Индивидуальный предприниматель
Мосунова Ксения Александровна
ИНН 500513023938 ОГРНИП 316500500050357

УТВЕРЖДАЮ
Приказом №1п_ от 25.09.2023 г.
_____ К. А. Мосунова
«25» сентября 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Сновидения»

Направленность: социально-гуманитарная
Возраст обучающихся: взрослые от 18 лет
Срок реализации: 1 месяц (26 часов)

Автор–составитель:
Мосунова К. А.

г. Воскресенск
2023 г.

Содержание:

1	Характеристика дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы …….	3
2	Требования к обучающимся…….....	3
3	Объем и срок реализации программы……..	4
4	Форма обучения и режим занятий……	4
5	Планируемые результаты обучения…….	4
6	Содержание и организация обучения……..	5
6.1	Учебно-тематический план……...	5
6.2	Календарный учебный график…….....	6
6.3	Рабочие программы модулей……	6
7	Форма аттестации и оценочные материалы……	17
8	Организационно-педагогические условия…….	17
8.1	Учебно-методическое и информационное обеспечение программы ……..	17
8.2	Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности …..	18
8.3	Кадровое обеспечение программы……..	18

1. Характеристика дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1 Направленность программы: социально-гуманитарный

1.2 Актуальность программы

Сон — это письмо из бессознательного, упакованное в символическую форму, которую нужно уметь расшифровать. Работая со сновидениями, возможно получать ответы на важные вопросы, пробуждать творческие способности, решать внутренние и внешние конфликты, осознавать свои переживания, развивать новые качества, диагностировать и исцелять болезни, видеть будущее и даже влиять на него.

В процессе занятий обучающиеся узнают о структуре сновидений, особенностях и подходах к их толкованию, научится интерпретировать и диагностировать сны, использовать техники погружения в осознанные сны и определять функциональное значение сновидений.

Специфика программы обусловлена тем, что предусматривает применения теоретических знаний о сновидениях и умений анализировать толковать и интерпретировать сны с целью выявления глубинных переживаний и бессознательных установок.

После успешного завершения обучения по программе выдаётся сертификат о получении дополнительного образования.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее – программа) «Сновидения» разработана в соответствии с нормативными документами, в которых закреплены содержание, роль, назначение и условия реализации программ дополнительного образования:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. N 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 13.06.2023) (далее – 273-ФЗ);
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций по реализации дополнительный общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

1.3 Цель и задачи реализации программы

Основная **цель** данной программы формирование и развитие способностей обучающихся к использованию методов диагностики, интерпретации и толкования снов при выявлении глубинных переживаний и бессознательных установок личности.

Основными **задачами** программы являются:

- обеспечить знаниями о теории сновидений в психологической практике и психоаналитике;
- обеспечить знаниями определения осознанных сновидений и сформировать умения применять техники погружения в осознанные сны;
- сформировать умения применять методы толкования сновидений и их проработки с доверителем;
- развить способности диагностирования сна с помощью анализа символов и архетипов;
- развить теоретические представления взаимосвязи снов с культурой и искусством и умение выявлять функциональное значение сновидений.

2. Требования к обучающимся

Категория обучающихся: лица, достигшие 18 лет и старше.

К освоению программы допускаются:

- лица, достигшие 18 лет и старше без предъявления требований к уровню образования.

3. Объем и срок реализации программы

Срок реализации программы – 1 месяц.
Общее количество академических часов, запланированных на весь период обучения: 26 ак. часа, из них:
-лекционный материал – 7,5 ак. часов, практические задания – 17 ак. часов.
1 академический час – 45 минут.

4. Форма обучения и режим занятий

Основная форма обучения – заочная, с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.
Обучение проводится на русском языке.
Режим занятий: по календарному графику.

5. Планируемые результаты обучения

По итогам освоения программы обучающиеся будут:
знать:

- основы теоретических исследований сновидений;
- основы концепции бессознательного;
- характеристики теорий сна;
- особенности техник погружения в сновидения;
- методы определения осознанных сновидений;
- методы толкования сновидений;
- особенности интерпретации и проработки сновидений;
- основные этапы диагностики снов;
- особенности работы со снами;
- взаимосвязи снов с культурой и искусством.

уметь:

- определять проявления бессознательного в повседневной жизни;
- определять характерные особенности каждой фазы сна;
- подбирать техники погружения в сновидения;
- применять методику управления осознанными сновидениями;
- выделять составляющие сновидений;
- интерпретировать и прорабатывать сновидения;
- применять знания диагностики снов;
- анализировать взаимосвязи снов с культурой и искусством.

владеть:

- знаниями о теории сна;
- знаниями особенностей каждой фазы сна;
- знаниями техник погружения в сновидения;
- умениями определять осознанные сновидения;
- умениями анализировать сновидения;
- умениями проводить диагностику снов;
- знаниями о взаимосвязи снов с культурой и искусством.

6. Содержание и организация обучения

6.1. Учебно-тематический план

Наименование тем и модулей	Общая трудоёмкость, в акад. час	Виды учебных занятий, учебных работ			Формы контроля
		Лекции	Практика	Самост. работа	
Введение	3	2	1	-	Текущий контроль Практические задания
Модуль 1. Психологический аспект	6,75	1,25	5	0,5	Текущий контроль Практические задания Промежуточная аттестация тест
Модуль 2. Осознанные и вещие сновидения	5,5	1	4	0,5	Текущий контроль Практические задания Промежуточная аттестация тест
Модуль 3. Толкование сновидений	4,75	0,75	4	-	Текущий контроль Практические задания
Модуль 4. Диагностика снов	3,5	0,5	3	-	Текущий контроль Практические задания
Модуль 5. Бонусный модуль. Мифологема сна	2,5	2	-	0,5	Промежуточная аттестация Тест
ИТОГО:	**26**	**7,5**	**17**	**1,5**	

№ занятия	Наименование тем и модулей	Общая трудоёмкость, в акад. час	Виды учебных занятий, учебных работ			Формы контроля
			Лекции	Практика	Самост. работа	
Введение		**3**	**2**	**1**	**-**	
1	Вводный урок	0,25	0,25	-	-	
2	Сновидения в историческом и культурном аспекте	2,75	1,75	1	-	Практическое задание №1
Модуль 1. Психологический аспект		**6,75**	**1,25**	**5**	**0,5**	
1	Что такое сны	1,25	0,25	1	-	Практическое задание №2
2	Связь сновидений и бессознательного	1,25	0,25	1	-	Практическое задание №3
3	Сновидения в психологической практике и психоаналитике	1,25	0,25	1	-	Практическое задание №4
4	Фазы сна	1,25	0,25	1	-	Практическое задание №5
5	Нетипичные и типические сновидения	1,25	0,25	1	-	Практическое задание №6
	Промежуточная аттестация	0,5	-	-	0,5	тест
Модуль 2. Осознанные и вещие сновидения		**5,5**	**1**	**4**	**0,5**	
1	Почему сны не снятся	1,25	0,25	1	-	Практическое задание №7
2	Техники погружения в сновидения	1,25	0,25	1	-	Практическое задание №8
3	Что такое осознанные сновидения	1,25	0,25	1	-	Практическое задание №9
4	Вещие сны	1,25	0,25	1	-	Практическое задание №10
	Промежуточная аттестация	0,5	-	-	0,5	тест
Модуль 3. Толкование сновидений		**4,75**	**0,75**	**4**	**-**	

1	Критерии толкования сновидений	1,25	0,25	1	-	Практическое задание №11
2	Методы расшифровки сновидений	1,25	0,25	1	-	Практическое задание №12
3	Рекомендации по работе со сном	2,25	0,25	2	-	Практическое задание №13
Модуль 4. Диагностика снов		**3,5**	**0,5**	**3**	**-**	
1	Как проводить диагностику сна	1,25	0,25	1	-	Практическое задание №14
2	Правила взаимодействия с доверителем	2,25	0,25	2	-	Практическое задание №15
Модуль 5. Бонусный модуль. Мифологема сна		**2,5**	**2**	**-**	**0,5**	
1	Сны в мифах	0,5	0,5	-	-	
2	Сны в фольклоре	0,75	0,75		-	
3	Сны в массовой культуре	0,75	0,75	-	-	
4	Итоговое задание	0,5	-	-	0,5	тест
	ИТОГО:	**26**	**7,5**	**17**	**1,5**	

6.2. Календарный учебный график

Номер недели	Часы					
	Введение	**Модуль 1**	**Модуль 2**	**Модуль 3**	**Модуль 4**	**Модуль 5**
1	Л, ПЗ	Л, ПЗ				
2		Л, ПЗ, ПА	Л, ПЗ			
3			Л, ПЗ, ПА	Л, ПЗ		
4					Л, ПЗ	Л, ПА

Л-видео-лекции; **П-** практика; **ПА** -промежуточная аттестация; **СР-** самостоятельная работа;

6.3. Рабочие программы модулей

Рабочая программа. Модуль Введение.

Цель модуля – обеспечение теоретическими знаниями о сновидениях с позиции культурного и исторического контекста.

Объем модуля:

№ занятия	**Наименование тем и модулей**	**Общая трудоёмкость, в акад. час**	**Виды учебных занятий, учебных работ**			**Формы контроля**
			Лекции	**Практика**	**Самост. работа**	
1	Вводный урок	0,25	0,25	-	-	
2	Сновидения в историческом и культурном аспекте	2,75	1,75	1	-	Практическое задание №1
ИТОГО:		**3**	**2**	**1**	**-**	

Содержание программы модуля:

Занятие 1. Вводный урок	*Видео-лекция*	Темы, входящие в состав курса. Цели работы со сном. Способы применения в жизни полученных на курсе знаний.
Занятие 2. Сновидения в историческом и культурном аспекте	*Видео-лекция*	История сновидений. Сновидения с позиции исторического и культурного контекста. История и значение амулета Ловец снов. Исследования сновидений учеными и психологами.
	Практика	Практическое задание № 1

Оценочные материалы

В модуле предусмотрен **текущий контроль.**

Формой текущего контроля являются практические задания.

Практическое задание № 1

1. Заведите отдельный ежедневник для записи осознаний и рефлексии.

2. Найдите в сети Интернет 3 произведения изобразительного искусства, где наглядно демонстрируется сон.
3. Проведите простой анализ работ:
- отношение автора к сну
- смысл картины
- символизм сна в картине
4. Напишите свои выводы по итогам анализа произведений.

Учебно-методические материалы модуля:
Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы и путём размещения на онлайн-платформе соответствующего Контента для самостоятельного изучения:
- дополнительный материал в текстовом формате в электронном виде.

Рабочая программа. Модуль 1. Психологический аспект

Цель модуля – обеспечение знаниями о теории сновидений в психологической практике и психоаналитике.

Объем модуля:

№ занятия	Наименование тем и модулей	Общая трудоёмкость, в акад. час	Виды учебных занятий, учебных работ			Формы контроля
			Лекции	Практика	Самост. работа	
1	Что такое сны	1,25	0,25	1	-	Практическое задание №2
2	Связь сновидений и бессознательного	1,25	0,25	1	-	Практическое задание №3
3	Сновидения в психологической практике и психоаналитике	1,25	0,25	1	-	Практическое задание №4
4	Фазы сна	1,25	0,25	1	-	Практическое задание №5
5	Нетипичные и типические сновидения	1,25	0,25	1	-	Практическое задание №6
	Промежуточная аттестация	0,5	-	-	0,5	тест
ИТОГО:		**6,75**	**1,25**	**5**	**0,5**	

Содержание программы модуля:

Занятие 1. Что такое сны	*Видео-лекция*	Сновидения в истории человечества. Что такое сон. Фазы сна. Функционал сна. Трактовки сновидений в психологии. Структура сна. Исследования сна и их роль в становлении теории бессознательного.
	Практика	Практическое задание № 2
Занятие 2. Связь сновидений и бессознательного	*Видео-лекция*	Что такое бессознательное. Основные концепции бессознательного. Секрет бессознательного. Проявления бессознательного в повседневной жизни. Связь снов с бессознательным.
	Практика	Практическое задание № 3
Занятие 3. Сновидения в психологической практике и психоаналитике	*Видео-лекция*	Психологические модели анализа сна. Характеристика некоторых теорий сна, которые помогают лучше понять этот процесс. Причины возникновения снов в зависимости от концепции. Распространенные архетипы, встречающиеся в снах.
	Практика	Практическое задание № 4
Занятие 4. Фазы сна	*Видео-лекция*	Понятие «фазы сна». Характерные особенности каждой фазы сна. Влияние фаз сна на организм человека. Известные научные эксперименты, связанные с фазами сна.
	Практика	Практическое задание № 5

Занятие 5. Нетипичные и типические сновидения	*Видео-лекция*	Характеристика нетипичных сновидений. Вариации нетипичных сновидений. Определение типических сновидений. Виды типических сновидений.
	Практика	Практическое задание № 6

Оценочные материалы

В модуле предусмотрены **текущий контроль** и **промежуточная аттестация.**

Формой **текущего контроля** являются практические задания.

Практическое задание № 2

1. Проанализируйте трактовки термина сон в мировой психологии.
2. Опишите своими словами, что такое сон, не используя однокоренные слова в термине.

Запишите свое определение.

Практическое задание № 3

1. Нарисуйте свое бессознательное, используя дополнительный материал «Как выглядит ваше бессознательное».

Прикрепите фотографию.

2. Выделите 3 отличия в трактовках бессознательного по Фрейду и Юнгу. Запишите отличия.
3. Проведите анализ фильма «Малхолланд Драйв», используя дополнительный материал «Методичка: как проводить анализ сновидений в фильме».
4. Запишите 5 ключевых мыслей, которые вы составили после анализа и разбора фильма «Малхолланд Драйв».

Практическое задание № 4

1. Подумайте и напишите: какая из рассмотренных концепций изучения сновидений вам откликается больше всего и почему?
2. Запишите, в чем явное отличие теории Лолы Хоффманн от ее учителя Карла Юнга?
3. Опишите своими словами, как вы поняли смысл термина «Архетипы».

Практическое задание № 5

1. Попробуйте замерить свои фазы сна с помощью трекера сна.
2. Запишите в Дневник сновидений результат своих замеров.
3. Напишите свою рефлексию (переживания и мысли) о первых сновидениях после замера фаз сна.

Практическое задание № 6

1. Вам предложено два сна:

1. *«Главный герой оказывается в необычной ситуации, где он участвует в захватывающем забеге на дистанцию 1000 метров. Герой преодолевает различные препятствия, испытывает адреналин и чувство свободы, в то время как окружающая среда и ландшафт постоянно меняются. Его жизнь подвергается опасности, но в конце он покоряет финиш и приходит в тройке победителей. Герой просыпается с ощущением энергии и вдохновения».*

2. *«Герой оказывается в мире, где реальность смешивается с вымыслом. Он видит, как знакомые предметы меняют очертания и превращаются в странные и пугающие вещи. Он слышит странные звуки, которых не существует в реальном мире. Герою страшно, он эмоционален и чувствует, что находится в ловушке своего подсознания. В конце сна герой просыпается с чувством недоумения и потрясения, пытаясь осознать, что произошло, и разобраться, что было реальным, а что — нет».*

2. Внимательно изучите оба сюжета и запишите ответ: какой из видов сновидений раскрывается в первом и втором случае? Обоснуйте свой выбор.
3. Запишите свою рефлексию (переживания и мысли): помните ли вы свой типический сон? Какие чувства испытывали после пробуждения?

Формой **промежуточной аттестации** является тест.

Тест к Модулю 1

Вопрос № 1

Выберите несколько правильных ответов. Какие подходы в трактовке сновидений существуют на сегодняшний день?

- нейропсихологический
- прагматический
- когнитивный
- аналитический

- психоаналитический
- феноменологический
- астральный

Вопрос № 2

Определите, что является основой любого сновидения?
- фазы сна
- личность сновидца
- сюжет сновидения
- трактовка сна

Вопрос № 3

Составьте и запишите логическую последовательность: из каких элементов состоит структура сна?
- экспозиция
- развитие сюжета
- кульминация
- развязка

Вопрос № 4

Укажите, кто первым в истории выдвинул теорию о существовании бессознательного?
- Мартин Лютер
- Карл Густав Юнг
- Готфрид Лейбниц
- Зигмунд Фрейд
- Леопольд Сонди

Вопрос № 5

Какой из концепций бессознательного не существует на самом деле?
- родовое бессознательное
- личное бессознательное
- космогоническое бессознательное
- коллективное бессознательное

Вопрос № 6

Кто из великих ученых является основоположником психоанализа?
- Леопольд Сонди
- Бернард Вербер
- Зигмунд Фрейд
- Карл Густав Юнг
- Умберто Эко
- Виктор Франкл

Вопрос № 7

Выберите определение бессознательного, которое предложил Зигмунд Фрейд
- Бессознательное – это совокупность всей психической деятельности абсолютно всех людей, которые когда-либо жили.
- Бессознательное – основной регулятор сопротивления в психической деятельности человека.
- Бессознательное – это результат вытесняющей деятельности сознания.
- Бессознательное – совокупность психических состояний и процессов, которые проходят без участия сознания, совершенно самостоятельная и независимая сфера психики человека.

Вопрос № 8

Выберите правильный ответ. Какие стадии существуют у фазы сна медленных движений глаз?
- Поверхностный сон, легкий сон, глубокий сон.
- Дремота, легкий сон, глубокий сон.
- Легкий сон, средний сон, глубокий сон.
- Легкий сон, средний сон, гипнагогический сон.

Вопрос № 9

Типические сновидения – это страхи, переживания и волнения, которые присущи всем нам. Определите правильный вариант ответа: какие сновидения можно отнести к типическим?
- Падение, галлюцинации, пожар
- Полеты во сне, опоздание, другие миры
- Пожар, сны-коллажи, другие миры

- Смерть, экзамен, полеты во сне

Вопрос № 10

В какой из представленных концепций бессознательное трактуется как совокупность всей психической деятельности абсолютно всех людей в мире?

- родовое бессознательное
- личное бессознательное
- кармическое бессознательное
- коллективное бессознательное

Учебно-методические материалы модуля:

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы и путём размещения на онлайн-платформе соответствующего Контента для самостоятельного изучения:

- дополнительный материал в текстовом формате в электронном виде.

Рабочая программа. Модуль 2.

Цель модуля – обеспечение знаниями определения осознанных сновидений и формирования умений применения техник погружения в осознанные сны.

Объем модуля:

№ занятия	Наименование тем и модулей	Общая трудоёмкость, в акад. час	Виды учебных занятий, учебных работ			Формы контроля
			Лекции	Практика	Самост. работа	
1	Почему сны не снятся	1,25	0,25	1	-	Практическое задание №7
2	Техники погружения в сновидения	1,25	0,25	1	-	Практическое задание №8
3	Что такое осознанные сновидения	1,25	0,25	1	-	Практическое задание №9
4	Вещие сны	1,25	0,25	1	-	Практическое задание №10
	Промежуточная аттестация	0,5	-	-	0,5	тест
ИТОГО:		**5,5**	**1**	**4**	**0,5**	

Содержание программы модуля:

Занятие 1. Почему сны не снятся	*Видео-лекция*	Причины, по которым человеку не снятся сны. Как вернуть сновидения.
	Практика	Практическое задание № 7
Занятие 2. Техники погружения в сновидения	*Видео-лекция*	Техники погружения в сновидения. Особенности каждой из заявленных техник. Трансово-медитативное состояние. Способы погружения в трансово-медитативное состояние.
	Практика	Практическое задание № 8
Занятие 3. Что такое осознанные сновидения	*Видео-лекция*	Определение осознанных сновидений. Цели осознанных сновидений. Причины осознанных сновидений. Два способа сновидеть. Методика управления осознанными сновидениями.
	Практика	Практическое задание № 9
Занятие 4. Вещие сны	*Видео-лекция*	Вещие сновидения. Определение синхронии. Типы синхронии. Проявления вещих снов в жизни.
	Практика	Практическое задание № 10

Оценочные материалы

В модуле предусмотрен **текущий контроль** и **промежуточная аттестация.**

Формой **текущего контроля** являются практические задания.

Практическое задание № 7

1. Подготовьтесь к следующему сну с помощью чек-листа «Как вернуть сновидения» или «Рекомендаций при отсутствии сновидений».
2. Вспомните и запишите — сталкивались ли вы раньше с отсутствием снов.

Напишите развернутый ответ: как вы справлялись с такой ситуацией?

3. Послушайте аффирмацию, которая поможет вам погрузиться в сновидения и начать их видеть.
4. Запишите свои впечатления от прослушанной аффирмации. Помогла ли она вам в сонастройки на сновидения?

Практическое задание № 8

1. Зафиксируйте один любой сон, используя одну или несколько разных техник погружения в сновидения. Свои образы, мысли и переживания перенесите в Дневник Сновидений.
2. Проведите анализ этого сна на предмет типичного или нетипичного. Для этого используйте Шпаргалку из урока по типичным и нетипичным сновидениям.
3. Определите, в какой фазе сна вы были, когда видели данный сон.
напишите, как определили фазу сна.
4. Напишите, какую из предложенных техник восстановления сна вы будете использовать регулярно и почему.

Практическое задание № 9

1. Вспомните и/или запишите один осознанный сон в Дневник сновидений.
2. Выделите 5 инсайтов по своему осознанному сну или сну близкого человека. Запишите инсайты.
3. Прочитайте новеллу Тургенева «Сон». Выпишите 10 ключевых идей из произведения, которые взволновали вас или заставили думать про мир нашего бессознательного иначе.
4. Проведите анализ фильма «Начало», используя дополнительный материал из урока Связь сновидений и бессознательного «Методичка: Как проводить анализ сновидений в фильме**».**
5. Запишите 5 ключевых мыслей, которые вы составили после анализа и разбора фильма «Начало».
6. Напишите, в чем заключается главное отличие фильма «Начало» от фильма «Малхолланд Драйв».

Практическое задание № 10

1. Вспомните и/или запишите один вещий сон в Дневник сновидений.
2. Проведите интервью с близкими и узнайте, помнят ли они свои вещие сны. Случались ли они?
3. Выясните, помнят ли близкие свое состояние перед вещим сном.
4. Выделите 5 инсайтов по своему вещему сну (или вещему сну близкого человека). Запишите инсайты.
5. Напишите свою рефлексию (переживания и мысли) о первых сновидениях, которые вы расцениваете как вещие сны.

Формой **промежуточной аттестации** является тест.

Тест к Модулю 2

Вопрос № 1

Как «приручить» осознанные сновидения? Выберите несколько правильных ответов.
- проработать свои детские травмы
+ усилить осознание в реальной жизни
- употреблять перед сном напитки, содержащие кофеин
+ вести дневник сновидений
- ложиться спать в одно и то же время
+ использовать метод обратной связи
- работать над развитием фантазии

Вопрос № 2

Что такое транс? Выберите правильный ответ.
- пробуждение и использование способности к неосознаваемому научению
+ состояние сознательного покоя при активной деятельности бессознательного
- мысленное перемещение воображаемого объекта на части тела или концентрация на дыхании
- очищение психики от внешних «шумов», при котором мы отказываемся от манипулирования собственным воображением

Вопрос № 3

Что такое синхрония? Выберите правильный ответ.
- состояние системы взаимосвязанных явлений в определенный момент их развития
- отнесение одного события сразу к нескольким смысловым центрам
+ объединение двух или более событий вокруг единого смыслового центра
- обязательное наличие причинно-следственных связей между связанными событиями
- одновременное происхождение нескольких разных событий

Вопрос № 4

Что из перечисленного может быть причиной отсутствия снов? Выберите несколько правильных ответов.
+ психические расстройства
- генетическая предрасположенность
+ высокий уровень стресса
+ хроническая усталость
- много впечатлений в реальной жизни
- полный отказ от кофеина
+ некоторые лекарства

Вопрос № 5

Какие рекомендации следует дать человеку, у которого отсутствуют сны? Выберите несколько правильных ответов.
- спать не менее 10-12 часов каждую ночь
+ ввести особые ритуалы перед сном
+ отказаться от алкоголя и сигарет на ночь
- не ограничивать себя распорядком дня
+ выпивать стакан воды перед сном
- принимать снотворное
+ отказаться от гаджетов перед сном

Вопрос № 6

Определите, в какой фазе сна человек видит сны. Выберите правильный ответ.
- медленный сон (NREM)
- поверхностный сон (N1)
+ быстрый сон (REM)
- глубокий сон (N3)
- переходный сон (N2)

Вопрос № 7

Кто из названых ученых относится к числу исследователей осознанных сновидений? Выберите несколько правильных ответов.
+ Стивен Лаберж
- Зигмунд Фрейд
+ Роберт Мосс
- Эндрю Вейл
- Карл Юнг

Вопрос № 8

Что является основной целью осознанного сна? Выберите правильный ответ.
- видеть во сне только желаемые образы
+ свободно изменять сценарии сновидений
- перемещаться в пространстве и времени
- излечить детские травмы
- получить новые впечатления и эмоции

Вопрос № 9

Какие техники относятся к техникам восстановления регулярного сна? Выберите несколько правильных ответов.
+ метод «4-7-8»
- аффирмации
- медитация
+ метод «1-4-7»
- транс
- гипноз
+ метод «4-7-8 + 1-2-3»

Вопрос № 10

Что из перечисленного относится к типам синхроничности в контексте вещих снов? Выберите несколько правильных ответов.
+ совпадение мыслей и чувств, пережитых во сне, с внешними событиями
- необычное совпадение нескольких внешних событий
+ совпадение увиденного во сне с тем, что параллельно произошло в другом месте и подтвердилось

+ увиденное во сне предзнаменование событий
- одинаковое сновидение одновременно у двух и более людей
- повторяющийся с определенной периодичностью один и тот же сон
- отражение внешних событий в мыслях и чувствах, переживаемых во сне

Учебно-методические материалы модуля:
Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы и путём размещения на онлайн-платформе соответствующего Контента для самостоятельного изучения:
- дополнительный материал в текстовом формате в электронном виде.

Рабочая программа. Модуль 3. Толкование сновидений

Цель модуля – формирование умений применения методов толкования сновидений и их проработки с доверителем.

Объем модуля:

№ занятия	Наименование тем и модулей	Общая трудоёмкость, в акад. час	Виды учебных занятий, учебных работ			Формы контроля
			Лекции	Практика	Самост. работа	
1	Критерии толкования сновидений	1,25	0,25	1	-	Практическое задание №11
2	Методы расшифровки сновидений	1,25	0,25	1	-	Практическое задание №12
3	Рекомендации по работе со сном	2,25	0,25	2	-	Практическое задание №13
ИТОГО:		**4,75**	**0,75**	**4**	**-**	

Содержание программы модуля:

Занятие 1. Критерии толкования сновидений	*Видео-лекция*	Четыре принципа оценки истинности толкования сновидений. Метод разбора сновидений по Роберту Джонсону. Ключевые критерии толкования снов.
	Практика	Практическое задание № 11
Занятие 2. Методы расшифровки сновидений	*Видео-лекция*	Определение «Расшифровка сновидений». Три составляющих сновидений. Наиболее эффективные методы толкования сновидений. Применение методов толкования сновидений в работе с доверителем.
	Практика	Практическое задание № 12
Занятие 3. Рекомендации по работе со сном	*Видео-лекция*	Особенности интерпретации и проработки сновидений. Значение личного теоретического и практического опыта при анализе сновидений. Рекомендации для проведения глубокого анализа.
	Практика	Практическое задание № 13

Оценочные материалы
В модуле предусмотрен **текущий контроль.**
Формой **текущего контроля** являются практические задания.
Практическое задание № 11
1. Проанализируйте один сон из Дневника сновидений по Чек-листу «Фазы анализа сна».
Если в Дневнике все еще нет записей о снах — поработайте со снами близких. Попросите их рассказать один сон для проведения анализа.
2. Результаты анализа, расписанные поэтапно, внесите в Дневник сновидений или в отдельный блокнот по рефлексии.
3. Запишите 5 выводов о проделанной работе:
- получилось ли расписать сон по фазам?
- какие трудности возникали при анализе каждой фазы сна?
- какой сон вы расписали: осознанный или вещий?
- как можно трактовать сон, который вы расписали?

- какие мысли у вас вызывает это сон?

Практическое задание № 12

1 . Проанализируйте один из снов Дневника сновидений по любой из методик урока на выбор.

2. Напишите, какую из методик выбрали и почему.

Практическое задание № 13

1. Проведите разбор одного сна на выбор в паре с другим учеником.
2. Для работы используйте Гайд «Методы расшифровки сновидений» и Шпаргалка «Ошибки в работе со сном»
3. Во время проведения разбора задействуйте один или несколько методов по расшифровке сновидений.
4. Результат совместной проделанной работы запишите в блокнот или отдельный файл.
5. В прикрепите файл или фотографию страниц блокнота с разбором.

Учебно-методические материалы модуля:

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы и путём размещения на онлайн-платформе соответствующего Контента для самостоятельного изучения:
- дополнительный материал в текстовом формате в электронном виде.

Рабочая программа. Модуль 4. Диагностика снов

Цель модуля – развитие способностей диагностирования сна с помощью анализа символов и архетипов.

Объем модуля:

№ занятия	Наименование тем и модулей	Общая трудоёмкость, в акад. час	Виды учебных занятий, учебных работ			Формы контроля
			Лекции	Практика	Самост. работа	
1	Как проводить диагностику сна	1,25	0,25	1	-	Практическое задание №14
2	Правила взаимодействия с доверителем	2,25	0,25	2	-	Практическое задание №15
ИТОГО:		**3,5**	**0,5**	**3**	**-**	

Содержание программы модуля:

Занятие 1. Как проводить диагностику сна	*Видео-лекция*	Особенности работы бессознательного взрослого по шифрованию символов и архетипов. Рекомендации по подготовке к проведению диагностики. Характеристика этапов диагностики сновидений доверителя.
	Практика	Практическое задание № 14
Занятие 2. Правила взаимодействия с доверителем	*Видео-лекция*	Особенности работы со снами. Правила работы с доверителем в рамках проведения диагностических сессий сновидений. Порядок проведения установочной сессии с доверителем.
	Практика	Практическое задание № 15

Оценочные материалы

В модуле предусмотрен **текущий контроль.**

Формой **текущего контроля** являются практические задания.

Практическое задание № 14

1. Используя Чек-лист «Как проводить диагностику сна», проведите диагностику сна своему партнеру по двойке.
2. Проанализируйте сон партнера-доверителя после диагностики.
3. Составьте и запишите в Форму диагностики сновидения результаты диагностики после проведенной сессии.
4. Заполненную форму прикрепите в виде файла.

Практическое задание № 15

1. Используя Чек-лист «Как проводить диагностику сна» и файл «Методы расшифровки сновидений», проведите диагностику сна своему первому клиенту-доверителю или близкому человеку.
2. При проведении диагностики учитывайте правила из Памятки для ансестолога «Как проводить встречи с доверителем».
3. Проанализируйте сон вашего доверителя после диагностики.
4. Составьте и запишите в Форму диагностики сновидения результаты диагностики после проведенной сессии.
5. Заполненную форму прикрепите в виде файла.

Учебно-методические материалы модуля:
Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы и путём размещения на онлайн-платформе соответствующего Контента для самостоятельного изучения:
- дополнительный материал в текстовом формате в электронном виде.

Рабочая программа. Модуль 5. Бонусный модуль. Мифологема сна

Цель модуля – развитие теоретических представлений взаимосвязи снов с культурой и искусством и выявления функционального значения сновидений.

Объем модуля:

№ занятия	Наименование тем и модулей	Общая трудоёмкость, в акад. час	Виды учебных занятий, учебных работ			Формы контроля
			Лекции	Практика	Самост. работа	
1	Сны в мифах	0,5	0,5	-	-	
2	Сны в фольклоре	0,75	0,75		-	
3	Сны в массовой культуре	0,75	0,75	-	-	
4	Итоговое задание	0,5	-	-	0,5	тест
ИТОГО:		**2,5**	**2**	**-**	**0,5**	

Содержание программы модуля:

Занятие 1. Сны в мифах	*Видео-лекция*	Взаимосвязь снов и мифов. Мотивы, связанные со сном, наиболее часто встречающиеся в мифах. Примеры самых известных мифов с упоминанием снов. Символизм снов в мифах.
Занятие 2. Сны в фольклоре	*Видео-лекция*	Связь фольклора и сна. Традиции толкования снов, существовавшие у наших предков. Самые известные фольклорные проявления с упоминанием снов. Символизм снов в фольклоре.
Занятие 3. Сны в массовой культуре	*Видео-лекция*	Особенности использования сновидений в кинематографе. Анализ отражения сновидений в текстах музыкальных композиций. Сны в изобразительном искусстве.

Оценочные материалы
В модуле предусмотрена **промежуточная аттестация.**
Формой **промежуточной аттестации** является тест.
Итоговый тест
Вопрос № 1
Что характерно для фазы быстрого сна?
- понижение температуры тела
- излишнее потоотделение
+ быстрые движения глаз
- расслабление мышц
- резкие движения конечностями
Вопрос № 2
Какое из предложенных сновидений относится к типическим? Выберите правильный ответ.
- иллюзия

- метаморфозы
- странные существа
+ полеты во сне
- миры-отражения

Вопрос № 3

Что такое сон? Выберите правильный ответ.
- определенные промежутки времени, когда мозг отключается для экономии энергии
- психологическое явление, обусловленное появлением особых видов активности в мозге
- один из допустимых способов выражения подсознания
+ физиологическое состояние покоя и отдыха, при котором почти полностью прекращается работа сознания
- период, когда организм переходит в состояние глубокой релаксации и медитации

Вопрос № 4

В чем проявляется взаимосвязь сновидений и бессознательного? Выберите правильный ответ.
- бессознательное влияет на сновидения через общее состояние энергии
- во время сна бессознательное активно обрабатывает полученную за день информацию
- во время сна бессознательное полностью заменяет собой работу сознания
- бессознательное активно вторгается в работу сознания в сновидениях
+ бессознательное эмоционально и доступно для анализа, выражает себя в сновидениях

Вопрос № 5

Выберите правильный ответ: что из перечисленного, по мнению Фрейда, может быть причиной подавления снов?
- высокий уровень стресса
- употребление наркотиков
- употребление алкоголя
- страх увидеть во сне жуткие и запредельные вещи
+ блокировка снов механизмами защиты психики

Вопрос № 6

Какие действия должен совершить ансестолог перед сеансом диагностики сна? Выберите правильный ответ.
+ завести дневник для работы со снами доверителей
- предложить доверителю вести дневник сновидений
- попросить доверителя заполнить анкету с личными данными
- запросить у доверителя историю его сновидения
- очистить свое энергетическое пространство перед сеансом с помощью практик и аффирмаций

Вопрос № 7

Что из перечисленного, не относится к методам расшифровки сновидений?
- метод ассоциаций
- метод анимации
+ метод систематизации
- метод четырех времен
- метод амплификации

Вопрос № 8

Что такое «синхрония»? Выберите правильный ответ:
+ это объединение двух или более событий вокруг единого смыслового центра
— это позитивное утверждение, создающее правильный психологический настрой
- неравномерность развития различных свойств и способностей какой-либо системы
- особое психическое состояние, возникающее в результате духовных упражнений

Вопрос № 9

Какое из перечисленных правил взаимодействия с доверителем должен соблюдать ансестолог? Выберите правильный ответ.
- общаться с доверителем строго на «ты», чтобы создать атмосферу доверия
- не допускать общения с доверителем за пределами встреч
- халатно относиться к запросам доверителя и не работать с ними
+ устанавливать четкое время начала и окончания встречи

Вопрос № 10
Выберите, какой из предложенных пунктов не является способом введения в транс доверителя?
-ароматерапия
-медитация
-визуализация
-телесные практики
+ практика работы с родом

Учебно-методические материалы модуля:
Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы и путём размещения на онлайн-платформе соответствующего Контента для самостоятельного изучения:
- дополнительный материал в текстовом формате в электронном виде.

7. Формы аттестации и оценка результатов освоения программы

7.1. Формы аттестации

Текущий контроль знаний, обучающихся проводится на протяжении всего обучения по программе. Текущий контроль знаний включает в себя мониторинг за учебной работой обучающихся и проверку качества знаний и умений, которыми они овладели на определённом этапе обучения посредством выполнения практических заданий, коммуникации с обучающимися через мессенджер Telegram и в иных установленных формах.
Практическое задание оценивается как «выполнено», если соблюдены все требования к практическому заданию. Критерии оценивания заложены в лекционной части урока.
Промежуточная аттестация по программе представлена в виде тестов. Тесты предполагают выбор правильного ответа из предложенных вариантов. Оценка выполнения теста происходит автоматически. Тест считается пройденным успешно при всех правильно выбранных ответах. Количество попыток прохождения теста не ограничено.
Итоговая аттестация в программе не предусмотрена.

8. Организационно-педагогические условия обучения

8.1. Учебно-методическое обеспечение программы

Материалы для изучения размещены в сети Интернет на онлайн-платформе GetCourse (далее – СДО). Доступ к СДО осуществляется с использованием информационных технологий, технических средств, информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих возможность самостоятельного изучения обучающимися обучающих материалов с рабочих мест.
Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается путём размещения на онлайн-платформе соответствующего Контента, а также в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций кураторов программы посредством Яндекс телемост и мессенджера Telegram.
Основными видами самостоятельной работы обучающихся являются:

- изучение дополнительной информацией, предоставляемой обучающимся на платформе обучения в виде текстовых файлов в электронном виде к каждому модулю;
- формирование и усвоение содержания занятий на базе рекомендованной литературы, включая информационные образовательные ресурсы:

Основная литература:

1. Кузнецова Ю.В., КУЛЬТУРОЛОГИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ СНОВИДЕНИЙ В СИСТЕМЕ НАУК О ЧЕЛОВЕКЕ (ТЕОРИИ СНОВИДЕНИЙ В XX В.)/ Известия Самарского научного центра Российской академии наук. 2014. Т. 16. № 2-4. С. 1004-1006. https://www.elibrary.ru/item.asp?id=22651415
2. Панчишина К.А., Артемьев Т.М., ТЕОРИИ ФЕНОМЕНА СНОВИДЕНИЙ/ Синергия Наук. 2018. № 30. С. 2089-2096. https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36736069

Дополнительная литература:

3. Кузнецова Ю.В., ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ СО СНОВИДЕНИЯМИ В ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИИ/Chronos. 2022. Т. 7. № 4 (66). С. 88-89. https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49217137

4. Ротенберг В.С. Сновидения, гипноз и деятельность мозга. М.: Центр Гуманитарной Литературы "РОН", 2001. 62 с

8.2. Материально-техническое обеспечение реализации обучения

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы с использованием исключительно электронного обучения и дистанционных образовательных технологий предполагает наличие специализированной образовательной платформы для электронного обучения GetCourse.

Требования к рабочему месту обучающихся:

- Компьютер со стандартным программным обеспечением.

К оборудованию и технологическому оснащению рабочих мест обучающихся относится выход в сеть Интернет.

Требования к рабочему месту преподавателя:

- Компьютер со стандартным программным обеспечением.

К оборудованию и технологическому оснащению рабочего места преподавателя относится выход в сеть Интернет.

Используется телекоммуникационная сеть Интернет через установленные программно-технические средства на скорости не ниже 512 Кбит/с, скоростью прямого канала не ниже 512 Кбит/с, скоростью обратного канала не ниже 128 Кбит/с, использованием порта доступа в сеть Интернет со скоростью не ниже 30 Мбит/с и возможностью установления не менее 20 одновременных сессий по 512 Кбит/с.

Услуга подключения к сети Интернет предоставляется в режиме 24 часа в сутки 7 дней в неделю без учёта объёмов потребляемого трафика за исключением перерывов для проведения необходимых ремонтных и профилактических работ при обеспечении совокупной доступности услуг не менее 99,5 %

8.3. Кадровое обеспечение программы

Реализация программы «Сновидения» обеспечивается педагогическими работниками, имеющими среднее профессиональное или высшее профессиональное образование, соответствующее профилю преподаваемого учебного предмета.