

*Ситдикова Гульназ Ринатовна*

канд. пед. наук, доцент

ЧОУ ВО «Казанский инновационный университет

им. В.Г. Тимирясова (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 Закариеевна*

канд. пед. наук, доцент

ЧОУ ВО «Казанский инновационный университет

им. В.Г. Тимирясова (ИЭУП)»

г. Казань, Республика Татарстан

*Габдрахманова Алсу Салимовна*

канд. филол. наук, доцент

ЧОУ ВО «Казанский инновационный университет

им. В.Г. Тимирясова (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 компонуют 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 WPVTCM.

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. Ситдиков, 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.