

Ситдикова Гульназ Ринатовна

канд. пед. наук, доцент

ЧОУ ВО «Казанский инновационный университет

им. В.Г. Тимирязова (ИЭУП)»

г. Казань, Республика Татарстан

Малахова Лилия Адгамовна

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Казанская государственная консерватория им. Н. Жиганова»

г. Казань, Республика Татарстан

Серова Зинаида Наримановна

канд. филол. наук, доцент

ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»

г. Казань, Республика Татарстан

Валеева Роза Закариевна

канд. пед. наук, доцент

ЧОУ ВО «Казанский инновационный университет

им. В.Г. Тимирязова (ИЭУП)»

г. Казань, Республика Татарстан

Габдрахманова Алсу Салимовна

канд. филол. наук, доцент

ЧОУ ВО «Казанский инновационный университет

им. В.Г. Тимирязова (ИЭУП)»

г. Казань, Республика Татарстан

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АРТ-ТЕРАПИИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ИЗУЧЕНИЮ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА

Аннотация: в статье рассматриваются возможности применения арт-терапевтических методов в процессе обучения иностранным языкам. Авторы показывают, как творческие практики: рисование, лепка, коллаж,

драматизация и другие – помогают обучающимся преодолевать языковой барьер, снижают тревожность и повышают внутреннюю мотивацию.

Ключевые слова: *арт-терапия, мотивация, иностранный язык.*

Изучение иностранного языка – это не только запоминание слов и правил, но и сложный эмоциональный процесс. Многие обучающиеся сталкиваются с неуверенностью, страхом ошибиться, отсутствием интереса или внутреннего «запала». Традиционные методы преподавания, хоть и эффективны в передаче знаний, не всегда способны решить эти психологические трудности. Именно здесь на помощь приходит арт-терапия – мягкий, но эффективный инструмент, позволяющий включить эмоции, тело и воображение в образовательный процесс.

Арт-терапия – это не просто «рисование на занятии» [1]. Это целенаправленное использование творческих техник для решения психологических, эмоциональных и даже когнитивных задач. В контексте языкового обучения она помогает создать безопасное пространство, где обучающийся может экспериментировать, выражать себя и постепенно включаться в языковую практику без давления и страха оценки.

Рисование как способ визуализации языковых понятий. Один из самых доступных методов – рисование. Например, при изучении темы «Моя семья» или «Мой идеальный день» обучающимся предлагается не просто составить устный рассказ, а сначала нарисовать сцену, персонажей, эмоции. Рисунок становится опорой для речи: человек описывает не абстрактную идею, а то, что он сам создал. Это снижает напряжение – ведь ошибиться в описании своего рисунка «менее страшно», чем в стандартном ответе у доски.

Также полезны задания типа «нарисуйте эмоцию, которую вызывает у вас это слово» или «изобразите грамматическую конструкцию в виде схемы или образа». Визуализация помогает лучше запомнить материал и связать его с личным опытом.

Создание коллажей для расширения словарного запаса. Коллаж – это композиция из вырезанных изображений, слов, текстур. На занятиях по иностранному

языку коллажи можно использовать для работы с темами: «Моя мечта», «Культура страны изучаемого языка», «Мои цели». Обучающиеся собирают материалы (журналы, распечатки, рисунки), выбирают подходящие фразы на иностранном языке и komponуют их в единое целое.

После создания коллажа каждый представляет свою работу, объясняя выбор элементов. Это развивает не только лексику, но и навык аргументации на иностранном языке. Важно, что в процессе выбора материалов человек интуитивно отбирает то, что ему близко, – это усиливает личностную вовлечённость.

Лепка и работа с пластилином/глиной для снятия напряжения. Работа с объёмными материалами – пластилином, солёным тестом, глиной – имеет выраженный релаксирующий эффект. Перед сложным заданием (например, презентацией или диктантом) можно предложить обучающимся 5–7 минут слепить что-то простое: фигурку, символ, абстрактную форму. Это позволяет «сбросить» тревожность, сконцентрироваться и переключиться с внутреннего критика на творческое состояние.

Также можно использовать лепку для изучения тем: «Создайте персонажа и расскажите о нём», «Вылепите ситуацию из диалога». Такой подход особенно эффективен для кинестетиков – людей, которые лучше усваивают информацию через тактильные ощущения.

Драматизация и театральные техники. Это не просто «разыгрывание диалогов». Арт-терапевтический подход предполагает использование масок, кукол, теневого театра, импровизаций [3]. Например, обучающиеся могут выбрать себе «роль» – не человека, например, животное, предмет или даже погодное явление – и говорить от его имени на иностранном языке. Это снимает личностную ответственность: «это говорю не я, а мой персонаж», – и позволяет свободнее экспериментировать с языком.

Также полезны упражнения на «озвучивание эмоций»: участник изображает жестами и мимикой эмоцию (радость, удивление, гнев), а остальные должны описать её на иностранном языке. Это развивает эмоциональный словарь и невербальную коммуникацию.

Мандалы и структурированное творчество для концентрации. Рисование мандал (круговых симметричных узоров) – известный арт-терапевтический приём для успокоения и концентрации [2]. Его можно адаптировать под языковые задачи: например, в каждую часть мандалы вписать слово на определённую тему (цвета, глаголы движения, прилагательные). Процесс рисования успокаивает, а структура мандалы помогает систематизировать лексику.

Также можно использовать раскраски с заданиями: например, «раскрасьте по номерам, где каждый номер – это перевод слова». Это особенно эффективно на начальных этапах обучения.

Песочная терапия и сторителлинг. Работа с песком (даже в мини-формате – в коробке или на подносе) позволяет создавать «истории без слов», которые потом озвучиваются на иностранном языке. Обучающийся расставляет фигурки, создаёт сцену, а затем рассказывает, что происходит. Это развивает нарративные навыки, воображение и помогает преодолеть страх говорения – ведь сначала история «оживает» визуально, и только потом получает словесную форму.

Создание арт-журналов (визуальных дневников). Арт-журнал – это личный творческий дневник, где обучающийся может смешивать рисунки, вырезки, слова, фразы, цитаты на иностранном языке. Это скорее не подлежит оценке – только личному использованию. Такой журнал становится «безопасной зоной» для экспериментов: можно писать с ошибками, рисовать небрежно, комбинировать языки. Со временем это формирует устойчивую привычку взаимодействовать с языком вне рамок учебного задания, что повышает мотивацию [4].

Арт-терапия работает по ряду причин:

- снижение тревожности: творческий процесс переключает внимание с «надо правильно» на «хочу выразить»;
- личностная вовлечённость: когда человек создаёт что-то своими руками, он вкладывает в это частичку себя – это усиливает эмоциональную связь с материалом;
- многоканальное восприятие: информация усваивается не только через слух и зрение, но и через движение, осязание, эмоции;

– безоценочное пространство: в арт-терапии нет «правильно» или «неправильно» – есть только «по-другому», что снижает страх ошибки;

– развитие внутренней мотивации: человек начинает учить язык не потому, что «надо», а потому, что ему интересно, приятно, комфортно.

Практические рекомендации для преподавателей:

– начинайте с коротких арт-практик (5–10 минут) – это снижает сопротивление и позволяет постепенно включить метод в учебный процесс;

– не требуйте художественного качества – важен процесс, а не результат;

– всегда давайте возможность выбора: «хотите – рисуйте, хотите – лепите, хотите – молча создавайте»;

– после творческой активности обязательно включайте вербализацию: «расскажите, что вы сделали», «опишите свою работу»;

– не оценивайте творческую часть – только языковую;

– создавайте ритуалы: например, начинать или заканчивать занятие с рисования настроения – это помогает настроиться и рефлексировать.

Арт-терапия – это не замена традиционным методам, а их важное дополнение. Она помогает обучающимся не просто «знать» язык, а чувствовать его, проживать, делать частью своей личности. Когда язык связан с эмоциями, образами, телесным опытом – он перестаёт быть чужим. И именно тогда включается внутренняя мотивация – самая устойчивая и мощная сила в обучении.

Применение арт-терапевтических техник в языковой аудитории – это шаг к более гуманному, глубокому и эффективному образованию. Это путь, где грамматика и лексика живут не на страницах учебника, а в рисунках, историях, фигурах из пластилина и тихих песочных картинах – созданных руками тех, кто учится говорить на другом языке.

Список литературы

1. Аиткулова, Ф. С. Использование арт-терапии для проведения тренингов с обучающимися, страдающими эмоциональными нарушениями в рамках психологического консультирования: работа с метафорическими картами / Ф.С. Аиткулова // Вызовы XXI века: материалы всероссийской студенческой научно-

практической конференции (с международным участием) (Набережные Челны, 17–25 апреля 2024 года). – Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2024. – С. 13–15. – EDN WPVTСM.

2. Аиткулова Ф.С. Методы арт-терапии в развитии эмоционального интеллекта обучающихся в процессе психолого-педагогического консультирования / Ф.С. Аиткулова // Студенческие исследования, идеи и инновации: сборник статей Международной научно-практической конференции (Пенза, 28 февраля 2024 года). – Пенза: Наука и Просвещение, 2024. – С. 142–144. – EDN PJWAPX.

3. Рыбасова Ю.Ю. Арт-терапевтическое сопровождение людей с орфанными заболеваниями через аутентичные танцевальные упражнения / Ю.Ю. Рыбасова, Е.Е. Новгородова, Г.Р. Ситдикова // Вестник Казанского государственного университета культуры и искусств. – 2023. – №2. – С. 157–161. – EDN RQYRXU.

4. Способы повышения мотивации при обучении английскому языку / Г.Р. Ситдикова, И.Р. Ситдилов, Р.А. Семенов, Ф.С. Аиткулова // Актуальные вопросы гуманитарных и социальных наук: от теории к практике: материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Чебоксары, 24 сентября 2024 года). – Чебоксары: Среда, 2024. – С. 225–227. – EDN CIFTCP.