

Методика преодоления боязни белого листа у учащихся на уроках изобразительного искусства

Сенько Д.С., Толкач З.А.

Учреждение образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова», Витебск

В статье рассматривается распространенная, но малоизученная в педагогической практике проблема боязни белого листа, которая выступает серьезным барьером для учебной, профессиональной и личностной самореализации учащихся. Авторами анализируются психологические механизмы, блокирующие начало учебно-творческой деятельности, выделяются ключевые проявления данного феномена в ходе изобразительной деятельности. В результате исследования разработана методика преодоления страха у учащихся и дошкольников перед началом работы, основанная на синтезе когнитивно-поведенческого подхода, арт-терапевтических техник и принципов геймификации.

В качестве ключевых методов использовались анализ рекомендаций психологов и педагогов, теоретические исследования отечественных и зарубежных авторов. Разработка методики преодоления страха белого листа опиралась на методы наблюдения, интервьюирования, сравнительного анализа, обобщения, систематизации информации, педагогический эксперимент. Представленная методика направлена на формирование устойчивых психологических установок, способствующих уверенному началу деятельности и принятию права на ошибку, и включает комплекс практико-ориентированных тренинговых упражнений, рекомендации для учителей изобразительного искусства общеобразовательных школ, учреждений дополнительного и инклюзивного образования.

Ключевые слова: изобразительное искусство, боязнь белого листа, тренинговые упражнения, когнитивно-поведенческая терапия, геймификация, педагогическая психология.

(Искусство и культура. — 2026. — № 2(62). — С. 84–89)

Methods of Overcoming Student Fear of the Blank Sheet in Fine Art Classes

Senko D.S., Tolkach Z.A.

Education Establishment "Vitebsk State P.M. Masherov University", Vitebsk

The article discusses the widespread but poorly studied problem of the fear of the blank sheet, which is a serious barrier to the educational, professional and personal self-implementation of students. The study analyzes the psychological mechanisms that block the beginning of academic and creative activity, highlights its key manifestations in the course of visual activity. In the course of the study, a method for overcoming student and preschooler fear before starting work was developed, based on the synthesis of a cognitive-behavioral approach, art therapy techniques and gamification principles.

The analysis of the recommendations of psychologists and teachers, the results of theoretical research of domestic and foreign authors were used as the main methods. The development of the methodology for overcoming the fear of the blank sheet was based on the methods of observation, interviewing, comparative analysis, generalization, systematization of information, and pedagogical experiment. The development of the methodology is aimed at the formation of stable psychological attitudes that contribute to a confident start of activity and acceptance of the right to make a mistake and includes a set of practice-oriented training exercises, recommendations for teachers of fine arts at secondary schools, institutions of additional and inclusive education.

Key words: visual arts, fear of the blank sheet, training exercises, cognitive behavioral therapy, gamification, educational psychology.

(Art and Culture. — 2026. — № 2(62). — P. 84–89)

В условиях современного образования и рынка труда, требующих креативности, инициативы и проектных умений, неумение начать работу становится критическим препятствием

личностного и профессионального развития. В этом контексте неспособность легко приступить к трудовой деятельности приводит к серьезным последствиям: хронической

прокрастинации, снижению успеваемости и творческой активности, росту тревожности и заниженной самооценке. Традиционно трудности начала работы объясняются внешними факторами: отсутствием вдохновения («музы»), технической неподготовленностью или материальными ограничениями. Это мнение разделяют многие исследователи, педагоги и психологи. Яркой иллюстрацией служат описания творческих кризисов у художников, которые перед началом масштабной работы часто испытывают ступор, нерешительность и отчаяние. В письмах и дневниках художников (например, у Ван Гога, П. Сезанна и др.) появляются повествования о мучительных сомнениях, страхе «испортить» материал и сделать произведение не соответствующим задуманному. Колебания и страдания не всегда связаны с творчеством, но часто они выступают катализатором отношения художника к искусству. Решение данной проблемы имеет важное социально-педагогическое значение для повышения качества образования и психологического благополучия личности.

Цель исследования — разработка комплекса упражнений по преодолению синдрома «боязни чистого листа».

«Боязнь белого (чистого) листа» — это визуальная метафора высокой степени неопределенности. Она проявляется, если у ребенка не развиты креативные способности — умения находить разнообразные решения, оперировать идеями, адекватно реагировать на критику. Эта творческая неопределенность становится непреодолимой, усиливая пассивность и страх.

В настоящее время боязнь белого листа связана с психоэмоциональным состоянием, характеризующимся повышенной тревожностью, перфекционизмом и параличом действия перед началом новой деятельности. Как отмечается в работах психологов и педагогов, психологическая основа данной фобии во многом обусловлена переживаниями негативной оценки (внешней и внутренней), завышенными ожиданиями от результата, недостатком внутренних опор, неподатливостью мышления и т.п. [1–3].

У детей истоки проблемы часто лежат в педагогическом воздействии: избыточной критике, сравнении с другими, ориентации исключительно на результат, а не на процесс, что формирует установку «если не могу идеально — не буду делать вообще» [2].

Младший же школьный возраст (6–10 лет) представляет собой важное время для развития креативности, до наступления потери

интереса и потребности в изобразительной деятельности в подростковом возрасте. В этот период естественная открытость, доверчивость к экспериментам и доминирование наглядно-действенного мышления создают идеальную почву для развития «креативной выносливости» — способности легко начинать, пробовать, комбинировать.

У детей в возрасте до 10–12 лет присутствует бесстрашное экспрессивное творчество. Ребенок не воспринимает белый чистый лист как изобразительную проблему, для него это поле для игры, пространство без оценки. Барьер белого листа отсутствует.

За данным этапом следует критический переход, так называемый «творческий обрыв» (пик возникновения проблемы 13–14 лет). В указанном возрасте происходит «охлаждение», «разочарование», так как в это время усиливается формирование «внутреннего критика» и социальной рефлексии, способность соотносить свои работы с внешними образцами, работами художников, мнением сверстников. Несоответствие между внутренним идеалом и сформированными умениями и навыками порождает тот самый перфекционизм («не могу сделать идеально — не буду делать вообще»), который можно определить как основу боязни.

Причины охлаждения в изобразительной деятельности кроются в активном развитии критического мышления, связанного с ростом самосознания, социальным сравнением, педагогической ориентацией на результат.

Анализ показывает, что боязнь белого листа у детей носит двуединый характер. Это не только психологический барьер (страх оценки, перфекционизм), но и когнитивно-деятельностный дефицит — отсутствие развитых навыков генерации идей и преодоления неопределенности, то есть несформированность креативных стратегий. Обучающийся боится не только потому, что его осудят, но и потому, что он буквально не знает, как начать в условиях открытой задачи. Станет ли ребенок частью «большинства», навсегда отказавшегося от творческой инициативы, или преодолеет барьер, зависит не от случая, а от наличия или отсутствия своевременной педагогической помощи. Следовательно, необходима методика формирования у индивида инструментария для прохождения критического рубежа, для чего смещается фокус с травмирующей оценки результата на безопасный и поддерживающий процесс начала деятельности. Она должна быть направлена на преодоление внутренних психологических переживаний,

зажимов и барьеров, развитие творческой уверенности, сформировать «инструментарий» для самостоятельного начала работы у обучающихся, способствовать положительной динамике при выполнении работ по изобразительному искусству.

Исходя из проведенного анализа, мы предлагаем комплекс тренинговых упражнений, которые можно интегрировать в учебный процесс по изобразительному искусству для профилактики и преодоления блокировки творческой деятельности у учащихся. Тренинговая методика преодоления боязни белого листа на уроках изобразительного искусства направлена на стимуляцию начала процесса, снятие эмоционального напряжения и формирование новых поведенческих образцов. Цель упражнений — сформировать у рисующего устойчивый навык уверенного начала творческой или учебной деятельности, сместив акцент с переживания оценки на радость процесса.

Концептуальной основой методики выступают три модуля:

1. *Когнитивно-поведенческий.*

Он включает:

- деление учителем крупной задачи на небольшие этапы. Стартовый этап должен быть максимально кратким, простым и комфортным (не создавать психологического барьера) для участников, например: сделать один мазок, провести первую линию, т.е. постепенно

от небольших действий к более значительным, таким как построение, штриховка и т.д.;

- работу с психолого-педагогическими установками: выявление и коррекция мыслей и эмоциональных реакций, например: «Это должно быть гениально», «У меня нет таланта» через техники ведения дневника или дискуссии в группе. Обучающимся необходимо объяснить, что опыт по изобразительному искусству мы приобретаем в ходе проб и ошибок, которых не нужно бояться. Учителю следует сфокусироваться на процессе: комментируйте не результат («красиво»), а процесс и усилие («я вижу, как ты смело покрываешь большую площадь цветом», «интересный ход — использовать такой контраст»);

- «черновой набросок/эскиз». Создание первого варианта рассматривается как подготовительный этап, имеющий самостоятельную ценность. Участникам предоставляется возможность работать на уровне эскиза или зарисовки, без обязательного продолжения, при условии, что данный этап выполняется ответственно, но не идеально, что позволяет увидеть эстетическую ценность незавершенного произведения.

2. *Практический:* комплекс тренинговых упражнений (табл. 1–4).

3. *Модуль геймификации и позитивного подкрепления.*

Геймификация в контексте тренинговых упражнений — это практика включения в

Таблица 1 — Упражнение «Первое касание»

Параметр	Содержательный компонент
Цель	Устранить значимость чистого листа и преодолеть трудности первого шага
Суть	Целенаправленное «нарушение» чистоты листа до начала основной работы, чтобы снять психологический груз идеального результата
Целевая группа	Все возраста, особенно эффективно для учащихся 10–15 лет, переживающих пик страха оценки
Время	2–5 минут (вводный этап)
Материалы	По выбору: карандаши, гуашь, акварель, пастель, уголь, маркер и др.
Инструкция для обучающегося	Прежде чем думать о рисунке, познакомьтесь с листом. Сделайте с ним то, что в обычной работе кажется Вам «запретным», нарушить белизну: поставьте кляксу прямо в центре, проведите линию за край листа, закрасьте угол темным цветом. Ваша задача — не украсить, а изменить чистоту листа. Теперь лист стал другой — он Ваш, и на нем уже есть Ваша смелость. Продолжайте рисунок, отталкиваясь от этого следа
Действия педагога	1. Продемонстрировать действия на своем листе, делая акцент на легкости и отсутствии сожаления. 2. Нейтрализовать критику: «здесь нет ошибок, есть только смелые решения». 3. Поддержать: «Отлично! Теперь самое страшное позади. Лист стал вашим союзником»
Вариации исполнения	1. «Слепое касание»: сделать первый мазок/линию/штрих с закрытыми глазами. 2. «10-секундный бой»: начать работать с листом по таймеру, чтобы не было времени на сомнения. 3. Если ребенок боится: предложить сделать это на отдельном маленьком листочке или в углу основного формата

Таблица 2 — Метод «Микрозадачи»

Параметр	Содержательный компонент
Цель	Преодолеть когнитивную перегрузку от масштабной задачи («нарисовать картину») путем разбиения на простые, понятные, посильные шаги
Суть	Замена абстрактной и пугающей цели на конкретный, посильный алгоритм действий
Целевая группа	Все возраста, незаменим для хронических прокрастинаторов и перфекционистов
Время	5–7 минут на этапе инструктажа
Материалы	Лист бумаги, карандаш
Инструкция для обучающегося	Забудьте про итоговый рисунок. Давайте составим «дорожную карту» из крошечных шагов, например: выбрать формат и положить лист — взять карандаш и поставить одну любую точку, провести от точки линию к краю листа, найти в классе 3 предмета круглой формы и слегка наметить их на листе бумаги, закрасить самый маленький круг любым цветом. Задача упражнения — не нарисовать натюрморт, а просто выполнить первые три шага
Действия педагога	1. Смоделировать на доске разделение общей темы урока на микрошаги. 2. Помочь составить список тому, кто затрудняется. 3. Контролировать выполнение именно шагов, а не соответствие итоговому примеру
Вариации исполнения	Цепочка из 5 шагов: ученик заранее пишет (рисует) 5 микрозадач на листе и вычеркивает их по мере выполнения. Для групповой работы: коллективно составить общий алгоритм для всей группы

Таблица 3 — Игра «Жесткие рамки»

Параметр	Содержательный компонент
Цель	Превратить творческие ограничения из проблемы «могу нарисовать всё, поэтому не рисую ничего» в потенциальный ресурс
Суть	Выполнение творческой задачи в условиях четко сформулированных правил (по материалам, цвету, форме, времени)
Целевая группа	Все возраста
Время	10–15 минут
Материалы	Ограниченный набор: например, 3 цвета гуаши, уголь и белая пастель, цветная бумага одного формата, цветные карандаши
Инструкция для ученика	Сегодня наше оружие против чистого листа — строгие правила. Ваша задача: изобразить «Город» (или «Настроение», Цветы», «Небо»), используя три цвета: черный, белый и один любой цвет на Ваш выбор. Или нарисовать портрет, используя геометрические фигуры. Правила на первый взгляд кажутся сложными, но они снимают вопрос: «Каким образом это сделать?» — есть подсказка. Попробуйте творить в данных рамках, и Вы увидите, как много в них интересного
Действия педагога	1. Четко сформулировать 2–3 правила создания изображения и не отступать от них. 2. Акцентировать внимание на том, что оценивается не сходство, а оригинальность решения. 3. Нарисовать для примера дом линейкой с помощью кисти. 4. Провести рефлексию: было ли легче начинать, когда выбор был сужен?
Вариации исполнения	1. Монохром. 2. Используя только линии разной толщины одного цвета. 3. Завершить работу за 10–15 минут

Таблица 4 — Генератор идей «Случайный стимул»

Параметр	Содержательный компонент
Цель	Запустить ассоциативное мышление и обойти «внутреннего цензора», который блокирует «плохие» или «банальные» идеи
Суть	Использование случайно выбранного объекта, слова или текстуры в качестве вдохновителя, отправной точки творческой работы
Целевая группа	Все возраста
Время	10–15 минут на генерацию идей и эскиз
Материалы	Коробка с мелкими предметами «Мешок случайностей» (прищепка, батарейка, пуговица, шишка, карточки со словами или текстурой)
Инструкция для ученика	Не ждите «своей» идеи — поймите случайную. Достаньте из мешка один предмет не глядя, это ваш вдохновитель. Ваша задача: сделать этот предмет ключевым элементом композиции на тему «Будущее». Например, если Вам выпала прищепка — это может быть нос робота, форма космического корабля или дом в городе будущего. Не ищите «правильную» ассоциацию, возьмите первую, которая пришла в голову, и развивайте ее
Действия педагога	1. Подготовить «Мешок случайностей» или набор карточек. 2. Показать пример: самому вытащить предмет и набросать 3 возможные идеи на доске за 2 минуты. 3. Мотивировать к быстрой, нефilterованной генерации, первая идея — лучшая для старта
Вариации исполнения	1 Случайные слова: вытянуть 2 несвязных слова (например: окно и кит) и соединить их в композиции. 2. Тактильный стимул: рисовать, глядя на текстурную поверхность (наждачная бумага, фольга), а не на предмет. 3. Групповой мозговой штурм. На один стимул коллективно придумать 5–7 идей за 3 минуты

занятия в игры с целью сделать их более интересными и увлекательными. Она ориентирована на повышение вовлеченности, мотивации и эффективности выполнения учебных задач:

- система «стартовых очков»: участник получает баллы не за качество, а за сам факт начала в отведенное время (например: обучающемуся присуждается некий бонус (стикер-наклейка) за начало работы в первые минуты урока);

- рейтинг прогресса: ведение визуального дневника, в котором отмечается количество начатых проектов или затраченное время, а не оценка за результат (например: график, где отмечается каждый день, когда обучающийся приступил к задаче без длительного ступора);

- «ритуалы начала»: создание индивидуального или группового стимула (специальная музыка, пятиминутная разминка-каракули), сигнализирующего мозгу о переходе в «активный» режим творчества.

Первые шаги в использовании арт-педагогических практик в школе требуют от учителя изобразительного искусства особой внимательности и постепенности. Важно помнить, что цель таких занятий — не результат,

а создание пространства, где ребенок может выразить свои чувства, попробовать новые формы самовыражения и ощутить поддержку. Учителю стоит начинать с простых и понятных элементов-действий, которые служат опорными точками и которые можно встроить в привычную структуру урока: стартовые элементы, малые ритуалы (приветствие, звуковой знак), игровые элементы и регулярная рефлексия помогают детям постепенно привыкнуть к новому формату, а педагогу — наблюдать динамику группы и индивидуальные особенности обучающихся. Периодически проводите одно специальное упражнение из арт-терапевтического модуля (например, «Рисунок тремя цветами»). Рефлексируйте с детьми об их ощущениях, а не только о рисунках.

Постепенно вводите арт-практики в образовательный процесс, сохраняя баланс между программными требованиями и свободой творчества. Такой подход позволяет не перегружать детей, а мягко формировать у них привычку к самовыражению и осознанному отношению к собственным эмоциям.

Заключение. Проведенное исследование послужило переосмыслению проблемы белого листа у детей: она стала восприниматься

не как временная лень или отсутствие вдохновения, а как комплексный психолого-педагогический феномен. Синтез психолого-педагогических данных помог установить, что критический период проявления боязни — ранний подростковый возраст (13–14 лет), когда когнитивный скачок и рост рефлексии оборачиваются «потерей храбрости» в самовыражении.

Исследование подтвердило двуединую природу феномена белого листа — это не только аффективный барьер (тревога, перфекционизм), но и когнитивный дефицит — неразвитость креативных компетенций, необходимых для совладания с неопределенностью чистого листа. Отсюда ориентация тренинговых упражнений в двух направлениях: снижать психологическое напряжение и наращивать инструментарий для действия. Важным является акцент на изменении установок: от педагогики результата («нарисовать

правильно») к педагогике процесса («уметь начать, попробовать, иметь право на ошибку»). Такой подход напрямую отвечает на вызовы «кризиса рисования», ориентируя педагога не на разрозненные приемы, а систему принципов и готовых инструментов.

Внедрение тренинговых заданий в образовательный процесс способно стать эффективным вкладом не только в преодоление конкретного творческого блока, но и в воспитание инициативной, психологически гибкой и способной к нестандартным решениям личности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бек, А.Т. Когнитивная терапия депрессии / А.Т. Бек, А. Раш, Б. Шо, Г. Эмери. — СПб.: Питер, 2003. — 439 с.
2. Выготский, Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте / Л.С. Выготский. — СПб.: Союз, 1997. — 91 с.
3. Ильин, Е.П. Психология творчества, креативности, одаренности / Е.П. Ильин. — СПб.: Питер, 2009. — 448 с.

Поступила в редакцию 10.02.2026