

УДК: 37.01:159.95.944.4

© Д.А. Петровская

РОЛЬ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ ТЕХНИК В АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ К НОВОЙ КУЛЬТУРНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ

Д.А. Петровская – старший преподаватель кафедры русского и белорусского языков.
УО «Белорусский государственный медицинский университет».

© *D.A. Petrovskaya*

THE ROLE OF ART THERAPY IN STUDENTS ADAPTATION TO A NEW CULTURAL AND EDUCATIONAL ENVIRONMENT

D.A. Petrovskaya - Senior Lecturer, Department of Russian and Belarusian Languages.
Educational Institution «Belarusian State Medical University».

Аннотация: статья посвящена исследованию роли арт-терапевтических техник в процессе адаптации студентов к новой культурно-образовательной среде. Рассматриваются основные проблемы, с которыми сталкиваются студенты: языковые барьеры, культурные различия, социальная изоляция и стресс. Автор предлагает арт-терапию как эффективный

инструмент для эмоциональной разгрузки, самовыражения и социальной интеграции. В статье описаны ключевые арт-терапевтические методы, такие как рисование эмоций, коллажирование, групповые сессии и работа с мандалами, а также даны рекомендации по их внедрению в образовательный процесс. Материал представляет интерес для преподавателей, психологов и специалистов в области образования.

Ключевые слова: арт-терапия, адаптация студентов, культурно-образовательная среда, эмоциональная разгрузка, социальная интеграция, академическая мобильность, психологическая поддержка, творческие методы, стресс, межкультурная коммуникация.

Annotation: the article explores the role of art therapy techniques in the process of students' adaptation to a new cultural and educational environment. It examines the main challenges faced by students, such as language barriers, cultural differences, social isolation, and stress. The author proposes art therapy as an effective tool for emotional relief, self-expression, and social integration. The article outlines key art therapy methods, including drawing emotions, collage-making, group sessions, and working with mandalas, and provides recommendations for their implementation in the educational process. The material is of interest to educators, psychologists, and specialists in the field of education.

Keywords: art therapy, student adaptation, cultural and educational environment, emotional relief, social integration, academic mobility, psychological support, creative methods, stress, intercultural communication.

В современном мире тотальной глобализации академическая адаптивность становится неотъемлемой частью образовательного процесса. Студенты всё чаще сталкиваются с необходимостью привыкания к новой культурно-образовательной среде, что сопровождается множеством вызовов: языковыми барьерами, культурными различиями, социальной изоляцией и стрессом. В этом контексте арт-терапевтические техники приобретают особую значимость как инструмент, способствующий не только эмоциональной разгрузке, но и успешной интеграции в новую среду. Данная статья рассматривает теоретические основы и практические аспекты применения арт-терапии в поддержке студентов, находящихся в процессе адаптации.

Арт-терапия – это направление психотерапии, основанное на использовании художественного творчества как средства самовыражения и коммуникации. Её корни уходят в работы Карла Юнга, который подчеркивал роль символов и образов в процессе индивидуации и личностного роста [3].

Арт-терапия позволяет человеку выразить свои эмоции, страхи и переживания через визуальные образы, минуя вербальные ограничения. Это особенно важно для студентов, сталкивающихся с языковыми барьерами или трудностями в выражении своих чувств.

Адаптация к новой культурно-образовательной среде – это сложный процесс, который включает в себя несколько аспектов. В первую очередь, это когнитивный аспект, или необходимость усвоения новой информации, включая язык, академические стандарты и культурные нормы. Далее, эмоциональный аспект, или чувство одиночества, тревоги, стресс, связанный с новыми условиями жизни. И, наконец, социальный аспект: трудности в установлении контактов с новыми людьми, страх быть непонятым или отвергнутым. Эти аспекты

часто взаимосвязаны, и их игнорирование может привести к снижению академической успеваемости, эмоциональному выгоранию и даже депрессии.

Рассмотрим некоторые арт-терапевтические техники как инструмент адаптации. Арт-терапия предлагает широкий спектр техник, которые могут быть использованы для поддержки студентов в процессе адаптации. Рассмотрим наиболее эффективные из них.

«Рисование эмоций» – арт-терапевтическое задание, когда студентам предлагается выразить свои чувства через рисунок. Это может быть абстрактная композиция или конкретный образ, отражающий их переживания. Данная техника помогает осознать и принять свои эмоции, а также снизить уровень тревожности [4]. Кроме рисования, также достаточно эффективно используется на уроках создание коллажей. Это могут быть коллажи на тему «Моя новая жизнь в Минске» или «Мои цели». Данные задания позволят студентам визуализировать свои ожидания и страхи, что в процессе обучения способствует формированию позитивного взгляда на будущее, а также помогает структурировать мысли, если после задания попросить рассказать о своем произведении. Гораздо эффективнее, если заранее подготовить вопросы с вариантами ответов, чтобы студенты могли поговорить на выбранную для коллажа тему и, таким образом, занятие в аудитории станет не только уроком по языку, но приобретет форму подобную групповой арт-терапевтической сессии. Совместное творчество в группе способствует установлению социальных связей и снижению чувства изоляции. Студенты могут делиться своими работами, обсуждать их и находить общие точки соприкосновения.

Арт-терапевтические элементы обучения на уроке РКИ – это медитативный процесс, который помогает снизить уровень стресса и улучшить концентрацию. Студенты могут использовать данные задания как инструмент для самопознания и гармонизации внутреннего состояния.

Исследования показывают, что применение арт-терапевтических техник в образовательной среде способствует снижению уровня стресса и тревожности, улучшению эмоционального состояния, развитию креативности и когнитивной гибкости, укреплению социальных связей и чувства принадлежности к группе, что позитивно влияет на адаптацию студентов к новой культурно-образовательной среде [2].

Для успешного внедрения арт-терапии в процесс адаптации студентов рекомендуется организовать регулярные арт-терапевтические сессии в рамках университетских программ, обеспечить доступ к материалам и пространству для творчества в аудиториях. На помощь преподавателю для внедрения арт-терапевтических заданий на уроке РКИ могут прийти специалисты, способных интегрировать арт-терапию в образовательный процесс. Введение арт-терапии создаст поддерживающую среду, где студенты чувствуют себя безопасно и комфортно.

Арт-терапевтические техники представляют собой мощный инструмент для поддержки студентов в процессе адаптации к новой культурно-образовательной среде. Они не только помогают справляться с эмоциональными и социальными вызовами, но и способствуют личностному росту и развитию креативного мышления. Внедрение арт-терапии в образовательные программы может стать важным шагом на пути к созданию инклюзивной и поддерживающей академической среды, где каждый студент чувствует себя ценным и услышанным.

Таким образом, арт-терапия – это не просто метод психологической помощи, но и важный элемент образовательной стратегии, направленной, чтобы не только адаптировать студентов в новой социокультурной среде, но и сделать обучение языку более приятным для всех участников образовательного процесса.

Литература:

1. Беккер-Глош В., Бюлов Э. Арт-терапия в Аликсеанеровской психиатрической больнице Мюнстера / В. Беккер-Глош, Э. Бюлов // Исцеляющее искусство. – 1999. – № 1. – С. 42-58.
2. Таранова Е. В. Анализ термина «арт-педагогика» в понятийном поле педагогических и арт-терапевтических категорий / Е. В. Таранова // Педагогика и психология. – 2012. – № 1 (2). – С. 8-12.
3. Юнг К.-Г. Человек и его символы / К. Г. Юнг [и др.]. – Москва, 1998.
4. Liebmann M. Art Therapy for Groups: a handbook of themes, games and exercises. Cambridge – Boston – L.: SHAMBALA, 2003. – P. 40-46.

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Астраханский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Кафедра медицинской психологии и педагогики
Кафедра русского языка
Кафедра философии, биоэтики, истории и социологии

**ПОЛИКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ПРОСТРАНСТВО
ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ:
ОПЫТ, ТРАДИЦИИ, ПЕРСПЕКТИВЫ**

**МАТЕРИАЛЫ
Всероссийской научно-практической конференции
с международным участием**

10 – 11 апреля 2025 года

Астрахань 2025