

Вознюк О. В. Педагогіка усвідомлених сновидінь як потужний навчальний ресурс закладів професійної (професійно-технічної) освіти // **Інклюзивне навчання в закладах професійної (професійно-технічної) освіти в сучасних умовах : проблеми та перспективи розвитку**: зб. наук. праць : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Житомир, 07 червня 2023 р.). / за ред. І. Д. Сахневич. Житомир : ТОВ «Видавничий дім "Бук-Друк"», 2023. С. 25-34.

Вознюк О. В.
*доктор педагогічних наук, доцент,
професор кафедри англійської мови з методиками викладання у
дошкільній та початковій освіті Житомирського державного університету
імені Івана Франка*

ПЕДАГОГІКА УСВІДОМЛЕНИХ СНОВИДІНЬ ЯК ПОТУЖНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ РЕСУРС ЗАКЛАДІВ ПРОФЕСІЙНОЇ (ПРОФЕСІЙНО- ТЕХНІЧНОЇ) ОСВІТИ

Парадигма інклюзивної освіти набуває значного поширення у всіх сферах життя суспільства на початку ХХІ століття. Світове співтовариство стає дедалі толерантнішим, більш відкритим до осіб з особливими освітніми потребами. Інклюзивність сучасного соціально-педагогічного простору потребує розробки конкретних шляхів/методів навчання і виховання дітей з особливими потребами, а також побудови нових шляхів гармонізації й психотерапевтичної корекції таких дітей [3-6].

Дітей з особливими освітніми потребами можна віднести до двох груп: (1) діти, що характеризуються особливими ментально-психічними потребами, і (2) діти, що мають певні проблеми щодо сенсорно-рухових функцій їх організму.

Представники першої групи дітей, як правило, можуть не усвідомлювати проблеми, з якими вони стикаються у процесі взаємодії зі своїм соціальним оточенням. У зв'язку з цим такі діти можуть не відчувати свою “недосконалість” щодо повноцінної взаємодії з оточенням.

Представники другої групи дітей можуть виявляти певне незадоволення своїм фізичним станом, а іноді і впадати у відчай через неможливість повноцінної фізичної інтеграції у своє соціально-педагогічне середовище.

Відповідно до *парадигми “створення Богом справедливого світу”*, діти як першої, так і другої групи мають бути повноцінними соціальними істотами, мають бути успішними і щасливими.

Досягнення цієї мети щодо дітей першої групи вимагає від педагогів, дефектологів, лікарів розуміння, що такі діти можуть бути повністю реабілітовані і гармонізовані. Це ми показали у наших статтях, де обговорювалася наша концепція психотерапевтичної корекції (реабілітації) “дітей сонця” і “дітей дощу” [4].

Досягнення цієї мети щодо дітей другої групи також доволі реальна справа, оскільки фізичний стан дітей з особливими потребами може бути значно поліпшений через відповідні реабілітаційні процедури, про що свідчать

численні приклади, коли деякі особи, що страждали, наприклад, на церебральний параліч, були повністю реабілітованими завдяки тривалим і наполегливим діям батьків і лікарів, що дозволило цим особам навіть займатися спортом і, відповідно, бути успішними і щасливими.

Але трапляються випадки, коли особливих дітей с фізичними проблемами (тобто дітей другої групи) неможливо повністю реабілітувати, і через значний дефіцит рухових функцій такі діти почуваються нещасливими. Відповідно до парадигми “створення Богом справедливого світу”, таких дітей можна і потрібно зробити щасливими і повноцінними як у контексті їх навчання, так і у сфері фізичної активності їх організмів. Для цього, на наш погляд, слід застосувати “педагогіку усвідомлених сновидінь”, яку ми розробляємо, показуючи, що усвідомлені сновидіння є найважливішим освітнім ресурсом [3]. Розглянемо цю педагогіку.

Якщо говорити про сновидіння, то їхнє значення в житті людини важко переоцінити. Можна сміливо стверджувати, що сновидіння як особливий психофізіологічний стан являють собою певну “паралельну” реальність, психосоматично рівносильну денній реальності. Якщо основне завдання людини як *Homo sapiens* – це освоєння/пізнання самої себе, а також світу, в якому вона існує, то приблизно третину проявів цього світу, якщо виміряти їх часом людського життя, займає сон, в якій фаза сну зі сновидіннями в середньому охоплює не менше чверті часу, відведеного для сну. Таким чином, людина бачить сни протягом багатьох років свого життя.

Сутність цієї “сомнамбулічної реальності” багато в чому залишається загадкою, збагнути яку можна, використовуючи як об'єктивні, так і суб'єктивні дані. Останні можуть бути ефективним евристичним засобом, що дозволяє досягти адекватного розуміння феномена “швидкого сну” – сну зі сновидіннями, які людина у більшості випадків не контролює, тобто не усвідомлює.

За таких умов, істотна частина людського життя виявляється поза контролем більшості людей, які, незважаючи на те, що освоїли багато куточків соціоприродної реальності, не в змозі освоїти сферу сновидінь.

У зв'язку з цим можна говорити про психотерапевтичну, програмуючу, розвивальну, освітньо-педагогічну роль сновидінь, у контексті чого використовуються ідеї, уявлення, факти, почерпнуті з фізіологічної теорії сну І.П.Павлова, концептуального апарату кібернетики та синергетики як теорії самоорганізації (науки про відкриті, неврівноважні, нелінійні процеси), з концепції функціональної асиметрії півкуль мозку людини, також і з практики усвідомлених сновидінь.

Основним теоретичним і практичним інструментом педагогіки усвідомлених сновидінь постає концепція функціональної асиметрії півкуль головного мозку людини, відповідно до якої існують три способи, або рівня, відображення та освоєння людиною зовнішньої і внутрішньої дійсності:

- 1) конкретно-чуттєвий, емоційно-образний, правопівкульовий, “відкритий”;
- 2) абстрактно-логічний, теоретичний, лівопівкульовий, “закритий”;

3) парадоксально-медитативний, що поєднує перші два способи (енцефалографічні дослідження засвідчують, що в медитативному стані – “проміжному” між сном і бадьорістю – півкулі головного мозку, що виступають у звичайному стані по відношенню одна до одної, у відомому сенсі, функціональними антагоністами, функціонально взаємно узгоджуються), коли в одному індивіді поєднуються дві полярні стратегії відображення і освоєння дійсності – художня і мисленева. Тут людина постає гармонійною особистістю, що характеризується балансом протилежностей, а звідси – колосальною потужністю, оскільки, як зазначає П.Вайнцвайг, “гармонія як баланс протилежностей несе у собі величезну напругу, тож і колосальну міць” [7].

У зазначеному стані *функціонального синтезу півкуль головного мозку* людини активізується творчо-парадоксальне світосприйняття, світорозуміння та освоєння світу, що претендує на відображення повноти “*істини як єдності протилежностей*” (С.Б.Церетелі). Тут світ відкривається як істинна і одночасно парадоксальна сутність, що інтегрує такі дихотомії, як

єдине і множинне,
однозначне і багатозначне,
конкретне, чуттєво-експресивне першосигнальне та абстрактно-теоретичне, другосигнальне,
екстравертоване та інтравертоване,
просте та складне,
суб'єктивне та об'єктивне,
внутрішнє та зовнішнє,
потенційно-можливе та актуально-дійсне...

Для того, щоб досягти стану синтезу правопівкульового та лівопівкульового психічних аспектів людини, необхідно лівий, свідомий аспект привести до лона правого, підсвідомого аспекту, тобто трансформувати абстрактно-логічні, опосередковано-однозначні, “розірвані”, дискретні схеми мислення та світосприйняття у багатозначно-парадоксальний цілісний гармонійний космос сенсу, в якому поєднується абстрактне та конкретне.

Ця модель досягнення *гармонійного стану повноти буття* людиною знаходить своє відображення в динаміці двох відносно протилежних сторін життєдіяльності людини – станів сну та бадьорості, які діалектичним чином переходять одна у одну. При цьому ці два протилежні стани корелюють, відповідно, з активністю правої та лівої півкулі головного мозку людини.

Можна сказати, що стан бадьорості в основному регулюється “домінантною” лівою півкулею, що організує вольове зусилля і забезпечує реалізацію довільного, *другосигнального* аспекту людини, що співвідноситься з її свідомістю. Права півкуля, будучи генетично давнішою за ліву, у стані бадьорості функціонує як діалектичний антагоніст лівої півкулі, виявляючи розгортання біоритмічної активності організму.

У стані сну організм занурюється у сферу мимовільної, *першосигнальної*, підсвідомої регуляції, причому тут також виявляється взаємне обертання півкульових функцій головного мозку людини, коли *повільний сон регулюється*

лівою, а швидкий – правою півкулею [3; 6].

Онто- та філогенетичний розвиток людини виявляє рух від (1) домінування правопівкульових функцій у дитини, до (2) активності переважно лівопівкульових функцій у дорослої людини, а він неї – (3) до півкульового синтезу у людини похилого віку, яка, залишаючись дорослою, немов би повертається у дитинство і її пластичністю психіки, емоційністю, ейдетичністю. Відтак, *півкульовий синтез є природним результатом життя людини.*

Цей синтез досягається як через медитативні/молитовні практики (коли образ і думка поєднуються у цілісному психоментальному “сплаві”) [2], так і через усвідомлене сновидіння, де з'єднуються право- і лівопівкульові функції людини, коли у стані швидкого сну людина може сприймати реальність усвідомлено та контрольовано, досягаючи “самоінтеграції та внутрішньої гармонії”, що досягається за допомогою злиття станів сну та бадьорості, свідомості та підсвідомості.

Відтак, *коли людина у стані сну (активна права півкуля головного мозку) активізує функції лівої півкулі головного мозку, відбувається функціональний синтез півкуль, що ініціює стан усвідомленого сновидіння, в якому дві півкулі однаково активні.*

У стані усвідомленого сновидіння людина може вибудовувати сценарії будь-яких сновидінь, керуючи ними за власною волею. Тут людина може кристалізувати будь-яке соціально-педагогічне середовище, швидко і ефективно формувати будь-який навчальний, поведінковий, пізнавальний, мислидіяльнісний, розвивальний досвід, у тому числі й досвід руховий, коли повністю чи частково паралізована людина здатна активно і багатогранно рухатися у віртуальному середовищі усвідомленого сновидіння, де ця людина може бути успішною і щасливою, може як навчатися, так і самостійно лікувати себе – проводити корекційно-реабілітаційні процедури, які тут виявляються набагато ефективнішими, ніж у звичайному лікувально-реабілітаційному середовищі.

Наведемо *декілька прикладів* щодо використання розвивальних ресурсів усвідомлених сновидінь [1].

“Я стояв серед рівного поля, коли дружина звернула мою увагу на захід сонця. Глянувши туди, я подумав: “Як дивно, що я ніколи не бачив таких фарб”. Потім мене осяяло: “Мабуть, я сплю!” Я не пам'ятаю раніше такої ясності і гостроти сприйняття – кольори були настільки прекрасні, а відчуття свободи – настільки п'яно, що я кинувся крізь прекрасне золоте пшеничне поле, розмахуючи руками і вигукуючи щосили: “Я сплю! Я сплю!”. Раптом сон почав покидати мене, мабуть, я перехвилювався і швидко прокинувся. Осмисливши те, що сталося зі мною, я розбудив дружину, щоб повідомити її: “Я досяг цього! Я зробив це!” Я усвідомлював себе уві сні, і це залишиться зі мною назавжди. Чи не правда дивно, що це почуття може вплинути на людину таку дію! Я думаю, що здатність керувати своїм внутрішнім світом – це і є свобода” (*Д.У., Елк-Рівер, Міннесота*).

“Я готувався стати професійним музикантом, і мені хотілося б навчитися

долати страх перед публікою. Кілька разів перед сном я, розслабившись, поринав у стан самогіпнозу. Я концентрував свою увагу на бажанні побачити сон, де б спокійно і без страху виступав перед великою аудиторією. На третій день цього експерименту я пережив усвідомлене сновидіння, в якому виступав із сольним концертом без акомпанементу в Оркестрі Хол у Чикаго (я, дійсно, виступав там якось, але у складі оркестру). Публіка мене абсолютно не лякала і з кожною нотою я почувався дедалі краще. Я бездоганно виконав п'єсу, яку раніше чув лише один раз (і ніколи не намагався зіграти), а влаштована овація дала мені впевненості. Прокинувшись, я швидко записав зміст сну і музичну п'єсу, яку я виконував. Наступного дня під час репетиції я практично бездоганно зіграв цю п'єсу з аркуша. Через два тижні (після кількох виступів у стані усвідомленого сну) я без помилок виконав свою партію, вперше не відчуваючи нервозності” (Дж. С., Маунт-Проспект, Іллінойс).

“Я працюю менеджером відділу у магазині господарських товарів. У нас у відділі посуду точилася перестановка – пересували прилавки, переносили на нове місце стелажі. За таких умов ми з керуючим магазином та менеджером з оформлення вітрин вирішили трохи оновити відділ. Цієї ночі я прийшов додому, ліг спати і побачив уві сні, що перебуваю у своєму магазині. Я спробував зробити деякі удосконалення, наприклад, пересунув прилавки (уві сні це робиться швидко, буквально рухом пальця). Усвідомлюючи, що сплю, я почав шукати місце неходовому товару, який завжди важко виставити напоказ, і впорався з цим завданням. Я завжди запам'ятовую такі сни, які трапляються у мене досить часто” (Дж.З., Лоді, Нью-Джерсі).

“Іноді, до півночі промучившись з якоюсь важкою несправністю в своєму автомобілі, я кидаю все і йду спати. Уві сні я повертаюся до своїх проблем і, усвідомлюючи, що сплю, пробує різні способи їх вирішення. До ранку я завжди знаходжу вихід зі становища, який наступного дня вдало реалізую! Мені здається, що оскільки стан сну має нескінченну кількість вимірів, зосередження на проблемі у стані усвідомленого сновидіння відкриває у мене здатність до тунельного бачення” (Дж.Р., Сіетл, Вашингтон).

“Наприкінці 1986 року, вивчаючи хімію, я почав уві сні вирішувати завдання. Більшість з них являли собою молекулярні рівняння, що охоплювали дві сполуки та 4-6 елементів. Я навчився, бачачи сон, усвідомлювати, що сплю. У цьому стані я приступав до розв'язання задачі, зводячи молекулярне рівняння до іонного. Якщо вам доводилося вирішувати подібні завдання, ви зрозумієте труднощі, пов'язані з цим. Щоразу, коли результат був уже близький, картина починала розпливатися, і я змушений був реіндукувати стан усвідомленості, трясучись головою або вдаючись до обертання. Після цього я переписував завдання наново і вирішував його знову, цього разу вже швидше. Прокинувшись, я записував рішення та перевірив його. У 95% випадків воно виявлялося вірним. Що чудово було у вирішенні завдань у такий спосіб, так це те, що щоразу я прокидався з глибшим розумінням аналізованого процесу. Снів такого типу в мене бувало близько п'яти на тиждень” (К.Д., Лодерхілл, Флорида).

“Ще в середній школі я відкрив у собі здатність усвідомлено сновидіння,

коли побачив, що вивчивши якусь складну тему з математики чи геометрії, можу після пробудження вирішувати завдання. Ця здатність спостерігалася і в коледжі, і в медичному училищі. У медичному училищі я почав застосовувати її у професійних проблемах. В усвідомленому сні я швидко переглядав питання, що виникли в мене вдень, і зазвичай отримував на них розумні відповіді або додаткові питання, здатні прояснити ситуацію (навіть зараз мені іноді доводиться прокидатися о 3 годині ранку і телефонувати в госпіталь, щоб замовити специфічний аналіз для важкого хворого, спосіб допомогти якому я знайшов у свідомому сні). З цієї точки зору, найкориснішим додатком стала моя хірургічна практика. Щоночі перед операцією я переглядаю уві сні всі подібні випадки і ще раз проводжу відповідні операції. В результаті я придбав репутацію вправного та досвідченого хірурга, чії операції не приносять майже жодних серйозних ускладнень. “Практика” уві сні дозволила мені досконало вивчити анатомію та відточити свою техніку, очистивши її від непотрібних рухів. В даний час я витрачаю на найбільш складні хірургічні процедури 35-40 відсотків часу, необхідного для більшості моїх колег” (Р.В., Айкен, Північна Кароліна).

“Коли мені було близько дванадцяти років, моя мати влітку водила мене та сестру на заняття тенісом. Позаймавшись чотири тижні, я дізнався про турнір, що намічався, з призом для переможця. Тієї ночі я уві сні зрозумів, що сплю, і вирішив оволодіти грою в теніс. Я пригадав, як грали люди у матчах по телевізору і спробував повторити їхні подачі, удари тощо. До кінця сну я чудово грав на прийомі та робив чудові подачі, адже подача м'яча – це базова техніка, яка весь час повторюється у процесі гри. Під час змагань я обіграв суперників усіх до одного та пішов додому з трофеєм. Тренер не міг повірити своїм очам, що я так добре грав, та й сам я теж не міг повірити в це” (Б.З., Солт-Лейк Сіті, Юта).

“Уві сні я разом з іншими людьми опинився на ковзанці. Ми грали у хокей, і я катався у своєму звичному стилі – як корова на льоду. Раптом я зрозумів, що сплю, і сказав собі, що зараз мої дії керуватимуться моїм найвищим знанням. Я повністю злився із процесом катання. Миттєво зник страх, зникли всі інші перепони, і я ковзав по льоду як професіонал, почувавши себе вільним, як птах. Коли я вкотре став на ковзани, то вирішив спробувати цю техніку “злиття”. Для цього я переніс пов'язані з нею відчуття зі сну в стан, коли я не спав. Немов актор, я “увійшов у роль” і знову став досвідченим ковзанярем. Я вийшов на лід і... ноги злилися з моїм серцем, залишивши мені лише почуття волі. Це сталося близько двох з половиною років тому, і з того часу відчуття свободи стало моїм незмінним супутником у катанні на ковзанах, як на звичайних, так і на роликкових” (Т.Р., Арлінгтон, Вірджинія).

Відтак, ми коротко окреслили деякі ефекти педагогіки усвідомленого сновидіння, яку можна широко застосовувати у процесі навчання і життєдіяльності дітей та молоді, що характеризуються особливими освітніми потребами.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. LaBerg, S. (1985). *Lucid Dreaming*. Los Angeles: J. P. Tarcher. 227 p.
2. Murphy, M., Donovan, S. (1985). *Contemporary meditation research*. San Francisco, Esalen Institute Press, 34–40.
3. Voznyuk, A., Manolov, M. (2019). On the problem of human consciousness: from facts to theoretical speculations. *Diogenes*, 27(1), 48-62. Veliko Tarnovo, Bulgaria. URL: <http://journals.uni-vt.bg/diogen/eng/vol27/iss1/7>
4. Voznyuk, A. V. (2017). New paradigm of psychotherapy correction (rehabilitation) of the children with special needs. *American Journal of Fundamental Applied & Experimental Research*, 3, 6. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/26338/>
5. Voznyuk, A. V. (2018). Aggression and health: an attempt at conceptual integrating these phenomena. *Technologies of intellect development*, 2, 8(19). DOI: 10.31108/3.2019.2.8.2;
6. Voznyuk, A., Gorobets, S., Kubitskyi, S. et al. (2021). Interdisciplinary Educational Technology based on the Concept of Human Brain Functional Asymmetry. *Postmodern Openings*. 12(2), 433-449. DOI: 10.18662/po/12.2/316 Covered in: Web of Science
7. Weinzwieg, P. (1988). *The ten commandments of personal power. Creative strategies for shared happiness and success*. N.Y, Meridian Press, 175 p.