

Ситдикова Гульназ Ринатовна

канд. пед. наук, доцент

Аиткулова Фарида Салиховна

ассистент

Файзуллина Алина Руслановна

студентка

ЧОУ ВО «Казанский инновационный университет

им. В.Г. Тимирясова (ИЭУП)»

г. Казань, Республика Татарстан

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АРТ-ТЕРАПИИ ДЛЯ СНЯТИЯ ЯЗЫКОВОГО СТРЕССА И ПОВЫШЕНИЯ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ ПРИ ОБУЧЕНИИ АНГЛИЙСКОМУ ЯЗЫКУ

Аннотация: в статье рассматриваются возможности арт-терапии как педагогического и психокоррекционного инструмента, направленного на снижение уровня тревожности, развитие уверенности в собственных силах и создание благоприятной эмоциональной среды для овладения иностранным языком. Обосновывается целесообразность интеграции арт-терапевтических практик в методику преподавания английского языка в начальной школе с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

Ключевые слова: арт-терапия, языковой стресс, уверенность в себе, английский язык как иностранный, младший школьный возраст, эмоциональное благополучие, коммуникативные навыки, творческие методы обучения.

Овладение иностранным языком в младшем школьном возрасте – это не только когнитивный, но и глубоко эмоциональный процесс. Уже на ранних этапах обучения дети могут сталкиваться с такими трудностями, как страх ошибиться, боязнь публичного выступления, неуверенность в правильности произношения или построения фраз. Эти переживания формируют так называемый языковой стресс – устойчивое состояние тревожности, связанное с использованием иностранного языка в коммуникативных ситуациях. Подобное состояние

затрудняет не только усвоение языкового материала, но и полноценное участие ребёнка в учебной деятельности, ограничивая его самовыражение и социальное взаимодействие.

В этой связи актуальным становится поиск педагогических подходов, способных не только развивать языковые навыки, но и обеспечивать эмоциональную поддержку обучающихся. Одним из таких подходов выступает арт-терапия – метод, основанный на использовании творческих форм самовыражения (рисование, лепка, музыка, драматизация и др.) для гармонизации внутреннего состояния, раскрытия личностного потенциала и преодоления психологических барьеров [3].

Арт-терапия опирается на идеи деятельностного подхода и культурно-исторической теории Л.С. Выготского, согласно которым развитие личности происходит в процессе активного взаимодействия с окружающей средой через символические и творческие формы деятельности. Искусство в данном случае выступает как «посредник» между внутренним миром ребёнка и внешней реальностью, позволяя безопасно выразить тревоги, страхи, неуверенность и одновременно укрепить позитивный образ «Я».

При обучении иностранному языку арт-терапия может выполнять несколько функций: эмоционально-разгрузочная (снижение уровня тревожности через невербальные формы самовыражения); коммуникативно-развивающая (стимулирование речевой активности в игровых и творческих ситуациях, где ошибка воспринимается не как провал, а как часть творческого процесса); мотивационная (повышение интереса к предмету за счёт включения эмоционально насыщенных, значимых для ребёнка видов деятельности [2]); рефлексивная (развитие способности осознавать свои эмоции, связанные с языковым общением, и находить конструктивные способы их регуляции).

Особую эффективность арт-терапия демонстрирует в работе с детьми, испытывающими повышенную чувствительность к оценке, склонных к избеганию речевых ситуаций или имеющих низкую самооценку. Творческая деятельность

2 <https://phsreda.com>

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

позволяет таким детям «обойти» вербальный барьер и постепенно включиться в коммуникацию, опираясь на визуальные, музыкальные или двигательные коды.

На практике интеграция арт-терапии в занятия по английскому языку может осуществляться как в рамках отдельных коррекционно-развивающих занятий, так и непосредственно в ходе учебных занятий. Примеры возможных форм:

Рисование эмоций – после прослушивания диалога или рассказа на английском языке дети изображают своё эмоциональное состояние, используя цвет, форму, композицию. Это помогает осознать и вербализовать (на доступном уровне) свои реакции на языковую ситуацию.

Театрализованные мини-сценки – разыгрывание простых диалогов с использованием костюмов, масок или кукол снижает личностную вовлечённость и делает речевую активность менее угрожающей.

Музыкальные паузы и песни – ритм, мелодия и повторяемость текстов способствуют автоматизации языковых структур и одновременно создают позитивный эмоциональный фон.

Создание коллажей или «словесных карт» – визуализация лексических тем (например, «My family», «Feelings») помогает закрепить словарный запас и стимулирует использование новых слов в речи.

В рамках интеграции арт-терапии в процесс обучения английскому языку в начальной школе могут быть использованы следующие авторские упражнения, направленные на создание эмоционально безопасной среды, развитие коммуникативной смелости и укрепление позитивного «Я-образа» обучающегося.

1. «My Feeling Palette» («Палитра моих чувств»). Цель. является осознание и вербализация эмоций, связанных с речевой активностью на иностранном языке. На этапе рефлексии занятия детям предлагается раскрасить круг, разделённый на секторы, каждому из которых соответствует определённое чувство (например: happy, nervous, proud, confused, calm). Цвет выбирается интуитивно. После завершения рисунка обучающиеся отвечают на вопрос: «Which colour was the biggest today? Why?» – сначала про себя, затем – по желанию – вслух или в паре.

Арт-терапевтический эффект: невербальное выражение внутреннего состояния снижает напряжение; последующая мягкая вербализация происходит в условиях поддержки и без оценки.

2. «The Brave Puppet Speaks» («Смелая кукла говорит»). Целью является преодоление страха публичного выступления через опосредованную речь. Каждому ребёнку даётся бумажная перчаточная кукла (или силуэт, который он сам раскрашивает и называет). На этапе отработки диалога или мини-монолога (например, «My favourite animal») обучающийся «озвучивает» свою куклу, держа её на руке. Речь произносится от лица куклы: «Hello! My name is Fluffy. I like cats...».

Арт-терапевтический эффект: психологическая дистанция между «Я» и «высказыванием» снижает уровень личностной тревожности.

Важно подчеркнуть, что арт-терапевтические методы не заменяют традиционные языковые упражнения, а дополняют их, создавая условия для более глубокого, осмыслиенного и эмоционально безопасного усвоения материала.

Применение арт-терапии в обучении английскому языку открывает широкие перспективы для развития инклюзивной и личностно ориентированной образовательной среды. Особенно актуально это в условиях работы с детьми из сельских малокомплектных школ, где ограниченный языковой опыт и недостаток практики общения усиливают языковой стресс.

Для успешной реализации данного подхода педагогу необходимо: владеть базовыми арт-терапевтическими техниками; учитывать индивидуальные особенности обучающихся (темперамент, уровень тревожности, коммуникативные предпочтения); сочетать творческие задания с чёткими языковыми целями; обеспечивать доброжелательную, поддерживающую атмосферу, где ошибка воспринимается как естественная часть процесса обучения [1].

Особую значимость в контексте психолого-педагогической поддержки обучающихся приобретает вовлечение родителей в образовательный процесс. Одним из перспективных направлений выступает организация совместных творческих проектов на английском языке, которые не только способствуют развитию лексико-грамматических и коммуникативных компетенций у детей, но и

4 <https://phsreda.com>

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

укрепляют эмоциональную связь внутри семьи, формируя устойчивую среду поддержки. Арт-терапия, как гуманистически ориентированный метод сопровождения, демонстрирует высокую эффективность в снижении уровня языкового стресса и повышении самооценки у младших школьников, осваивающих иностранный язык. Включение арт-терапевтических практик в структуру занятий позволяет трансформировать учебную среду: она становится не только пространством для овладения языком, но и площадкой для безопасного самовыражения, эмоциональной разгрузки и развития личностной устойчивости. Такой подход способствует формированию положительного отношения к обучению и укрепляет психологические ресурсы ребёнка.

Список литературы

1. 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.
2. Использование арт-терапии для повышения мотивации к изучению иностранного языка / Г.Р. Ситдикова, Л.А. Малахова, З.Н. Серова [и др.] // Актуальные вопросы гуманитарных и социальных наук: материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Чебоксары: Среда, 2025. – С. 387–389. – EDN LUHDKO.
3. Эсмурзиева З.М. Использование арт-педагогических практик в обучении иностранному языку / З.М. Эсмурзиева, Г.Р. Ситдикова, Ф.С. Аиткулова // Современное образование: инновации, вызовы и решения: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Киселевск, 29 октября 2025 года). – Чебоксары: Среда, 2025. – С. 84–87. – EDN LNWHAX.