**Kịch Bản Quay Podcast: Áp Lực Đồng Trang Lứa**

**Thời lượng: 15-20 phút**

**MC**: Xin chào các bạn thính giả của podcast [Tên Podcast]! Đến với chương trình ngày hôm nay, chúng ta sẽ cùng nhau thảo luận, tìm hiểu về một chủ đề rất phổ biến và đầy thách thức đối với nhiều người, đó là áp lực đồng trang lứa, định hướng phát triển bản thân. Mình nghĩ rằng ai trong chúng ta cũng đã, đang và sẽ gặp phải vấn đề này. Và ngày hôm nay chương trình podcast [Tên Podcast] sẽ giúp các bạn giải tỏa được áp lực đồng trang lứa giúp các bạn có những định hướng để phát triển bản thân mình. Theo thống kê, cứ 10 người thì 6-7 người gặp phải áp lực đồng trang lứa. Áp lực này xảy ra với mọi lứa tuổi và mọi giới tính nhưng ngày hôm nay chúng ta sẽ cùng nhau thảo luận và tìm hiểu sâu hơn vấn đề này đối với giới trẻ hiện nay (GenZ) – những người còn đang ngồi trên ghế nhà trường. Và để hiểu rõ hơn về áp lực đồng trang lứa và cũng như có những định hướng để phát triển bản thân thì ngay sau đây chúng ta cùng trò chuyện với 1 chuyên gia tâm lý, một người anh/chị đã đồng hành với sinh viên FPT rất nhiều chương trình. Và xin trân trọng giới thiệu anh/chị [Tên chuyên gia]

**CG**: Chào. Nói qua về áp lực đồng trang lứa

**MC**: Vâng và mình cũng hi vọng rằng với những kiến thức và kinh nghiệm của anh/chị sẽ giúp các bạn sinh viên chúng ta gỡ rối về vấn đề đồng trang lứa trong chương trình ngày hôm nay. Theo như anh/chị vừa nói thì áp lực đồng trang lứa xảy ra với mọi người. Tuy nhiên tụi em chỉ nghĩ nó là cái vấn đề là so sánh mình với người khác cùng tuổi thì gọi là áp lực đồng trang lứa. Nhưng tụi em chưa hiểu rõ cái khái niệm áp lực đồng trang lứa là như thế nào. Vậy anh/chị có thể giải thích em biết chính xác khái niệm của áp lực đồng trang lứa được không ạ?

**CG**: Giải thích khái niệm áp lực đồng trang lứa, biểu hiện của nó, nguyên nhân

**MC**: Vâng rất cảm ơn anh/chị với những phân tích vừa rồi. Và em thấy rằng áp lực đồng trang lứa vừa có tích cực vừa có tiêu cực, và nó giống như một cái luồng ánh sáng. Cái bóng đèn ở mặt tích cực khi mà soi đường cho chúng ta đi, và tiêu cực khi nó quá sáng và lóa mắt chúng ta. Vậy thì cái việc kiểm soát quá sáng hay sáng vừa phải thì nó nằm ở chúng ta. Và việc kiểm soát áp lực nằm ở bản thân mình, đây là 1 yếu tố bên trong và đc tạo ra từ bên trong. Và khi chúng ta kiểm soát đc độ sáng thì sẽ soi rõ đường cho mình đi, nhg mà có những bạn có một cái tinh thần tốt một tâm lí tốt, việc này rất dễ dàng. Các bạn có thể kiểm soát lại cái cảm xúc của mình rất dễ dàng. Nhưng có nh bạn rất mong manh dễ vỡ, những bạn đó sẽ bị cuốn theo cái đó. Khi họ buồn, họ sẽ buồn thăm thẳm và khi họ vui, họ lại vui phút chốc. Vậy thì làm sao với những bạn đó? Vậy phải nâng niu họ bằng cách nào? Có cách nào để giúp cho các bạn đặc biệt các bạn sinh viên ở lứa tuổi này có thể vượt qua áp lực đồng trang lứa này?

**CG**: Trả lời

**MC**: -Tóm tắt lại câu trả lời

* Và trong thời gian làm dự án podcast này thì bọn em có làm 1 khảo sát nhỏ thì đã có rất nhiều bạn đã chia sẻ và gửi những câu hỏi về chương trình. Trong đó có một câu hỏi em thấy rất rất là đặc biệt và em xin được đọc nguyên văn câu hỏi của bạn: “Khi mà mình biết đến vấn đề giới trẻ bị áp lực đồng trang lứa thường có xu hướng gồng mình lên để cố gắng bằng bạn bằng bè thì ngược lại mình lại khác, mình chưa từng có áp lực đồng trang lứa. Vậy mình có phải thua kém với bạn bè không vì mình được dạy rằng phải có sự áp lực thì mới có sự cố gắng để thành công được”. Em đọc câu này em cũng lấn cấn lắm ạ, bạn kêu là bạn không có áp lực đồng trang lứa nhưng mà câu hỏi là em có phải đang thua kém với bạn bè đồng trang lứa hay không. Anh/chị có thể giúp em và các bạn theo dõi chương trình có thể giải đáp câu hỏi này được không ạ?

**CG**: Trả lời

**MC**: Em cảm ơn anh/chị rất nhiều. Và mình hi vọng rằng câu trả lời cũng như phân tích vừa rôi của anh/chị [Tên chuyên gia] sẽ giúp các bạn thoải mái hơn trong cái vấn đề áp lực đồng trang lứa này. Và mọi thứ đều phải từ chúng ta, chúng ta cảm nhận và chủ động kiểm soát những cái cảm xúc cũng như tình huống các bạn trải qua, thì đó là điều tốt nhất các bạn phải làm. Và khi anh/chị trả lời câu hỏi này thì em nhớ em có đọc một cái câu chính là “Khi bạn muốn thành công thì điều đầu tiên bạn phải biết là chính bản thân mình.” Và những điều anh/chị vừa phân tích thì em thấy nó trả lời rất đúng cho câu nói này. Khi chúng ta muốn biết chúng ta đang cần gì thì các bạn phải hỏi bản thân mình chứ không phải hỏi người khác, hỏi ba mẹ. Cho nên thay vì chúng ta dành quá nhiều thời gian để lướt mạng xã hội hay so sánh mình với người khác. Chúng ta dành quá nhiều thời gian để đi chơi rồi đi cà phê ăn uống để hại sức khỏe bản thân thì các bạn nên dành thời của mình ít nhất 30p mỗi ngày để tự ngồi nói chuyện với bản thân mình xem ngày hôm nay chúng ta làm điều đó có vui hay không, còn điều gì thiếu sót trong cuộc sống hay không. Còn ngày mai chúng ta ăn gì, muốn đi đâu và chúng ta muốn là ai trong ngày mai. Hãy dành thời gian để đối diện với bản thân mình nhiều hơn. Và các bạn nhơ rằng chúng ta chỉ có 1 bộ ADN thôi và chúng ta gần như là độc nhất trên thế giới này không có ai thứ hai. Chính vì vậy mình mong các bạn luôn tự tin với chính bản thân mình, còn muốn tạo áp lực thì tạo áp lực một chút thôi, và đừng nghĩ rằng áp lực sẽ tạo thành klim cương, nó chỉ ở mức chiu đựng của các bạn thì mới thành kim cương. Và mình cũng hi vọng rằng với như chia sẻ và phân tích của anh/ chị sẽ giúp các bạn gỡ bỏ được một số áp lực đồng trang lứa hoặc biến những cái áp lực đồng trang lứa hiện tại của các bạn trở nên tích cực hơn.

Và thời gian podcast hôm nay cũng gần hết rồi và em hi vọng nhưng giay phút cuối cùng của podcast ngày hôm nay anh/chị sẽ gửi lại những lời khuyên tuyệt vời nhất đến với các bạn sinh trẻ nói chung và các bạn sinh viên FPT nói riêng ạ.

**CG**: Cho lời khuyên

**MC**: Cảm ơn anh/chị đã chia sẻ những thông tin rất hữu ích. Và hi vọng rằng với những chia sẻ và kinh nghiệm của anh/chị sẽ giúp truyền tải đến các bạn thông điệp về áp lực đồng trang lứa. Và chúng tôi cũng rất hi vọng sẽ gặp lại các bạn trong những dự án tiếp theo. Đến đây thì thời lượng chương trình cũng đã kết thúc. Một lần nữa xin cảm ơn anh/chị đã đến và chia sẻ với chúng em rất nhiều điều quý giá. Và cảm ơn các bạn đã dành thời gian để theo dõi hết podcast ngày hôm nay. Chúc các bạn sẽ luôn luôn vui vẻ, tích cực, lạc quan. Xin chào tạm biệt và hẹn gặp lại trong những dự án tiếp theo.