

# ВОКАЛЬНАЯ АРТ-ТЕРАПИЯ

Выполнили

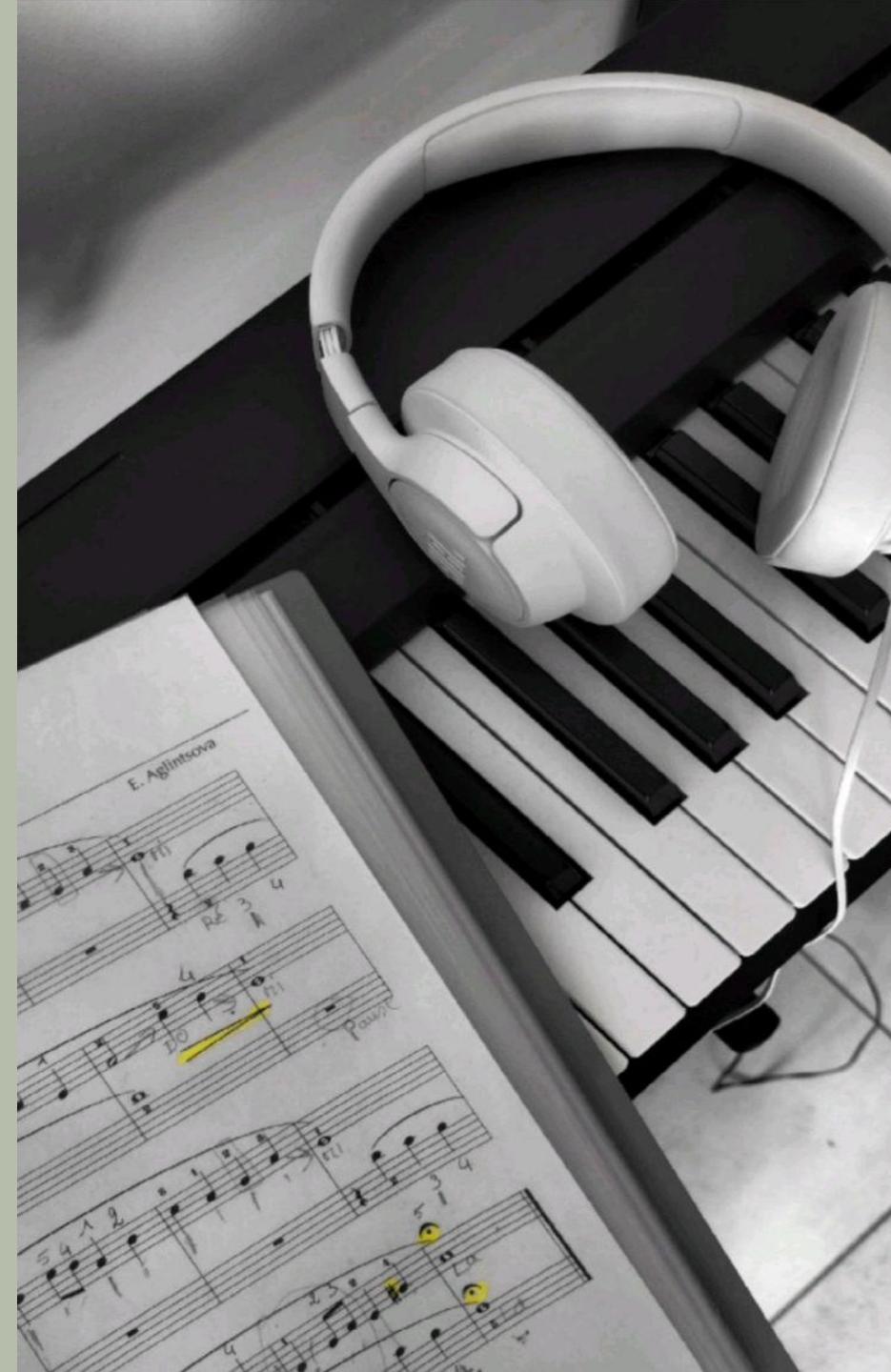
Абрамкина Виктория, Качаева Милана,

9 «А» класс.

ГБОУ ОАШ № 99 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.**

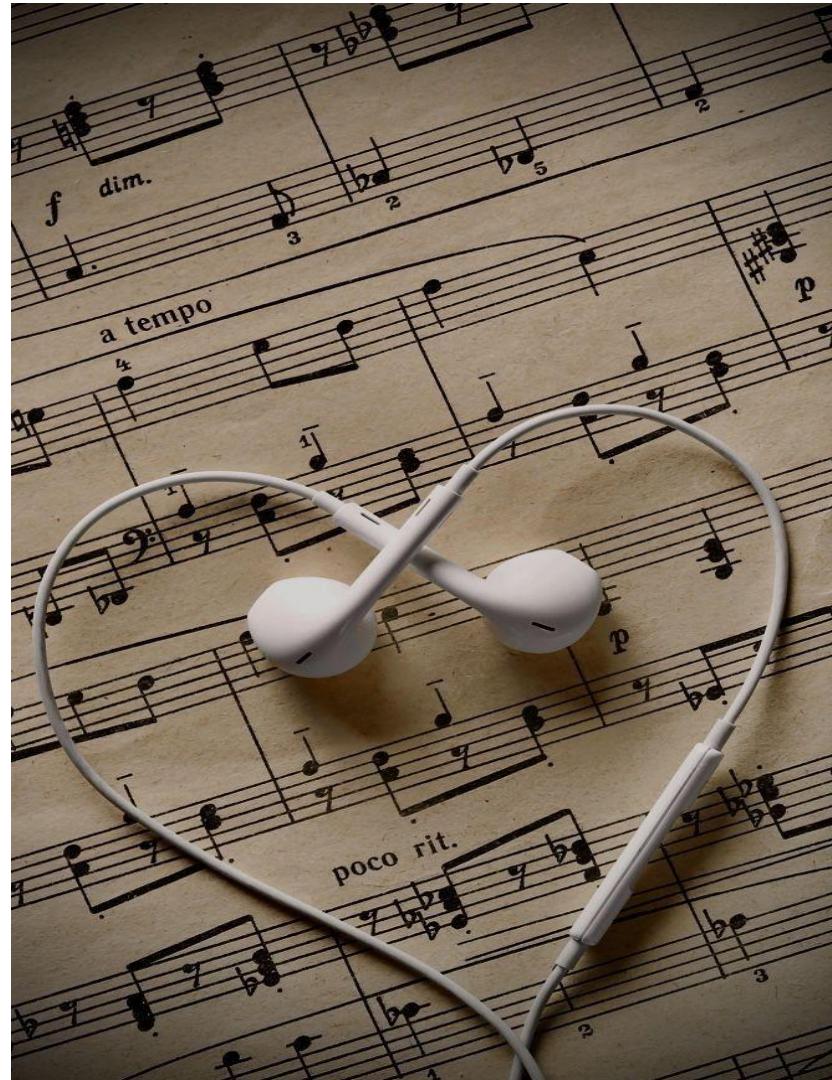
**“Арт-терапия”-**  
**мощный творческий процесс,**  
**позволяющий**  
**выразить и осознать**  
**свои эмоции и переживания**  
**через творческое выражение.**

**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?

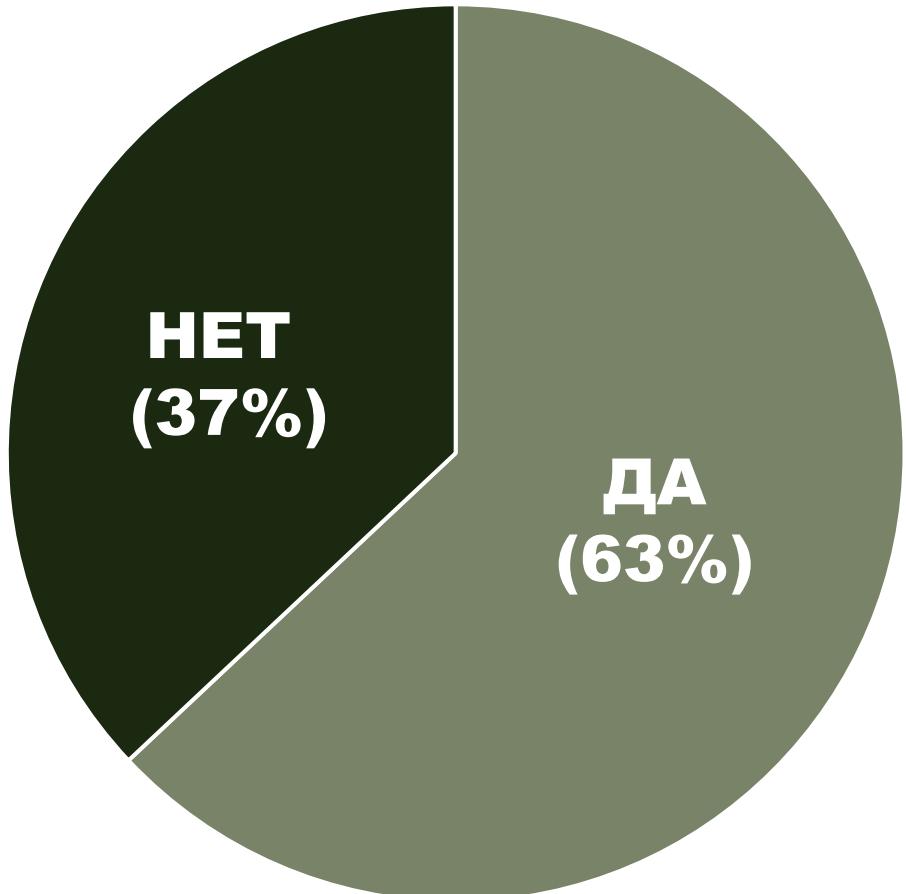
Музыка оказывает глубокое влияние на наши эмоции, мысли и даже химию мозга.



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?**

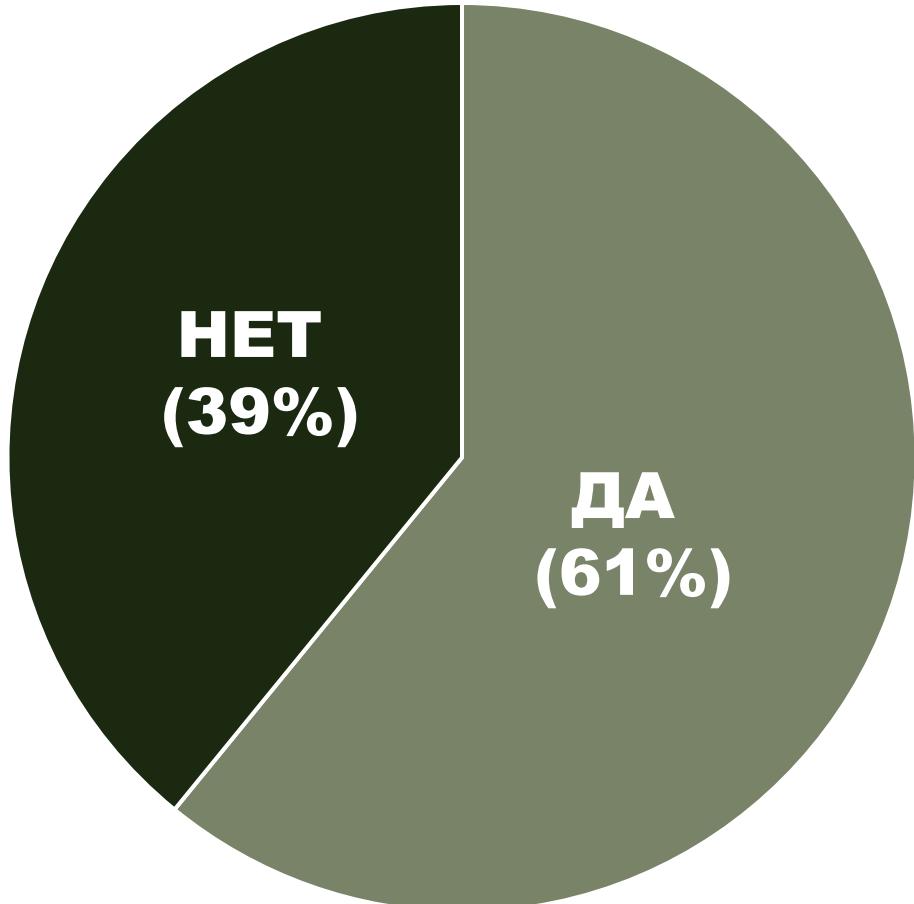


**2. ЧАСТО ЛИ ВЫ  
ВЫХОДИТЕ К ДОСКЕ?**

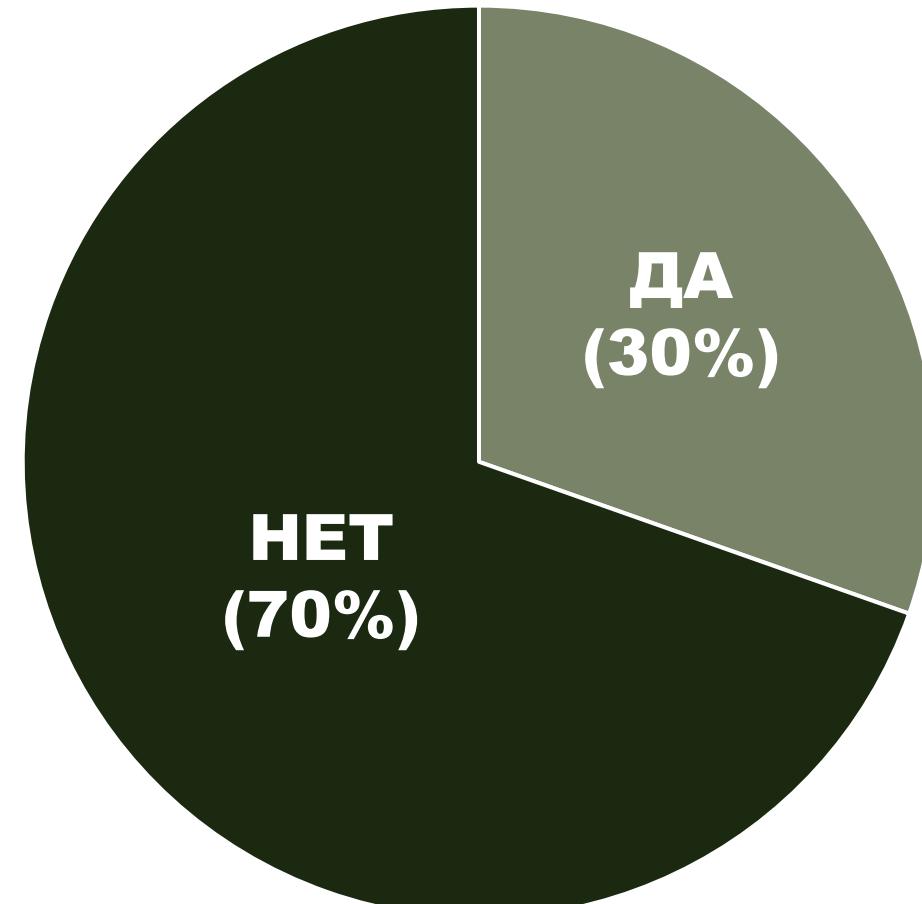


# **РЕЗУЛЬТАТЫ АНКЕТИРОВАНИЯ для выяснения актуальности проблемы**

**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 сопровождаются стрессом.**
- **Их влияние порой способно перерости 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 ♥**