

ВОКАЛЬНАЯ АРТ-ТЕРАПИЯ

Выполнили

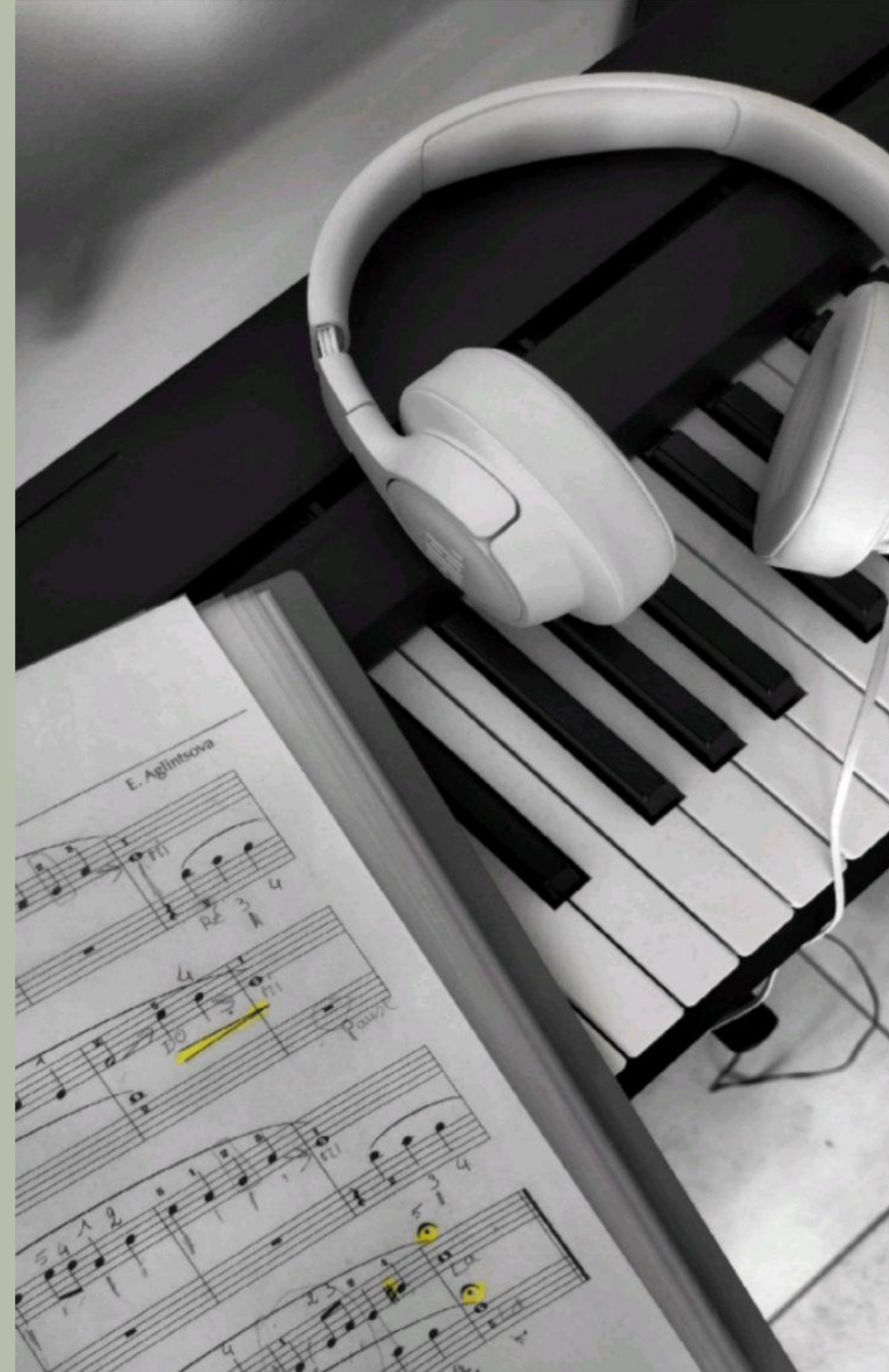
Абрамкина Виктория, Качаева Милана,

9 «А» класс

ГБОУ СОШ №9 КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА

Руководитель: Коростелёва Ю В,

учитель биологии



ЦЕЛЬ:

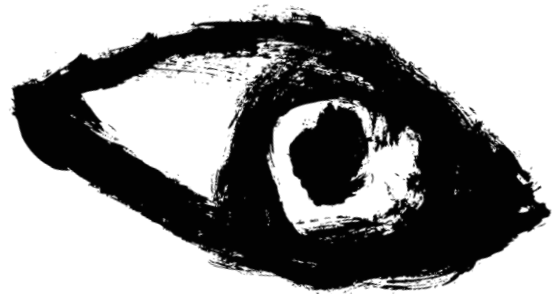
Изучить влияние вокальной арт-терапии на состояние здоровья человека

ЗАДАЧИ:

- **Выяснить, с какими проблемами могут встретиться ученики выпускных классов и к чему это может привести.**
- **Какие методы включает данная терапия.**
- **Провести анкетирование среди учеников 9 класса нашей школы.**
- **На основе полученных результатов разработать рекомендации.**

ГИПОТЕЗА:

Вокальная арт-терапия может помочь справиться молодому поколению со стрессом.



ПЕЙРАФОБИЯ-

**боязнь сцены и
публичных выступлений.
Чаще всего формируется из-за
шокирующего опыта неудачного
выступления или регулярной
критики.**



**По статистике, среди всех страхов,
пейрафобия занимает второе место,
уступая лишь страху смерти.**





«Я НИ НА ЧТО НЕ ГОЖУСЬ...»
«ЧТО ОБО МНЕ ПОДУМАЮТ?»
«НЕ МОГУ УСПОКОИТЬСЯ»

**Люди, страдающие пейрафобией,
даже обладая
незаурядными талантами
и прекрасным образованием,
просто не могут
добиться карьерных высот,
проявить себя.**

“Арт-терапия”-

**мощный творческий процесс,
позволяющий
выразить и осознать
свои эмоции и переживания
через творческое выражение.**

**Вокалотерапия основана на
звуковых вибрациях
и включает в себя
пение,
импровизацию,
тексты песен или
просто звуковое выражение.**



КАК ВОКАЛЬНАЯ АРТ-ТЕРАПИЯ МОЖЕТ ПОМОЧЬ СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ?

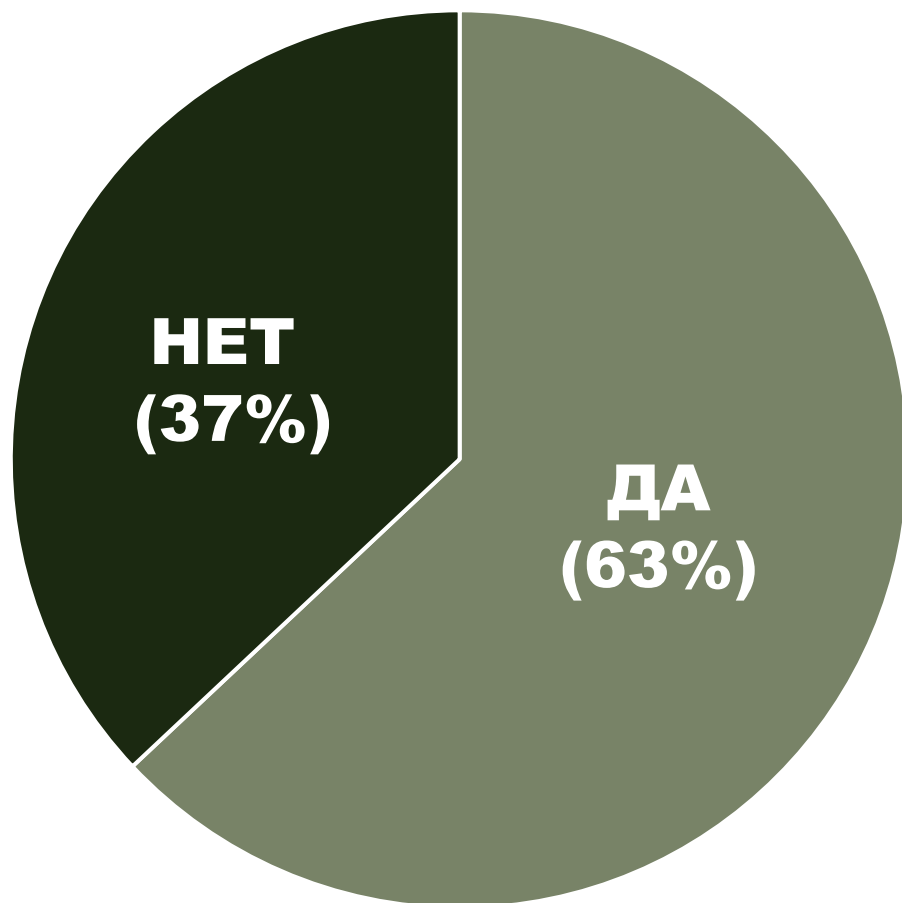
Музыка оказывает глубокое влияние на наши эмоции, мысли и даже химию мозга.



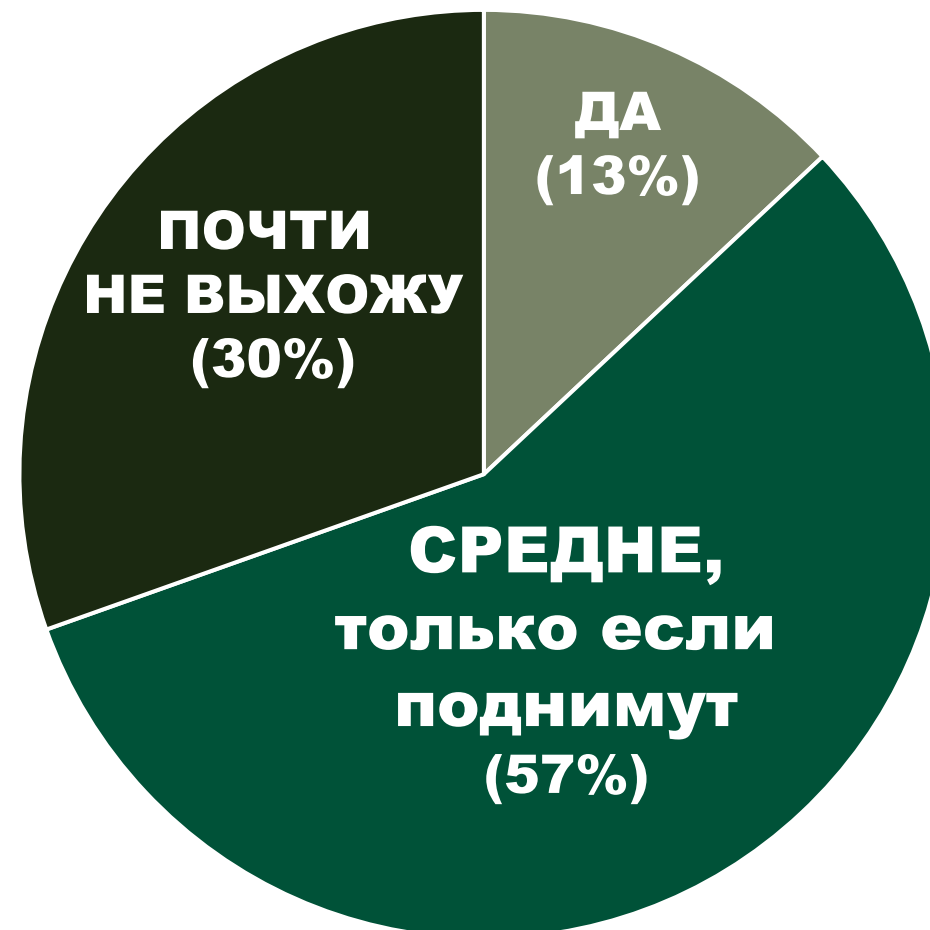
Найдя свой собственный жанр и практикуя дыхательные упражнения, человек сможет использовать это для отвлечения и возможности успокоиться ввиду надвигающейся проблемы.

РЕЗУЛЬТАТЫ АНКЕТИРОВАНИЯ **ДЛЯ ВЫЯСНЕНИЯ АКТУАЛЬНОСТИ ПРОБЛЕМЫ**

**1. ЕСТЬ ЛИ У ВАС
БОЯЗНЬ ПУБЛИЧНЫХ
ВЫСТУПЛЕНИЙ?**

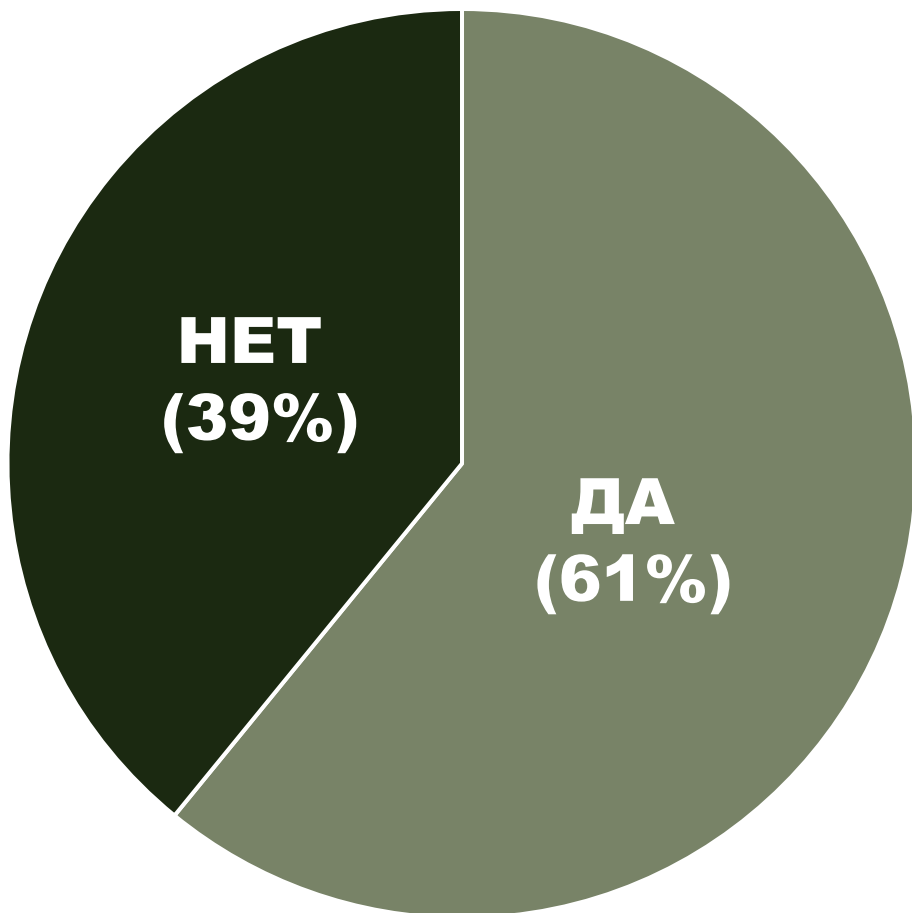


**2. ЧАСТО ЛИ ВЫ
ВЫХОДИТЕ К ДОСКЕ?**

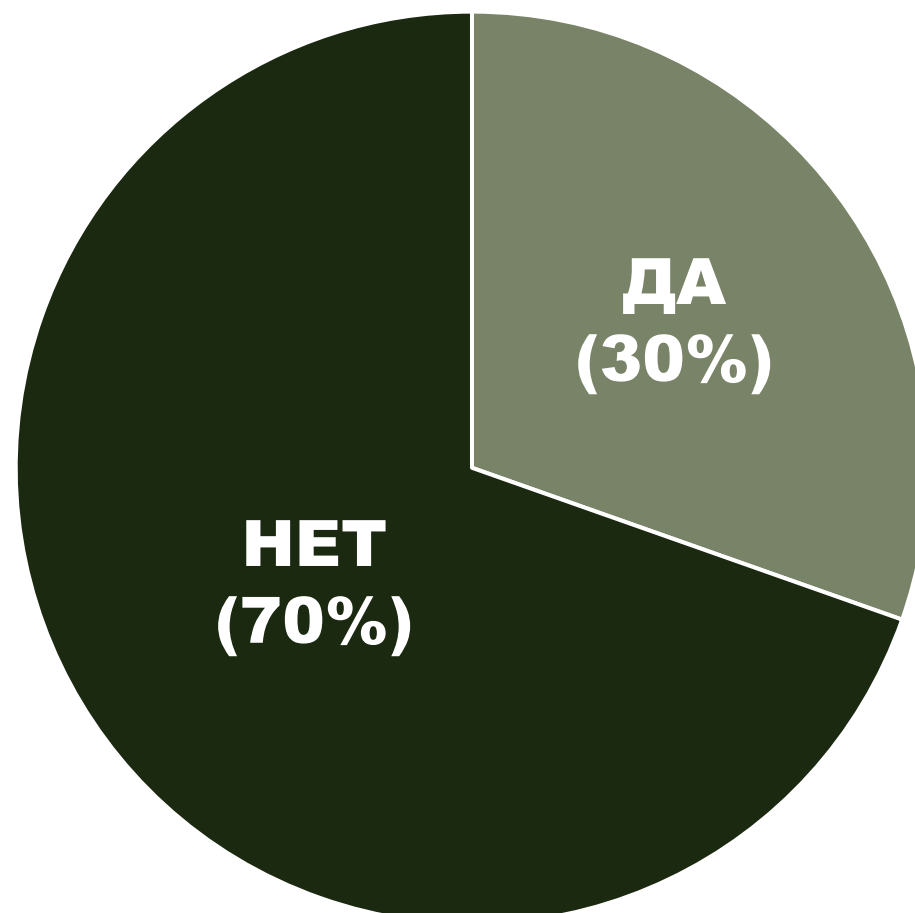


РЕЗУЛЬТАТЫ АНКЕТИРОВАНИЯ **ДЛЯ ВЫЯСНЕНИЯ АКТУАЛЬНОСТИ ПРОБЛЕМЫ**

**3. ХОРОШО ЛИ ВЫ
ЗАПОМИНАЕТЕ
ИНФОРМАЦИЮ?**



**4. ЕСТЬ ЛИ У ВАС
ЗАБОЛЕВАНИЯ
ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ?**



ВЫВОДЫ

- Ученики выпускных классов
встречаются с множеством
проблем,
которые так или иначе
сопровожаются стрессом.
- Их влияние порой
способно
перерасти в настоящую фобию
или другие страшные
последствия,
способные полностью
разрушить будущее человека.





ВЫВОДЫ

- **Вокальная арт-терапия может помочь справиться с подобными страхами,**
так как она включает в себя множество практик по самореализации и пониманию своих эмоций,
тренингов по проработке уверенности и концентрации внимания, а также
техник правильного дыхания и других упражнений, которые будут полезны для нашего организма.

**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ ♥**