



Єва Паттіс Дзоїя

Ліліана Літуррі

Щоденник сновидінь

Година сновидінь у класі

Переклад з італійської Інни Семеніст

Редакція Дарії Скалової, Анастасії Лінчук

Зміст

Вступ до українського видання

Пролог

Розділ 1. Задум

Розділ 2. Основи

Розділ 3. Чому сновидіння?

Розділ 4. Розповідь сновидінь у класі

Розділ 5. Емоційне занурення

Розділ 6. Минув рік

Розділ 7. Вивільнити творчий потенціал

Що кажуть батьки після першого року проєкту «Щоденник сновидінь»

Вступ до українського видання

Єва Паттіс Дзойя

Через десять років після створення проекту "Щоденник сновидінь" у державній початковій школі на півдні Італії та його поширення у школах по всій країні, я особливо рада появі цього видання українською мовою.

У ситуаціях травми, невизначеності, втрати та горя завжди відбувається компенсаторний рух у несвідомому, який може виражатися у сновидіннях. Спонтанне створення образів необхідне для здорового розвитку дитини, його можна розглядати як «природну» терапію. Якщо образи сновидінь замінюються віртуальними образами, це може призвести до пасивності та висихання фантазійного життя.

«Щоденник сновидінь» може бути відтворений у школах та дитячих центрах, де група дітей регулярно зустрічається і ділиться досвідом. «Як ставитися до дитячих сновидінь?» - питання, яке часто задають вчителі. Я хотіла би процитувати К.Г. Юнга, який каже, що у ставленні до сновидінь єдина визначеність - це невизначеність. І додає, що хочеться крикнути людині, яка намагається пояснити сновидіння: «Не намагайтеся його зрозуміти!». Сни - це наші приховані скарби, і якщо ми з терпінням сприймаємо їх, то можемо зазирнути в їхню мудрість.

ПРОЛОГ

Внутрішній монолог однієї вчительки в п'ятницю вночі

День закінчився. Я втомлена, але мені не вдається заснути. Завтра субота, а потім нарешті неділя, і відпочинок. Нарешті! Завтра субота! Коли я прийду до школи, мене закидають питаннями.

«Вчителько, сьогодні година снів!»

«Вчителько, Ви уявіть: мені наснилося п'ять снів, і я не можу вирішити, який з них розповісти...»

«Гей, друзі, якби ви знали, який кошмар мені наснився сьогодні вночі!»

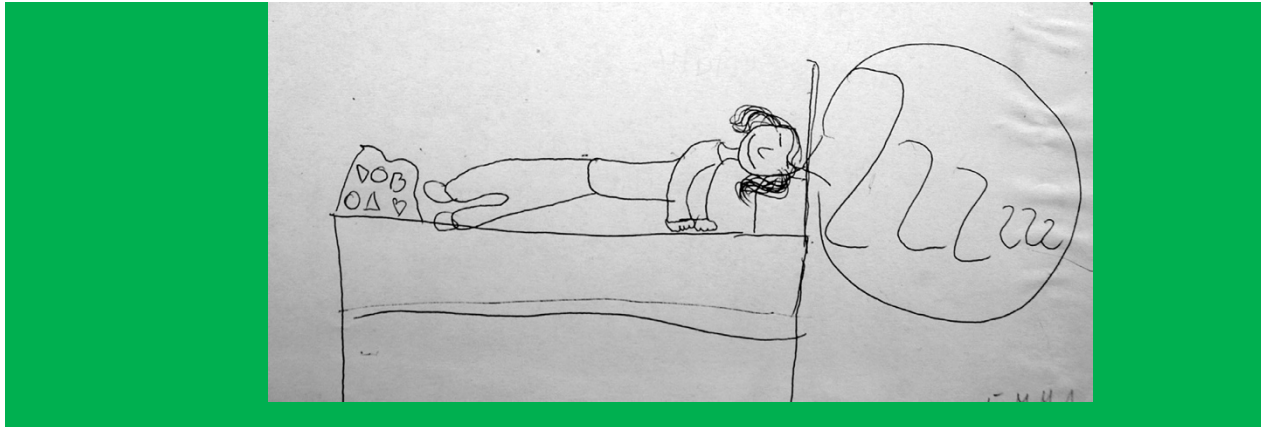
Цікаво, кому, після того, як думки були розкидані, наче хлібні крихти на подушці розуму, не терпиться заснути, щоб продовжити історію уві сні, яка має щасливо завершитися, кому доведеться виграти змагання у басейні, де днями він стане третім, кому героїчно врятувати з кігтів дракона молодшого брата. А хто знає, скільки людей бігли до ліжка зі страху перед снами про те, що вони вбивають або їх вбивають, що їх замикають у клітці або могилі, що за ними женуться чудовиська або привиди з вилами...

Е. М.? У неї буде сон, який вона розповість завтра? Після багатьох вигаданих історій за минулі місяці в очікуванні, що сні з'являться, нарешті щось починає ворухитися... Можливо, вона ще не заснула, її серце сильно б'ється в очікуванні того, що цієї ночі щось трапиться... Як завжди, завтра буду слідкувати за її поглядом в групі в той час, коли її однокласники будуть віщати свої сні: чи буде він невловимим? По-перше, буде незручно всю годину. Але, якщо вона буде мати той задоволений вираз обличчя людини, яка досягнула своєї мети, то вона захоче розповісти, що її ніч була наповнена сюрпризами, таємницями, пригодами...

Дуже сподіваюся, що Ф. цієї ночі не наснитися ненаситна вчителька, тобто я, яка забралася в комору його будинку, щоб вкрати всі його солодощі.... Навпаки, сподіваюся, що станеться, як минулого тижня, після розповіді він прийде з радістю і бажанням чимось мене пригостити, майже вибачиться за те, що без перешкоди потрапив у мої бажання, або дасть мені зрозуміти, що він добре знає, які в мене є слабкості.

Звісно, що завтра вранці ці мрійники, переможці чи переможені, розчиняться в потоці емоцій розповіді, переведуть жахливі образи в малюнок і письмо, ковтаючи жаб і зітхаючи з полегшенням. І кожен це зробить авторитетно, володіючи впевненістю свого сну, в якому він є хазяїном і єдиним його вартувим. Ніхто, окрім самого сновидця, не може знати, що він прожив і що відчув у казковому сценарії, наповненому магією, небезпеками, успіхами, поразками, перетвореннями, реальними чи дивними персонажами. В найкращому випадку однокласники посміються над своїм сном або в них швидше заб'ється серце, без коментарів та припущень вони замисляться над сенсом розповіді.

А що я? Завтра я розслаблюся, я не буду вчителем який виправляє, пояснює та розпитує. Я буду насолоджуватися тишею емоцій, ходити навшпиньках дорогою внутрішнього світу моїх дітей і дякувати їм за розповіді. Також буду блискавкозахистом бур, що струшують сон Ф.П., буду жадати заповнити мою скриньку його жахливими сновидіннями, незабутніми для мене, бо, сподіваюсь, це допоможе йому в утворенні антитіл для справжньої битви.



Розділ 1

Задум

Секрет креативності полягає в тому, щоб добре виспатися та відкрити свій розум необмеженим можливостям. Бо, що таке людина без сновидінь?

Альберт Ейнштейн

Передмова

Мій «Щоденник сновидінь» народився з переконань, що мета освіти – це не тільки сформувати громадян, які відповідають технологічній ері, але також забезпечити цілісний розвиток людини, яка створює зв'язки між раціональним та творчим інтуїтивним мисленням, між відчуттям реальності та уяви, свідомістю та поезією, між тілом та психікою.

Мотивація

Зараз діти особливо схильні до впливу зовнішніх подразників, і постає питання, чи насправді це йде на користь для їх психофізіологічного розвитку. Найбільше це стосується візуальних подразників, що передаються з екранів

телевізора, інтернету та відеоігор. Через частоту, інтенсивність та швидкість, з якою ці зображення намагаються потрапити в життя дітей, починаючи з дошкільного віку, загрозою стає порушення фізіологічного балансу між зовнішнім та внутрішнім світом, а саме: внутрішні образи формуються повільно і потребують свідомого прослуховування, яке дитина може засвоїти лише поступово. Особливо в латентному віці (від 6 років та до статевої зрілості) відсутність зв'язку зі своїм внутрішнім світом може відчуватися дитиною як «нудьга» та «спустошеність», які потім в статевому віці переростуть у справжню кризу.

Під час сновидінь психіка постійно створює образи, що відображають емоційну сторону життя, конфлікти, страхи та бажання. Особливо в дитинстві у снах це також реальні спроби переробити денні події, які важко "перетравити", події, емоційний заряд яких перевищує когнітивні можливості дитини.

Можливість розповісти свої сни в атмосфері довіри, не хвилюючись про конкуренцію, не боячись оцінок та колективного судження, допомагає дітям на двох рівнях: відноситися з розумінням до свого внутрішнього світу та до своїх емоцій і ставитися з повагою та інтересом до внутрішнього світу інших.

У «Щоденника сновидінь» є три області натхнення, що відрізняються між собою та походять з літератури, психоаналізу та педагогіки.

Книга австрійського письменника Петера Гандке «Рік нічних розмов» слугувала своєрідним компасом під час написання «Щоденника сновидінь». У своїй роботі автор розповідає свої сни, зібрані протягом одного року, не додаючи і не прибираючи нічого, без коментарів та тлумачень, залишаючи навіть мовні недоліки. Ритуали навколо «Щоденника сновидінь» слідували за чуттєвістю Гандке, жилися повагою до сновидінь, що виникає з наступних

рядків: « Мені наснився перший сніг, і після пробудження: ось він. І я рухався так само тихо, як при спостереженні за лякливою твариною».

Іншим джерелом натхнення став проект «Сновидіння в класі», який психоаналітик-соціолог Роберто Гамбіні ставить в якості експерименту в Бразилії в 1997 році з метою повернути душу освіті. Йому вдалось створити в шкільному контексті простір для несвідомого, і саме в ньому «Щоденник сновидінь» черпає цінності, ідеї та творчі задуми, однак автор повністю відмовляється від можливості психоаналізу сцен зі сновидінь.

Крім того, «Щоденник сновидінь» спирається також на цінну концепцію, розроблену Дорою Кальф, засновницею пісочної терапії, про «вільний та захищений простір», який є необхідною умовою для полегшення доступу до власних емоцій та творчого самовираження у дітей та дорослих.

Цілі

Відкриття душевного простору в освітньому процесі не означає, що вчителі виступатимуть в ролі психотерапевтів. Однак, безумовно, «сновидіння в класі» дозволять учням спілкуватися і ділитись своїми внутрішніми образами, а вчителям краще пізнати дітей і зрозуміти певні особливості їхньої поведінки.

«Година сновидінь у класі» має на меті дати дитині час та простір, в якому вона може потренуватися виконувати філософську практику, застосування якої Дуччо Деметріо визначає як «автобіографічне мислення», яке присвячується інтроспективним веденням щоденника і систематичною саморозповіддю, піклуванню про себе, жалінню себе, допомозі собі, що розвиває відчуття благополуччя. Любов до своєї унікальності робить людину

більш готовою приймати відмінності та різні способи відчуттів, що покращує людські відносини та допомагає відчувати себе в безпеці з іншими людьми.

Вражають провокаційні висловлювання Умберто Галімберті, який стверджує, що в школах часто вилучають такі поняття, як креативність, емоції, проєкції, бажання та страждання, тому що вони не піддаються вимірюванню так само, як дисциплінарне навчання. Технічна раціональність все більше відсуває людські цінності ідентичності, свободи, істини та призначення на задній план, тому що вбачає смисл лише у вдосконаленні. Тому ми приймаємо виклик подбати про суб'єктивність дітей, пропонуючи їм нові (і також старі) горизонти смислу, пробуджуючи «ту завзяту цікавість пізнавати себе та знаходити сенс у цьому пізнанні, яка за належної підтримки і культивування може реалізувати життєвий ріст, до якого за своєю природою так прагне молодь та її творча енергія....»

Шлях

Раз на тиждень, у певний встановлений на початку реалізації проєкту день, з метою пробудити в дітей впевненість та очікування творчого процесу, після проведення ритуалів початку, учням пропонується згадати свій сон, розповісти, намалювати, написати або надиктувати вчительці щось із пережитого уві сні та розмістити на зворотньому боці аркуша паперу.

Завдання вчителів відповідає їхній кваліфікації і не потребує жодної психологічної освіти. Головне - це створити вільний та захищений простір, в якому будуть з повагою ставитись до образів сновидінь, як до маленьких «скарбів», що є в кожному з нас.

Без спроб тлумачення та розуміння з боку когось, до розказаних сновидінь будуть ставитися з повагою до їх складності та нераціональності. Під час розповіді буде стимулюватися цікавість до усіх і до кожної розповіді, і цей процес поступово буде набувати сенсу. Діти повинні засвоїти правила, яких слід дотримуватися під час цієї подорожі по дослідженню свого внутрішнього світу, в процесі та після «години снів у класі».

Кожна дитина збирає свої розказані, написані та\або намальовані сни у папку, тиждень за тижнем, створюючи таким чином скриньку снів, яка не показується родині та зберігається в архіві, а потім передається дітям після закінчення початкової школи. Викладачі періодично зустрічаються для порівняння досвіду, вирішення можливих проблем, обміну новими ідеями або методиками проведення занять. Батьки дітей також беруть участь. Їм роз'яснюють цілі проекту та правила, яких необхідно дотримуватись, щоб проєкт функціонував конструктивно. Приблизно через рік після початку проекту за допомогою короткого і простого опитувальника збираються враження та оцінки дітей і батьків щодо отриманого досвіду.



Розділ 2

Основи

Одного разу я, Чжуан Чжоу, побачив себе уві сні метеликом – щасливим метеликом, який літав серед квіток собі на втіху і зовсім не знав, що він є Чжуан Чжоу. Раптово я прокинувся і побачив, що я – Чжуан Чжоу. Але ж між Чжуан Чжоу і метеликом, безсумнівно, є відмінність.

Чжуан-цзи, 4 ст. до нашої ери

Срібні правила «Щоденника сновидінь»...

Існують зовнішні фактори по відношенню до сновидінь, які є фундаментальними для успішного пробігання процесу:

- атмосфера свободи та безпеки, які необхідно створити та підтримувати у класі, щоб розвіяти тривоги, побоювання та страхи;
- заохочення активності з боку вчителів, дітей, батьків.

При розробці проекту можуть виникати невеликі непорозуміння між дітьми та дорослими, тому корисно мати гнучке, але суворе керівництво щодо поведінки, якої мають дотримуватися різні сторони, що беруть участь у проекті.

... для вчителів

Встановіть день тижня, в який будете проводити «годину сновидінь».

Досягнення тиші і дотримання її протягом всієї години важливо для того, щоб пробудити пам'ять про сон, поширити відчуття довіри та розслаблення.

Кожен аркуш має бути пронумерований та з відміченою датою.

Вчитель не може займати позицію засудження, піддаватися спокусі тлумачити дитячі сни, коментувати та задавати питання під час розповідей. До того ж, вчитель має спонукати до вільного самовираження, але поступово намагатися «вкоротити» довгі розповіді, що «вигадані» навколо бажань, які мають таку кількість деталей, що створюють відчуття неадекватності в інших. Натомість нам потрібно дати більше простору аутентичним сновидінням, і більш складним для реконструкції.

Коли дитина каже, що у неї немає снів, не варто наполягати. У такому випадку дитина може намалювати сон, про який вже розповіла чи просто розказати вигадану історію. І, навпаки, якщо дитина хоче розповісти більше

снів, можна дати їй можливість розказати додатково ще один сон, але не більше, і після того, як інші діти закінчать.

Може статися, що дитина попросить розповісти про свої нічні видіння потайки на вухо вчителя. Це не тільки дозволяється, але й вітається як приємний прояв довіри, що дає впевненість у міцному емоційному зв'язку.

Так само, як не можна примушувати дитину до усних і письмових розповідей, так само не слід змушувати її завершувати малюнок, якщо вона хоче обмежитися тільки ескізом чи замальовкою.

Кожні два місяці дітям слід дозволяти переглядати свої сни, що зберігаються в скриньці, але не слід дозволяти проводити обмін між дітьми, необхідно дотримуватися поваги до приватності.

Дуже важливо в розмовах з батьками ніколи не посилатися на зміст «Щоденника сновидінь» в контексті мотивації дитини до поведінки чи її труднощів у навчанні.

Ні в якому разі малюнки чи будь-які зображення дитячих снів не можна виставляти на виставках дитячої творчості і не використовувати в освітніх цілях будь-якого роду.

... для учнів

Важливо дотримуватись тиші, щоб не порушити атмосферу спокою в класі, цим самим виявляючи повагу до товариша, який розповідає.

В очікуванні своєї черги ви можете почати малювати своє сновидіння.

Не висловлюйте суджень і коментарів щодо сновидінь однокласників. Не забувайте, що особливістю сновидінь є те, що вони дивні, абсурдні та ірраціональні.

З поваги до приватного життя не слід називати в усній розповіді однокласників, які можуть бути присутніми уві сні.

Якщо уві сні з'являються оголеність тіла або прояви фізіологічних потреб, ви можете намалювати їх, але так само, як ви поважаєте інтимність тіла інших, не показуйте малюнок іншим шлюдам.

Сни товаришів не варто приносити додому.

Щоб не переривати тишу, після завершення іконографічної та словесної розповіді бажано присвятити себе малюванню та/або читанню.

Сон потрібно класти в скриньку тільки після того, як ви прочитаєте формулу закриття, не переглядаючи попередні сни (як вже було сказано, перегляд попередніх снів проводять кожні два місяці).

... для батьків

Батькам важливо проживати спокійно і з довірою цей особливий шкільний шлях, який не має на меті аналіз сімейних ситуацій чи внутрішнього світу дітей, але хоче запропонувати можливість вільно та творчо висловлювати емоції, полегшити подолання страхів і конфліктів.

Вдома дітей не можна допитувати про сни, розказані особисто або почуті в класі.

Батькам не варто хвилюватися з приводу дитячих кошмарів своїх дітей, адже вони є нормою в процесі росту. Дитяча психіка здатна впоратися з власними тривогами і конфліктами та переробити їх конструктивно, тому дорослий може розслабитися під час розповіді історії і виконувати роль уважного слухача. З іншого боку, сон є важливим місцем для реалізації автономії, де дитина може виявити та відчувати свою життєстійкість, тобто здатність мобілізувати свої ресурси, щоб краще протистояти складним ситуаціям та реагувати на них.

Розділ 3

Чому сновидіння?

Подумайте: чи існує щось, що ви можете прожити глибше, ніж образи своїх сновидінь? Щось більш особисте? Ти спиш на самоті. Двері зачинені. З тобою нічого не може статися. Але всередині тебе рухається цілий світ, створений тільки тобою.

Райнер Марія Рільке

У наших сновидіннях завжди з'являються емоційно заряджені сцени та постаті. З незапам'ятних часів і в усіх культурах враження, які вони викликають, інстинктивно спонукали людей запитувати себе: «Що це означає?».

Так чи інакше, сновидіння завжди мали «щось означати». У часи і культури, далекі від наших, завдання тлумачення снів доручали людям, які відігравали важливу роль у суспільстві: шаманам, мудрецам, релігійним діячам, тобто особам, які перебували в контакті з трансцендентним виміром життя.

Думка про те, що сновидіння — це просто нісенітниця, є відносно новою, вона належить до сучасних західних культур, якою є і наша. Однак століття тому, з народженням психоаналізу, розпочався розвиток інтересу до снів у клінічній сфері. Сьогодні роль спеціаліста зі сновидінь зазвичай належить психоаналітикам. Однак тут відразу ж виникає протиріччя: якщо психоаналіз, як його розумів З. Фрейд, — це наука з об'єктивними правилами, то як він може систематично мати справу з чимось суб'єктивно змінним, як сновидіння? Результатами фіксованих правил можуть бути лише редуційні та передбачувані інтерпретації. З іншого боку, якщо ми розширимо свій погляд і

вважатимемо психоаналіз гуманістичною дисципліною, ми усвідомимо, що розуміння сну має відбуватися в культурному, соціальному, релігійному та політичному контексті, в яких саме і проявляється сновидіння. Безперечно, що при цьому завдання стає набагато складнішим і варіативним; ми будемо говорити вже не про інтерпретацію, а радше - як сказав би К.Г. Юнг - про ампліфікацію змісту сновидіння. Ми спробуємо збагатити його іншими подібними або спорідненими образами.

Якщо психологічне значення сновидінь почали брати до уваги лише в минулому столітті, то невід'ємною частиною літератури вони були завжди. Як і в особистому житті, образи сновидінь героїв також стають частиною оповіді в художніх творах: вони додають, підкреслюють або зміщують акценти, плутають те, що вже було розказано, з тим, що ще має відбутися. Читач не знає, як їх інтерпретувати, але змушений піддаватися впливу їхньої мови. У деяких п'єсах виявляється, що вся історія розгортається навколо одного сну, але читач зрозуміє це лише наприкінці, в інших, як у "Життя - це сон" Кальдерона де ла Барки, ця інтенція задекларована з самого початку. У Шекспіра сновидіння стає одкровенням, вказівкою, якої треба дотримуватись. А є твори сучасної літератури, в яких, навіть за відсутності конкретних посилань на сновидіння, вся оповідь здається єдиним, нескінченним сном, з якого головний герой не може прокинутися. «Метаморфози» Кафки — один із найвідоміших прикладів. Можна навіть стверджувати, як це робить Хорхе Луїс Борхес, що сни самі по собі є «найдавнішим і, безумовно, не найменш складним літературним жанром». Опера Петера Гандке «Рік нічних розмов» була визначена як «література над літературою».

Багато людей відчують потребу розповісти комусь свої сни . Ніби їх емоційний заряд штовхає до спілкування; ніби тобі потрібно поділитися своїм здивування, своєю недовірою до абсурдних і фантастичних образів. Як

шкода, коли немає часу розповісти сон! І яка злість, коли в опис вривається поспішний коментар швидкоплинного образу сновидіння, руйнуючи його і не даючи йому зібратися знову! Якщо їх не вислухати терпляче, діти можуть завмирати або заїкатися. З іншого боку, описати події, з яких складається сон, далеко не просто, адже їх майже неможливо пов'язати з часовою послідовністю: багато подій відбуваються одночасно, фігури і місця зливаються одна з одною; часто майже неможливо розпізнати структуру розповіді. Для дітей природно розповідати про свої сновидіння: «...у сні я бачив ведмедя...», - розповідає дворічний хлопчик. Як жаль, коли немає часу розповісти сон! І яка злість, коли в опис вривається поспішний коментар швидкоплинного образу сну, руйнуючи його та заважаючи відтворитися! Якщо дітей терпляче не слухати, вони можуть завмерти або почати заїкатися. З іншого боку, описати події зі сновидіння непросто, тому що простежити часову послідовність майже неможливо: багато подій відбуваються одночасно, фігури та місця зливаються одне в друге; часто майже неможливо розпізнати оповідальну структуру. Слухання сну вимагає терпіння, творчої уяви і відкритості.

Багато снів пов'язані з такими емоціями, як страх і тривога. Часто вони пов'язані з нашою власною неспроможністю або неадекватністю, або з конфліктними ситуаціями. Ми хотіли б діяти, але не вдається: тон голосу занадто слабкий, ноги свинцеві, і ми постійно помиляємось, набираючи той самий вирішальний номер телефону. Тому сновидіння представляють собою спроби психічного опрацювання, майже перетравлення емоційних переживань, які проживаються, але не засвоюються протягом дня. Навіть, коли ми їх не пам'ятаємо, сни допомагають розрядити внутрішнє напруження. З іншого боку, якщо їх пам'ятають і розповідають, вони дають шанс краще усвідомити внутрішні конфлікти. З цієї точки зору можна сказати, що сни

показують невирішені аспекти нашого душевного життя, але в той же час спонтанно штовхають до їх вирішення. Все це може допомогти нам зрозуміти, чому сновидіння є життєвою необхідністю.

*Без сновидінь
однозначно ми старіли б
швидше
Новаліс*

Те, що людині потрібно бачити сновидіння є встановленим фактом: експериментальні дослідження, в яких випробовуваних штучно позбавляли сновидінь (тобто так званої фази швидкого сну), показали виникнення серйозних психофізичних розладів. Сон без сновидінь недостатньо гарантує відпочинок. Пробуджені неодноразово на початку швидкої фази сну, люди ризикували збожеволіти. Поява галюцинацій, а також стану психофізичного виснаження, навіть ставили під загрозу виживання людини. Чим довше фази швидкого сну переривалися, тим швидше вони виникали, вони починалися навіть через кілька хвилин після настання сну, ніби намагаючись нав'язати себе як життєво необхідну фізіологічну потребу.

Чи можемо ми розуміти сни?

*[...] щоб бути ефективним, символ має...
бути настільки невловимим, щоб його було
неможливо розв'язати адекватно через
критичний інтелект.*

К.Г. Юнг

Мова сновидінь — це символічна мова. Будь-яка спроба зрозуміти її лише з когнітивної точки зору залишається стерильною і не відповідає ні складності свого змісту, ні багатогранності, з якою вона виражає себе.

Висловлювання на кшталт: «О, цей сон є тільки бажання...» звужує поле можливих значень образу сновидіння. Такі редуційні інтерпретації, особливо якщо їх вимовляють важливі фігури, далеко не нейтральні, впливають на психіку сновидця, применшуючи його досвід.

Зі сказаного вище поступово можна почати розуміти, чому саме в проєкті «Щоденник сновидінь» ми утримуємося від будь-яких інтерпретацій. Ми просимо вчителів слухати емпатично, не оцінюючи, не підкреслюючи, не порівнюваючи, не прикрашаючи або не мінімізуючи. А після того, як розповідь закінчена, вчитель не просить роз'яснень чи деталей. Таким чином, «сюжет сновидіння» може розгорнутися як фрагмент вірша, археологічна знахідка або як незв'язне уявлення, яке виринуло невідомо звідки, але яке сприймається з обережністю. Кожен сюжет сновидіння імпліцитно містить у собі всі можливі значення і є ефективним, навіть якщо ми його не розуміємо, емоційний резонанс поширює ефект.

Розповідь і слухання сновидінь стає свого роду вправою перед обличчям того, чого ми не розуміємо. Ми схильні переходити до редуційних висновків, особливо коли уві сні з'являються сімейні фігури, такі як батьки, брати, сестри, вчителі. Вимога «сенсу» накладається потім, коли зміст сну є незрозумілим для нас, і сновидіння хвилює нас, як у випадку з дитиною, яка сказала: «Мене мама змусила мене впасти в яр». Перш ніж ставити запитання або шукати розуміння сімейної ситуації дитини, слід врахувати один факт: дитині було запропоноване безпечне і надійне місце, де її вислухають, і вона ним скористалась. Вона змогла поділитися своєю історією з учителем і всім класом. Вона також отримала можливість виконати свою «інтерпретаційну» роботу, намалювавши сон, знову ж таки у вільному і захищеному просторі. Вона залишається єдиним «інтерпретатором» своїх емоцій, які виникли уві сні, і саме завдяки цьому може спонтанно розпочатися трансформація змісту сну.

Малюючи, дитина вільна представляти те, що їй приснилося, буквально, або ж додавати до нього фантастичні аспекти, далекі від змісту сну. У наведеному вище прикладі фігура матері могла перетворитися на відьму в процесі її малювання або ж, навпаки, відьма, яка з'явилася уві сні, може бути зображена схожою на матір. У будь-якому разі, зловживанням з боку дорослого було б стверджувати, що такий сон або малюнок відноситься до конкретної сімейної ситуації. Сни, які постійно лякають чи хвилюють, можуть свідчити про те, що дитина має справу з важливими труднощами, зовнішніми або внутрішніми умовами, які гальмують її розвиток. Природа цих труднощів, однак, залишається відкритим питанням і не входить до компетенції проєкту "Щоденник сновидінь". Однак майже столітній досвід аналітичної психології дозволяє нам стверджувати, що варто лише серйозно зайнятися своїми сновидіннями, і їхній зміст потроху почне спонтанно трансформуватися.

Колетивний зміст у снах

*Все те, що ми забули,
просить допомоги у наших
снах.*

Еліас Канетті

До всього цього треба додати, що сновидіння не тільки виражаються індивідуальною мовою, але й мають колективну. Спостерігаючи сни двох дітей, обидва з яких постраждали від різних фізичних захворювань, які змушені були пережити повторні хірургічні втручання, ми можемо бачити безперервне повторення образів шторму, грози, блискавки та грому. Можна було б сказати, що ці діти знаходились в негостинній атмосфері. Вираження

цієї атмосфери у сновидіннях через слова та малюнки змогло б допомогти їм прийняти це.

Іноді зміст сновидінь стосується не лише окремих подій чи індивідуального досвіду сновидців. Часто в сновидіннях представлено цілий колективний клімат, соціальний, культурний і політичний контекст, в який людина занурюється щодня. Ми можемо взяти за приклад екстремальну ситуацію в Німеччині під час панування націонал-соціалізму.

Вражаючи колекцію сновидінь зібрала Шарлотта Берадт у книзі «Третій Рейх сновидінь 1933-39». Ці сні відображають безпосередні переживання сновидців: образи есесівців, Гітлера, Геббельса, Гітлерюгенду повертають на політичну сцену Німеччини того часу. Ми усвідомлюємо, як хвилі терору та пропаганди проникли і в приватне життя людей. Але найдивовижніше, що в цих снах переважають образи, не пов'язані з об'єктивним і зовнішнім терором у масі, скоріше ті, що пов'язані з «повсякденним» і психологічним терором через контроль над щоденним і інтимним життям «підданих» з боку держави.

Юнак бачить сні лише про прямокутники, трикутники, восьмикутники, бо ... «тепер заборонено бачити сні».

В іншому сні керамічна піч поставлена в центрі будинку - символ захисту і тепла для німецької родини того часу, - перетворюється на знаряддя терору: «Чоловік СС стоїть перед великою старомодною блакитною кахельною піччю, розташованою в кутку нашої вітальні, навколо якої ми сидимо й розмовляємо ввечері. Чоловік відчиняє двері, і пронизливий голос із горла печі голосно починає повторювати всі фрази, які ми говорили проти режиму, всі заборонені жарти...».

Чи можемо ми визначати колективний зміст, який хвилює сновидіння сучасних дітей?

Ми є свідками нової події, якої ще не було в історії людства. Починаючи з раннього віку діти піддаються сильному впливу віртуальних образів, що надходять ззовні. Немає нічого страшного, якщо дітям сняться відьми, люті тварини, катастрофи, покинутість, вбивства, погрози, війна і смерть. Це теми, які завжди були представлені у снах усіх народів і культур. Натомість ми повинні хвилюватися, коли сні ризикують втратити свою психічну саморегулюючу функцію, коли вони більше не можуть досягти свідомості дитини, яка вже надто зайнята кількістю не власних зображень.

Деяким дітям важко розрізнити, чи те, що вони розповідають під час *«Щоденника сновидінь»*, є історією відеогри чи анімованого мультфільму чи то є сон, створений вночі.

Часто діти починають нудьгувати, коли помічають, як один із їхніх однокласників насправді не розповідає про сон, а обмежується повторенням героїчних дій відеогри. Навіть вчителі усвідомлюють, що історія тривожна, повторювана, передбачувана, і що відсутні дивовижні елементи, характерні для сновидінь. На щастя, через деякий час справжній сон пробивається. Коли це, нарешті, відбувається, це стає зрозумілим не тільки з оповідального змісту, але й зі способи розповіді, з тембру голосу, із вживаних слів, із міміки та постави тіла. Коли діти розповідають правдиві сні, атмосфера в класі стає уважнішою. І, у свою чергу, мовчазна увага до сновидінь підвищує впевненість у здатності висловити щось емоційно складне. Був випадок, коли хлопчик, перед тим як розповісти свій сон, попередив товаришів по класу, щоб захистити себе та інших від важкого змісту, промовивши застережливе: *«Це однак сумний сон»*. А його інстинктивна чутливість спрацювала таким чином, що його товариші та вчитель були готові зустріти його з особливою повагою.

Розділ 4

Розповідь сновидінь в класі

«Краще, якби ти приходив у один і той же час», — сказав йому лис.

Якщо ти прийдеш, скажімо, о четвертій годині дня, то я вже з третьої години відчуватиму себе щасливим. О четвертій я вже почну хвилюватися і непокоїтись; я узнаю ціну щастю. А якщо ти прийдеш невідомо коли, то я ніколи не знатиму, на яку годину готувати своє серце... Мають бути обряди»

А. Де Сент-Екзюпері, «Маленький принц»

Який сценарій?

Ми запустили «Щоденник» у березні 2014 року в другому класі, проєкт продовжується в третьому класі і триватиме до кінця початкової школи. Класні керівники (ми всі жінки) одноставно підтримали проєкт. Адже ми щодня усвідомлюємо, наскільки діти піддаються незліченним подразникам як від використання технологічних засобів, так і від численних позашкільних зобов'язань, і як вони часто не мають можливості неспішно спілкуватися зі своїм внутрішнім світом, пізнавати і контролювати свій емоційний заряд, з повагою та інтересом ставитися до інших людей, зокрема до однолітків. Ми передбачали, що цей досвід гарантуватиме дитині вільний простір без проявів конкуренції, де ніколи не будуть потрібні тести та виступи, не ставляться бали та не призначаються нагороди. Єдине умовою є задіяти фантазії, творчу уяву та особисті аутентичні емоції, що допомагає краще пізнавати себе та своїх супутників.

Коли ми планували шлях, ми не могли не активізувати нашу власну уяву, щоб представити «годину сновидінь», час, якого раніше не було в процесі шкільної освіти, новий вимір, простір, який потрібно досліджувати. Ми ставили собі стільки запитань. Чи маємо ми навички, щоб зважитись на експеримент? Чи вдасться нам створити атмосферу довіри, необхідну для вираження найпотемніших, найбільш невимовних страхів? Як залучити найбільш замкнутих та інтровертованих дітей? Як позбавити себе функції вчителів, щоб стати чуйними слухачами темних дитячих сновидінь? Та чи не втягнемося ми у вихор їхніх емоцій? А їхні батьки? Чи приймуть вони нашу пропозицію з довірою?

Коли ми провели тренінг з учителями, ми змогли звільнитись від тривоги та повернути спокій. Вчитель, абсолютно справедливо звільнений від будь-якої задачі інтерпретації та психотерапії, повинен задіяти педагогічну чутливість по відношенню до кожної дії, свідомо супроводжувати та полегшувати спонтанний процес, який існує автономно та має власне життя, що базується на зусиллях залученої людини - дитини. Створення у класі умов, які допомагають запам'ятовуванню сновидіння та контакту з фрагментами образів чи емоцій сну, безумовно дозволяє дитині усвідомити психічний зміст, який доповнюється за допомогою малюнку, слів, звільняючи від відчуттів, які доставляють страждання або занепокоєння, і мобілізуючи "імунні ресурси", за допомогою яких запускається процес саморегуляції психіки.

Участь батьків

Коли ми впевнились, що реалізація проєкту може мати позитивний вплив на розвиток дітей, ми зрозуміли, що потребуємо дозвіл на реалізацію з боку батьків. Ми викликали їх до школи, щоб продемонструвати цілі, стратегії та правила проведення експерименту.

Зустріч була надзвичайно продуктивною: після початкових і зрозумілих сумнівів та побоювань (ми, вчителі, також їх переживали!), батьки сказали, що підтримують запропоновану ідею. Вони звернулися до нас з безліччю питань стосовно способів того, як спілкуватися з дітьми в більш-менш проблемних ситуаціях, повідомили про своє бажання мати більше способів справлятися з труднощами виховання дітей, які виникають кожного дня. Не слід приховувати, що у деяких мам був переляканий і спантеличений вираз обличчя, вони заявляли, що у їхніх дітей «немає проблем». Необхідно заспокоїти і нагадати, що «година сновидінь» - це зовсім не психотерапія з інтерпретацією дитячих сновидінь. А також пояснити, що є цілком нормальним те, що їхні діти бачать нічні кошмари, тому що це особливий досвід психіки, який допомагає їм рости.

Через декілька місяців ми знову зустрілися з батьками, з чого вийшло конструктивне порівняння ролі родини та школи в більш широкому процесі відновлення душі у вихованні сучасних дітей.

Година сновидінь

Коли подорож починається, всі сумніви тануть. «Година сновидінь» - це зовсім не марнотратний час. Це час, коли вдається створити інший спосіб буття разом у класі, заснований на розумовій та емоційній відкритості до всіх проявів внутрішнього світу діток, на готовності приймати несподіваності та на гнучкості ролей. З одного боку є вчитель, який з розумінням слухає зібрані мовчазні одкровення ззовні, у «нормальних» місцях справжнього досвіду, і дякує за дар розповіді, за надану довіру. З іншого боку є дитина, яка долає свою вразливість, знаючи, що може розраховувати на дорослого, якому можна довіряти, самотійно реагує на незрозумілий психічний зміст та буде переходити між свідомим та несвідомим, між реальністю та фантазією, між тим,

що є, і тим, чого немає, на території, якою вона володіє, та яка належить лише їй, невідомій іншим. Очевидно, то є ґрунт, на якому росте сила активної реакції та здатність до життєстійкості!

Необхідно встановити день тижня для «години сновидінь», і, таким чином звичайний шкільний день перетвориться в особливий, і буде гарантувати безперервність переживань у дитини, яка все більше і більше усвідомлює, що в її внутрішньому житті є безперервність, і відчуває задоволення, що може це виразити.

Атмосфера, яка створюється в класі, завжди унікальна і залежить від багатьох факторів. В одному класі панує відчуття, що ви знаходитесь в будинку або в ігровій кімнаті чи гуляєте садом; в іншому здається, ніби починається урок науки, на якому можна дізнатися щось нове про себе; ще в іншому здається, ніби піднімається завіса на сцені театру, де розігруються постанови, які зовсім не хочуть завершуватися; а в іншому взагалі всі рухаються під час розповіді як уві сні, повільно, вітаючи між людьми та крихкими об'єктами. Спільним знаменником завжди є дуже високий ступінь чутливості, уваги, слухання, тиші, поваги до приватного простору, дотримання правил.

Саме в процесі реалізації проекту ще більше усвідомлюється, що таке "вільний і захищений простір", який потрібно оберігати. Тільки вчитель та група розуміють сенс «години сновидінь», вони усвідомлюють, що будь-яке уявлення про внутрішній світ кожної людини слід поважати, підтримувати і заохочувати. Тому цей всесвіт емоцій, майже священну атмосферу, яку можна створювати щоразу, необхідно захищати від зовнішніх впливів: вхід незнайомої людини, дзвінок телефону або переривання тиші швидко повертає у вимір повсякденної реальності, так само, як фізичний або психологічний

відхід педагога може викликати у дітей почуття невпевненості і розгубленості. Іноді діти самі створюють незручні ситуації: судження, зауваження, порушення правила або надмірний акцент в розповіді сну, в якому однокласник грає головну роль, породжують пригніченість, якщо не паніку. І тоді необхідно вимагати дотримання правил, навіть може статися так, що необхідно буде визначити нові правила, щоб зберегти приватну територію кожного.

Щоб позначити цей символічний простір, який виходить за рамки звичайної повсякденної діяльності, слід проводити корисні ритуали, які сприяють поступовому переходу від часу шкільної діяльності до виміру сновидінь, щоб відтворити зв'язки між думками, емоціями, зовнішнім та внутрішнім світом душі, відновити почуття рівності, приналежності та співучасті в класі.

Розділ 5

Емоційне занурення

— А що таке обряд? — поцікавився маленький принц.

- Це теж давно забута річ — відповів лис.

— Це те, що робить один день несхожим на інші дні, одну годину — на всі інші години. Є, наприклад, такий обряд у моїх мисливців. У четвер вони танцюють із сільськими дівчатами. І який же це чудовий день — четвер! Я йду на прогулянку й доходжу аж до виноградника. А якби мисливці танцювали коли попало, всі дні були б схожі один на один, і я зовсім не мав би вільного часу.

А. Де Сент-Екзюпері, «Маленький принц»

Ритуали на початку та на завершенні

Час приходить.

Раз, два, три... причаївся та замри!

Настає тиша. Учитель звертає увагу на правила, до яких слід адаптувати поведінку, зокрема необхідність поважати розповідь однокласників: сни можуть бути дивними, страшними, смішними, красивими, потворними. І нікому не дозволено коментувати інших. Звичайно, можна сміятися над веселою розповіддю, але не над товаришем!

Минуло кілька тижнів з моменту початку проєкту, і одна дитина пропонує вимкнути світло і закрити штори, щоб створити сприятливу атмосферу для спогадів.

Природно початкова формула збагачується новими віршами, які читають хором:

Раз, два, три...

Причаївся та завмири!

Заплющуй свої очі,

Як у темній-темній ночі.

Думки йдуть, приходять сни:

Вони гарні чи страшні?

Можна все сказати:

Страх пішов з кімнати.

Заплющуємо очі, схиляємо голову на руки, що спираються на лавку, і згадуємо останні сни, зосереджуємося на тому, що хочемо розповісти.

Кілька хвилин мовчання, із заплющеними очима, щоб відчутти свої потаємні емоції: це момент максимальної інтенсивності.

І ось є діти, які хочуть розповісти відразу ж, піднімають руки, проявляють нетерплячість; інші вважають, що краще відкласти розповідь на потім і почати малювати. Комуś складно, і вони кажуть, що не пам'ятають снів: применшуючи значення (сором'язливі сни, іноді не встигають вийти назовні....), і тоді вчитель пропонує їм придумати і намалювати казку чи пограти, але тільки якщо вони хочуть, найважливішу роль "слухача". Деякі обходяться невеликою кількістю слів, інші навпаки забагато говорять, підкреслюючи деталі; є діти, які хочуть розповісти більше снів, і це

дозволяється тільки після того, як у кожного з'являється свій простір, і тільки один додатковий сон, щоб не створювати дисбалансу і дискомфорту тим, кому нічого було розповісти.

А потім відбувається щось надзвичайне, коли дитина сором'язливо чи збентежено шепче сон вчителю на вухо: тихим голосом, обнімаючи вчительку за шию, і обоє насолоджуються особливою емоційністю такого яскравого моменту.

Багато учнів з особливою увагою ставляться до графічного втілення сну і пережитого для того, щоб «перекласти» найбільш значущим способом нічний образ в графічний знак або тому, що вони продовжують "перетравлювати" сон у своїх малюнках. В результаті сон розповідається в письмовій формі; вчителька допомагає в написанні тим, кому складно. В очікуванні, коли всі закінчать, "найшвидшим" дітям пропонується зайнятися читанням або іншою активністю, яка не призводить до порушення тиші.

Щотижнева зустріч з «Щоденником сновидінь» має дійсну фізіологічну тривалість: через годину магія розчиняється, і сон, здається, відлітає. Задоволені і безтурботні, діти беруть папку-скриньку і всі разом читають завершуючу формулу:

Скриню зі скарбами мрії

Міцно-міцно я закрию.

Всередині скриньки твої

Дракон, лебідь і герой.

Якщо жах мене застане,

Спати я не перестану

Скринька сновидінь

Скринька - це такий предмет, який, змінюючись у часі та просторі за формою, розміром і матеріалом, завжди зберігає функцію схову та перенесення цінних предметів. Цінність предмета, що стосується психоемоційної сфери, може бути більшою, ніж матеріальною, і в цьому суб'єктивному тлумаченні цінність сновидіння стає безцінною: коли бар'єр самоцензури ослаблений, суб'єкт може витягти з глибин пам'яті хиткі образи страхів, таємниць, бажань, надій, фантазій і розкрити їх іншим через слова, малюнки, кольори. Кожен сон, який записаний на аркуші, набуває форми, однак він ризикує загубитися і переплутатися серед інших сторінок зошита. Отже, необхідно створити скриньку, яка зможе зберігати розказані сні аркуш за аркушем. Папка виявилася найбільш слухним предметом, тому що вона відповідає розміру листа, має жорстку структуру, яка захищає тонкий папір, вона оснащена застібкою, що забезпечує його цілісність, і може легко переноситися. Щоб зміцнити зв'язок приналежності, кожна творчо прикрасила свою папку, використовуючи різні техніки, матеріали та кольори. Одна дівчинка написала: «Мені подобається, як ми всі разом закриваємо наші сні у наших таких магічних і різнокольорових папках!», а інша..... «також тому, що, коли проходить час, я можу передивлятися їх один за одним». Таким чином, сон - це скринька, яку можна передивитися, що дозволяє прокручувати моменти в пам'яті вперед і назад, переживати заново і розпізнавати моменти і емоції як фрагменти життя душі в процесі зростання. На цьому етапі, як і будь-який інший об'єкт, в який вкладаються думки, уява та емоційність, папка оточується новими ореолами сенсу. Як сказав філософ Ремо Бодей, папка перетворилася в анімовану «річ, наділену власним життям, що включена у

світ дитини, поки вона не виросте, якщо скринька не буде відправлена в забуття або зведена до тривіальної матеріальності, засобом подорожі з відкриття минулого, також зарядженого можливим майбутнім... мініатюрою вічності».





Розділ 6

Минув рік

- Що це? - спитав Микита...

- Це моя перша письмова справа, і відколи я її написав, я носив її з собою, як амулет. Згодом я наповнював багато інших пергаментів, іноді день у день. Таким чином під час своїх подорожей я носив із собою історію свого життя.

Умберто Еко, Бавдоліно

Ставлення дітей

Єдина сфера оцінки, яка нас цікавить і є нашою компетентністю стосується потенціалу розвитку, який цей проєкт запускає в освітньому процесі дітей: ставлення до особистого світу сновидінь з плином часу.

Ми помітили, що всі діти були дуже мотивовані у перші кілька тижнів, коли їм доводилося розповідати нещодавні сни або ті, що закарбувалися в їхній пам'яті майже як віхи духовно, і вони переживали годину сновидінь з ентузіазмом і великим емоційним захопленням. Коли хтось починав говорити, що у нього не було більше сновидінь, щоб розповісти, ми запрошували його вільно малювати або вигадувати історію, «чекаючи нових сновидінь». Якщо атмосфера спокою та розслабленості залишається незмінною в групі, а також чутливість і здатність досліджувати внутрішні образи, то рано чи пізно сни повертаються, щоб увірватися в свідоме життя ... І тоді діти, впевнені, що сновидіння здивують їх знову, чекають і просять про щотижневу зустріч з «Щоденником сновидінь», як з моментом вільного та звільняючого самовираження, обміну, взаємного пізнання.

Якщо дитина живе з надмірним побоюванням відсутності сновидінь, може виявитися, що це емоційні стани, які несвідомо проявляють найближчі дорослі, які не мають спокійних стосунків з власним світом своїх сновидінь. Пом'якшуючи тиск, продовжуючи консультації з батьками і дітьми, з легкістю і впевненою природністю, з часом вчитель, безумовно, зможе спостерігати в обох поступове подолання труднощів.

У послідовності снів, що слідують один за одним, можна знайти справжність у сюжетах, сповнених очевидних протиріч, ірраціональних та абсурдних елементів, а також у виразах здивування маленького оповідача, який не може знайти значення образів, що з'являються уві сні. Також можна помітити, що більш сором'язливі, обережні або заблоковані діти спочатку створюють вигадані історії, а згодом, заспокоєні безпечною атмосферою, досягають успіху, стають здатними повідомити свої найавтентичніші мрії, сповнені страждань, конфліктів, глибоких емоцій.

Однак слід відмітити, що сумні або шокуючі сновидіння не завжди запам'ятовуються, і не всі діти мають однакову потребу виражати сильні емоції та переживання, тому вони вирішують розповідати максимально нешкідливі, прості, лінійні сни. Іноді так поведуться діти, які піддаються занадто численним подразникам і стресам, і таким чином «година сновидінь» стає для них можливістю звільнитися від тривоги за успішність, насолоджуватися розкішшю бути абсолютно нормальним, не пробуджуючи нових очікувань в оточуючих.

Ми помітили еволюцію в тривалості усної та письмової розповіді. Початковий період тривалості характеризувався скороченою розповіддю. Приблизно через рік діти починали розширювати свою мову або доповнювати її різними деталями сновидінь. Часто деякі діти просять розповісти свої

сновидіння після всіх інших або на вухо вчителю, або тільки іконографічно. Учитель завжди залишає свободу рішення за дитиною. Також, ми запропонували класу - не маючи на увазі нікого конкретно - синтезувати спілкування, щоб у кожного був час для розповіді. Насправді ж потребу в цьому відчуває сама дитина, ніби відчуваючи, що її малюнок сам по собі не може передати інтенсивність емоцій, і є потреба пояснити це словами, які можуть передати виразність графічного знаку, адже інші можуть не мати очей, щоб побачити те, що вона бачила уві сні.

Ставати дорослими

Загалом, ми помічаємо у дітей набагато спокійніше ставлення до сновидінь: якщо раніше згорблені плечі, опущені очі, готовність стежити за можливими реакціями або виразами осуду з боку інших, нервові рухи рук, тремтячий голос і переривчасті речення свідчили про тривогу або занепокоєння, то сьогодні більш розслаблена поза, твердіший і впевненіший погляд і вільніша мова свідчать про значний розвиток здатності керувати своїми емоціями та применшувати кошмари сновидінь. Багато дітей перестали перекладати найсором'язливіші та найінтимніші психічні змісти до найпотаємніших куточків несвідомого, оскільки вони знають, що можуть позбутися цього за допомогою малюнків та написаних історій. Тоді, впевнені в повній повазі до приватного життя, вони зможуть сховати їх до своїх папок. Отже, коли година закінчилася, відсвятковано ритуал завершення, розказане сновидіння наче зникає. Більше ніхто не повертається до своєї історії, і кожен зберігає таємницю про розповіді своїх товаришів.

Зрештою, сьогодні ми можемо сказати, що з «годиною сновидінь» наші учні мають можливість активізувати свою здатність до психологічної

саморегуляції просто шляхом відкриття власних внутрішніх процесів, керуючи найсильнішими емоціями з більшою усвідомленістю та початковою раціональністю, впевнені, що кожен другий член групи просто живе сам по собі, і з тими ж зусиллями, так само проходить свій шлях дозрівання. Про це свідчать відповіді на запитання анкети, яку було введено через рік проекту: зі 139 дітей 137 подобається «година сновидінь». Одна дитина позначила Х і так, і ні, пояснюючи це тим, що вона не щаслива, коли не може розповісти про свої мрії, інша не любить розповідати про свої мрії через сором, але їй подобається малювати. Мотивація позитивних відповідей варіюється між задоволенням від особистої розповіді та задоволенням від слухання розповідей інших, між впевненістю, що кожен "знімає тягар з душі" і бажанням, щоб ця година ніколи не закінчувалася, між несподіванкою від згадування забутого сну і бажанням вирости, щоб знову побачити сни, які снилися в дитинстві, між задоволенням від володіння скарбницею секретів і потягом до магії ритуалів. Відповіді, наведені нижче в оригіналі, відображають досвід, мотивацію, усвідомлення та очікування дітей від години сновидінь.

Мені подобається «Щоденник» тому, що...

«Кожної суботи ми займаємося цим, і іноді я дуже боюся і сміюся, час сновидінь - ПРЕКРАСНИЙ».

«... тому що сни і страхи розповідаються і кошмари зникають з нашої ГОЛОВИ».

«... Мені це дуже подобається. Виражаю свої сни, що сняться вночі. Я люблю слухати сновидіння своїх друзів. Також тому, що мені подобається бути в тиші і в темряві».

«... всі вони розповідають смішні, красиві, гидкі і дивні сни, які всім подобаються, але іноді вони такі смішні, що можна сходити під себе від сміху».

«... Мені здається, що я літаю, і лишаю свій розум для війн і фантастичних історій».

«... якщо це страх, то після того, як я розкажу про нього, страх зникає, якщо замість цього це щастя, я щасливий».

«... коли згадуєш свої сни, то ніби повертаєшся в минуле».

«... це година спокою. Тому що наші сновидіння розповідаються, нотуються, а потім закриваються в нашій маленькій скриньці».

"... Я відпочиваю. Я це люблю".

«... коли я малюю свої сновидіння, мені здається, ніби вони є дійсно реальними».

«... П'ятниця дозволяє мені більше мріяти».

«...коли інші розповідають своє сновидіння, мені згадується власний сон, навіть якщо я бачила його давно».

«... Я можу розповісти і намалювати свої особисті сни і себе. Хоча мені дуже подобається розповідати початок і кінець»

PROGETTO "IL MIO NOTTARIO"

1. TI PIACE L'ORA DEI SOGNI? ☒ SI ☐ NO

2. PERCHÉ?

L'ORA DEI SOGNI MI PIACE PERCHÉ POSSO SAPERE COSA SOGNANO
GLI ALTRI E GLI ALTRI IL MIO E TUTTI POSSONO FARE SOGNI
BRUTTI SOGNI BELI PAUROSÌ.
OGNI SABATO LO RACCONTIAMO E ALCUNE VOLTE MI
SPAVENTO ERAMO TANTO TANTO. L'ORA DEI SOGNI È
P

BELLOSSIMA

PROGETTO "IL MIO NOTTARIO"

1. TI PIACE L'ORA DEI SOGNI?

☒ SI ☐ NO

2. PERCHÉ? PERCHÉ SI RACCONTA
NO I SOGNI E LA PAURA E
GLI INCUBI SVANISCONO DALLA
LA NOSTRA TESTA.

PROGETTO "IL MIO NOTTARIO"

1. TI PIACE L'ORA DEI SOGNI?



2. PERCHÉ?

MI PIACE L'ORA DEI SOGNI PERCHÉ MI
DIVERTO TANTO. ESPRIMO I MIEI SOGNI CHE
SOGNO LA NOTTE. MI PIACE ASCOLTARE I SOGNI
DEI MIEI AMICI. ANCHE PERCHÉ MI PIACE STARE
INSIEME IN UN BUON AMBIENTE.



PROGETTO "IL MIO NOTTARIO"

1. TI PIACE L'ORA DEI SOGNI?



2. PERCHÉ?

2. PERCHÉ TUTTI RACCONTANO SOGNI DIVERENTI, BELLI, BRUTTI
STRANI CHE A TUTTI PIACONO MA A VOLTE SONO COSÌ
DIVERENTI CHE TE LA FAI QUASI ADDOSSO.

Розділ 7

Вивільнити творчій потенціал

*Людина є справді людиною
тільки коли вона грає.
Фрідріх Шіллер*

Коли дитина досягає шкільного віку, існує тенденція надавати перевагу більш раціональним інтелектуальним здібностям, які підтримують розвиток абстрактного, логіко-формального мислення, задіяного в навчальних процесах з ризиком придушення творчих імпульсів до уяви та фантазії, тому що ... «Ти вже велика дівчинка! Але потрібно бути уважнішою до граматики, а не натомість вдома читати під столом книги та жити у власному світі!». Та все одно маленька дівчинка у школі та вдома не боїться вільно сприймати світ, вільно проживати час власного дитинства.

У повсякденному мисленні, незалежно від віку, реальність та фантазія співіснують, а синергія між цими вимірами проявляється як творча поведінка в грі, у виразній і художній діяльності, у пошуках вирішення проблем. Якщо сім'я і школа сприяє найвільнішим і найкреативнішим проявам дитячого інтелекту, з'являється можливість усвідомити справжні творчі задатки і схильності у дітей.

Мамо, мамо моя!

Вітер рухає травневе море,

А я роздумую над тихими посланнями...

Мамо, чудова музика,

Ти примножуєш чарівні миті.

Мамо, чудодійні руки,

*Ти заслуговуєш на тисячу і тисячу
Чудових ранків.*

*Тато
Турботливий, сильний, доскональний
Забери мене.
Поговори зі мною.
Принеси мені
маленькими кроками
спокій
Принц, поет, художник
Підготуй
Пристрасті, думки, слова
Для мене дорогоцінні луки.*

Такі різні ігри

Батько восьмирічного хлопчика, який ходить в другий клас, розповідає, що хвилюється, тому що син приніс додому погані оцінки з математики. «Він недостатньо вчиться, хоче тільки гратися, - розповідає батько, ніби про симптом. Засмучений поведінкою сина, батько вирішив забрати усі іграшки, пообіцявши повернути їх тільки тоді, коли будуть кращі оцінки.

«І знаєте, що він зробив? продовжує батько з сумішню зневіри та захоплення сином, його уявою, життєвою силою, цілеспрямованістю дитини. «Він грав з усім. Вилки, олівці, кухонні рушники. Все, що було під рукою перетворилося на іграшку!».

Гра уяви — це інстинкт, який неможливо придушити, як і сновидіння не можна пригнічувати. На нейронному та біохімічному рівні у нас є «система

гри» , яка активується спонтанно, коли ми не знаходимось в стані гніву або страху. Наш мозок виробляє речовини подібні до ендорфінів, які створюють психічне благополуччя.

Гра уяви та креативності не пов'язані з кількістю іграшок, які дитина має у своєму розпорядженні. Було б корисно не задовольняти всі бажання дітей купівлею матеріальних об'єктів, заповнюючи всю дитячу кімнату іграшками, а натомість забезпечити дитину простими матеріалами, а саме: шматочками тканини, кубиками, фарбами, глиною, пластиліном, паличками, гудзиками, вовною. Саме неструктуровані матеріали стимулюють дітей до творчості. Те саме стосується групових ігор: група дітей не повинна отримувати занадто багато структурних втручань з боку дорослих. Під час вечірок занадто багато пропозицій від аніматорів роблять дітей пасивними. Діти самі навчаються необхідним соціальним навичкам: зазвичай після фази конфлікту і багаторазових переговорів, вони самі досягають домовленостей і винаходять правила, завдяки яким гра працює.

Сьогодні ми знаємо, що вільна гра – це процес психічної асиміляції, за допомогою якого емоції перетворюються на когнітивні процеси. Гра в групі сприяє процесам «менталізації»: це поняття вказує на здатність уявляти досвід і думки іншої людини, а також спостереження за собою ззовні, а за іншими зсередини: «Припустимо, ти був... припустимо, що я був ... ». Гра сприяє цим процесам, які є фундаментальними для розвитку емпатії. Гра знаходиться на межі реальності та уяви. Саме в цьому місці формується психічна матерія, яка активує здатність саморегуляції перед обличчям труднощів. В реальності гри можна розробляти нові стратегії поведінки, випробовувати їх знову і знову, доки не буде досягнуто більш адекватної адаптації до зовнішньої реальності.

Дитина на пляжі, грається з піском. Перед нею море. Вона риє яму, носить воду у відрі. Біля краю розкладає мушлі. Додає палички і водорості, так, щоб це створило частокіл захисного укріплення. Палиця і не думає лишатися стоячи, дитина намагається координувати пальці, у неї це виходить і дитина виглядає задоволеною своєю роботою. В цей момент, але вже інша дитина, у своїй спальні в будинку з видом на теж саме море, весело грається у відеогру. На екрані танки піднімаються і спускаються з гори. Пальці несамовито натискають на клавіші, вправно перемикаються з однієї на іншу. На його очах вибухають танки, мотот, що летить все швидше і швидше, спортивний репортер, який стоїть попереду на фінішній прямій коментує чемпіонат Італія- пряма трансляція. Обоє дітей граються. Через гру найсерйозніше, що обидва можуть і роблять, вони розвивають свої мозки. Раніше вважали, що основна структура мозку була біологічним фактом, але це не так. Відкриття фахівців з нейропластичності сягнули на новий рубіж нейронауки, і є докази, що мозок є пластичним, як пластилін (Roberto Grande, Il bambino di cioccolato)

Е. Хеллоуелл, експерт з синдрому дефіциту уваги і гіперактивності (синдром РДУГ), виявив, що існує значний зв'язок між використанням електронних медіа та зростанням дефіциту уваги у значної частини населення. Дослідження лікарні Хаммерсміт у Лондоні показує, що під час використання військової відеоігри (так званих шутерів) мозок звільняє дофамін (нейромедіатор стимульованої винагороди, який виділяється також при вживанні наркотиків), і це створює бажання продовжувати грати в гру до нескінченності.

Одним з тривожних психологічних наслідків деяких електронних ігор є втрата чутливості до насильства. Нейропсихіатр Манфред Шпітцер, всесвітньо відомий експерт у цьому напрямку, надав практичні поради

батькам, запрошуючи їх на перегляд відеогри разом з дитиною, перш ніж дати дозвіл на їх використання. Дорослий повинен оцінити гру, поставивши собі такі запитання:

- чи хтось травмований під час гри? І якщо так, то скільки разів за 10 хвилин?

- чи винагороджується факт заподіяння комусь болю?

- чи висміюється біль інших?

Для розвитку маленької дитини, яка проводить багато годин перед екранами, не усвідомлюючи власної потреби в присутності дорослого, виникають інші серйозні наслідки: сповільнення рухового і сенсорного розвитку, втрата компетентності, замкнутість, збіднення уяви, ослаблення самооцінки.

Батьки повинні вивчати ігри, в які грає дитина, щоб бути здатними вести з дітьми діалог і впливати на прийняття рішень щодо купівлі тих чи інших ігор. Однак також важливо наївно не очікувати від дитини домовленості про часові обмеження, які батькам доведеться встановити, та на заборони тих чи інших ігор.

Оскільки ігри створені, щоб викликати залежність (в кінці кінців доведеться знайти баланс між труднощами, які необхідно подолати, і нагородами, які необхідно здобути), дитина не може зупинитися після відведеного часу.

І знову у пошуках внутрішніх образів

Одне з найцікавіших відкриттів останніх десятиліть у галузі психології розвитку є той факт, що внутрішні образи допомагають розвивати мовні навички. Виходячи з цієї концепції, вихователь дитячого садка з півночі Італії, розчарована слабким прогресом, досягнутим з використанням вербальних технік, розпочала проєкт, який використовував метод Арно Штерна, заснований на вільному малюванні. Навіть іноземні діти, яким було важко вивчати нові слова і які були мало мотивовані, почали послідовно збагачувати свій мовний запас і відчувати задоволення від власних розповідей. Як це можливо?

Для дітей різних національностей і мов, досвід навчання у школі іноземною мовою, наприклад італійською, може бути поверхневим, без справжніх емоцій. Чужа мова передбачає втому, нерозуміння, збентеження, страх, сором'язливість і ніяковість. Лише рідна мова, та, якою розмовляли вдома, залишається мовою позитивного змісту. Натомість у школі К'юза в майстерні для малювання та живопису, панувала інтимна і водночас вільна атмосфера: у просторі, позбавленому будь-яких дидактичних умов, діти могли малювати все, що їм заманеться. Вчитель не втручався, не виправляв, він був там з ними і просто своєю присутністю сприяв розгортанню процесу. Зосереджуючись на своїх внутрішніх образах, діти мали змогу зануритись до творчого процесу.

Вони завжди відчували гостру потребу пояснювати вчителям і товаришам деталі того, що вони намалювали. Іноземна мова для них дедалі більше ставала засобом спілкування та вираження емоцій, які викликали

малюнки. Поступово береги з'єднувались самі по собі, граючи формами та барвами. А тим часом мовні навички продовжували вдосконалюватися.

Враховуючи позитивні результати експерименту дитячого садка К'юза, затвердженого на 2015 рік, було прийнято рішення, що курс вивчення мови для дітей емігрантів підтримується невербальною мовою в студії живопису за методом Арно Штерна.

Що кажуть батьки після першого року проєкту «Щоденник сновидінь»

Я вважаю, що це було дуже корисне заняття, тому що моя донька змогла висловити те, що вона не змогла б розповісти інакше. Навіть якщо іноді вона не розповідає свої сни, а просто вигадує історії, це хороший знак, тому що вона використовує свою фантазію. Це чудовий спосіб налагодити творчий зв'язок між фантазією та спогадами.

Мені подобається проєкт, тому що він дав моєму синові вільний і захищений час у шкільні години, коли він може писати, малювати або розповідати - без жодного тиску. Крім того, проєкт дає можливість вчителям познайомитися зі своїми учнями з більш особистого боку.

Мій син каже, що він може розповісти всі свої сновидіння, не боячись, що хтось його засудить чи висміє.

Моя донька задоволена проєктом "Щоденник сновидінь", тому що вона може розповісти про свої конфлікти та занепокоєння. Що б не відбувалося під час проєкту - вона описує це з ентузіазмом.

Моя донька стала більш відкритою, вона розповідає про свої сновидіння і вдома за сніданком.

Я думаю, що проєкт має глибоку цінність: якщо діти навчаться уважно і без осуду слухати один одного, то їм буде легко поважати інших.

Мій син дуже засмучується, коли «годину сновидінь» відмінюють на канікули або навіть на шкільну поїздку.

Мені подобається проєкт для моїх дітей, тому що він допомагає їм налагодити контакт зі своїм внутрішнім світом і вони вчать довіряти власним образам, сприйняттям і почуттям.