắng.

Có cái này tôi mới học được, chắc sẽ giúp được công việc của bạn.

Ủa gì thế?

Thật ra là học về sân khấu đấy.

Sân khấu á? Liên quan gì?

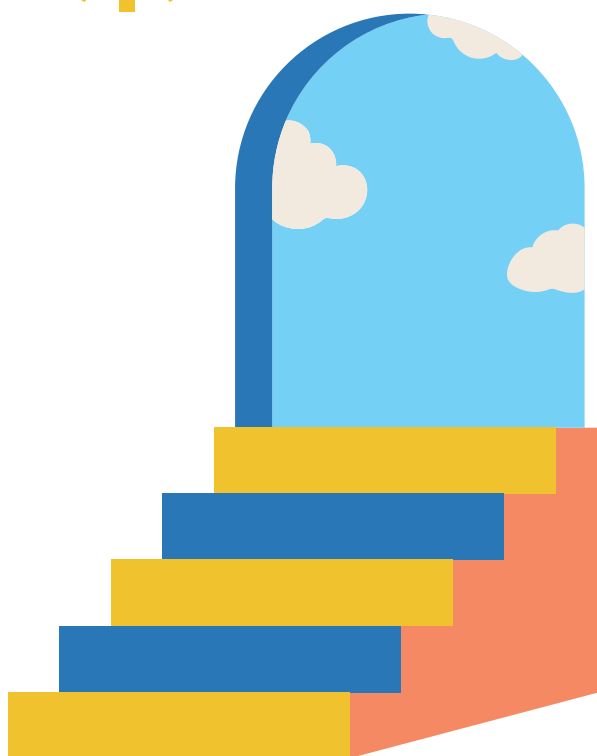
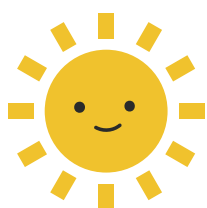
Từ từ tôi giải thích đã.



Tài liệu hướng dẫn này được thiết kế nhằm cung cấp cho người đọc một phương pháp rõ ràng trong việc đào tạo các nhóm hoạt động xã hội thực hiện những buổi biểu diễn Sân khấu Diễn đàn nhằm nâng cao nhận thức cộng đồng. Bằng cách làm đó, cộng đồng có thể đưa ra quyết định mới cho các thành viên của họ, ý thức được rõ hơn về sự nghiêm trọng của những vấn đề xã hội.

Tài liệu hướng dẫn được xây dựng dành cho các thành viên cộng đồng, chứ không phải các diễn viên chuyên nghiệp.

Mặc dù kỹ năng sân khấu của họ có thể không được tinh tế như các diễn viên chuyên nghiệp, nhưng hiểu biết của họ sẽ mang lại giá trị trong việc tạo ra những vở kịch mạnh mẽ, thực tế và hiệu quả để bắt đầu những cuộc thảo luận của họ. Cuối cùng, những màn trình diễn này không chỉ là tác phẩm nghệ thuật mà còn là Nghệ thuật vì sự Thay đổi.



Tài liệu này được xây dựng dựa trên khóa tập huấn diễn ra trong năm ngày.

Sau khi bạn đã thực hiện các buổi biểu diễn và thấy được hiệu ứng của nó, bạn sẽ có thêm nhiều kinh nghiệm quý giá, đồng thời có thể đào sâu kiến thức và cải thiện những chương trình của bạn.

Vì đây là một chương trình kéo dài năm ngày, chúng tôi đã lên kế hoạch cẩn thận để tất cả các nội dung cần thiết được phân phối đều trong khoảng thời gian đó. Cuối khóa đào tạo, bạn sẽ sẵn sàng gặp gỡ khán giả của mình và tạo ra diễn đàn với họ.

TRONG NĂM NGÀY TÔI ĐÃ ĐƯỢC HỌC

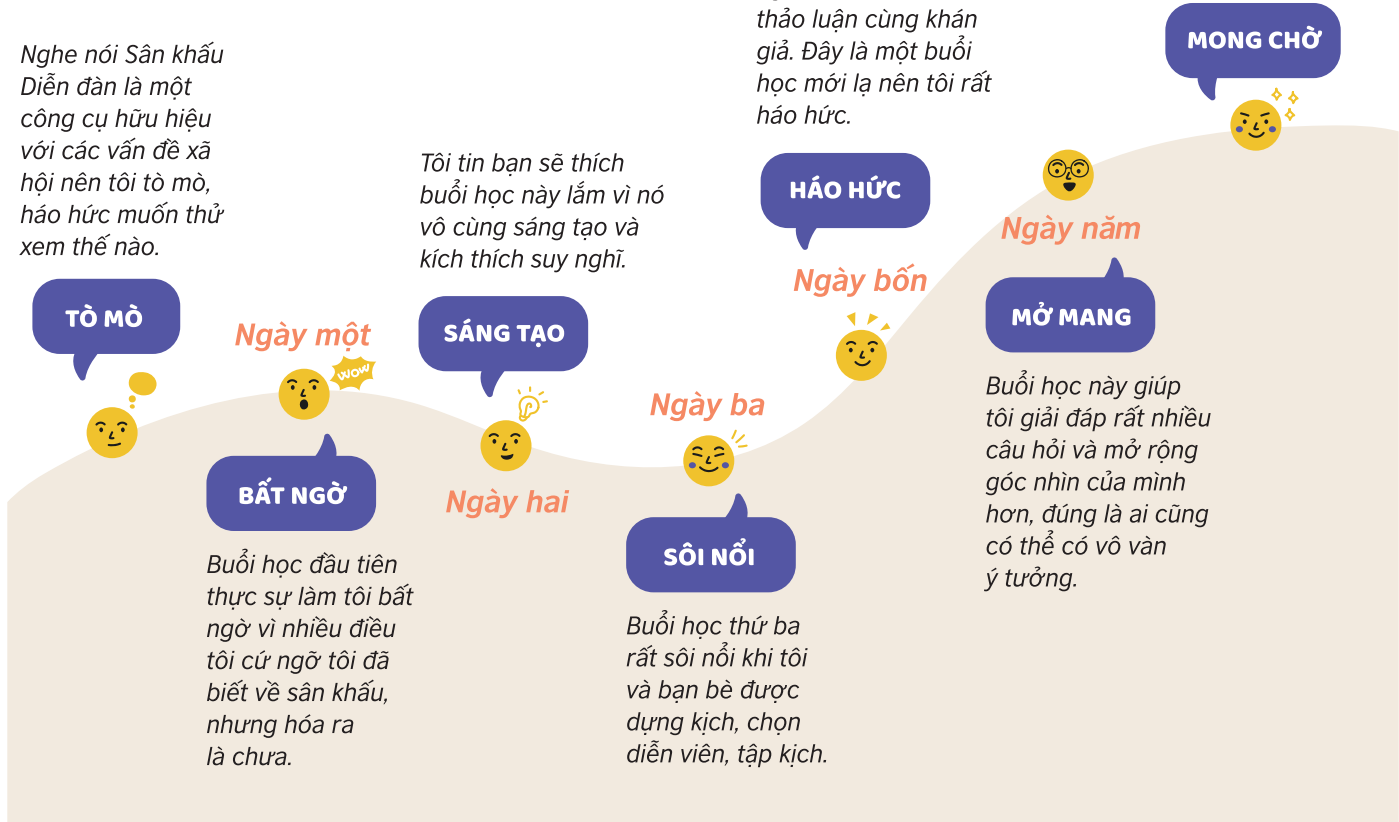
HÀNH TRÌNH TRẢI NGHIỆM CỦA TÔI VỚI SÂN KHẤU DIỄN ĐÀN

Nghe nói Sân khấu Diễn đàn là một công cụ hữu hiệu với các vấn đề xã hội nên tôi tò mò, háo hức muốn thử xem thế nào.

Tôi tin bạn sẽ thích buổi học này lắm vì nó vô cùng sáng tạo và kích thích suy nghĩ.

Buổi học này tập trung vào việc tập người dẫn dắt buổi thảo luận cùng khán giả. Đây là một buổi học mới lạ nên tôi rất háo hức.

Khóa đào tạo kết thúc rồi! Tôi rất mong chờ đến lúc áp dụng phương pháp này để tăng nhận thức về các vấn đề xã hội tại địa phương. Chúc bạn cũng hoàn thành khóa đào tạo thật tốt nhé!



Ngày một

- Kỹ thuật diễn xuất
- Giới thiệu về Sân khấu Diễn đàn
- Buôn bán người là gì?

Ngày hai

- Chuyển thể những câu chuyện có thật thành vở kịch trong Sân khấu Diễn đàn

Ngày ba

- Phát triển vở kịch
- Chọn diễn viên
- Tập dượt

Ngày bốn

- Ai sẽ điều phối cuộc thảo luận giữa khán giả? MC

Ngày năm

- Trình diễn Sân khấu Diễn đàn và cùng khán giả tìm giải pháp như thế nào?

02

PHẦN HAI:

Làm quen với
sân khấu

Trước đây tôi cứ nghĩ sân khấu
nghĩa là có diễn viên, có
khán giả. Hai đối tượng này luôn
tách bạch với nhau.
Và cốt truyện vở kịch
thì luôn cố định.

Thật ra thì
không nhất thiết
là phải như vậy đâu.

Ủa, chứ
không phải
thế hả?



SÂN KHẤU LÀ GÌ?



HÃY CHIA THÀNH NHÓM VÀ CÙNG THẢO LUẬN HAI CÂU HỎI SAU:

- 1 Theo bạn, sân khấu là gì?
- 2 Ngoại trừ đạo cụ ra, có những công cụ gì cho diễn viên sử dụng khi lên sân khấu?

MỘT SỐ GỢI Ý:

Sân khấu là nơi diễn viên sử dụng một cách sáng tạo các phương tiện kịch để truyền đạt ý tưởng, câu chuyện của mình cho khán giả.

Sân khấu là nghệ thuật cổ xưa có nhiều hình thức thể hiện khác nhau trên khắp thế giới. Nó có thể bao gồm kể chuyện, âm nhạc, khiêu vũ và múa rối. Đây là môn nghệ thuật duy nhất có thể bao gồm nhiều hình thức sáng tạo khác từ âm nhạc đến chuyển động, hội họa đến thơ ca, pháo hoa đến phim ảnh, khiêu vũ đến kịch nghệ.

Sân khấu có thể diễn ra trong bất kỳ môi trường nào mà mọi người có thể xem và nghe thấy - cho dù đó là nhà hát, đường phố, một ngôi đền, một khu chợ hay dưới một cái cây.

Yếu tố quan trọng nhất của sân khấu là sự tương tác giữa con người, cả người biểu diễn và người xem. Sân khấu là một cách ngay lập tức để khám phá trải nghiệm của con người, thấu hiểu các vấn đề của cuộc sống, đối thoại và tìm ra ý nghĩa.

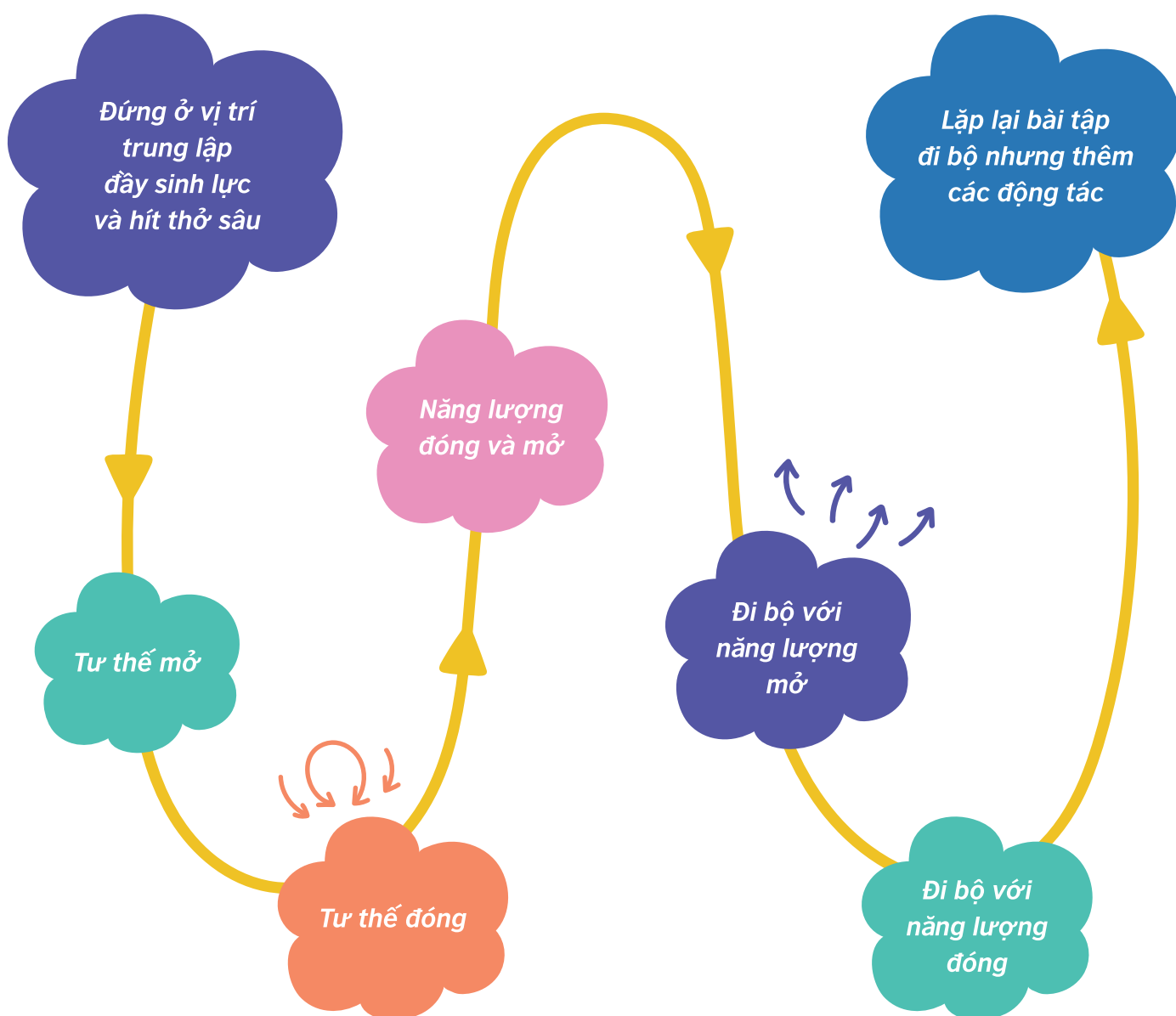
Khi bước lên sân khấu, có những công cụ rất đặc lực cho diễn viên, ngoại trừ đạo cụ, đó là hình thể, giọng nói và sự liên kết bền chặt giữa các cá nhân.

BÀI TẬP DIỄN XUẤT: TƯ THẾ MỞ VÀ TƯ THẾ ĐÓNG

Bạn có bao giờ tự hỏi làm thế nào để Anthony Hopkins khi thì đóng vai Vua Lear mất trí, khi lại vào vai một giáo hoàng minh mẫn? Mỗi diễn viên luôn phải hóa thân vào nhiều vai diễn khác nhau. Thậm chí khi đóng chỉ một nhân vật, diễn viên cũng phải thay đổi trạng thái cảm xúc rất nhanh, khi hạnh phúc, khi ủ dột, khi giận dữ, khi xúc động.

Để làm được điều này, bí kíp cơ bản là bạn phải làm chủ được nguồn năng lượng của mình. Nguồn năng lượng giống như một căn phòng theo yêu cầu vậy. Bạn muốn gì ở nó, nó sẽ xuất hiện với bạn như thế. Qua đó, bạn sẽ truyền đạt được những hình ảnh, cảm xúc, trạng thái khác nhau với khán giả.

Bây giờ, hãy thử sử dụng năng lượng theo những cách khác nhau để trở thành những tính cách khác



Đứng ở vị trí trung lập đầy sinh lực và hít thở sâu.

Tư thế mở

- 1 Đầu tiên, hãy hít vào.
- 2 Khi thở ra, hãy cảm nhận năng lượng chảy ra từ trung tâm của bạn theo mọi hướng.
- 3 Năng lượng chảy xuống chân giúp tư thế đứng của bạn thêm vững chãi. Khi năng lượng hướng lên trên, hãy giãn cơ thể đến tư thế rộng mở nhất. Hãy để cơ thể của bạn hướng ra ngoài không gian, bao gồm cả phần mặt, cổ, đầu.
- 4 Khi ở tư thế rộng mở này, bạn cảm thấy thế nào? Bạn là ai khi bạn như thế này?

Tư thế đóng

- 1 Giờ, hãy hít vào một lần nữa.
- 2 Khi thở ra, hãy cảm nhận năng lượng từ tứ chi hướng vào trung tâm. Hãy từ từ khép toàn bộ cơ thể xuống tư thế đóng nhất mà bạn có thể thực hiện.
- 3 Năng lượng cơ thể bạn đang khép kín. Hãy quan sát cảm giác của bạn khi ở tư thế này nghĩ xem bạn là ai khi bạn làm như thế?



Ta thường phân biệt những người hướng nội và những người hướng ngoại. Và tư thế cơ thể hoàn toàn có khả năng giúp bạn cảm nhận được cảm giác của cả hai tuýp người ấy.

Hãy nhớ rằng: Thay đổi tư thế của cơ thể sẽ thay đổi cách bạn cảm nhận và cách mọi người nhìn nhận bạn. Đây là bước khởi đầu để khắc họa một nhân vật.

BÀI TẬP THÔI MIÊN

Thôi miên là cách ta áp đặt một cảm nhận hay một trạng thái lên người khác. Nó thể hiện quyền lực của người dẫn dắt và cách họ sử dụng quyền lực đó. Đây là một bài tập rất quan trọng trong Sân khấu Diễn đàn.

Ta hãy chia cả nhóm thành các cặp. Mỗi cặp sẽ có một người là A, một người là B. Lưu ý, trò chơi được thực hiện trong sự im lặng.



- 1 A đặt tay cách mặt B với khoảng cách bằng một gang tay. Cổ tay của A ngang với cằm của B, đầu các ngón tay của A ngang gần với đỉnh trán của B.
- 2 Mỗi khi A di chuyển bàn tay, B sẽ bị cuốn theo (giống như bị thôi miên!). Do đó, tất cả các chuyển động của A phải làm sao để B có thể làm theo.
- 3 A bắt đầu bằng cách di chuyển tay tương đối chậm, sau đó có thể tăng dần tốc độ lên cho đến khi dần dần di chuyển quanh phòng và di chuyển tay đến các mức độ cao thấp khác nhau và theo các hướng khác nhau, để cả hai người bắt đầu khám phá cách thức khác nhau để chuyển động, các giới hạn và tiềm năng của cơ thể.
- 4 Người tham gia không được ngừng di chuyển cho đến khi kết thúc bài tập.
- 5 Khi đã thuần thục, hai người trong cặp đổi vai cho nhau.



THÔI MIÊN Ở MỨC CAO HƠN

Sau khi thành thạo bài tập trên, bạn có thể thử thôi miên nhiều người hơn

Ví dụ: người chơi có thể thôi miên hai người cùng lúc, mỗi người một tay. Hoặc, người chơi có thể thôi miên hai người nhưng chính họ cũng có thể đang bị người khác thôi miên. **Lưu ý rằng có thể phát nhạc trong quá trình chơi, nhưng hãy đảm bảo rằng playlist của bạn đa dạng và thay đổi nhịp độ, nếu không người chơi sẽ dễ bị mắc kẹt trong cùng một nhịp điệu, nhịp độ và tâm trạng.**

THẢO LUẬN

CẢ NHÓM HÃY CÙNG TRAO ĐỔI VỚI NHAU:

- 1** *Bạn thích đóng vai người dẫn hay người bị dẫn?*
- 2** *Có phần nào của trò chơi mà bạn thấy thú vị? Có phần nào bạn thấy khó chịu? Hãy chia sẻ rõ hơn về những cảm xúc của mình?*
- 3** *Có điều gì khiến bạn ngạc nhiên? Có điều gì bạn thấy đáng nhớ?*



03

PHẦN BA:

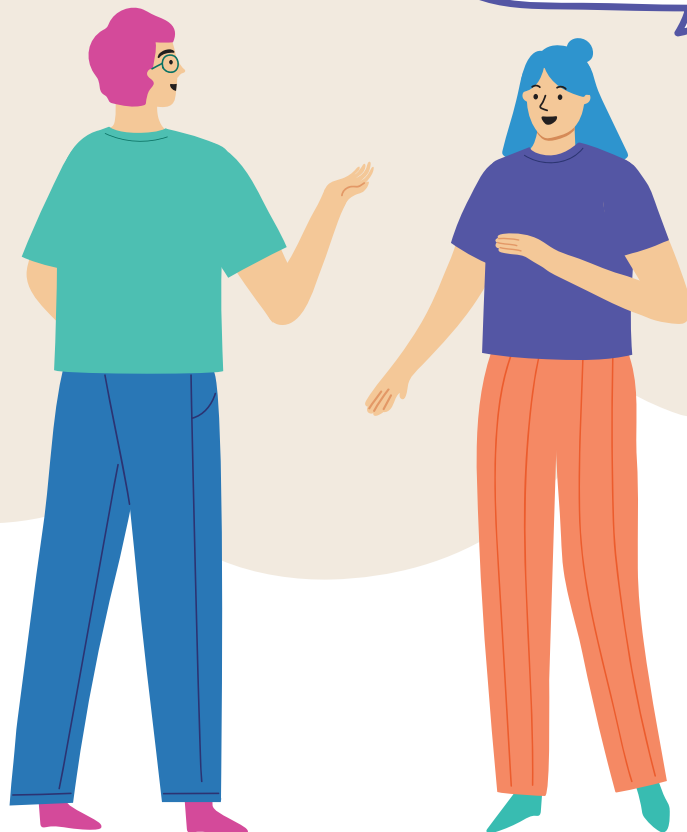
Sân khấu có thể
làm được những gì?

Bài tập vừa rồi
rất thú vị.

Thấy không, tôi
đã bảo mà.

Tuy nhiên, tôi vẫn thấy
mông lung về việc sân
khấu sẽ giúp ích gì cho
công tác xã hội
của tôi?

À, ban đầu tôi cũng nghĩ
thế đấy. Bây giờ mình
chuyển qua
phần đó nhé.



SÂN KHẤU DIỄN ĐÀN LÀ GÌ?

Ta đã đi qua khái niệm **sân khấu**. Một cách khái quát, **sân khấu** là nghệ thuật biểu diễn câu chuyện về những con người mà ta đồng cảm, dù có khi ta không quen biết họ hoặc họ là nhân vật tưởng tượng. Còn **diễn đàn** là nơi ta thảo luận, nơi mọi người được tự do đưa ra ý kiến, thoải mái tranh luận.

Vậy, Sân khấu Diễn đàn là nghệ thuật biểu diễn trong đó khán giả được phép tự đưa ra ý kiến và giải pháp cho các vấn đề trong vở kịch để thay đổi kết thúc vở kịch ấy.

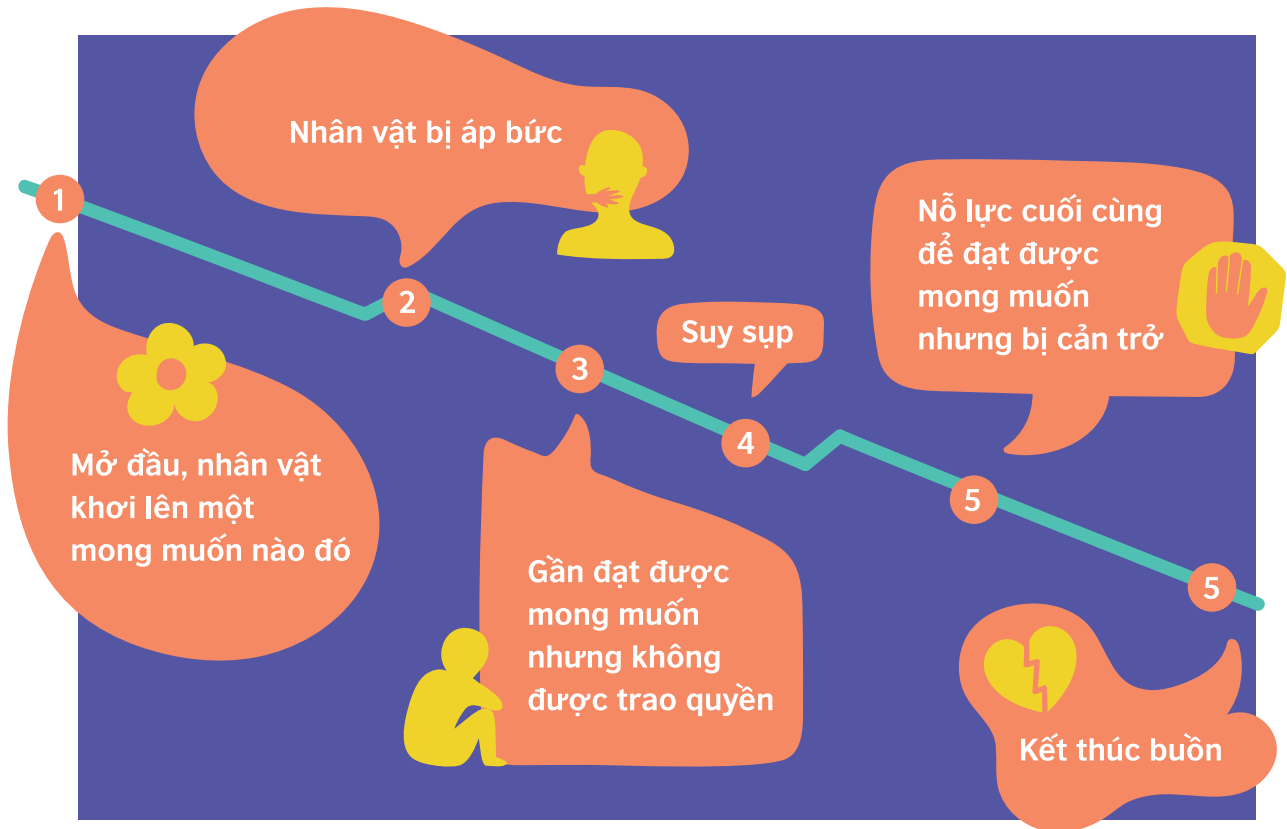
MỘT CHƯƠNG TRÌNH SÂN KHẤU DIỄN ĐÀN GỒM MẤY PHẦN?

- 1 Đầu tiên, khán giả xem một vở kịch ngắn về một vấn đề thách thức trong xã hội, chẳng hạn, vấn nạn mua bán người.
- 2 Kết thúc nguyên bản của vở kịch là kết cục tồi tệ nhất có thể xảy ra. Trong đó, nhân vật chính bị buộc phải làm những điều họ không muốn, hoặc bị ngăn cấm làm những điều họ muốn. Người đó cuối cùng bị lạm dụng, nghiện ngập, bần cùng hóa, hoặc thậm chí thiệt mạng.
- 3 Tiếp theo, khán giả được thảo luận về chuyện đã xảy ra. Tại sao mọi chuyện lại kết thúc như vậy? Ta có thể làm thế nào để tránh được kết thúc ấy?
- 4 Vở kịch được diễn lại nhưng lần này, khán giả có thể dừng nó lại bất cứ khi nào họ muốn. Khán giả sẽ trực tiếp lên sân khấu thực hiện bất cứ điều gì họ nghĩ họ sẽ làm trong tình huống đó để tránh được kết thúc tồi tệ.

Hành động này được gọi là một ‘biện pháp can thiệp’. Có thể có nhiều biện pháp can thiệp khác nhau vì mỗi khán giả có nhiều ý tưởng khác nhau để thử nghiệm.



CẤU TRÚC CỦA VỞ KỊCH TRONG SÂN KHẤU DIỄN ĐÀN



Theo bạn, đâu là ‘những khoảnh khắc giao lộ’ (crossroad moments) trong một vở kịch? Hay nói cách khác, đâu là những thời điểm mà nếu nhân vật hành động hoặc quyết định khác đi thì có thể câu chuyện đã đi theo một hướng khác và kết cục khác?



04

PHẦN BỐN:

Ai nắm quyền lực?

NGƯỜI
NẮM
QUYỀN
LỰC?

Nhưng có điều này tôi vẫn
thắc mắc. 'Người nắm
quyền lực' mà bạn bảo
nghĩa là gì?



AI NẮM QUYỀN LỰC?

Trong Sân khấu Diễn đàn, câu chuyện bi thảm của nhân vật chính là do anh ấy hoặc cô ấy bị người có quyền lực hơn ép buộc hoặc thuyết phục làm những việc mình không muốn. Bởi vì anh ấy hoặc cô ấy ít quyền lực hơn, hoặc nghĩ rằng họ ít quyền lực hơn, nên họ không thể kháng cự lại quyền lực.

Quyền lực, tất nhiên, có tính trung lập. Bản thân nó không tốt hay xấu, chỉ có cách sử dụng nó tốt hay xấu mà thôi. Chúng ta lo ngại về việc lạm dụng quyền lực. Và quyền lực có thể có trong mọi mối quan hệ, giữa anh chị em, thầy và trò, cha và con gái, tội phạm mua bán người và người bị mua bán, người giàu và người nghèo, người có khả năng và người có ít khả năng. Còn nhớ trò chơi thời miên bạn đã chơi trước đây không? Trò chơi đó nói về quyền lực. Hãy xem video sau để hiểu rõ hơn.

AI NẮM QUYỀN LỰC?



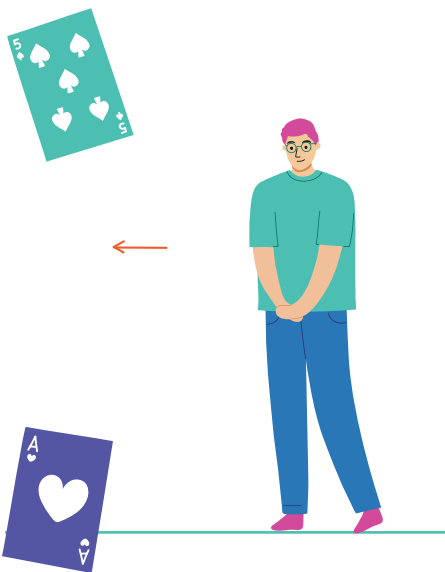
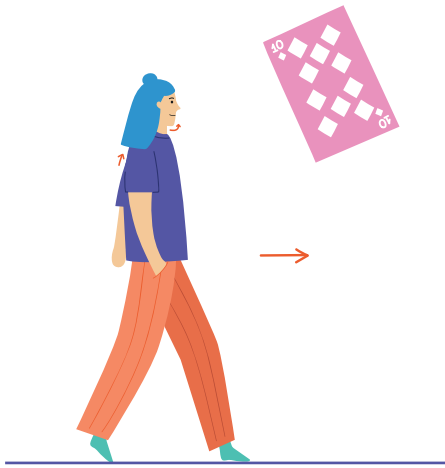
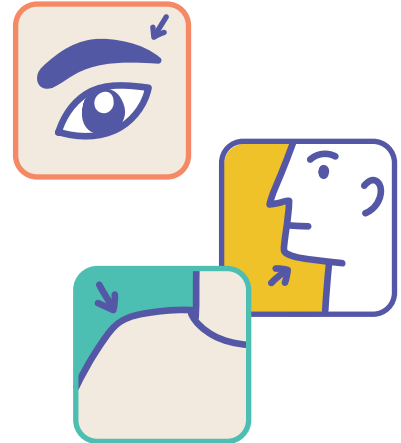
Hãy thử im lặng một chút và suy nghĩ về những tình huống ta từng thấy sự xuất hiện của quyền lực.

VÍ DỤ NHƯ:

- *Bạn đã từng bao giờ chứng kiến ai đó lạm dụng quyền lực chưa?*
- *Chia sẻ câu chuyện với người bên cạnh trong hai phút, sau đó chia sẻ với cả nhóm.*
- *Tạo hình các nhóm tượng (giống như một 'bức ảnh') về việc lạm dụng quyền lực.*

Chia nhóm thành bốn hoặc năm người

- 1 Mỗi người hãy hình dung một hình ảnh về quyền lực trong quá khứ mà mình từng trải nghiệm.
- 2 Hãy nhớ lại cách họ thể hiện vị trí, cấp bậc, ánh mắt, độ căng của các bộ phận cơ thể để thể hiện quyền lực.
- 3 Diễn lại hình ảnh ấy trong im lặng.
- 4 Mỗi nhóm hãy thể hiện lại và tạo thành một bản 'trình chiếu' các hình ảnh của từng thành viên, sau đó thảo luận về những điểm chung trong ảnh và diễn giải các hình ảnh đó.



Trải nghiệm cảm giác quyền lực

- 5 Hãy đi lại trong phòng như thể bạn không có chút quyền lực nào - bạn cảm thấy bạn giống ai?
- 6 Hãy bước đi như thể bạn là người có rất nhiều quyền lực - bạn cảm thấy bạn giống ai?
- 7 Hãy bước đi như thể bạn có nhiều quyền lực hơn một số người, nhưng cũng ít quyền lực hơn một số người khác - bạn cảm thấy bạn giống ai?
- 8 Sử dụng một bộ bài, mỗi người rút ra một quân bài và giả định quyền lực của số trên quân bài đó (Át thấp, Vua cao). Đừng nói cho người khác biết lá bài bạn rút được là gì. Giờ, hãy đi bộ trong phòng và đóng vai diễn của bạn.
- 9 Hãy thử xem ai nhiều quyền lực hơn và ai kém quyền lực hơn bạn. Sau đó cả nhóm tự quan sát nhau để đứng thành một hàng ngang, bên phải mình là người mình nghĩ là nhiều quyền lực hơn, bên trái mình là người mình nghĩ là ít quyền lực hơn.
- 10 Sau khi cả nhóm đã đứng vào vị trí, mỗi người hé lộ lá bài của mình xem mình có đứng đúng vị trí hay không.

Tất cả các chương trình Sân khấu Diễn đàn đều được xây dựng dựa trên yếu tố quyền lực.

Mua bán người cũng dựa trên cán cân Quyền lực và Không có quyền lực. Hãy suy nghĩ xem ai có thể đóng những vai trò đó trong một kịch bản mua bán người.

CÁC VẤN ĐỀ NHỨC NHỐI TRONG XÃ HỘI BẠN ĐANG SỐNG



Chúng ta có thể vận dụng Sân khấu Diễn đàn cho mọi vấn đề nhức nhối trong xã hội, từ bạo lực gia đình đến ma túy hay cờ bạc. Trong khóa tập huấn này, chúng ta thử chọn ra một vấn đề, chẳng hạn như mua bán người.

Bây giờ, hãy xem những gì chúng ta đã biết từ cuộc sống và cộng đồng của chính mình.

Bạn biết gì về mua bán người? Bạn đã bao giờ chứng kiến trực tiếp hoặc nghe kể từ những người gần gũi với bạn?

Bạn có biết trường hợp mua bán người nào trong cộng đồng hoặc bạn bè của bạn không?

Bạn có thể áng chừng số lượng tương đối nam giới và phụ nữ đã bị mua bán ở Việt Nam không?

Nếu bạn nghe nói về một người nào đó đang trong quá trình bị mua bán, bạn có biết mình phải làm gì không?

Bạn nghĩ hầu hết các trường hợp bị mua bán thường diễn ra ở đâu?

Bạn nghĩ điều gì xảy ra với hầu hết những nạn nhân của tội phạm mua bán người?

Bạn nghĩ nguyên nhân chính của nạn mua bán người là gì? Tại sao nó lại xảy ra?

Có những biện pháp nào để ngăn chặn nạn mua bán người?

Làm thế nào để giảm hoặc chấm dứt nạn mua bán người?

Hãy chia sẻ kiến thức của bạn và so sánh kinh nghiệm của bạn với mọi người. Đồng thời, bạn hãy ghi chú trong quá trình thảo luận và bắt đầu ‘phân loại’ những câu chuyện đó.

05

**PHẦN NĂM:
Chơi để học**

Buổi học hôm qua rất hay, nhưng làm sao để thoải mái bày tỏ quan điểm hay cảm nhận của mình chỉ qua các hành động trên sân khấu?

Rất đơn giản, chỉ cần chơi thôi.



BÀI TẬP ĐẾM THEO NHÓM

Đây là một bài tập giúp bạn rèn luyện các giác quan của mình.



- 1 Làm việc theo nhóm năm đến bảy người. Cả nhóm ngồi, đứng hoặc nằm xuống trong một vòng tròn. Nhiệm vụ của các bạn là đếm từ một đến mười. Mỗi lượt chỉ có một người đọc. Nếu có từ hai người trở lên cùng đếm một số, cả nhóm phải bắt đầu lại.
- 2 Không ai biết người nào sẽ đếm số tiếp theo. Thứ tự người đọc các con số phải hoàn toàn ngẫu nhiên. Không ai báo hiệu cho ai. Không ai nắm quyền kiểm soát, chỉ đạo hay không có ai bị chỉ đạo.
- 3 Nhóm chơi bằng cách sử dụng các giác quan của mỗi người, để xem khi nào nên nói và khi nào nên im lặng.

- 4 Trò chơi được chơi nhiều lần tùy thuộc vào kỹ năng của cả đội. Sau khi đếm thành công đến mười, ta có thể tăng mục tiêu lên thành đếm từ 1-15, 1-20.
- 5 Thử đếm ngược từ mười đến một. Chơi như vậy có dễ dàng hơn không?
- 6 Bây giờ, hãy lặp lại cách chơi như trên nhưng với đôi mắt nhắm! Điều này sẽ rèn luyện các giác quan khác của bạn.



BÀI TẬP HÌNH ẢNH HÓA TỪ

Đây là một bài tập giúp bạn rèn luyện thư viện hình ảnh của mình.



- 1 Cả nhóm thu thập các chủ đề và vấn đề mà nhóm quan tâm, chẳng hạn như 'tình yêu', 'nỗi sợ hãi', 'trường học', mùa màng', 'tình trạng vô gia cư', 'bạo lực gia đình'...
- 2 Yêu cầu cả nhóm đứng thành vòng tròn, lưng quay vào bên trong.
- 3 Người điều hành sẽ nêu ra một trong các chủ đề. Người tham gia sẽ thực hiện một tư thế tĩnh, hay một hình ảnh tĩnh, với cơ thể của họ để thể hiện chủ đề này.
- 4 Người điều hành đếm ngược từ mười xuống một, và kết thúc bằng câu "Quay lại và thể hiện bức ảnh của bạn!".
- 5 Tại thời điểm này, tất cả các thành viên quay vào bên trong vòng tròn, nhìn thấy nhau và trình bày hình ảnh của mình một cách tự nhiên thông qua ngôn ngữ cơ thể. Các thành viên giữ hình ảnh họ đang tạo và cùng lúc xem các hình ảnh khác trong vòng tròn.
- 6 Sau đó, người điều hành mời người tham gia nói về những gì họ có thể nhìn thấy qua các hình ảnh, họ nhận thấy hình dạng nào lặp lại. Những hình ảnh đó gợi ra trong họ những cảm xúc và tình huống gì và có liên kết như thế nào với chủ đề.
- 7 Tất cả tiếp tục quay lưng lại với nhau, chọn ra một từ khác và tiếp tục chơi.

Biến thể của bài tập trên

- Ngoài các bước tiến hành như trên, lần này, các thành viên tham gia có thể sống động hóa hình ảnh theo nhiều cách khác nhau, ví dụ thêm âm thanh hoặc thêm chuyển động.
- Người điều hành trò chơi cũng có thể hướng dẫn các thành viên ghép cặp với một người có hình ảnh rất khác biệt với mình.
- Những người tham gia di chuyển tới gần nhau nhưng giữ nguyên hình ảnh của mình tạo ra. Các nhóm hình ảnh này có thể được kết hợp với nhau thành các cảnh diễn ngắn.

Bạn có thấy những bài tập này rất đa dạng và thú vị không?



Đúng là luyện tập rất vui. Nhưng tôi vẫn chưa hiểu mục đích của các bài tập này?

Những bài tập đó giúp bạn làm chủ cơ thể, ý tưởng, giọng nói của mình trên sân khấu cũng như giải phóng khả năng sáng tạo.



Bạn còn bài tập nào nữa không?

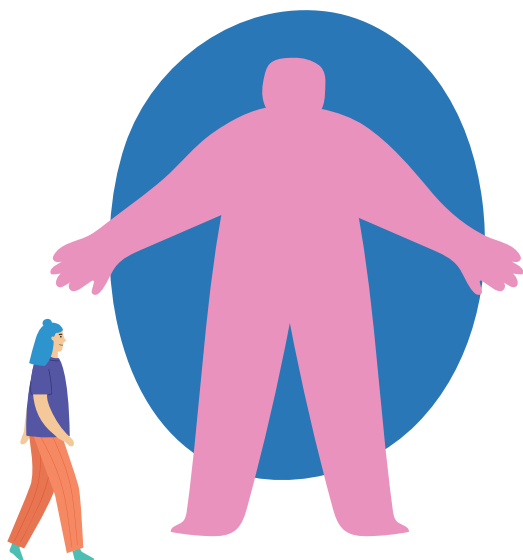
Còn nhiều lắm. Đây chỉ là một vài bài thôi. Nếu bạn muốn tham khảo nhiều bài hơn thì hãy kéo tới phần cuối của sách, sẽ có một loạt những bài tập thú vị cho bạn.



Ồ, tuyệt quá.

BÀI TẬP NGƯỜI ĐE DỌA VÀ NGƯỜI BẢO VỆ

- 1 Đầu tiên, các thành viên trong nhóm đi quanh phòng theo nhiều hướng khác nhau, không đi theo ai mà đi theo con đường riêng của họ. Mọi người sẽ liên tục di chuyển trong suốt bài tập.
- 2 Trong khi cả nhóm đang di chuyển, mỗi người chơi hãy nghĩ về một người nào đó trong phòng và không để lộ cho mọi người biết mình đã chọn ai. Người đó sẽ đại diện cho điều mà bạn sợ hãi. Nhiệm vụ của bạn là cố gắng tránh xa người đe dọa đó.
- 3 Tiếp tục đi lại và suy nghĩ về nỗi sợ đó trong một khoảng thời gian. Lúc này, động lực trong phòng sẽ bắt đầu thay đổi.
- 4 Giờ cả nhóm dừng lại, đứng thật yên.

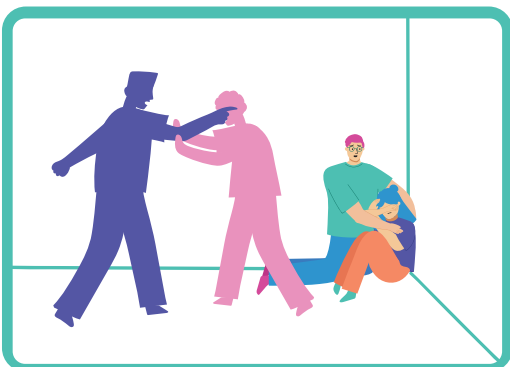


- 5 Hãy tục giữ người bạn vừa chọn làm đại diện cho điều bạn sợ. Nhưng hãy chọn thêm người thứ hai trong phòng và không cho ai biết. Người thứ hai này sẽ đại diện cho thứ có thể bảo vệ bạn khỏi nỗi sợ hãi, như một người bảo vệ.
- 6 Mục đích của trò chơi bây giờ là người tham gia phải di chuyển để cố gắng giữ 'người bảo vệ' ở giữa mình và 'nỗi sợ hãi'.
- 7 Căng thẳng có thể được thêm vào trò chơi bằng cách yêu cầu nhóm di chuyển nhanh hơn, hoặc đếm ngược từ mười đến một, nói rằng khi đếm tới một, nỗi sợ hãi của bạn sẽ đạt đến cực điểm. Đây là thời điểm để dừng trò chơi.

- 8 Khi kết thúc trò chơi, cả nhóm đứng yên và nhìn vào bức tranh sân khấu mà họ đã thực hiện. Mỗi người tham gia cho biết ai là người đại diện cho nỗi sợ hãi của họ và ai là người bảo vệ của họ.
- 9 Yêu cầu người tham gia quan sát, ví dụ như nhịp thở của họ thay đổi thế nào, cơ thể họ thay đổi thế nào, nhóm tạo ra hình dạng gì và mỗi người cảm thấy ra sao về trò chơi và vai trò mà mình đóng.
- 10 Hãy nghĩ về lượt chơi cuối cùng và tìm mối liên hệ của nó tới Quyền lực và những gì ta đã học ở phần trước.



BÀI TẬP TRÌNH CHIẾU CÁC HÌNH ẢNH TĨNH VỀ MỘT VẤN ĐỀ XÃ HỘI (KHÔNG LỜI THOẠI)



- 1 Chọn ra một vấn đề xã hội nhức nhối, chẳng hạn nạn mua bán người hay nạn bạo lực gia đình.
- 2 Chia thành các nhóm từ bốn đến năm người.
- 3 Mỗi thành viên trong một nhóm sử dụng những người còn lại để tạo hình người và đồ vật nhằm thể hiện một bức ảnh về chủ đề trên theo cách hiểu của mình. Như vậy, nếu một nhóm có bốn thành viên, sẽ có bốn “bức ảnh”.
- 4 Hãy nhớ thể hiện vai trò nắm quyền lực/ không nắm quyền lực của mỗi người trong bức ảnh đó.
- 5 Sau một thời gian chuẩn bị ảnh, các nhóm trình bày loạt ảnh của mình trước lớp.

Cuối buổi hôm nay, bạn có cảm thấy diễn xuất là công cụ đặc lực để bạn truyền đạt những hiểu biết và cảm nhận của mình về rất nhiều vấn đề?

06

PHẦN SÁU:

Nghệ thuật kể chuyện
bằng sân khấu

Ok, vậy là ta đã qua bài học về quyền lực. Ta cũng đã khởi động một chút cho cơ thể thư giãn và trí tưởng tượng mở rộng rồi. Giờ bắt đầu kể chuyện nhé.

Chà, tôi hơi lo lắng. Tôi không giỏi sáng tác truyện đâu.

Ai bảo là mình phải sáng tác đâu?



SỰ CHÂN THỰC LUÔN HẤP DẪN

Sân khấu Diễn đàn không phải nơi ta sáng tạo ra những tình huống hư cấu. Hãy xem video dưới đây để xem những câu chuyện có thực có thể là những câu chuyện thú vị nhất và hữu ích nhất ra sao.



BÀI TẬP KỂ CHUYỆN

Bây giờ chúng ta sẽ xem xét lại kiến thức của bạn về mua bán người và bắt đầu rút ra những câu chuyện có thể được sử dụng cho các vở kịch trong Sân khấu Diễn đàn.

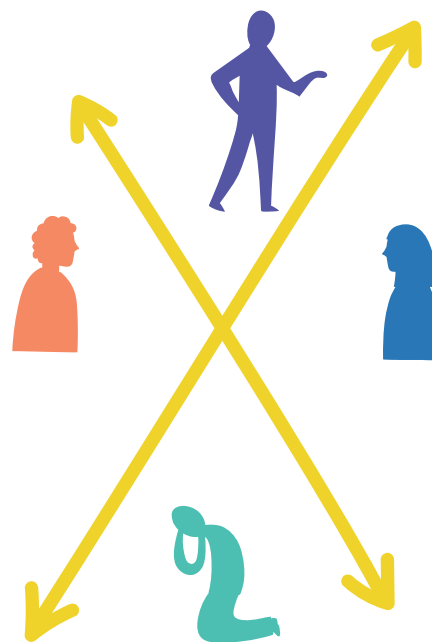
Làm việc theo nhóm nhỏ (bốn hoặc năm)

- 1 Kể cho nhau những câu chuyện/sự kiện có thật - nhớ rằng chúng ta không làm việc với những câu chuyện tưởng tượng. Chúng ta cũng không bê nguyên si một câu chuyện thật lên sân khấu với những con người có thể bị nhận diện, mà sẽ xây dựng một câu chuyện mà mọi người đều cảm thấy là nó chân thật, bằng cách pha trộn các chi tiết của những câu chuyện có thật.
- 2 Chuẩn bị một tờ giấy khổ A0 và bút dạ cho mỗi nhóm. Các bạn hãy kể chuyện cho nhau và viết ra những khoảnh khắc quan trọng, đó có thể sẽ là “những khoảnh khắc giao lộ”, nơi câu chuyện có thể sẽ khác đi nếu rẽ sang hướng khác.
- 3 Hãy tự hỏi ai là nhân vật chính trong mỗi câu chuyện?



Bạn có thể xây dựng một câu chuyện mới với các yếu tố của hai hoặc ba câu chuyện khác nhau, nhưng hãy đảm bảo rằng:

- Vở kịch thể hiện một câu chuyện ‘thực tế’, nghĩa là khán giả trong cộng đồng của bạn có thể nhận ra câu chuyện đó.
- Nhân vật chính là người mà khán giả sẽ cảm thấy gần gũi và đồng cảm.
- Vở kịch có nhân vật nhiều quyền lực hơn và khiến nhân vật chính phải làm theo những gì người đó muốn, và cũng có những người có thể giúp nhân vật chính nhưng lại không giúp.
- Có kết thúc tồi tệ (kết thúc không có hậu).
- Vở kịch có một số ‘khoảnh khắc giao lộ’ (crossroad moments), tại đó, nếu nhân vật hành động khác đi thì kết cục tồi tệ có thể tránh được.
- Sự thay đổi có thể xảy ra.



Khi mỗi nhóm đã xây dựng được một cốt truyện có những yếu tố như mô tả ở trên, hãy kể nó cho các nhóm khác và khuyến khích những phản hồi trung thực về câu chuyện.

CÂU CHUYỆN VÍ DỤ:

Dưới đây là một ví dụ được lấy từ vở kịch trong Sân khấu Diễn đàn về việc lạm dụng trẻ em gái:

Người tham gia thứ nhất kể câu chuyện có thật về một bé gái vừa mới chào đời. Bà của cô bé muốn có cháu trai hơn nên đã đun dầu cho đến khi dầu thật nóng và đổ vào miệng cô. Nó không giết em nhưng em bị câm suốt đời.

Người tham gia thứ hai kể một câu chuyện khi cô còn nhỏ, mẹ cô là công nhân trong một nhà máy. Mẹ cô kiếm tiền nuôi cả gia đình và phải đưa con đến nhà máy. Khi cô chín hay 10 tuổi, chủ nhà máy đã lạm dụng tình dục cô. Người mẹ biết nhưng không thể vì con mà mất việc.

Sân khấu Diễn đàn đã kết hợp hai câu chuyện này:

Nhân vật chính là một cô gái bị câm và bị lạm dụng tình dục trong nhà máy, do đó không thể nói với ai về những gì người ta đã làm với cô.

Xét về tổng thể, sự kết hợp đã khiến cho câu chuyện thậm chí còn trở nên mạnh mẽ hơn.

BÂY GIỜ HÃY LẤY MỘT TỜ GIẤY LỚN VÀ CỐ GẮNG CHIA CÂU CHUYỆN LIÊN MẠCH CỦA BẠN THÀNH NHỮNG PHẦN NHỎ THEO BẢNG PHÂN CẢNH NHƯ DƯỚI ĐÂY:

Hình ảnh:

CẢNH MỘT

Diễn giải:

Hình ảnh:

CẢNH HAI

Diễn giải:

Hình ảnh:

CẢNH BA

Diễn giải:

Hình ảnh:

CẢNH BỐN

Diễn giải:

XÁC ĐỊNH THÔNG TIN CƠ BẢN CỦA TỪNG CẢNH SẼ TẠO:

Cảnh này diễn ra ở đâu?

Có những ai ở đó?

Họ muốn gì?

Chuyện gì xảy ra?

Mối quan hệ quyền lực trong cảnh này thể hiện như thế nào?

Kết quả là gì?

- Bạn có thể sử dụng hình người que, bong bóng thoại, v.v. để thể hiện bức tranh về câu chuyện, nói chung là bất cứ điều gì cần thiết để đưa câu chuyện của bạn vào cấu trúc cảnh.
- Đây là lần đầu tiên bạn xây dựng một vở kịch Sân khấu Diễn đàn, nên hãy đơn giản hóa nó. Chỉ cần năm cảnh là đủ.

XÂY DỰNG BỐI CẢNH CƠ BẢN CHO TỪNG CẢNH

Trong nhà hay ngoài trời?

Các đồ đạc chính là gì: ghế, bàn, giường, cửa ra vào, cửa sổ,...

Các nhân vật trong bối cảnh này được đặt ở đâu?

- Từ sự ngẫu hứng đó, hãy chốt lọc những lời thoại có thể dùng, cần phân công một người ghi chép lại thành kịch bản thô. Mỗi khi các bạn ứng biến một cảnh, kịch bản sẽ bắt đầu tự tinh chỉnh.

Lưu ý: Ta không cần một nhà biên kịch bên ngoài vì họ sẽ không hiểu được cách nói, cách cư xử của cộng đồng của bạn.
- Sau khi đã làm việc với từng cảnh, hãy tập dượt qua toàn bộ vở kịch và xem nó có hợp lý không.
- Diễn thử cho các nhóm khác xem và tiếp thu ý kiến góp ý của họ và điều chỉnh vở kịch của bạn nếu cần.

Lưu ý: Hãy nhớ rằng bạn đang dựng một vở kịch ngắn khoảng 15 - 20 phút.

ĐỂ THỰC HIỆN THEO KỊCH BẢN VÀ KIỂM TRA MẠCH TRUYỆN CỦA RIÊNG BẠN, HÃY CỐ GẮNG:



Tạo cho mỗi cảnh một bức ảnh do người thật thể hiện. Điều này giúp bạn xác định thời điểm quan trọng nhất của cảnh.



Chọn ra một thành viên làm người dẫn truyện trong khi cả nhóm chuyển từ hình ảnh này sang hình ảnh khác. Điều này cho phép bạn kể câu chuyện của từng cảnh và thể hiện nó.

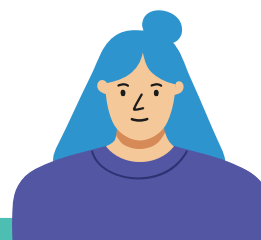


Xây dựng từ Hình ảnh đầu (cảnh đầu tiên) đến Hình ảnh cuối, điều này cung cấp cho bạn tiến trình hình ảnh của toàn bộ vở kịch.



Cho phép mỗi nhân vật trong hình ảnh bị đóng băng của bạn nói lên suy nghĩ mạnh mẽ nhất của họ tại thời điểm đó.

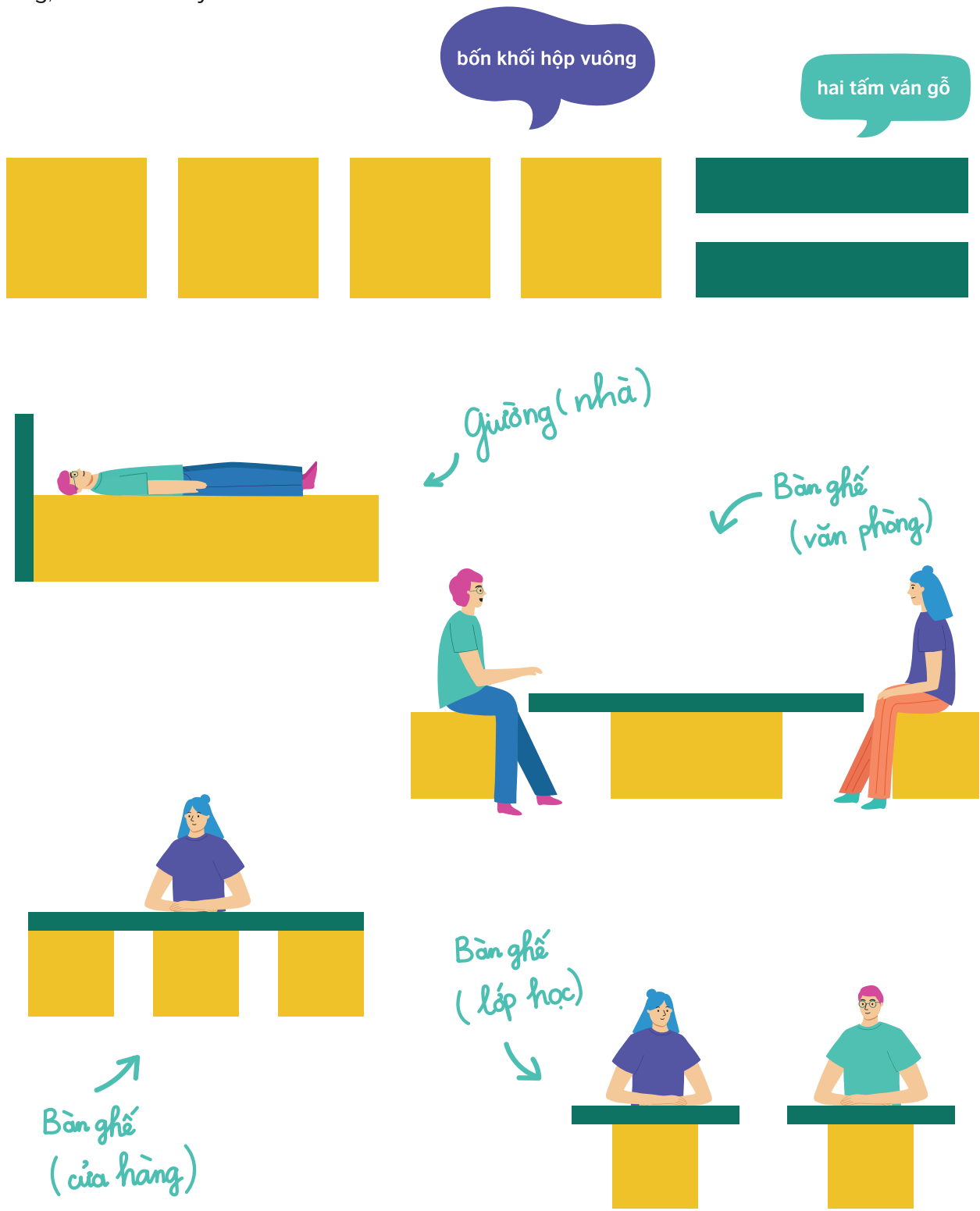
- Hãy nhớ kiểm tra lại xem trong kịch bản ấy đã bao gồm tất cả các yếu tố chính của Cấu trúc Sân khấu Diễn đàn chưa.
- Vào cuối ngày, bạn đã có một cách đơn giản nhưng hiệu quả để thực hiện một phiên bản câu chuyện của bạn dưới dạng hình ảnh và lời dẫn truyện.
 - ➔ Thực hiện và trình diễn cho các nhóm khác xem.
 - ➔ Lắng nghe phản hồi.
 - ➔ Đặt câu hỏi cho các nhóm khác về vở kịch của họ.
 - ➔ Thực hiện bất kỳ thay đổi cần thiết nào.



TƯ DUY VỀ CÁCH DÀN DỰNG

Bạn không cần những sân khấu hoành tráng hay hiệu ứng ánh sáng quá phức tạp!

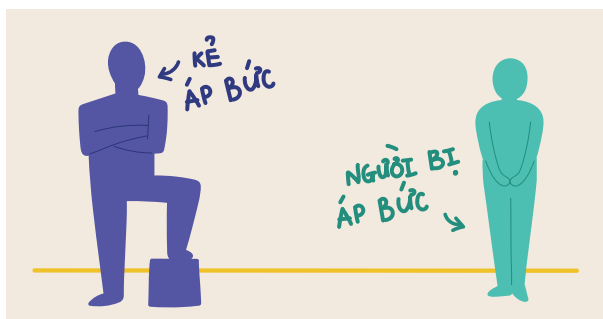
Để trở nên linh hoạt và sáng tạo, bạn có thể sắp đặt bối cảnh với những vật dụng vô cùng đơn giản: giả sử bạn có bốn khối hộp vuông bằng gỗ, mỗi chiều khoảng 70 cm và hai tấm ván gỗ dài 1m30, bạn có thể tạo ra mọi loại không gian với các vật dụng như ghế, bàn, bàn làm việc, giường, văn phòng, cửa hàng, và có thể thay đổi bối cảnh rất nhanh.



CẤU TRÚC CỦA MỘT VỞ KỊCH TRÊN SÂN KHẤU DIỄN ĐÀN

Bạn có thể thêm các cảnh khác, nhưng đừng quá phức tạp.

1

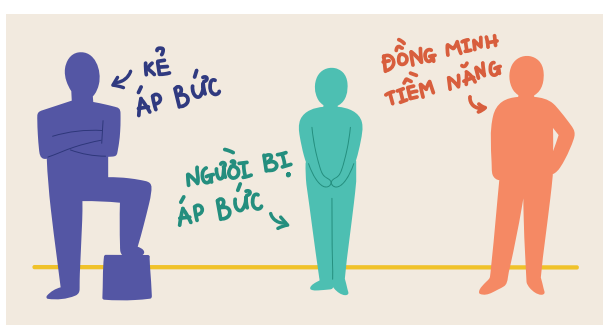


CẢNH MỘT:

ba phút

Giới thiệu nhân vật chính, ước muốn của họ, (những) kẻ áp bức và người bị áp bức.

2



CẢNH HAI:

bốn phút

Giới thiệu một đồng minh tiềm năng đang chứng kiến giai đoạn tiếp theo của cuộc áp bức.

3

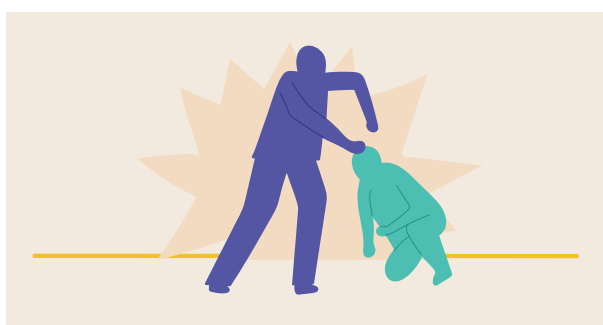


CẢNH BA:

bảy phút

Chỉ ra mâu thuẫn lớn giữa nhân vật chính và (những) kẻ áp bức, nhưng nhân vật chính không chiến thắng.

4

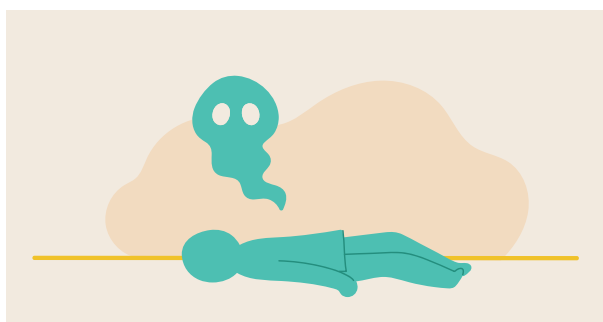


CẢNH BỐN:

bốn phút

Cho thấy những hậu quả tiêu cực đối với nhân vật chính nảy sinh từ xung đột. Nhân vật chính vẫn cố gắng đấu tranh với vấn đề nhưng bị đàn áp.

5



CẢNH NĂM:

hai phút

Thể hiện nhân vật chính ở thời điểm tồi tệ nhất của họ.

Với mỗi cảnh, hãy trả lời những câu sau:

Ai vào trước?
 (Nếu tất cả các nhân vật ở trên sân khấu cùng nhau, khán giả có thể bị nhầm lẫn)

Ai có ÍT quyền lực nhất?
Ai có NHIỀU quyền lực nhất?

Trong cảnh này có những ai?

Câu chuyện xảy ra ở đâu?

Diễn biến của mỗi cảnh là gì?
 (Ở cuối cảnh có gì khác so với lúc đầu?)

Câu chuyện xảy ra khi nào?

Người nào muốn gì?

Những ‘khoảnh khắc giao lộ’ (crossroad moments) nào được xây dựng trong cảnh để dành cho những can thiệp trong tương lai?

Nghĩa là bạn sẽ phải suy nghĩ về năm điều:

- 

Tính cách nhân vật
- 

Hành động nhân vật
- 

Các mối quan hệ giữa nhân vật
- 

Cảm xúc nhân vật
- 

Hình ảnh sân khấu

Tất cả những điều trên sẽ giúp khán giả hiểu tình huống một cách rõ ràng.

07

PHẦN BẢY:

Xây dựng nhân vật
và dàn dựng cảnh

Đừng quên là
còn rất nhiều
bài tập thú vị
ở cuối tài liệu này
bạn nhé!

Hôm nay ta sẽ
xây dựng nhân vật
trong vở kịch nhé!

Tuyệt vời.
Nhưng tôi phải
bắt đầu từ đâu?

Có vài bài tập
có thể giúp bạn
đây!

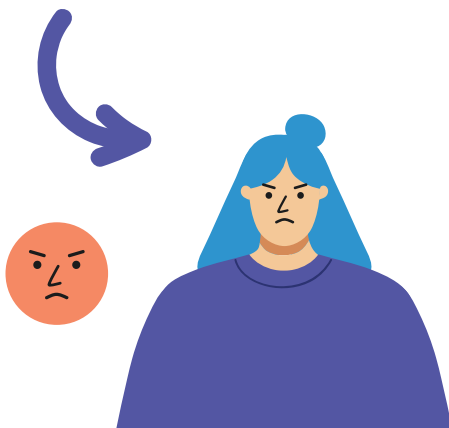
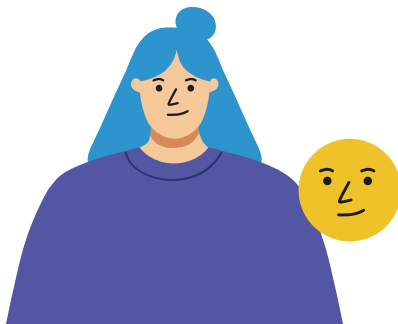


ĐƯA CÁC NHÂN VẬT ĐI DẠO

‘Đưa các nhân vật đi dạo’ là bài tập khởi động, bài tập này sẽ giúp bạn tạm thời thoát khỏi con người thật của mình và làm quen với một vai diễn khác.

Phần một:

- 1 Đi bộ xung quanh phòng với tư cách là chính mình. Bạn đang cảm thấy thoải mái, tự do và sẵn sàng.
- 2 Người hướng dẫn đọc tên một nhân vật. Bạn dần thay đổi cơ thể, nhịp điệu để chuyển thành nhân vật đó. Bạn tiếp tục bước đi. Hãy cảm nhận con người này khác với con người của bạn như thế nào.
- 3 Người hướng dẫn đọc lên một nhân vật khác, bạn tiếp tục thay đổi.



Phần hai:

- 1 Bạn lặp lại những hoạt động trên, nhưng người hướng dẫn thêm vào yêu cầu về cảm xúc. Ví dụ: “Thay đổi từ trạng thái thân thiện sang thành tức giận.”
- 2 Bằng cách này, bạn đang khám phá thế giới nhân vật của mình, các tâm trạng của nhân vật và sự thay đổi cảm xúc nhân vật khi tình huống thay đổi.

BÀI TẬP GHẾ NÓNG

Sau đây sẽ là bài tập nâng cao, giúp diễn viên hiểu hơn về tính cách nhân vật của mình và từ đó biết mình cần phản ứng như thế nào khi có sự can thiệp.

- 1 Đặt một chiếc ghế - chúng ta gọi đó là “ghế nóng” - trước cả nhóm.
- 2 Lần lượt từng người đang đảm nhận một vai diễn ngồi vào ghế.
- 3 Từng người giới thiệu bản thân (đúng hơn, vai diễn bạn đang đóng).
- 4 Sau đó, bất kỳ ai trong nhóm đều có thể đặt câu hỏi cho nhân vật. Người đó trả lời bằng giọng của nhân vật. Các câu hỏi nên hướng đến việc khám phá những điều mà ta không thể biết từ vở kịch; ví dụ như xuất thân của nhân vật, sở thích, quan điểm chính trị, v.v...
- 5 Diễn viên phải tự nghĩ ra câu trả lời. Một số đã được diễn viên nghĩ từ trước, nhưng nhiều thông tin lại được ứng biến ngay tức thời.



AI SẼ ĐÓNG VAI NÀO



- Trong phần khởi động hôm nay, ta đã nắm được một vài kỹ năng để phát triển và khắc họa nhân vật.
- Hãy sử dụng kiến thức đó để quyết định xem ai sẽ là nhân vật chính, nhân vật phản diện chính, ai sẽ đóng vai bạn bè, gia đình, hàng xóm của nhân vật chính.
- Khi đã chọn xong diễn viên, chúng ta sẽ phát triển các cảnh trong vở kịch.

08

PHẦN TÁM:

Tìm MC trong bạn

Tôi đã hiểu cơ bản về cách xây dựng vở kịch. Nhưng làm sao khán giả thay đổi kết thúc vở kịch được?

Ta sẽ tìm hiểu nó hôm nay. Nhưng trước hết hãy chơi một trò chơi đã. Thực ra có rất nhiều trò chơi thú vị, nhưng đây là trò chơi khiến tôi hào hứng nhất.



BÀI TẬP CHÀO MỪNG VÀ LÀM CHỦ KHÔNG GIAN

Phần một:

- 1 Cả nhóm đi lại tự do trong phòng, không đi theo nhau hoặc đi theo hình tròn.
- 2 Yêu cầu mọi người lần lượt chào nhau chỉ bằng cách bắt tay. Sau đó yêu cầu người chơi chào nhau một cách cụ thể hơn, ví dụ:
 - Chào nhau như chào một người bạn lâu ngày mới gặp lại
 - Chào người mà bạn không thực sự tin tưởng
 - Chào người yêu cũ
 - Chào người mà bạn thực sự ghét
 - Chào người mà bạn thầm yêu
 - Chào ai đó như thể bạn là quân nhân, bảo mẫu, nông dân, cao bồi v.v...



Phần hai:

- 1 Từng người một bước vào không gian, cố gắng thu hút sự chú ý của mọi người và chào đón họ bằng sự hiện diện thân thiện cùng một lời chào đơn giản, nói với họ rằng bạn có một ý tưởng tuyệt vời dành cho họ.
- 2 Họ có tin tưởng bạn không? Họ có thấy bạn tự tin nhưng vẫn thân thiện với họ không?
- 3 Thảo luận về từng lượt thể hiện của các thành viên.

Hai hoạt động trên là hai bài tập cơ bản về kỹ năng chào hỏi và làm chủ không gian cho MC - người đóng vai trò rất quan trọng trong Sân khấu Diễn đàn.

Bạn này bạn hỏi làm sao để khán giả tham gia sân khấu cùng chúng ta, cùng tranh luận các vấn đề và can thiệp để vở kịch thay đổi kết thúc. Câu trả lời là phải có MC.



Là người dẫn chương trình ư?



Không hẳn. Ta sẽ cùng tìm hiểu về vai trò và nhiệm vụ của MC trong một video nhé.



TÌM KIẾM MC TRONG BẠN

MC đóng vai trò đặc biệt trong Sân khấu Diễn đàn. Cùng xem video ngắn sau để hiểu rõ hơn!



NHIỆM VỤ CỦA MC



Trước khi vở kịch bắt đầu, việc quan sát khán giả khi họ đang tiến vào nơi biểu diễn giúp MC có cảm nhận rõ ràng về những người đến xem vở kịch.

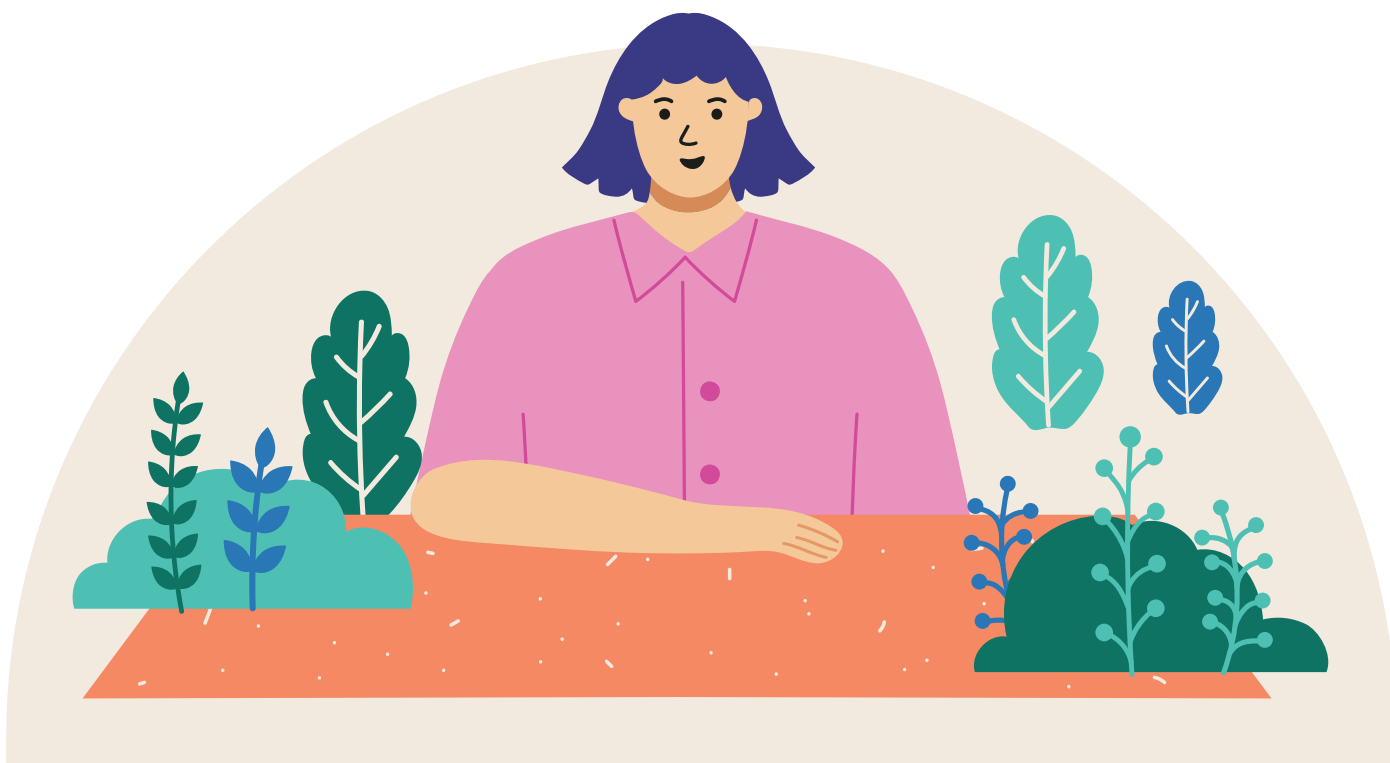
Điều này rất quan trọng vì một vở kịch trong Sân khấu Diễn đàn hướng đến những người đang trải qua hoặc có thể sẽ trải qua tình huống mà nhân vật chính phải đối mặt.

Bên cạnh đó, MC cũng nên giới thiệu về những nhiệm vụ của mình cũng như kết cấu chương trình trước khi vở kịch bắt đầu.

VAI TRÒ CỦA MC

Bạn đã xây dựng được một vở kịch theo mô hình Sân khấu Diễn đàn và sẵn sàng để trình diễn. Nhưng phải có một người nào đó **dẫn dắt khán giả tham gia vào Diễn đàn của chúng ta, để khán giả trở thành một phần của cuộc tranh luận, để khán giả biết rằng họ và quan điểm của họ quan trọng.**

Người này được gọi là MC. Đây không phải là kiểu MC truyền hình sành điệu, lộng lẫy, mà là một nhân vật thân thiện, ‘một người trong số chúng ta’.



MC của Sân khấu Diễn đàn có nhiều vai trò và đối mặt với nhiều thách thức.

- Phải có tất cả các kỹ năng như một người lãnh đạo giỏi.
- Thân thiện, rõ ràng, trung lập, không phán xét.
- Luôn nhớ rằng việc của mình là trao quyền cho khán giả chứ không phải giữ nó cho riêng mình.
- MC không phải là người chuyên quyền nhưng có khả năng làm chủ không gian để người tham gia tranh luận về các chủ đề liên quan.

(Thái độ của anh ấy/cô ấy nên là “Chúng ta nhận thấy đang có một vấn đề. Và chúng ta có thể cùng nhau thay đổi điều này.”)

Lưu ý: Vai trò điều hành có thể được chia sẻ bởi hai MC cùng phối hợp làm việc với nhau.

09

PHẦN CHÍNH:

MC và các biện pháp can thiệp

Cụ thể thì MC phải làm gì để dẫn dắt khán giả vậy?

MC trong sân khấu diễn đàn quả là quan trọng thật. Nhưng tôi vẫn chưa hiểu...

Sao vậy?



6 ĐỐI THOẠI VỚI KHÁN GIẢ

Đối thoại một

Diễn ra vào lúc bắt đầu sự kiện - trước khi vở kịch được diễn lần thứ nhất

- Chào đón khán giả nồng nhiệt và thân thiện.
- Chọn một trò chơi hai phút về thể chất hoặc giọng nói để tạo cảm giác khán giả không chỉ ngồi đó mà còn được tham gia vào chương trình.
- Giới thiệu vở kịch, chủ đề, nhân vật chính (đưa nhân vật chính lên sân khấu)
- Đề nghị khán giả xem chương trình một cách thực sự chú ý, báo trước rằng vở kịch sẽ có một kết thúc tồi tệ, và yêu cầu khán giả nghĩ xem họ sẽ làm gì nếu họ là nhân vật chính hoặc một trong những người yếu thế trong vở kịch.
- Nói cho khán giả biết rằng trong chương trình này, họ sẽ có cơ hội để thay đổi các chi tiết trong vở kịch.
- MC hỏi khán giả đã sẵn sàng xem chưa và các diễn viên đã sẵn sàng biểu diễn chưa, sau đó nói “Chúng ta hãy bắt đầu!” (Vở kịch được diễn lần thứ nhất)



Đối thoại hai**Diễn ra sau khi vở kịch diễn lần thứ nhất**

“Tôi đã nói với bạn rằng vở kịch sẽ kết thúc tồi tệ”

“Vậy hãy xem liệu chúng ta có thể thay đổi kết thúc đó hay không”

DỪNG LẠI!

“Chỉ có ba quy tắc bạn phải tuân theo”

- "Các bạn có hài lòng với kết thúc đó không?"
- "Nó có nhất định phải diễn ra như vậy không?"
- “Vậy vấn đề thực sự trong câu chuyện là gì?”
- “Hãy nói chuyện với người bên cạnh bạn - thảo luận về những gì đã xảy ra”
- “Hãy nói với tôi – nói lớn lên nào!”
- “Nhân vật chính mong muốn điều gì? Điều gì cản trở anh ấy/cô ấy (có được điều mình muốn)? Điều gì có thể được thực hiện theo cách khác?”
- “Chúng tôi sẽ biểu diễn lại vở kịch một lần nữa - kết thúc giống hệt như vậy sẽ xảy ra trừ khi bạn gợi ý một số thay đổi.”
- “Chúng ta sẽ làm thế này: Khi bạn có ý tưởng về cách một nhân vật yếu thế hơn có thể hành động khác đi và thay đổi câu chuyện, bạn hét lên: “DỪNG LẠI!”.”
- “Sau đó, chúng tôi sẽ dừng vở kịch và bạn lên sân khấu, thay vào chỗ người đó và thử nghiệm ý tưởng của mình. Thật dễ dàng, bạn chỉ cần hét lên: “DỪNG LẠI!”.”
- “Bất cứ điều gì bạn nghĩ rằng nhân vật đó có thể làm để thay đổi câu chuyện, trong hành động, lời nói hoặc thậm chí bằng cách thay đổi cảnh (gặp cảnh sát, báo chí, luật sư), chúng tôi sẽ làm cho nó xảy ra ở đây trên sân khấu để bạn thử ý tưởng của mình.”
- Không có phép màu xảy ra (trúng số, xe buýt chạy qua kẻ áp bức, v.v.)
- Không bạo lực - bởi vì bạo lực chỉ dẫn đến bạo lực nhiều hơn (và bạn có thể làm đau các diễn viên!)
- Bạn không thể thay thế những Người áp bức.

- “Tất cả các bạn đã sẵn sàng để xem, tham gia và cố gắng thay đổi câu chuyện chưa?”
- “Các diễn viên đã sẵn sàng chưa?”
- Nói “Chúng ta hãy bắt đầu” (bắt đầu vở kịch lần thứ hai).
- Sau đó, MC đứng ở phía bên của sân khấu và chú ý quan sát khán giả như một cách để khuyến khích họ hét lên "DỪNG LẠI!".

Đối thoại ba*Diễn ra khi một khán giả hét lên “DỪNG LẠI” để can thiệp vào câu chuyện.*

- MC đóng băng hành động của diễn viên và nhắc khán giả vỗ tay để đưa người vừa nói “Dừng lại” lên sân khấu.
- Chào đón họ - hỏi tên của họ và nhân vật mà họ muốn thay thế.
- Tạo điều kiện cho người mới thay thế diễn viên. “Bạn muốn bắt đầu từ đâu?”
- Đưa mọi người vào vị trí và bắt đầu diễn.

HOẶC

- “OK, bạn muốn đến (địa điểm mới)” / Bạn muốn gọi điện cho ai đó? Đó là ai?”
- Sắp xếp các diễn viên vào cảnh mới
- Bắt đầu diễn và xem
- Theo dõi sự can thiệp, sẵn sàng giúp đỡ nếu cần thiết, chẳng hạn như nếu người thay thế diễn viên xoay lưng vào khán giả hoặc nói quá nhỏ - không ai nghe thấy gì.

**Đối thoại bốn***Diễn ra khi kết thúc sự can thiệp (hoặc khi MC cho rằng cảnh đã diễn ra đủ lâu)*

- Dừng hành động, nhắc khán giả vỗ tay cho người vừa lên sân khấu thay vai diễn viên.
- Chúc mừng người đó đã hoàn thành. “Cảm ơn. Bạn có đạt được mục tiêu bạn đặt ra không? Liệu sự can thiệp vừa rồi có thể thay đổi câu chuyện và tránh được kết thúc "tồi tệ" hay không?”
- Đưa người đó trở lại khu vực khán giả.
- Hỏi xem có ai khác muốn thử can thiệp vào cảnh đó hay không.
 - ➔ Nếu có, lặp lại các hoạt động nói trên.
 - ➔ Nếu không, các diễn viên diễn tiếp vở kịch cho đến lần can thiệp tiếp theo

Đối thoại năm

Diễn ra nếu không có sự can thiệp trong một cảnh rất ‘áp bức’.

- MC có thể dừng hành động ở cuối cảnh và hỏi:
 - “Bạn nghĩ hành vi đó có ổn không?”
 - “Bạn có hài lòng với điều đó không?”
 - “Nếu bạn không can thiệp thì điều tương tự sẽ xảy ra.”
- Nếu khán giả không phản ứng, có thể thôi thúc khán giả can thiệp và thay đổi nó.
 - Ví dụ:
 - “Họ có thể đến gặp ai?”
 - “Họ có thể gọi điện thoại cho ai?”
 - “Họ có thể đi đâu để được giúp đỡ?”



Đối thoại sáu

Diễn ra khi sau khi vở kịch được diễn lại lần thứ 2 trên Diễn đàn kết thúc hoặc khi người điều hành quyết định đã đến lúc kết thúc.



- Cảm ơn khán giả đã sẵn sàng tham gia thử thách để tìm kiếm những kết thúc khác cho vở kịch. (Nếu có thời gian, MC có thể yêu cầu khán giả đề xuất HÌNH ẢNH LÝ TƯỞNG - về những gì họ muốn xem).
- Yêu cầu họ tiếp tục suy nghĩ về những vấn đề này để họ có thể giải quyết chúng tốt hơn trong cuộc sống thực.
- Cung cấp cho khán giả những thông tin họ có thể cần về các nguồn kiến thức tham khảo hoặc trợ giúp. Đây là thời điểm tuyệt vời để nhắc lại với khán giả những thông điệp quan trọng mà bạn muốn truyền thông.
- Kết thúc bằng một bài hát hoặc sự xuất hiện của một chuyên gia pháp lý.



10

PHẦN MƯỜI:

Tổng hợp

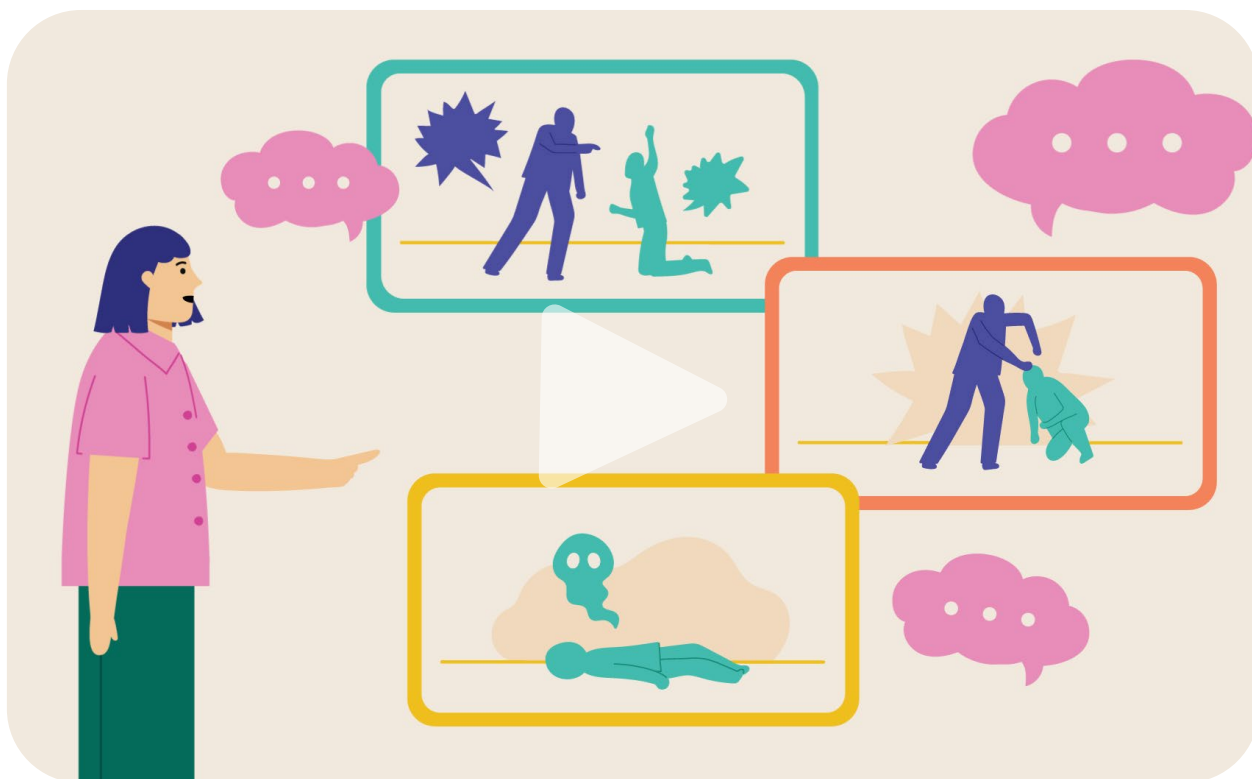
Chúc mừng bạn, ta đã đi qua tất cả các phần trong một chương trình Sân khấu Diễn đàn rồi. Giờ, mình cùng tổng kết lại về cấu trúc một vở diễn nhé.

Và diễn thử vở kịch bài tập của tôi nữa nhỉ!

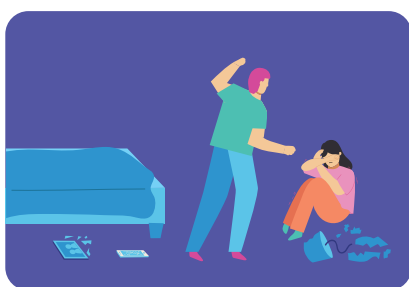


CẤU TRÚC CỦA CHƯƠNG TRÌNH SÂN KHẤU DIỄN ĐÀN

Trước khi tập dượt các vở kịch, hãy cùng chúng tôi xem lại một lần ‘cấu trúc’ của toàn bộ một chương trình sân khấu diễn đàn. Video này sẽ đưa bạn đi qua cấu trúc một chương trình từ đầu tới cuối.



Trong phần còn lại của hôm nay, chúng ta sẽ mô phỏng một buổi biểu diễn ngay tại lớp học này.



Lần lượt các nhóm biểu diễn, những nhóm còn lại làm khán giả. Sau khi diễn xong, hãy hỏi khán giả:

- Cốt truyện có rõ ràng không?
- Câu chuyện có dễ nhận biết với khán giả không?
- Vở kịch có những “khoảnh khắc giao lộ” đúng chỗ không?
- Có những nhân vật dù không can thiệp nhưng họ có thể làm như vậy không?
- Có một kết cục thực tế thay thế nào cho nhân vật chính không?

Khi diễn tập các biện pháp can thiệp, hãy hỏi khán giả rằng chương trình có thực hiện các việc sau hay không:

- Khuyến khích khán giả can thiệp.
- Đưa một “người can thiệp” lên sân khấu.
- Dàn dựng cảnh can thiệp và để diễn viên nhập vai linh hoạt.

Đến đây, bạn có thể vẫn còn thắc mắc:

"Làm thế nào để tôi diễn xuất hoặc phản ứng khi có sự can thiệp của khán giả?"

Một tình huống can thiệp luôn mang tính ngẫu hứng, và trên tư cách diễn viên, bạn sẽ lo lắng vì không biết chuyện gì sẽ xảy ra. Song, bạn có thể đánh bại nỗi sợ hãi của mình nhờ **năm quy tắc sau**:



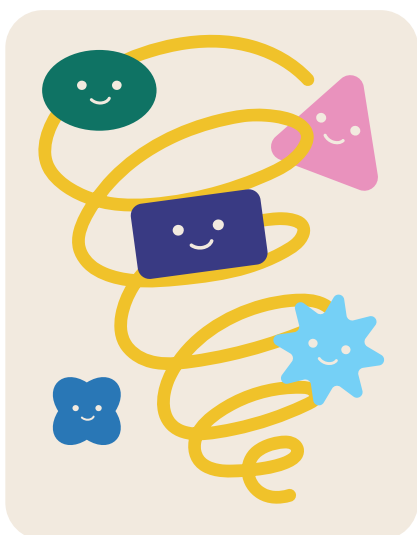
QUY TẮC MỘT

Nhập vai đúng với nhân vật của bạn – nhân vật sẽ làm gì trong tình huống này?



QUY TẮC HAI

Lắng nghe những gì khán giả đề xuất, sẽ có một sự thay đổi trong hành động, bạn cảm thấy thế nào về điều đó? Ý tưởng đó có đủ mạnh để khiến bạn thay đổi suy nghĩ và cư xử khác đi không?



QUY TẮC BA

Bạn không ở đó để làm cho ý tưởng của khán giả thành công, **bạn ở đó để THỬ NGHIỆM nó.**



QUY TẮC BỐN

Thưởng thức sự ứng biến, đừng sợ hãi và đừng phán xét những gì bạn làm. Bạn có thể sẽ ngạc nhiên và sẽ nói hoặc làm điều gì đó bất ngờ.



QUY TẮC NĂM

Khi can thiệp kết thúc, hãy **mỉm cười** với khán giả can thiệp.

SAU KHÓA ĐÀO TẠO, BẠN CÓ THỂ LÀM GÌ?

Cảm ơn bạn đã hoàn thành khóa đào tạo về Sân khấu Diễn đàn.

Dù không thể cung cấp cho bạn tất cả mọi chi tiết về Sân khấu Diễn đàn, nhưng khóa đào tạo chuyên sâu này đã **tạo nên một nền tảng cơ bản** để bạn xây dựng các sự kiện Sân khấu Diễn đàn hiệu quả.

Giờ đây, bạn có thể quay về và làm việc với cộng đồng địa phương của mình để thực hiện các vở kịch về chủ đề xã hội. Nó sẽ **giúp nhiều người thay đổi cuộc sống** của họ. Đây cũng là cơ hội để bạn **phát triển bản thân** cũng như tạo nên những ảnh hưởng tích cực, góp phần **xây dựng một xã hội tốt đẹp hơn**.

Hãy giữ liên lạc với những nhóm khác cũng hoạt động trong lĩnh vực này để hình thành mạng lưới và học hỏi từ những thách thức và thành công của nhau.

Chúc bạn may mắn và mong được xem những chương trình ý nghĩa của bạn.



PHỤ LỤC

Các hoạt động trong khóa đào tạo về Sân khấu Diễn đàn



1. GIỚI THIỆU TÊN KÈM THEO ĐỘNG TÁC

- 1 Cả nhóm đứng thành vòng tròn.
- 2 Để mọi người trong nhóm làm quen và biết tên nhau, người đầu tiên nói tên của mình, đồng thời thực hiện một động tác bất kỳ, những người còn lại trong nhóm lặp lại y hệt.
- 3 Người thứ hai nói tên mình và đồng thời thực hiện động tác của cơ thể, cả lớp lặp lại động tác đó.
- 4 Cứ như vậy cho đến người cuối cùng.

2. XÂY DỰNG THỎA THUẬN CỦA NHÓM

Mọi người trong nhóm ngồi thành vòng tròn và cùng thảo luận để xây dựng một thỏa thuận chung về cách họ sẽ làm việc cùng nhau.

Một số gợi ý:

- Chăm chú lắng nghe.
- Hỗ trợ lẫn nhau mà không gây hấn.
- Không cạnh tranh với người khác – trở thành phiên bản tốt hơn của chính mình.
- Không gây ra bạo lực và tổn thương.
- Đúng giờ.
- Không sử dụng điện thoại di động – để điện thoại ở chế độ im lặng.
- Không hút thuốc và đồ uống có cồn trong thời gian học.
- Có trách nhiệm với nhóm - mỗi diễn viên phải nắm được cách thể hiện tất cả các nhân vật trong vở kịch để có thể thay vai của bất kỳ người nào trong trường hợp người đó không diễn.
- Nếu là trưởng nhóm, đó cần phải là một người minh bạch, dân chủ và không phán xét.



3. BÀI TẬP VỀ GIỌNG NÓI

Nhai kẹo cao su để khởi động cơ mặt, miệng, môi, lưỡi

Người tham gia tưởng tượng rằng họ có một viên kẹo cao su rất lớn, dai và phải chuyển động miệng càng lớn càng tốt để có thể nhai được viên kẹo đó. Sử dụng tất cả các cơ mà bạn có thể.

Thở

Tập thở mạnh bằng bụng, vì hơi thở là cơ sở cho giọng nói và chuyển động. Đặt tay lên bụng (ngay dưới rốn), cảm nhận khi hít vào thì vùng đó sẽ phồng lên và khi thở ra thì vùng đó xẹp xuống. Bạn có thể phát triển kỹ thuật thở này bằng cách hít vào thật nhanh và thở ra thật chậm. Nếu bạn hít vào và sau đó đếm với một giọng nói nhẹ nhàng trong khi đang thở ra, nó sẽ giúp bạn học cách kiểm soát hơi thở. Trước hết, hãy bắt đầu đếm đến năm khi thở ra, sau đó đếm đến mười, rồi 15, rồi 20. Bạn có thể đếm nhiều hơn không? Không căng bất cứ phần nào trên cơ thể và luôn kiểm tra để đảm bảo rằng bạn vai của bạn không cử động khi thở - tất cả hơi thở đều phải được xuất phát từ bụng.

Tìm âm thanh

- 1 Với cách thở bằng bụng và há to cổ họng, giờ đây bạn có thể luyện tập với các hợp âm hoặc âm thanh. Điều này tạo ra âm thanh. Chúng tôi muốn bạn tránh căng thẳng khi nói. Nếu bạn cảm thấy căng thẳng, hãy ngáp và vươn vai. Động tác này giúp phía sau của cổ họng được mở ra một cách gần như không thể kiểm soát được.
- 2 Đứng ở tư thế thoải mái với hai bàn chân hơi xa nhau. Hít vào thật sâu và thở ra không phát ra âm thanh. Lặp lại vài lần.
- 3 Lặp lại động tác trên nhưng tạo ra âm thanh “Haa” rất dễ thở khi bạn thở ra, làm điều này vài lần.
- 4 Một lần nữa, hít thở sâu. Khi bạn thở ra, hãy nhẹ nhàng tạo ra âm thanh “aaaa”. Cảm giác như thể không khí đang hòa vào âm tiết chứ không phải chống lại âm tiết.
- 5 Lặp lại điều đó, nhưng mỗi lần hãy cố gắng để cho nhiều không khí hơn một chút đi qua các âm tiết để chúng rung động và tạo ra âm thanh. Bạn nên tập trung vào việc cảm nhận cơ chế của giọng nói - hơi thở - không khí - âm tiết - âm thanh.
- 6 Giọng này sẽ dễ chịu và khá trầm vì nó rất thoải mái.
- 7 Làm tương tự như trên nhưng hãy nhảy nhẹ nhàng trong khi tạo ra âm thanh. Sự chuyển động của cơ thể sẽ đẩy không khí lên qua cổ họng và mở ra. Khi tiếp đất, bạn sẽ nghe thấy âm lượng giọng nói tăng lên một chút. Giữ miệng mở và bạn sẽ cảm nhận được hiệu quả của việc nhảy tốt hơn.
- 8 Các cách khác để tăng âm lượng đó là nâng cao và hạ thấp vai khi bạn tạo ra giai điệu, hoặc dùng tay đập nhẹ vào ngực, hạ sườn và bụng để “xoa bóp” giọng nói của bạn. Bạn cũng có thể làm điều này với một người bạn trong nhóm. Chú ý rằng người đó giữ miệng mở và vai thả lỏng khi họ tạo ra âm thanh.

4. ĐI BỘ THEO NHÓM

Giữ cho mắt tỉnh táo

- 1 Nhóm bắt đầu bằng cách đi bộ trong phòng. Tất cả các thành viên sẽ liên tục đi bộ trong suốt bài tập trừ khi người hướng dẫn yêu cầu dừng lại. Thành viên đi lại theo các hướng khác nhau, không chạm vào nhau, giữ cho đôi mắt của họ luôn quan sát một cách cảnh giác.
- 2 Giảng viên đưa ra một số hướng dẫn nhất định để nhóm thực hiện nhanh chóng, nhằm nâng cao ý thức về không gian. Ví dụ: “Chạm vào ba bức tường”, “chạm vào sàn và trần nhà”, “chạm vào một vật lạnh”, “chạm vào một vật nóng”, “chạm vào ba vật thể nhân tạo”, “chạm vào hai vật thể nhân tạo”, “chạm vào một vật có thể gây thương tích”, “chạm vào một vật mềm”, v.v.
- 3 Sau khi đã để ý tốt hơn về mặt không gian và các mối nguy hiểm tiềm ẩn trong không gian đó, nhóm đơn giản là trở lại việc đi bộ.

Nhận thức về không gian

- 1 Tiếp tục đi. Nhóm phải tản ra, càng phủ kín mặt đất càng tốt, không đi theo nhau mà giữ cho toàn bộ không gian được phủ đều.
- 2 Khi người hướng dẫn nói “Dừng lại!”, nhóm phải dừng lại ngay lập tức. Hãy yêu cầu người tham gia quan sát xem nhóm đã bao phủ đều trong phòng chưa. Những khoảng trống ở đâu? Có nhiều người tập trung cả lại trong một khu vực không? Mục đích là để giữ cho không gian được cân bằng.
- 3 Điều này có thể được lặp lại nhiều lần cho đến khi nhận thức của nhóm về không gian đã được cải thiện.



5. LUÔN TỈNH TÁO, PHỐI HỢP LÀM VIỆC

Kết nối bóng - bóng tennis

- 1 Cả nhóm đứng thành vòng tròn trong im lặng. Người điều hành giao tiếp bằng mắt với một người bất kỳ và sau đó ném quả bóng cho người ấy (A).
- 2 A nhận bóng, giao tiếp bằng mắt với người khác (B) và ném bóng cho người đó, cứ tiếp tục như vậy.
- 3 Khi các thành viên đã giao tiếp bằng mắt tốt và tập trung, quản trò sẽ tung ra một quả bóng mới. Cứ tiếp tục như vậy cho đến khi có một vài quả bóng được ném từ người chơi này sang người chơi khác, họ luôn phải giao tiếp mắt trước khi ném.
- 4 Mục đích của trò chơi là cùng lúc nhóm chơi được càng nhiều bóng càng tốt mà không làm rơi chúng.
- 5 Mục đích khác của trò chơi là giúp mọi cá nhân có sự tỉnh táo và sẵn sàng cho bất cứ điều gì.
- 6 Nếu một quả bóng rơi ở bất kỳ điểm nào, các quả bóng sẽ quay trở lại điều hành viên (hoặc bất kỳ ai bắt đầu trò chơi) và trò chơi bắt đầu lại.

Kết nối bóng - sử dụng một quả bóng có kích thước nhẹ

- 1 Các thành viên trong nhóm đứng ở những vị trí khác nhau trong phòng - không theo vòng tròn. Người chơi ném bóng từ người này sang người khác, đứng yên.
- 2 Mỗi người chơi gọi tên của người mà họ ném bóng cho.
- 3 Người chơi phải giao tiếp bằng mắt với người mà họ đang chuyền bóng.
- 4 Các cầu thủ nên chuyền và nhận bóng một cách cẩn thận và tử tế, không gây hấn.
- 5 Không nên có cảm giác cạnh tranh.
- 6 Khi cả nhóm đã đạt được điều này, họ có thể chuyển sang chuyền bóng từ người này sang người khác trong khi di chuyển trong phòng, bắt đầu bằng việc đi bộ và tăng dần tốc độ đến mức như chạy.
- 7 Giao tiếp bằng mắt phải luôn được duy trì trước mỗi lần ném.
- 8 Sau một thời gian, người chơi sẽ không gọi tên người nhận bóng nữa, vì vậy trò chơi chỉ bao gồm giao tiếp bằng mắt, trao và nhận bóng, di chuyển trong không gian và im lặng.

6. THÔI MIÊN

Thôi miên là cách ta áp đặt một cảm nhận hay một trạng thái lên người khác. Nó thể hiện quyền lực của người dẫn dắt và cách họ sử dụng quyền lực đó. Đây là một bài tập rất quan trọng trong Sân khấu Diễn đàn.

Ta hãy chia cả nhóm thành các cặp. Mỗi cặp sẽ có một người là A, một người là B. Lưu ý, trò chơi được thực hiện trong sự im lặng.



- 1 A đặt tay cách mặt B với khoảng cách bằng một gang tay. Cổ tay của A ngang với cằm của B, đầu các ngón tay của A ngang gần với đỉnh trán của B.
- 2 Mỗi khi A di chuyển bàn tay, B sẽ bị cuốn theo (giống như bị thôi miên!). Do đó, tất cả các chuyển động của A phải làm sao để B có thể làm theo.
- 3 A bắt đầu bằng cách di chuyển tay tương đối chậm, sau đó có thể tăng dần tốc độ lên cho đến khi dần dần di chuyển quanh phòng và di chuyển tay đến các mức độ khác nhau và theo các hướng khác nhau, để cả hai người bắt đầu khám phá cách thức khác nhau để chuyển động, các giới hạn và tiềm năng của cơ thể.
- 4 Người tham gia không được ngừng di chuyển cho đến khi kết thúc bài tập.
- 5 Khi đã thuần thục, hai người trong cặp đổi vai cho nhau.

THÔI MIÊN Ở MỨC CAO HƠN

Sau khi thành thạo bài tập trên, bạn có thể thử thôi miên nhiều người hơn

Ví dụ: người chơi có thể thôi miên hai người cùng lúc, mỗi người một tay. Hoặc, người chơi có thể thôi miên hai người nhưng chính họ cũng có thể đang bị người khác thôi miên. **Lưu ý rằng có thể phát nhạc trong quá trình chơi, nhưng hãy đảm bảo rằng playlist của bạn đa dạng và thay đổi nhịp độ, nếu không người chơi sẽ dễ bị mắc kẹt trong cùng một nhịp điệu, nhịp độ và tâm trạng.**

7. SOI GƯƠNG VỚI ÂM NHẠC ĐỂ QUAN SÁT, PHẢN CHIẾU VÀ BIỂU CẢM VỀ HÌNH THỂ

- 1 Cả nhóm được chia thành từng cặp, trong mỗi cặp người tham gia thống nhất ai là số 1 và số 2.
- 2 Họ đứng đối diện với nhau.
- 3 Người số 1 bắt đầu thực hiện một hành động và di chuyển rất chậm
- 4 Người số 2 phản chiếu hành động của người thứ nhất, như thể người thứ hai là một tấm gương.
- 5 Sau một lát thì hai bên đổi vai
- 6 Nhạc được phát trong toàn bộ hoạt động.



8. LUYỆN GIỌNG

Nhai kẹo cao su để khởi động cơ mặt, miệng, môi, lưỡi

Người tham gia tưởng tượng rằng họ có một viên kẹo cao su rất lớn, dai và phải chuyển động miệng càng lớn càng tốt để có thể nhai được viên kẹo đó. Sử dụng tất cả các cơ mà bạn có thể.

Ngân nga

Để làm cho giọng khỏe hơn không nhất thiết phải hét to hơn, chúng ta cần sử dụng cơ thể để khuếch đại âm lượng. Giống như một cây đàn guitar có một hộp âm thanh phía sau dây đàn để cộng hưởng các rung động của nó, chúng ta có các bộ phận của cơ thể giúp khuếch đại giọng nói của chúng ta một cách tự nhiên. Bằng cách nhận biết và sử dụng chúng một cách tối đa, chúng ta có thể tìm thấy những âm thanh phong phú hơn và to hơn để sử dụng. Hai khu vực chính để cộng hưởng là đầu và ngực. Đây là cách chúng ta có thể cảm nhận được sự cộng hưởng của chúng và tăng nó:

- 1 Bắt đầu ngân nga khi mím môi. Chọn một nốt nhạc mà bạn cảm thấy dễ dàng, thoải mái và thư giãn để ngân nga nó. Hít thở sâu (chỉ ở phần bụng).
- 2 Cố gắng cảm nhận độ rung trên môi. Nếu bạn không thể, hãy thư giãn đôi môi một chút và thay đổi nốt nhạc mà bạn đang ngân nga lên hoặc xuống cho đến khi bạn cảm thấy môi mình bắt đầu “vo ve”. Nếu bạn nhẹ nhàng đưa các răng lại gần nhau sau môi, bạn có thể cảm thấy rằng chúng cũng đang “vo ve” theo âm thanh.
- 3 Bây giờ đặt tay lên mặt, để các ngón tay tạo một chút áp lực quanh mũi, dưới mắt, trên trán. Thay đổi cao độ của tiếng ngân nga để thử và cảm nhận những phần này cộng hưởng với âm thanh. Khi bạn có thể cảm nhận được, hãy cố gắng thư giãn những khu vực đó - có thể bằng cách xoa bóp chúng - để tăng sự cộng hưởng.
- 4 Thực hiện tương tự với phần trên và phần sau đầu. Đây là những bộ cộng hưởng hữu ích, sử dụng cấu trúc của hộp sọ để khuếch đại âm thanh. Thay đổi nốt nhạc của bạn từ cao đến thấp và lặp lại một lần nữa, cho đến khi bạn cảm thấy tiếng "vo vo" ở đây.

- 5 Trên đây là những bộ cộng hưởng ở đầu. Hãy khám phá xem liệu bạn có thể cảm thấy tất cả hoạt động cùng một lúc hay không.
- 6 Bây giờ đặt tay lên trước ngực và tiếp tục ngâm nga. Có thể dễ dàng cảm nhận được rung động ở đây hơn là ở đầu, chỉ với một nốt nhạc thấp hơn.
- 7 Đưa tay đến các xương sườn thấp nhất và đến các xương sườn hai bên. Cố gắng tìm những nốt nhạc để tạo ra rung động ở đây. Bạn có thể xoa bóp nhẹ nhàng các ngón tay vào xương sườn ở đây để cảm nhận được sự cộng hưởng. Nếu cảm thấy khó khăn, hãy thử tưởng tượng rằng miệng của bạn đang ở nơi bạn muốn cảm nhận rung động - giọng nói đang phát ra từ cơ thể của bạn ngay tại điểm đó. Điều này có thể giúp làm những khu vực ấy trở nên nhạy cảm hơn.
- 8 Khi bạn đã khám phá hết những khu vực này, hãy từ từ mở môi để bạn phát ra âm thanh “Mmaaah” và cố gắng duy trì âm vang trong khi thực hiện. Lặp lại việc này nhiều lần cho đến khi bộ cộng hưởng / hộp âm thanh của bạn hoàn toàn giúp ích cho bạn.

Có bao nhiêu chữ ‘A’

- 1 Cả nhóm đứng thành vòng tròn.
- 2 Một người bước về phía trước và phát ra nguyên âm “A” cùng với một cử chỉ thể hiện cảm xúc hoặc ý tưởng. (Lưu ý: Các nguyên âm có thể khác nhau ở mỗi ngôn ngữ; tiếng Việt có : a, ă, â, e, ê, i, o, ơ, ô, u, ư.)
- 3 Phần còn lại của nhóm sao chép chính xác âm thanh và cử chỉ.
- 4 Một người khác bước về phía trước, vẫn thể hiện nguyên âm đó nhưng với một ngữ điệu và cử chỉ thể hiện một ý định khác, nhóm lặp lại và cứ tiếp tục như vậy. Đảm bảo ai cũng có vài lượt.
- 5 Làm việc với tất cả các nguyên âm có thể có trong ngôn ngữ của bạn, đảm bảo rằng bạn tìm thấy nhiều biến thể về cách bạn có thể diễn đạt nguyên âm đó, về âm lượng, giai điệu, tốc độ, độ dài, v.v.

Mở rộng:

- Sau khi bạn đã khám phá các nguyên âm, hãy áp dụng cho một câu. Hãy tìm càng nhiều cách khác nhau càng tốt để thể hiện câu đó. Ví dụ, ‘I love you’ có thể được nói theo nhiều cách khác nhau. Trong tiếng Anh, ‘I love you’ có thể được nói theo cách mà nó thực sự diễn đạt ‘Tôi ghét bạn’, hoặc ‘Tôi muốn bạn’, hoặc thậm chí là một câu hỏi ‘Tôi yêu bạn?’.
- Bây giờ, hãy yêu cầu mọi người nói câu đó trực tiếp với một người khác trong phòng. Người nghe trả lời bằng cách lặp lại những gì đã được nói, sau đó có thể nói một câu khác, với ngữ điệu của mình. Bằng cách này, một cuộc đối thoại bằng lời nói sẽ bắt đầu. Bài tập ‘Có bao nhiêu chữ A?’ giúp người tham gia khám phá âm thanh, từ ngữ và bắt đầu chơi với chúng.

9. BÀI TẬP ĐẾM THEO NHÓM

Đây là một bài tập giúp bạn rèn luyện các giác quan của mình.



- 1 Làm việc theo nhóm năm - bảy người. Cả nhóm ngồi, đứng hoặc nằm xuống trong một vòng tròn. Nhiệm vụ của các bạn là đếm từ một đến mười. Mỗi lượt chỉ có một người đọc. Nếu có từ hai người trở lên cùng đếm một số, cả nhóm phải bắt đầu lại.
- 2 Không ai biết người nào phải đếm số tiếp theo. Thứ tự người nói các con số phải hoàn toàn ngẫu nhiên. Không ai báo hiệu cho ai. Không ai nắm quyền kiểm soát chỉ đạo hay không có ai bị chỉ đạo.
- 3 Nhóm chơi bằng cách sử dụng các giác quan của mỗi người, để xem khi nào nên nói và khi nào nên im lặng.

- 4 Trò chơi được chơi nhiều lần tùy thuộc vào kỹ năng của cả đội. Sau khi đếm thành công đến mười, ta có thể tăng mục tiêu lên thành đếm từ 1-15, 1-20.
- 5 Thử đếm ngược từ mười đến một. Chơi như vậy có dễ dàng hơn không?
- 6 Bây giờ, hãy lặp lại cách chơi như trên nhưng với đôi mắt nhắm! Điều này sẽ rèn luyện các giác quan khác của bạn.



10. BÀI TẬP HÌNH ẢNH HÓA TỪ



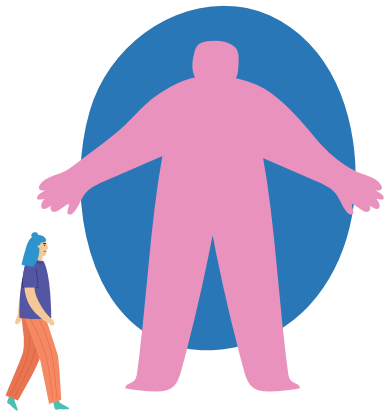
- 1 Cả nhóm thu thập các chủ đề và vấn đề mà nhóm quan tâm, chẳng hạn như 'tình yêu', 'nỗi sợ hãi', 'trường học', mùa màng', 'tình trạng vô gia cư', 'bạo lực gia đình'...
- 2 Yêu cầu cả nhóm đứng thành vòng tròn, lưng quay vào bên trong.
- 3 Người điều hành sẽ nêu ra một trong các chủ đề. Người tham gia sẽ thực hiện một tư thế tĩnh, hay một hình ảnh tĩnh, với cơ thể của họ để thể hiện chủ đề này.
- 4 Người điều hành đếm ngược từ 10 xuống 1, và kết thúc bằng câu "Quay lại và thể hiện bức ảnh của bạn!".
- 5 Tại thời điểm này, tất cả các thành viên quay vào bên trong vòng tròn, nhìn thấy nhau và trình bày hình ảnh của mình một cách tự nhiên thông qua ngôn ngữ cơ thể. Các thành viên hãy giữ hình ảnh họ đang tạo và cùng lúc xem các hình ảnh khác trong vòng tròn.
- 6 Sau đó, người điều hành mời người tham gia nói về những gì họ có thể nhìn thấy qua các hình ảnh, họ nhận thấy hình dạng nào lặp lại. Những hình ảnh đó gợi ra những cảm xúc và tình huống xuất hiện trong đầu và có liên kết gì với chủ đề.
- 7 Tất cả tiếp tục quay lưng lại với nhau, chọn ra một từ khác và tiếp tục chơi.

Biến thể của bài tập trên

- Ngoài các bước tiến hành như trên, lần này, các thành viên tham gia có thể sống động hóa hình ảnh theo nhiều cách khác nhau, ví dụ thêm âm thanh hoặc thêm chuyển động.
- Người điều hành trò chơi cũng có thể hướng dẫn các thành viên ghép cặp với một người có hình ảnh rất khác biệt với mình.
- Những người tham gia di chuyển tới gần nhau nhưng giữ nguyên hình ảnh của mình tạo ra. Các nhóm hình ảnh này có thể được kết hợp với nhau thành các cảnh đóng vai ngắn.

11. BÀI TẬP NGƯỜI ĐE DỌA VÀ NGƯỜI BẢO VỆ

- 1 Đầu tiên, các thành viên trong nhóm đi quanh phòng theo nhiều hướng khác nhau, không đi theo ai mà đi theo con đường riêng của họ. Mọi người sẽ liên tục di chuyển trong suốt bài tập.
- 2 Trong khi cả nhóm đang di chuyển, mỗi người chơi hãy nghĩ về một người nào đó trong phòng và không để lộ cho mọi người biết mình đã chọn ai. Người đó sẽ đại diện cho điều mà bạn sợ hãi. Nhiệm vụ của bạn là cố gắng tránh xa người đe dọa đó.
- 3 Tiếp tục đi lại và suy nghĩ về nỗi sợ đó trong một khoảng thời gian. Lúc này, động lực trong phòng sẽ bắt đầu thay đổi.
- 4 Giờ cả nhóm dừng lại, đứng thật yên.

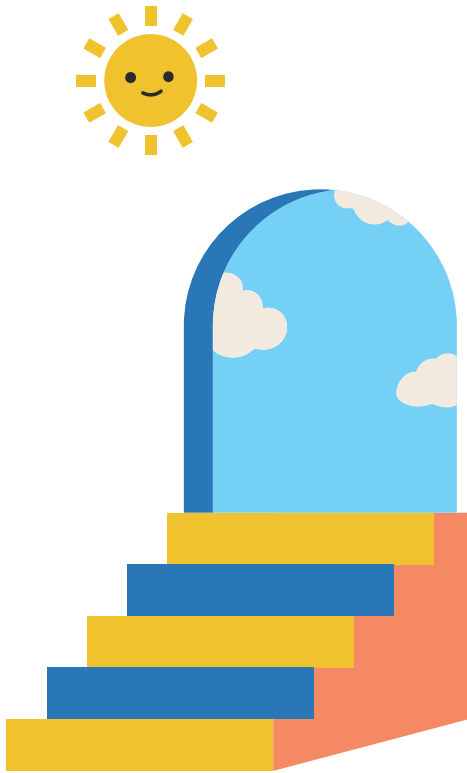


- 5 Hãy tục giữ người bạn vừa chọn làm đại diện cho điều bạn sợ. Nhưng hãy chọn thêm người thứ hai trong phòng và không cho ai biết. Người thứ hai này sẽ đại diện cho thứ có thể bảo vệ mình khỏi nỗi sợ hãi, như một người bảo vệ.
- 6 Mục đích của trò chơi bây giờ là người tham gia phải di chuyển để cố gắng giữ 'người bảo vệ' ở giữa bạn và 'nỗi sợ hãi'.
- 7 Căng thẳng có thể được thêm vào trò chơi bằng cách yêu cầu nhóm di chuyển nhanh hơn, hoặc đếm ngược từ mười đến một, nói rằng khi đếm tới một, nỗi sợ hãi của bạn sẽ đạt đến cực điểm. Đây là thời điểm để dừng trò chơi.

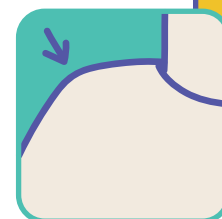
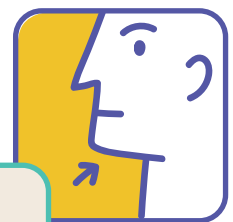
- 8 Khi kết thúc trò chơi, cả nhóm đứng yên và nhìn vào bức tranh sân khấu mà họ đã thực hiện. Mỗi người tham gia cho biết ai là người đại diện cho nỗi sợ hãi của họ và ai là người bảo vệ của họ.
- 9 Yêu cầu người tham gia quan sát, ví dụ như nhịp thở của họ thay đổi thế nào, cơ thể họ thay đổi thế nào, nhóm tạo ra hình dạng gì và mỗi người cảm thấy ra sao về trò chơi và vai trò mà mình đóng.
- 10 Hãy nghĩ về lượt chơi cuối cùng và tìm mối liên hệ của nó tới Quyền lực và những gì ta đã học vào Ngày một.



12. XẾP HÌNH



- 1 Yêu cầu nhóm di chuyển xung quanh phòng, nói với họ rằng bạn sẽ gọi ra các nhóm mà họ phải tham gia càng nhanh càng tốt.
- 2 Khi họ ở trong những nhóm đó, bạn sẽ cho họ biết một hình dạng hoặc đồ vật mà cả nhóm phải tìm cách cùng nhau thể hiện. Họ phải tìm ra cách năng động nhất để tạo ra hình dạng đó, sử dụng độ cao thấp khác nhau, chú ý đến từng chi tiết, v.v.
- 3 Ví dụ: 'Tham gia nhóm sáu người, tạo vòng tròn', 'Tham gia nhóm ba người, tạo ngôi sao', 'Tham gia nhóm bảy người, tạo một cái chợ...'
- 4 Khi học viên đã quen, yêu cầu đối với nhóm và nhiệm vụ sẽ trở nên khó hơn. Ví dụ: 'tham gia vào nhóm những người có đôi mắt cùng màu với bạn, thể hiện một rạp hát', 'bắt cặp với một người có chiều cao khác với bạn nhất, thể hiện một con chim trên ao', 'tham gia vào nhóm của những người có cùng kích thước bàn chân với bạn, hãy tạo một chiếc xe đạp'...
- 5 Bạn cũng có thể bắt đầu giới thiệu các chủ đề hoặc vấn đề mà bạn muốn khám phá thông qua loại nhóm và nhiệm vụ của họ: 'Tham gia vào nhóm 12 người, thể hiện một nhà máy trả lương thấp', 'tham gia vào nhóm những người được sinh cùng tháng với bạn, hãy tạo một gia đình vừa nhận được tin vui'...
- 6 Sau một lát, bạn có thể yêu cầu các nhóm xem ảnh của nhau và nói về những gì họ nhìn thấy.
- 7 Các nhóm có thể tạo thêm âm thanh và chuyển động cho các hình dạng mà họ đã tạo ra, để chúng bắt đầu trở thành những cảnh tiềm năng có thể phát triển để sử dụng cho vở kịch.



13. TRÌNH CHIẾU NHANH CÁC HÌNH ẢNH VỀ MUA BÁN NGƯỜI (KHÔNG LỜI THOẠI)

- 1 Làm việc theo nhóm bốn đến năm người.
- 2 Mỗi người sử dụng các thành viên trong nhóm của họ để tạo hình người và đồ vật nhằm thể hiện một bức ảnh về nô lệ/buôn người thời hiện đại theo ý hiểu của họ. Vì vậy, nếu một nhóm có bốn thành viên, sẽ có bốn “bức ảnh”. Hãy nhớ thể hiện vai trò và quyền lực/không có quyền lực của mỗi người trong bức ảnh đó.
- 3 Sau một thời gian chuẩn bị ảnh, các nhóm trình bày loạt ảnh của mình trước lớp.



14. “VÂNG, VÀ...”

- 1 Học viên được chia thành từng cặp. Họ sẽ cùng nhau ứng biến một câu chuyện ngắn, mỗi lần nói một câu.
- 2 Người chơi thứ nhất nói câu đầu tiên để bắt đầu câu chuyện.
- 3 Người chơi thứ hai thêm vào để tiếp tục câu chuyện, bắt đầu bằng “Vâng, và...”
- 4 Người chơi thứ nhất thêm một câu mới, bắt đầu bằng “Vâng, và...”, cứ tiếp tục như vậy cho đến hết câu chuyện.
- 5 “Vâng, và...” sẽ mở ra ý tưởng của bạn. Nếu bạn nói “Không” nghĩa là bạn đang chặn câu chuyện lại.



15. CÁC ĐIỂM TIẾP XÚC

- 1 Yêu cầu cả lớp tạo thành nhóm khoảng năm người.
- 2 Mục tiêu là tại bất kỳ thời điểm nào, cả nhóm chỉ được phép chạm vào sàn nhà bằng một số điểm tiếp xúc nhất định do người hướng dẫn nêu.
- 3 Hãy bắt đầu với những yêu cầu dễ dàng, ví dụ như 9 điểm tiếp xúc trên sàn (vì vậy trong một nhóm năm người với hai chân mỗi người, nếu một người nhấc một chân lên khỏi mặt đất, nhóm bây giờ có chín điểm tiếp xúc trên sàn nhà).
- 4 Tiếp tục thay đổi số điểm tiếp xúc trên sàn.
- 5 Các nhóm sẽ khám phá càng nhiều cách sáng tạo càng tốt để chạm hay không chạm sàn nhà.

Mở rộng:

- Bắt đầu như trên.
- Sau đó, nêu tên các bộ phận cơ thể được phép tiếp xúc với sàn. Ví dụ: năm chân, hai tay, ba cùi chỏ, một đầu gối, một hông, hai vai...

16. SỨC MẠNH CỦA GIỌNG NÓI

Nhai kẹo cao su

Người tham gia tưởng tượng rằng họ có một viên kẹo cao su rất lớn, dai và phải chuyển động miệng càng lớn càng tốt để có thể nhai được viên kẹo đó. Sử dụng tất cả các phần cơ mà bạn có thể dùng.

Kêu gọi giao tiếp

Những người làm ruộng, trên đồi, trên hai bờ sông, thường có những cách gọi/nói chuyện với nhau từ xa - đôi khi trong một bài hát - rõ ràng và tự nhiên. Đây là một kỹ thuật với cổ họng mở có thể giúp chúng ta khám phá tiềm năng giọng nói của mình và rất hữu ích khi chúng ta biểu diễn trong không gian lớn.

- 1 Cả lớp đứng trong một vòng tròn lớn nhất có thể; hai bàn chân cách xa nhau và đầu gối hơi cong.
- 2 Mọi người đồng loạt vung “cánh tay ném” của mình về phía trước và phía sau cùng lúc với những người khác, như thể đang chuẩn bị thực hiện một cú ném. Khi bạn xoay người về phía sau, hãy hít thở sâu. Khi bạn vung cánh tay về phía trước, hãy thở ra và thả tay ra như thể đang buông ra một quả bóng sẽ bay lên và bay về phía trước.
- 3 Kiểm tra xem cổ họng của bạn có mở không (như khi ngáp), đặc biệt là khi thở ra.
- 4 Bây giờ khi thở ra thì bạn sẽ phát ra âm thanh - như thể gọi ai đó đang ở bên kia sông, bên kia sân chơi, trên đỉnh núi, v.v. Tốt nhất nên bắt đầu bằng âm “Hây!” vì “h” giúp giữ cổ họng không bị tắc nghẽn.
- 5 Mỗi khi bạn vung cánh tay về phía trước, hãy để tiếng gọi đó bay ra với cú ném theo ý của bạn.
- 6 Kiểm tra tất cả mọi người đang làm nó mà không căng thẳng bằng cách để mọi người thử từng người một. Chỉ ra bất kỳ căng thẳng nào bạn có thể thấy hoặc nghe thấy trong giọng nói của họ.
- 7 Hãy thử nó với hai âm tiết và hai nốt nhạc, ví dụ: “Ê này!” “Hô-ya”, v.v. Tất cả cùng nhau, sau đó từng người một.
- 8 Hãy thử nó với từ ba âm tiết trở lên, v.v. Hãy thử đặt các từ vào cuộc gọi, ví dụ: “Xin chào - bạn có ở đó không?”, “Bạn có cần giúp đỡ không?”, v.v. Đảm bảo rằng từng từ được đọc và không bị nuốt chữ.



17. DỪNG LẠI VÀ TIẾP TỤC CHUYỂN ĐỘNG

Quan sát động vật luôn là điều hấp dẫn vì chúng có khả năng kiểm soát năng lượng, nhịp điệu một cách tuyệt vời và đa dạng. Đây cũng có thể là cơ sở để chúng ta phát triển các nhân vật của mình. Đặc biệt, chúng ta có thể học cách các con vật nắm giữ năng lượng, dừng lại và bắt đầu.

- 1** Yêu cầu cả lớp đi quanh phòng theo mọi hướng, không theo vòng tròn. Hãy tỉnh táo, giao tiếp bằng mắt, quan sát mọi thứ trong không gian, đầy sức sống.
- 2** Khi người hướng dẫn hô “Dừng”, tất cả các thành viên cố gắng dừng lại ngay lập tức chính xác trong khoảnh khắc đó - như khi một con mèo đột nhiên nhìn thấy một con chim hoặc một con chuột.
- 3** Hãy đảm bảo rằng toàn bộ cơ thể dừng lại, từ mắt đến ngón chân, dù một ngón tay cũng không đung đưa. Hãy nghĩ xem đôi khi con mèo có thể dừng lại với tư thế một chân nhấc lên - mọi thứ đều đóng băng và sẵn sàng.
- 4** Thực hành động tác này cho đến khi bạn có thể dừng lại ngay lập tức với năng lượng tích trữ trong cơ thể. Điểm dừng không phải là khi năng lượng cạn kiệt và cơ thể của bạn rũ xuống. Mà đó là khi bạn giữ tất cả năng lượng lại để chuẩn bị tiếp tục di chuyển. Vì vậy, tại một điểm dừng cơ thể bạn có năng lượng gấp đôi - năng lượng để di chuyển tiếp và năng lượng để giữ lại năng lượng đó.
- 5** Khi bạn bắt đầu đi, cảm thấy rằng phần năng lượng bị giữ lại đã được giải phóng nên bạn đột ngột chuyển động. Không phải là một sự tăng tốc chậm chạp, lười biếng mà là một sự khởi đầu tràn đầy năng lượng. Khởi đầu như vậy rất tốt cho lối vào sân khấu. Họ tràn đầy năng lượng và có ý định rõ ràng, và điều đó thu hút ánh nhìn của khán giả.
- 6** Bây giờ khi bạn đi, không cần người hướng dẫn nói “Dừng!”, hãy dừng lại bất cứ lúc nào bạn cảm thấy rằng bạn cần hoặc muốn dừng. Bạn có thể dừng lại bất cứ lúc nào: nhìn thấy một cái gì đó hoặc một ai đó, nghe một cái gì đó, ngửi một cái gì đó, nghĩ về một cái gì đó. Hãy thử dừng lại với những thôi thúc của riêng bạn. Mức độ kiểm soát năng lượng này sẽ làm cho diễn xuất của bạn trở nên sinh động.
- 7** Di chuyển với các tốc độ khác nhau giữa các điểm dừng.
- 8** Đi bộ với một số tư thế cơ thể mà bạn đã khám phá ở các hoạt động phía trên.
- 9** Thay đổi các mức độ căng của cơ thể. Đi bộ với một cơ thể căng cứng, giống như ai đó đang cảm thấy rất căng thẳng, như vậy động tác dừng và bắt đầu phải khá đơn giản.
- 10** Đi bộ với trạng thái ủ rũ thất thểu, giống như người đang mệt hoặc đang bị sốt. Ngay cả khi làm điều này, bạn vẫn cần phải dừng và bắt đầu một cách chính xác.

18. HOÀN THÀNH BỨC ẢNH - CÁI BẮT TAY

- 1 Làm việc theo đôi, trong mỗi đôi tự phân công số thứ tự số một và số hai.
- 2 Các cặp tạo ra một bức ảnh hai người đang bắt tay nhau.
Không có nói chuyện.
- 3 Người số một bước ra khỏi bức ảnh. Người số hai giữ nguyên tư thế.
- 4 Số một quan sát hình ảnh số hai từ mọi góc độ. Quá trình quan sát này đôi khi bị bỏ qua khi bài tập khó dần lên, nhưng điều cực kỳ quan trọng là người tham gia phải thực hiện công đoạn này như một phần của bài tập và quan sát thật kỹ.
- 5 Số một quay trở lại bức ảnh, nhưng lần này ở một vị trí mới (không phải là bắt tay nữa). Hãy khuyến khích họ đưa ra các lựa chọn rõ ràng về mặt vật lý và thử nghiệm các cấp độ cao thấp khác nhau, làm việc trong không gian ba chiều và đặt bản thân ở các góc độ khác nhau, v.v. (Sẽ rất hữu ích khi luôn có một điểm tiếp xúc vật lý giữa hai cơ thể)
- 6 Cả hai đứng yên ở vị trí mới này một lát, để ý đến những gì bức ảnh mới gợi ý cho họ.
- 7 Sau đó số hai bước ra khỏi bức ảnh. Số một giữ nguyên hình dạng mà người đó đã tạo ra. Số hai nhìn vào bức ảnh.
- 8 Người số hai quay trở lại và thực hiện một vị trí/tư thế mới.
- 9 Chu kỳ này cứ thế tiếp tục lặp lại.
- 10 Người tham gia nên được khuyến khích "suy nghĩ bằng cơ thể", sử dụng các cấp độ cao thấp khác nhau, làm việc từ mọi góc độ.
- 11 Sau một thời gian, các cặp có thể quan sát nhau và mô tả những gì họ nhìn thấy, những câu chuyện nào, những vấn đề gì hiện lên trong tâm trí họ. Trong quá trình làm việc với các hình ảnh, không có câu trả lời đúng hay sai!

Biến thể:

- Một hình thức chào khác có thể được sử dụng để bắt đầu bài tập nếu cộng đồng của bạn không quen bắt tay. Tuy nhiên, sử dụng một số hình thức chào hỏi liên quan đến sự tiếp xúc cơ thể có thể hữu ích để bắt đầu bài tập.
- Hãy thử bài tập với âm nhạc để tạo ra một động lực khác biệt.
- Hãy thử nó mà không cần tiếp xúc cơ thể, chơi với khoảng cách.
- Bài tập cũng có thể được thực hành với ba người. (hai người bắt tay nhau, người thứ ba bước vào và thêm vào hình ảnh, người thứ nhất thay đổi, sau đó người thứ hai thay đổi, rồi đến người thứ ba thay đổi, v.v.).

19. BẠN ĐANG LÀM GÌ THẾ? (LIAR'S MIME)

- 1 Cả lớp đứng thành vòng tròn.
- 2 Một tham dự viên (A) đi vào giữa vòng và bắt đầu một hành động, tất cả quan sát.
- 3 Sau một lát, người chơi thứ hai (B) bước vào vòng tròn và hỏi “Bạn đang làm gì thế?”
- 4 Người A tiếp tục hành động của mình và nói rằng mình đang làm điều gì đó hoàn toàn khác với những gì đang thực sự làm (ví dụ: đang đánh răng thì sẽ nói là “Tôi đang nhảy dây”). Nói xong người A rời khỏi vị trí ở giữa và quay trở lại vòng tròn.
- 5 Người B bắt đầu thực hiện hành động mà người A vừa nói.
- 6 Người C bước vào vòng tròn và hỏi “Bạn đang làm gì thế? Người B nói một hành động khác với những gì đang làm, v.v.
- 7 Trò chơi cứ tiếp tục như vậy cho đến người cuối cùng hoặc hết thời gian quy định.



20. BỨC TƯỢNG CẢM XÚC

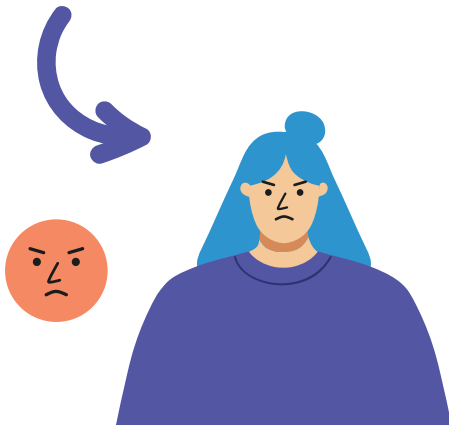
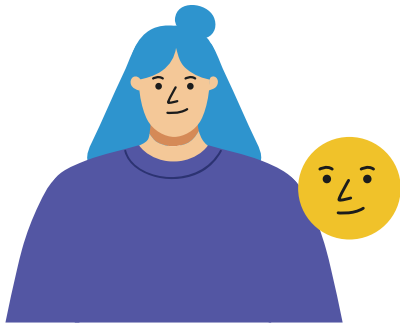
- 1 Thu thập một số từ cảm xúc, ví dụ: vui, buồn, tức giận, ngạc nhiên, sợ hãi, lo lắng, phấn khích, ghen ghét, v.v...
- 2 Yêu cầu người tham gia tìm cho mình một chỗ riêng trong phòng, không quá gần với những người khác.
- 3 Mỗi khi người điều hành viên gọi tên một cảm xúc, người tham gia sẽ sử dụng cơ thể của mình để tạo ra các bức tượng minh họa cảm xúc được đưa ra bằng bất kỳ tư thế nào họ muốn sử dụng để diễn đạt từ đó.
- 4 Yêu cầu một nửa trong nhóm đứng yên như những bức tượng. Mời những người còn lại di chuyển xung quanh để thưởng ngoạn bảo tàng mà không chạm vào hoặc cố gắng trêu chọc “những bức tượng”. Sau đó đổi vai.
- 5 Làm tương tự với các từ khác.
- 6 Yêu cầu những người xem các bức tượng tưởng tượng một cốt truyện có thể liên kết chúng với nhau.

21. ĐƯA CÁC NHÂN VẬT ĐI DẠO

‘Đưa các nhân vật đi dạo’ là bài tập khởi động, bài tập này sẽ giúp bạn tạm thời thoát khỏi con người thật của mình và làm quen với một vai diễn khác.

Phần một:

- 1 Đi bộ xung quanh phòng trên tư cách chính mình. Bạn đang cảm thấy thoải mái, tự do và sẵn sàng.
- 2 Người hướng dẫn đọc tên một nhân vật. Bạn dần thay đổi cơ thể, nhịp điệu để chuyển thành nhân vật đó. Bạn tiếp tục bước đi. Hãy cảm nhận con người này khác với con người của bạn như thế nào.
- 3 Người hướng dẫn đọc lên một nhân vật khác, bạn tiếp tục thay đổi.



Phần hai:

- 1 Bạn lặp lại những hoạt động trên, nhưng người hướng dẫn thêm vào yêu cầu về cảm xúc. Ví dụ: “Thay đổi từ trạng thái thân thiện sang thành tức giận.”
- 2 Bằng cách này, bạn đang khám phá thế giới nhân vật của mình, các tâm trạng của nhân vật và sự thay đổi cảm xúc nhân vật khi tình huống thay đổi.

22. DIỄN - DỪNG

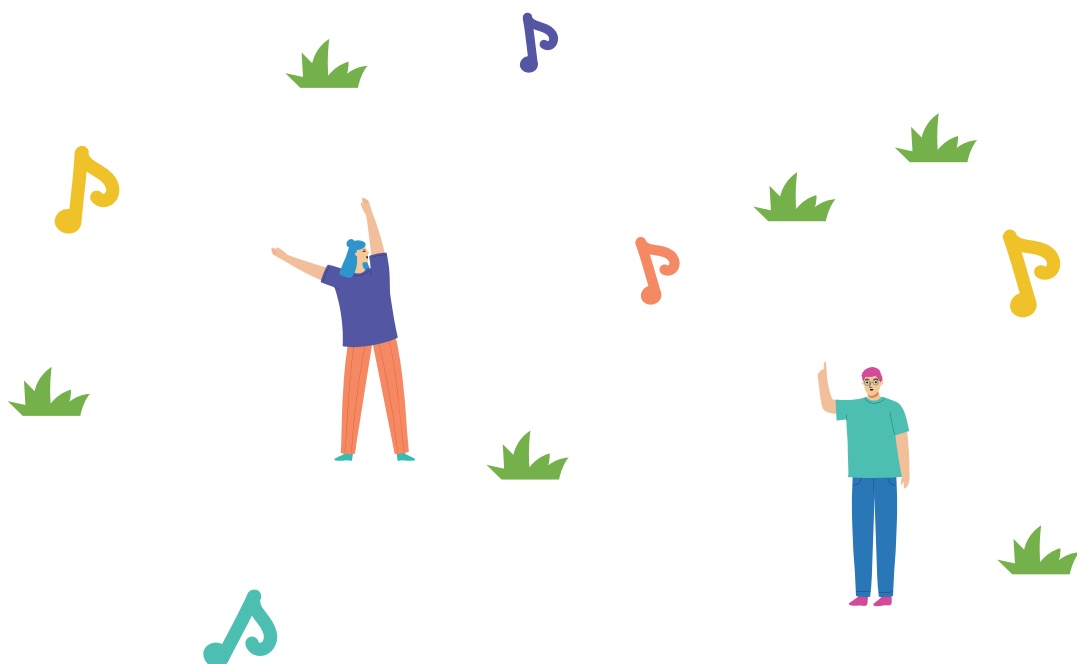
- 1 Hai diễn viên (A & B) bắt đầu một cảnh đơn giản, ví dụ thảo luận về một vấn đề.
- 2 Tại một thời điểm bất kỳ (30-45 giây sau khi bắt đầu), người hướng dẫn nói “Dừng!”, A và B đóng băng, người hướng dẫn mời một diễn viên khác (C) lên sân khấu để thay thế A hoặc B ở cùng vị trí và tư thế.
- 3 Khi C đã sẵn sàng ở vị trí của mình, người hướng dẫn nói “Diễn” và C bắt đầu một cảnh hoàn toàn mới với tư thế đó, cố gắng sử dụng vị trí đã cho để bắt đầu.
- 4 Cứ tiếp tục như vậy.



23. HÁT, NGẪU HỨNG, MINH HỌA!

- 1 Mỗi nhóm hát một bài hát, và một nhóm khác phải minh họa bài hát bằng các động tác ngẫu hứng của mình.
- 2 Khuyến khích người minh họa làm bất cứ điều gì họ cho là phù hợp với bài hát.

Lưu ý: Lấy một bài hát nổi tiếng và minh họa nó.



24. BÀI TẬP CHÀO MỪNG VÀ LÀM CHỦ KHÔNG GIAN

Phần một:

- 1 Cả nhóm đi lại tự do trong phòng, không đi theo nhau hoặc đi theo hình tròn.
- 2 Yêu cầu mọi người lần lượt chào nhau chỉ bằng cách bắt tay. Sau đó yêu cầu người chơi chào nhau một cách cụ thể hơn, ví dụ:
 - Chào nhau như chào một người bạn lâu ngày mới gặp lại
 - Chào người mà bạn không thực sự tin tưởng
 - Chào người yêu cũ
 - Chào người mà bạn thực sự ghét
 - Chào người mà bạn thầm yêu
 - Chào ai đó như thể bạn là quân nhân, bảo mẫu, nông dân, cao bồi v.v...



Phần hai:

- 1 Từng người một bước vào không gian, cố gắng thu hút sự chú ý của mọi người và chào đón họ bằng sự hiện diện thân thiện cùng một lời chào đơn giản, nói với họ rằng bạn có một ý tưởng tuyệt vời dành cho họ.
- 2 Họ có tin tưởng bạn không? Họ có thấy bạn tự tin nhưng vẫn bình đẳng với họ không?
- 3 Thảo luận về từng lượt thể hiện của các thành viên.

Hai hoạt động trên là hai bài tập cơ bản về kỹ năng chào hỏi và làm chủ không gian cho MC - người đóng vai trò rất quan trọng trong Sân khấu Diễn đàn.

25. LÀM THEO NGƯỜI DẪN ĐẦU



- 1 Mọi người đứng thành vòng tròn.
- 2 Người đầu tiên, A, là người dẫn đầu và bắt đầu một loạt các chuyển động đơn giản theo nhịp điệu ổn định, chậm rãi.
- 3 Những người khác sẽ làm theo anh ấy hoặc cô ấy cho đến khi người điều hành nói “Chuyển!”, sau đó người phía bên trái của A trở thành người dẫn đầu và bắt đầu chuỗi chuyển động của mình, những người khác làm theo, cứ như vậy cho đến hết vòng.
- 4 Đến lượt, mỗi cá nhân phải thực hiện các động tác của riêng mình, không lặp lại động tác mà người khác đã làm.
- 5 Có thể phát nhạc trong toàn bộ hoạt động để tăng thêm không khí vui vẻ, thoải mái.

26. BÀI TẬP GHẾ NÓNG

- 1 Đặt một chiếc ghế - chúng ta gọi đó là “ghế nóng” - trước cả nhóm.
- 2 Lần lượt từng người đang đảm nhận một vai diễn ngồi vào ghế.
- 3 Từng người giới thiệu bản thân (đúng hơn, vai diễn bạn đang đóng).
- 4 Sau đó, bất kỳ ai trong nhóm đều có thể đặt câu hỏi cho một người. Người đó trả lời bằng giọng của nhân vật. Các câu hỏi nên hướng đến việc khám phá những điều mà ta không thể biết từ vở kịch; ví dụ như xuất thân của nhân vật, sở thích, quan điểm chính trị, v.v...
- 5 Diễn viên phải tự nghĩ ra câu trả lời. Một số đã được diễn viên nghĩ từ trước, nhưng nhiều thông tin lại được ứng biến ngay tức thời.



Ghế
nóng

VỀ TÁC GIẢ VÀ NGƯỜI HƯỚNG DẪN



NGƯỜI HƯỚNG DẪN

Đặng Minh Thư



Đặng Minh Thư là một người đam mê thực hành nghệ thuật ứng dụng, đặc biệt là kịch ứng dụng, trong giáo dục và phát triển cộng đồng. Sự nghiệp của cô bắt đầu vào năm 2002, khi cô xuất sắc vượt qua hàng trăm ứng viên tiềm năng để được chọn vào đội Sân khấu Diễn đàn/Kịch Tương tác - một dự án giáo dục đồng đẳng kéo dài 6 năm do World Population Foundation, Nhà hát kịch David Glass và Hội Nghệ sĩ sân khấu Việt Nam phối hợp thực hiện, nhằm nâng cao nhận thức của thanh thiếu niên Hà Nội về sức khỏe sinh sản. Hoạt động sôi nổi trong đội kịch và được hướng dẫn bởi nhiều nghệ sĩ có tên tuổi trong và ngoài nước như đạo diễn/nghệ sĩ David Glass, đạo diễn/nghệ sĩ Robert Hale, NSUT Xuân Bắc, nghệ sĩ Vũ Long & Thu Lan, nghệ sĩ Phúc Dĩ, v.v. tạo thành nền tảng vững chắc cho những thành công sau này của cô.

Từ năm 2004, chỉ hai năm sau khi tham gia đội kịch, cô bắt đầu làm việc với vai trò chuyên gia tư vấn độc lập và thực hiện những chương trình đào tạo dành cho đối tượng đích của các dự án phát triển cộng đồng (học sinh, giáo viên, cán bộ dự án, thanh niên tại cộng đồng, v.v.) về ứng dụng kịch tương tác để truyền thông về những chủ đề mà cộng đồng quan tâm, như phòng chống bạo lực học đường, phòng chống bạo lực gia đình, nâng cao nhận thức về buôn bán người, bảo vệ trẻ em khỏi tảo hôn, phòng chống lây nhiễm và chống phân biệt đối xử với người đang sống chung với HIV/AIDS, v.v. Ngay cả những tổ chức “khó tính” như OUCRU, VVOB, ChildFund, Plan International, v.v. cũng bày tỏ sự hài lòng với các chương trình tư vấn mà cô thiết kế và thực hiện.

Sau khi hoàn thành chương trình đào tạo Đại học với chuyên môn về Công tác xã hội, năm 2010, cô là một trong những thành viên đầu tiên của Life Art, một doanh nghiệp xã hội hoạt động chuyên sâu về ứng dụng nghệ thuật trong giáo dục và phát triển cộng đồng, nơi mà sau này cô trở thành giám đốc. Nhận ra tiềm năng của giáo viên như là những người truyền cảm hứng và góp phần tạo ra sự thay đổi trong xã hội, từ năm 2018 đến nay, đóng góp của Life Art tập trung vào lĩnh vực giáo dục và cung cấp các khóa đào tạo dành cho giáo viên. Năm 2020, cô sáng lập nhóm Giáo viên Truyền cảm hứng và chỉ sau 12 tháng đã có 24.000 thành viên, gồm giáo viên khắp các tỉnh thành tại Việt Nam.

TÁC GIẢ - NGƯỜI HƯỚNG DẪN

John Martin



John là người sáng lập và giám đốc của London's Pan Intercultural Arts (www.pan-arts.net), một trong những công ty đầu tiên và hàng đầu tại Vương quốc Anh hoạt động trong lĩnh vực Nghệ thuật hướng đến Thay đổi Xã hội. Tại Vương quốc Anh, Pan Intercultural Arts hoạt động với những người xin tị nạn và người tị nạn, những người sống sót sau các cuộc mua bán người và người trẻ có dính líu đến tội phạm.

Từng theo học kịch nghệ tại Đại học Bristol và trường l'Ecole Jacques Lecoq ở Paris, John luôn tìm kiếm những cách thức mới để dàn dựng sân khấu, từ kịch thử nghiệm với đoàn LaMama (New York) đến những vở kịch phản chiến trình diễn ven bờ hồ tại Ấn Độ. Kinh nghiệm sân khấu của ông đến từ nghề vũ công và diễn viên, nhưng ông sớm phát triển bản thân trở thành một đạo diễn với hơn 70 tác phẩm trên toàn thế giới và là tác giả của các vở kịch, sách và bài báo trình bày các phương pháp sử dụng sân khấu mới.

Ngoài những dự án hợp tác cùng hội đồng Anh, John cũng cộng tác cùng với Chương trình Phát triển của Liên Hợp Quốc (UNDP), Tổ chức Lao động Quốc tế (ILO), Hội Chữ thập đỏ và các tổ chức quốc tế khác. Bên cạnh đó, John là giáo sư thỉnh giảng tại Đại học Rose Bruford của Vương quốc Anh, Phó Giảng viên tại Đại học Truyền thông London. Ông có nhiều bài thuyết giảng về sức mạnh của trí tưởng tượng, nhu cầu sáng tạo và sức mạnh của nghệ thuật sân khấu.

Chương trình tập huấn của John tập trung vào việc gợi mở về trí tưởng tượng và sự sáng tạo vô biên của con người, giúp người tham gia suy ngẫm về cuộc sống của họ nhằm đạt được một tương lai trọn vẹn. Trong những tình huống ngặt nghèo, phương cách này thậm chí cứu sống nhiều sinh mạng thông qua việc ngăn chặn tự tử, giúp thoát ly sự nghèo đói hoặc tránh khỏi xung đột.

Ông rất hân hạnh được cộng tác với các nghệ sĩ và học viên tại Việt Nam.

