

Ситдикова Гульназ Ринатовна

канд. пед. наук, доцент

Аиткулова Фариды Салиховна

ассистент

Ружьин Дмитрий Олегович

студент

Байрамов Искандер Ильшатович

студент

ЧОУ ВО «Казанский инновационный
университет им. В.Г. Тимирязова (ИЭУП)»

г. Казань, Республика Татарстан

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АРТ-ТЕРАПИИ
ПРИ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ
ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ПОДРОСТКОВ С АДДИКЦИЯМИ
В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА**

Аннотация: авторы статьи отмечают, что в условиях роста числа подростков, склонных к зависимому поведению, возрастает потребность в интеграции арт-терапевтических подходов в образовательную среду. В статье рассматриваются вопросы возможностей арт-терапии как средства психолого-педагогической коррекции эмоциональной сферы подростков с аддиктивными тенденциями в контексте обучения иностранному языку. Обосновывается, что художественно-творческая деятельность способствует снижению тревожности, развитию эмоционального интеллекта и формированию навыков саморегуляции, что особенно актуально для подростков, испытывающих трудности в вербализации переживаний. Представлены адаптированные арт-терапевтические практики, органично встраиваемые в структуру занятий по иностранному языку, направленные на создание безопасного пространства самовыражения, развитие эмпатии и укрепление мотивационной основы учебной деятельности.

***Ключевые слова:** арт-терапия, подростки с аддикциями, эмоциональная сфера, психолого-педагогическая коррекция, обучение иностранному языку, эмоциональный интеллект, саморегуляция.*

Современные исследования подтверждают, что подростковый возраст характеризуется повышенной уязвимостью к формированию зависимостей, такие как поведенческие формы (интернет-, гаджетозависимость). Одним из ключевых факторов риска выступает дисгармония в эмоциональной сфере: неспособность распознавать, выражать и регулировать собственные чувства, высокий уровень тревожности, низкая самооценка и дефицит конструктивных коммуникативных стратегий.

В этих условиях педагогическая среда, в частности, занятия по иностранному языку, может стать не только образовательным, но и терапевтическим пространством, если включить в себя методы, ориентированные на эмоциональное благополучие обучающихся. Арт-терапия как направление психологической помощи через творчество демонстрирует высокую эффективность в работе с подростками, особенно в случаях, когда вербальная коммуникация затруднена или отвергается.

Арт-терапия опирается на принципы деятельностного подхода Л.С. Выготского и концепцию учебной деятельности А.Н. Леонтьева, согласно которым развитие личности происходит в процессе активного взаимодействия с окружающей средой. Художественная деятельность позволяет подростку «внешнепредметно» прожить внутренний конфликт, материализовать абстрактные переживания и тем самым обрести контроль над ними.

В контексте обучения иностранному языку арт-терапия выполняет двойную функцию:

- психокоррекционную – снижение языкового стресса, тревожности, формирование позитивного Я-образа;
- образовательную – развитие мотивации, расширение словарного запаса через метафорическое мышление, активизация коммуникативной компетенции в безопасной среде [3].

Особенно важно, что арт-терапевтические задания могут быть реализованы без прямого обращения к проблеме зависимости, что снижает защитные реакции подростка и способствует естественному вовлечению в процесс [2].

На основе анализа существующих практик были адаптированы следующие техники для работы с подростками с аддиктивными тенденциями.

1. «Эмоциональный портрет на английском».

Подростки создают абстрактный автопортрет, используя цвета, соответствующие их текущему состоянию. Затем они описывают работу на английском языке, используя фразы: «This color means I feel...», «The shape shows that I'm...». Это упражнение развивает эмоциональную грамотность и одновременно тренирует лексику чувств и состояний.

2. «Комикс-диалог».

Обучающиеся в парах создают мини-комикс на тему конфликта или трудной ситуации (например, «My friend offered me to skip classes»), затем предлагают решение через действия персонажей. Комикс оформляется на английском языке. Такой формат способствует развитию эмпатии, критического мышления и навыков отказа от давления сверстников.

3. «Маска настроения».

Подростки декорируют две стороны маски: внешнюю – как их видят другие («What do others see»), и внутреннюю – их истинные чувства («What do I really feel»). Работа сопровождается рефлексией на английском: «I wear this mask because...». Упражнение помогает осознать разрыв между социальной ролью и внутренним миром, часто наблюдаемый у подростков с аддикциями.

4. «Музыкальные кляксы».

Под музыку разных эмоциональных окрасов (спокойная, напряжённая, радостная) подростки рисуют абстрактные композиции, затем подбирают английские слова или фразы, описывающие возникшие образы. Это упражнение снижает уровень стресса и развивает ассоциативное мышление, необходимое для освоения иностранного языка.

5. «Граффити-стена решений».

На общем ватмане каждый участник оставляет символ своей проблемы и ободряющее послание другим на английском языке («You are not alone», «I believe in you»). Коллективная работа создаёт ощущение принадлежности и поддержки, что особенно важно для подростков, склонных к изоляции.

Для успешной интеграции арт-терапии в занятия по иностранному языку необходимо соблюдать следующие условия:

- безоценочность: акцент делается на процессе, а не на результате;
- добровольность: участие в творческих заданиях не должно быть обязательным;
- конфиденциальность: обсуждение работ происходит только с согласия автора;
- языковая поддержка: преподаватель предоставляет лексический минимум для описания эмоций и состояний;
- связь с культурой: использование арт-практик, характерных для англоязычных стран (например, street art, journaling), расширяет межкультурную компетенцию.

Арт-терапия, встроенная в процесс обучения иностранному языку, представляет собой эффективный ресурс психолого-педагогической коррекции эмоциональной сферы подростков с аддиктивными тенденциями [1]. Она позволяет сочетать образовательные и терапевтические цели, создавая среду, в которой подросток чувствует себя услышанным, принятым и способным к изменению. Такой подход не только снижает риск девиантного поведения, но и способствует формированию устойчивой учебной мотивации, эмоциональной зрелости и готовности к конструктивному межличностному взаимодействию – качеств, необходимых как для успешного овладения иностранным языком, так и для гармоничного личностного развития.

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 г.). – Пенза: Наука и Просвещение (ИП Гуляев Г.Ю.), 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, 12 сентября 2025 г.). – Чебоксары: Среда, 2025. – С. 387–389. EDN LUNDKO
3. Ружьин Д.О. Использование арт-терапии для повышения мотивации и интереса к обучению студентов иностранным языкам / Д.О. Ружьин, Г.Р. Ситдикова, Ф.С. Аиткулова // Социально-педагогические вопросы образования и воспитания: материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Чебоксары, 10 октября 2025 г.). – Чебоксары: Среда, 2025. – С. 124–126. EDN ZXFXTX