

УДК 370.182

PEDAGOGY OF LUCID DREAMS — A NEW DIRECT LIGHTNING ACTIVITY IN THE CONTEXT OF AN INCLUSIVE PARADIGM

Voznyuk O. V.

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,
Professor of the Department of English with Teaching Methods in Preschool and Primary Education,
Zhytomyr Ivan Franko State University, Zhytomyr, Ukraine
ORCID: 0000-0002-4458-2386

Dubasenyuk O. A.

doctor of pedagogical sciences, professor,
professor of the department of professional and pedagogical, special education, andragogy and management,
Zhytomyr Ivan Franko State University, Zhytomyr, Ukraine
ORCID: 0000-0002-9447-4527

ПЕДАГОГІКА УСВІДОМЛЕНИХ СНОВИДІНЬ — НОВИЙ НАПРЯМ ОСВІТНЬОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У КОНТЕКСТІ ІНКЛЮЗИВНОЇ ПАРАДИГМИ

Вознюк О. В.

доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри англійської мови з методиками викладання у дошкільній та початковій освіті,
Житомирський державний університет ім. Івана Франка, м. Житомир, Україна

Дубасенюк О. А.

доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри професійно-педагогічної, спеціальної освіти, андрагогіки та управління,
Житомирський державний університет ім. Івана Франка, м. Житомир, Україна

Some facts about the benefits of lucid dreaming pedagogy in the context of educational activities and life are considered, which can be taken into account by educators working with children and youth with special educational needs. Children of two groups are considered: children with special mental and psychological needs and children with specific problems in the context of sensory and motor functions of the body. Children with physical problems cannot be fully rehabilitated; in some cases, such children are unhappy due to significant impairments in their motor functions. According to the paradigm of the “world created by God as just”, such children can and should be happy and find fulfillment in the social environment, in learning and in physical activity. For this purpose, the authors propose to apply the “pedagogy of lucid dreaming,” which shows that lucid dreams are the most important educational resource. The “pedagogy of lucid dreaming” is conceptualized. It turns out that according to the spiritual and religious paradigm, which expresses the dictum that “God created a just world,” children with special educational needs should be full-fledged social beings, successful and happy in our world. As a special psychophysiological state of the human body, dreams are a kind of “parallel” reality, psychophysiological equivalent to this reality. If the main task of a human being as a representative of Homo sapiens is to cognize and master the inner and outer worlds, then sleep accounts for about a third of the manifestation of these worlds, measured in the time of human life. Thus, a person is immersed in dreams for many years of his or her life. The nature of this “somnambulistic reality” remains largely a mystery that can be understood using both objective experimental data and subjective control data. The latter can be an effective heuristic tool for understanding the phenomenon of “REM sleep” with dreams, in which people, as a rule, do not control their behavior and are not aware of themselves. At the same time, the main theoretical and practical toolkit of lucid dreaming pedagogy is the concept of functional asymmetry of the human brain hemispheres, which reveals three strategies of human reflection and mastery of the world: right-hemispheric, left-hemispheric, interhemispheric — paradoxical, meditative, which combines the first two strategies, when artistic and rational thinking activities as two polar strategies of cognition of the world are integrated within one person.

Keywords: lucid dreams, pedagogy of lucid dreams, paradigm of inclusive education, children with autism spectrum, children with Down syndrome, concept of functional asymmetry of cerebral hemispheres.

Розглядаються деякі факти щодо переваг педагогіки усвідомлених сновидінь у контексті навчальної діяльності та життєдіяльності, що можуть бути взяті до відома освітянами, які працюють з дітьми та молоддю з особливими освітніми потребами. Розглядаються діти двох груп: діти з особливими розумовими та психологічними потребами та діти зі специфічними проблемами у контексті сенсорних та моторних функцій організму. Діти з фізичними проблемами не можуть бути повністю реабілітовані; в деяких випадках такі діти є нещасливими через значні порушення їхніх рухових функцій. Згідно з парадигмою «світу, що створений Богом як справедливий», такі діти можуть і повинні бути щасливими і знайти реалізацію у соціальному середовищі, у навчанні і в фізичній активності. Для цього автори пропонують застосовувати «педагогіку усвідомлених сновидінь», яка показує, що усвідомлені сновидіння є найважливішим освітнім ресурсом. Концептуалізується «педагогіка усвідомлених сновидінь». З'ясовується, що відповідно до духовно-релігійної парадигми, яка висловлює сентенцію, що «Бог створив справедливий світ», діти з особливими освітніми потребами мають бути повноцінними соціальними істотами, успішними і щасливими у нашому світі. Як особливий психофізіологічний стан людського організму сновидіння є своєрідною «паралельною» реальністю, психофізіологічно еквівалентною цій реальності. Якщо основним завданням людини як представника *Homo sapiens* є пізнання та освоєння внутрішнього і зовнішнього світів, то на сон припадає приблизно третина прояву цих світів, виміряна в часі людського життя. Таким чином, людина занурена у сновидіння протягом

багатьох років свого життя. Природа цієї «сомнамбулічної реальності» багато в чому залишається загадкою, яку можна зрозуміти, використовуючи як об'єктивні експериментальні дані, так і дані суб'єктивного контролю. Останні можуть бути ефективним евристичним інструментом для розуміння феномену «швидкого сну» зі сновидіннями, в якому люди, як правило, не контролюють свою поведінку, не усвідомлюють себе. При цьому основним теоретичним і практичним інструментарієм педагогіки усвідомлених сновидінь є концепція функціональної асиметрії півкуль головного мозку людини, яка виявляє три стратегії відображення та освоєння світу людиною: правопівкульова, лівопівкульова, міжпівкульова — парадоксальна, медитативна, яка поєднує перші два стратегії, коли мистецько-художня і раціонально-мисленева діяльності як дві полярні стратегії пізнання світу інтегруються у рамках однієї особи.

Ключові слова: усвідомлені сновидіння, педагогіка усвідомлених сновидінь, парадигма інклюзивної освіти, діти з аутичним спектром, діти з синдромом Дауна, концепція функціональної асиметрії півкуль головного мозку.

Вступ. На початку XXI століття парадигма інклюзивної освіти почала поширюватися на всі верстви суспільства. Світове суспільство стає все більш толерантним і відкритим до людей з особливими освітніми потребами. Інклюзія в сучасному соціальному та освітньому просторі вимагає розробки специфічних методів і способів навчання та виховання учасників навчального процесу з особливими потребами, а також побудови нових шляхів гармонізаційної, психотерапевтичної корекції таких дітей [3-6].

Дітей з особливими освітніми потребами можна поділити на дві групи: (1) діти з особливими розумовими та психологічними потребами та (2) діти зі специфічними проблемами у контексті сенсорних та моторних функцій організму.

Діти першої групи, як правило, можуть не усвідомлювати проблем, з якими вони стикаються в процесі взаємодії з соціально-педагогічним середовищем. У зв'язку з цим такі діти можуть не відчувати себе «неповноцінними» через свою недостатню повноцінну взаємодію з навколишнім середовищем. Діти, які належать до другої групи, можуть демонструвати певну незадоволеність, а іноді й відчай щодо свого фізичного стану через неможливість повноцінно інтегруватися фізично (на рівні моторики свого організму) у навколишнє середовище.

Згідно з духовно-релігійною парадигмою «Бог створив справедливий світ», діти групи 1 і діти групи 2 повинні бути повноцінними соціальними істотами, успішними і щасливими у нашому світі.

Для того щоб діти першої групи досягли цієї мети, вчителі, вчителі-асистенти, дефектологи, лікарі мають діяти розуміння, що такі діти можуть бути повністю реабілітовані та згармонізовані. Це було показано в статті [4], де обговорюється концепція психотерапевтичної корекції (реабілітації) «дітей дощу» (дітей зі спектром аутизму, яких, відповідно до статистичних даних — одна дитина на 100–200 народжених дітей), та «дітей сонця» (дітей, що характеризуються «синдромом Дауна», яких, згідно статистиці, одна дитина на 800–1000 немовлят).

Досягнення цієї мети по відношенню до другої групи дітей є також досить практичним питанням у педагогічній сфері, адже фізичний стан дітей з особливими потребами можна значно покращити за допомогою відповідної реабілітації. Про це свідчать

приклади, коли деякі діти, що мали проблеми щодо церебрального паралічу, були реабілітованими за допомогою тривалих і наполегливих дій батьків і лікарів, що дозволило деяким з цих осіб навіть займатися спортом і, відповідно, бути успішними і щасливими у своєму житті.

Є приклади, коли діти з синдромом Дауна стали викладачами в освітніх закладах, а деякі діти з аутичним спектром досягли значних успіхів в науковій сфері.

Однак особливі діти з фізичними проблемами (тобто діти другої групи) не можуть бути повністю реабілітовані; в деяких випадках такі діти є нещасливими через значні порушення їхніх рухових функцій. Згідно з парадигмою «світу, що створений Богом як справедливий», такі діти можуть і повинні бути щасливими і знайти реалізацію у соціальному середовищі, у навчанні і в фізичній активності. Для цього, на нашу думку, слід застосовувати «педагогіку усвідомлених сновидінь», яка показує, що усвідомлені сновидіння є найважливішим освітнім ресурсом [3].

Розглянемо цю педагогіку. Коли мова заходить про сновидіння, їх значення в людському житті важко переоцінити. Як особливий психофізіологічний стан людського організму сновидіння є своєрідною «паралельною» реальністю, психофізіологічно еквівалентною цій реальності. Якщо основним завданням людини як представника *Homo sapiens* є пізнання та освоєння внутрішнього і зовнішнього світів, то на сон припадає приблизно третина прояву цих світів, виміряна в часі людського життя. Таким чином, людина занурена у сновидіння протягом багатьох років свого життя.

Природа цієї «сомнамбулічної реальності» багато в чому залишається загадкою, яку можна зрозуміти, використовуючи як об'єктивні експериментальні дані, так і дані суб'єктивного контролю. Останні можуть бути ефективним евристичним інструментом для розуміння феномену «швидкого сну» зі сновидіннями, в якому люди, як правило, не контролюють свою поведінку, не усвідомлюють себе.

За таких умов значна частина людського життя виявляється невідконтрольною для більшості людей, які, незважаючи на освоєння багатьох сфер соціальної та природної реальності, не в змозі опанувати сферу сновидінь.

У цьому контексті використовуються ідеї, концепції та факти, почерпнуті з фізіологічної теорії сну І. П. Павлова, понятійного апарату кібернетики та синергетики як теорії самоорганізації (міждисциплінарного напрямку, який вивчає відкриті, нерівноважні, нелінійні процеси у сфері живої та неживої природи), концепції функціональної асиметрії півкуль головного мозку людини та практики усвідомлених сновидінь, яка дедалі більше розповсюджується у царині Інтернету.

Основним теоретичним і практичним інструментарієм педагогіки усвідомлених сновидінь є концепція функціональної асиметрії півкуль головного мозку людини, яка виявляє три стратегії відображення та освоєння світу людиною:

1) правопівкульова — конкретна, чуттєва, емоційна, образна, «відкрита», що використовує ресурси підсвідомого аспекту психічної діяльності людини;

2) лівопівкульова — абстрактно-логічна, теоретична, раціональна, «закрита», що реалізує ресурси свідомого аспекту психічної діяльності людини;

3) міжпівкульова — парадоксальна, медитативна, «надсвідома», яка поєднує перші дві стратегії (згідно з дослідженнями мозку на основі енцефалографічних інструментів, в медитативному стані (станом між сном і бадьорістю) півкулі головного мозку, які в нормі постають, у певному розумінні, як функціональні антагоністи, в цьому медитативному стані виявляються функціонально узгодженими між собою), коли мистецько-художня і раціонально-мисленева діяльності як дві полярні стратегії пізнання та освоєння світу інтегруються у рамках одної особи.

Як зазначає П. Вайнцвейг: *«Гармонія як рівновага протилежностей призводить до величезного напруження, а отже, і до величезної сили»* [7]. У такому стані функціональної інтеграції півкуль головного мозку людини, стверджує цей автор, активізується творче й парадоксальне світовідчуття, світорозуміння і світопізнання, що відображає повноту «істини як єдності протилежностей» (С. Б. Церетелі). Тут світ розкривається і як істинний, і як парадоксальний одночасно, об'єднуючи такі полярності/дихотомії, як множинне і єдине, багатозначне та однозначне, першисигнальне (конкретно-чуттєве, екстравертоване, суб'єктивне), та другосигнальне (абстрактно-теоретичне, інтравертоване, об'єктивне), раціональне та ірраціональне, складне і просте, зовнішнє та внутрішнє, актуальне та потенційне тощо.

Для того, щоб досягти стану інтеграції психічних аспектів правої і лівої півкуль людського організму, слід «лівий» свідомий аспект інтегрувати у сфері «правого» підсвідомого аспекту. Іншими словами, абстрактно-логічну, опосередковану, од-

нозначну, «розірвану» дискретну схему мислення і світосприйняття необхідно трансформувати в багатозначний, парадоксальний, цілісний, гармонійний смисловий простір, де інтегруються абстрактне і конкретне.

Ця модель досягнення гармонійного стану повноцінного існування відображена в динаміці двох відносно протилежних аспектів людського життя — станів сну і бадьорості, які діалектично переходять один в одного. Ці два протилежні стани корелюють з активністю правої та лівої півкуль людського мозку відповідно.

Зазначимо, що стан бадьорості контролюється насамперед «домінуючою» лівою півкулею, яка організовує вольові зусилля і забезпечує реалізацію довільних, другосигнальних аспектів людини, які корелюють зі свідомістю. Права півкуля, що є генетично старшою за ліву, у стані бадьорості/неспанья виступає діалектичним антагоністом лівої півкулі, розгортаючи біоритмічну активність організму.

У стані сну організм занурюється у сферу мимовільної, першосигнальної, підсвідомої регуляції. Тут також має місце взаємообертання функцій півкуль головного мозку, коли «повільний» сон регулюється лівою півкулею, а «швидкий» — правою [3; 6].

Онтологічний і філогенетичний розвиток людини виявляє перехід від (1) домінування правопівкульових функцій у маленьких дітей (та представників примітивних співтовариств) до (2) домінування лівопівкульових функцій у дорослих, а потім (3) до півкульової функціональної інтеграції у людей похилого віку, коли стара людина ніби повертається у дитинство, перетворюється на дитину, яка характеризується прискореним перебігом біологічного часу, пластичністю психіки, підвищеною емоційністю, ейдетичним сприйняттям. Таким чином, інтеграція півкуль на третьому етапі розвитку людини є природним результатом людського життя, яке повною мірою виявляє ресурси творчості на третьому етапі розвитку людини у філо- та онтогенезі.

Ця інтеграція досягається як за допомогою медитації та молитовних практик (коли образи і думки поєднуються в цілісний ментальний «сплав») [2], так і через усвідомлені сновидіння (коли функції правої і лівої півкулі людини поєднуються): коли під час швидкого сну людина виявляє свідоме і контрольоване сприйняття реальності, вона здатна досягати «внутрішньої гармонії, самоінтеграції» шляхом злиття станів сну і неспанья, свідомого і підсвідомого.

Таким чином, коли людина в стані сну (активна права півкуля мозку) активізує функції лівої півкулі, відбувається функціональна інтеграція двох півкуль і актуалізується стан усвідомлених сновидінь, в якому обидві півкулі однаково активні, а людина

при цьому усвідомлює свої сновидіння і здатна конструювати будь-який сценарій сну і керувати ним за власним бажанням.

Тут людина може кристалізувати будь-яке соціальне та освітнє середовище і може швидко та ефективно формувати будь-який освітній, поведінковий, когнітивний, мисленнєвий, розвивальний досвід. Повністю або частково паралізована людина за таких умов може активно і різнобічно рухатися у віртуальному середовищі сновидінь, використовуючи руховий досвід — тут вона може досягати успіху, бути щасливою, вчитися, а також лікувати себе, тобто проводити корекційно-реабілітаційні процедури, які у стані усвідомлених сновидінь є набагато ефективнішими, ніж у звичайному лікувально-реабілітаційному середовищі.

Подамо кілька прикладів того, як усвідомлені сновидіння можуть бути використані в цілях розвитку [1].

«Я стояв посеред поля, коли моя дружина побачила призахідне сонце. Дивлячись на нього, я подумав: «Я ніколи не бачив таких яскравих кольорів». Потім я зрозумів: «Це, мабуть, сон!». Кольори були настільки прекрасними, що, сп'янілий від відчуття свободи, я побіг через прекрасне золоте пшеничне поле, розмахуючи руками і кричачи: «Я сплю! Я сплю!». Раптом я почав виходити зі сну. Напевно, я був перезбуджений, тому що незабаром прокинувся. Я зрозумів, що зі мною сталося, і розбудив дружину, щоб сказати їй: «Я зробив це! Я це зробив!» Я усвідомлював себе уві сні. Хіба не дивно, що це відчуття може мати такий вплив на людей? Я думаю, що контроль свого внутрішнього «Я» є істинною свободою» (Д. В. Елк Рівер).

«Я готувався стати професійним музикантом і хотів навчитися долати страх публічних виступів. Кілька разів перед сном я розслаблявся і входив у стан самонавіювання. Я концентрувалася на своєму бажанні мріяти про те, щоб спокійно і без страху виступати перед великою аудиторією. На третій день експерименту я пережив усвідомлений сон, в якому я грав сольний концерт без супроводу з оркестром (до речі, я вже виступав там колись у складі оркестру). Публіку зовсім не злякався, я почувався краще з кожною нотою. Я зіграв твір, який чув лише раз (і ніколи не пробував грати), досконало, і бурхливі овації додали мені впевненості. Коли я прокинулася, то одразу ж записала сон і пісню, яку грав на своєму інструменті. Наступного дня на репетиції я зіграв цю композицію майже ідеально, а через два тижні (після кількох усвідомлених снів) я зіграв свою партію без помилок і вперше не нервувала» (Дж. С. Маунт).

«Я працюю менеджером відділу в будівельному магазині. Ми переставляли прилавки та полиці у відділі

посуду, щоб переїхати на нове місце. Ми з менеджером з оформлення вітрин вирішили трохи оновити зовнішній вигляд торгового залу. Тієї ночі я прийшла додому, лягла спати і мені приснилося, що я в своєму магазині. Наприклад, я могла пересувати прилавки (уві сні це можна було зробити швидко, буквально ворушачи пальцями). Коли я зрозуміла, що це сон, я почала шукати місце, де б розмістити непродані товари, і мені це вдалося. Такі сні мені сняться дуже часто» (Дж. З.).

«Я працюю механіком. Іноді, після того, як я до півночі б'юся над серйозною поломкою автомобіля, я здаюся і йду спати. Уві сні я повертаюся до своєї проблеми, усвідомлюю, що сплю, і намагаюся вирішити її різними способами. Вранці я завжди знаходжу вихід із ситуації і втілюю його в життя наступного дня. Стан сновидінь має нескінченні виміри, тому зосередження на проблемі в стані усвідомленого сну, здається, відкриває здатність до тунельного бачення» (Джей Р.).

«Я студент. Наприкінці 1986 року, коли я вивчав хімію, я почав розв'язувати задачі уві сні. Здебільшого це були молекулярні рівняння, що включали дві сполуки від чотирьох до шести елементів. Я усвідомлював, що бачу сновидіння, коли спав. У цьому стані я розв'язував задачу, зводячи молекулярне рівняння до іонного. Той, хто розв'язував подібні задачі, зрозуміє всю складність цієї процедури. Щоразу, коли я наближався до результату, картинка розпливалася, і мені доводилося трясти головою і крутитися, щоб відновити стан свідомості. Потім я переписав задачу і розв'язав її знову, цього разу швидше. Коли я прокинувся, я записав розв'язок; у 95 % випадків я робив це правильно. Що було добре у вирішенні проблем у такий спосіб, так це те, що кожного разу я прокидався з глибшим розумінням процесу, який аналізував. Я бачив ці сні приблизно п'ять разів на тиждень» (К. Д.).

«Я відкрив для себе здатність до усвідомлених сновидінь у старших класах після вивчення складної теми з математики та геометрії, коли прокидався і бачив, що проблема була вирішена. Ця здатність проявилася і в коледжі, і в медичній школі. У медичній школі я почав застосовувати її до спеціалізованих проблем. В усвідомлених снах я міг швидко переглянути питання, які виникали в мене протягом дня, і зазвичай отримував на них обґрунтовану відповідь або додаткове питання для прояснення ситуації (мені досі іноді доводиться прокидатися о 3 годині ночі, щоб зателефонувати в лікарню і замовити певні аналізи для важкохворих пацієнтів, знайдені в усвідомлених сновидіннях). У цьому плані найкориснішими процедурами були хірургічні втручання. Кожної ночі перед операцією я переглядав уві сні всі такі випадки і виконував відповідну

операцію знову. В результаті я здобув репутацію вправного та досвідченого хірурга. «Практика» уві сні дозволяє мені досконало вивчити анатомію, вдосконалити свою техніку та усунути зайві рухи. Тепер я витрачаю 35–40 відсотків часу, необхідно-го багатьом моїм колегам, на найскладніші хірургічні процедури» (Р. В.).

«Коли мені було близько 12 років, мама взяла нас із сестрою на уроки тенісу. Після чотирьох тижнів занять ми дізналися, що відбудеться турнір із призом для переможця. Тієї ночі я зрозуміла, що сплю і вирішила навчитися грати в теніс. Я згадала, як спортсмени грали у матчі, який бачила по телевізору, і повторила подачу та удари. Подача — це основна техніка, яка постійно повторюється під час матчу. Під час турніру я обіграла усіх суперників і вирушила додому з трофеєм. Мій тренер не міг повірити своїм очам, що я так добре граю, і я теж не могла у це повірити» (Б. З.).

«У моєму сні я був на ковзанці з купою інших людей. Ми грали в хокей, і я катався у своєму звичному стилі — як корова на льоду. Раптом я зрозумів, що це сон, і сказав собі, що тепер моїми діями керуватимуть мої найкращі знання. Я повністю інтегрувався в процес катання. Миттєво мій страх зник, всі інші перешкоди зникли, і я катався на льоду як професіонал, і відчував себе вільним, як птах. Я вирішив спробувати цю техніку «злиття» наступного разу у реальному житті. Для цього я переніс відчуття, пов'язані з цією технікою, зі стану сну в стан бадьорості. Як актор, я «зіграв роль» і знову став досвідченим ковзаннярем. Коли вийшов на лід, мої ноги злилися з серцем, і залишилося лише відчуття сили волі. Відтоді відчуття свободи переслідує мене щоразу, коли я катаюся на ковзанах чи на роликах» (Т. Р.).

Висновки. Ми розглянули деякі факти щодо переваг педагогіки усвідомлених сновидінь у контексті навчальної діяльності та життєдіяльності, що можуть бути взяті до відома освітянами, які працюють з дітьми та молоддю з особливими освітніми потребами.

List of references / Список використаних джерел

1. LaBerg S. (1985). Lucid Dreaming. Los Angeles: J. P. Tarcher, 1985. 227 p.
2. Murphy M., Donovan S. Contemporary meditation research. San Francisco, Esalen Institute Press, 1985. P. 34–40.
3. Voznyuk A., Manolov M. On the problem of human consciousness: from facts to theoretical speculations // Diogenes, 2019, № 27(1). P. 48–62. Veliko Tarnovo, Bulgaria. URL: <http://journals.uni-vt.bg/diogen/eng/vol27/iss1/7>
4. Voznyuk A. V. New paradigm of psychotherapy correction (rehabilitation) of the children with special needs // American Journal of Fundamental. Applied & Experimental Research, 2017. № 3, 6. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/26338/>
5. Voznyuk A. V. Aggression and health: an attempt at conceptual integrating these phenomena // Technologies of intellect development, 2018, № 8(19). DOI: 10.31108/3.2019.2.8.2;