

ООО «ИНСТИТУТ ПСИХОСОМАТИКИ»

121609, г. Москва, ул. Крылатская, д. 45, корм. 1, эт/пом/ком 1/VIII/1,
e-mail: edu@psy-university.com, веб-сайт: <https://psy-university.com>

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

А.О. Толоконин

Приказ № 3 от 10.02.2026

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА

Наименование программы
«Психосоматика сновидений»

Общая трудоемкость
52 академических часа

Форма обучения
Очно-заочная

Оглавление

1. Общая характеристика программы

- 1.1. Аннотация программы
- 1.2. Нормативно-правовые основания разработки программы
- 1.3. Категория обучающихся
- 1.4. Общая трудоемкость программы
- 1.5. Формы обучения
- 1.6. Организационные формы обучения
- 1.7. Продолжительность обучения
- 1.8. Режим занятий

2. Планируемые результаты обучения

- 2.1. Цель программы
- 2.2. Задачи программы
- 2.3. Планируемые результаты

3. Содержание программы

- 3.1. Учебный план программы
- 3.2. Тематическое содержание программы
- 3.3. Календарный учебный график

4. Условия реализации программы

- 4.1. Материально-техническое обеспечение
- 4.2. Учебно-методическое и др. информационное обеспечение программы
- 4.3. Кадровое обеспечение программы

5. Оценка качества освоения программы

- 5.1. Форма аттестации
- 5.2. Оценочные материалы

6. Список литературы

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Аннотация программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Психосоматика сновидений» (далее ДООП) имеет социально-гуманитарную направленность.

Актуальность программы «Психосоматика сновидений» заключается в раскрытии принципов работы со сновидениями как эффективного инструмента психотерапии. Сновидения отражают внутренний мир человека и напрямую связаны с психическим и телесным здоровьем. С помощью сновидений бессознательное пытается раскрыть человеку проблемы, о которых он даже не догадывается.

Программа дает представление об основных принципах работы со сновидениями и методами решения психотерапевтических задач с использованием анализа сновидений.

1.2. Нормативно-правовое основание разработки программы

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242).

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

1.3. Категория обучающихся – лица в возрасте от 16 лет любого уровня подготовки.

1.4. Объем программы — 72 академических часа: обязательные учебные занятия — 32 часа, самостоятельная работа слушателя- 40 часов

1.5. Формы обучения: очно-заочная с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий

1.6. Организационные формы обучения: коллективные, групповые (работа в парах, тройках), индивидуальные

1.7. Продолжительность обучения: 9 дней (4 дня – очно, 5 дней – самоподготовка)

1.8. Режим занятий: 4 дня, суббота и воскресенье с 10.00 до 17.00, предусмотрен часовой перерыв на обед, и два 15-минутных перерыва в первой и второй половине дня.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

2.1. Цель программы: формирование у слушателей базовых принципов и методов работы со сновидениями для использования в профессиональной деятельности и применения в повседневной жизни.

2.2. Задачи программы:

Предметные:

- сформировать навык понимания сновидений для его использования в повседневной

жизни для помощи себе и другим людям

- сформировать навык диагностики родовых сценариев по снам, нарушения здоровья по снам

- сформировать навык трансформирования кошмарных и пугающих снов

- познакомить с техниками нормализации сна, устранения бессонницы

Метапредметные:

- расширять представление о символизме снов

- расширять представление о причинах нарушения сна

Личностные:

- активировать личностные ресурсы для применения знаний о сновидениях в практической деятельности

- познакомить с техниками программирования психики на исцеление во сне

2.3. Планируемые результаты

В результате освоения программы обучающийся должен:

- иметь представление об основных подходах в работе со сновидениями (метод свободных ассоциаций, гештальт-терапия, юнгианский метод, процессуально-ориентированный метод);

- иметь представление о символизме снов;

- иметь представление о методах диагностики нарушения здоровья по снам;

- иметь представление о структуре терапевтического сеанса с помощью различных подходов (метод свободных ассоциаций, гештальт-терапия, юнгианский метод, процессуально-ориентированный метод);

- владеть техниками и приемами работы со сновидениями.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Учебный план программы

Общая трудоемкость дисциплины – 72 академических часа

Разделы дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование тем	Общая трудоемкость в ак. часах	Аудиторная деятельность		Самостоятельная работа/ аттестация
			Лекция	Практ. занятия	
1.	Что такое сон. Виды снов. Осознанные сновидения	6	2	0	4
2.	Сны в истории человечества. История работы со сновидениями	9	3	0	6
3.	Символизм	11	3	2	6
4.	Методы толкования снов в современной психологии	12	3	3	6
5.	Основные аспекты работы со сновидениями	11	3	2	6
6.	Сны и нарушение здоровья	13	4	3	6
7.	Расстройство сна	10	2	2	6

	ВСЕГО:	72	20	12	40
--	--------	----	----	----	----

3.2. Тематическое содержание дисциплины

Тема 1. Что такое сон. Виды снов. Осознанные сновидения.

Тема 2. Сны в истории человечества. История работы со сновидениями.

Значение сновидений в древности. Сновидения в шаманизме. Исторические сны. Сны в античности (Аристотель. Аристандер. Артемидор Далдианский. Сны и религия. Сны и наука (М.В. Ломоносов. Шпрингас Рамануджан, Нильс Бор, Д.И. Менделеев, Н.П. Бехтерева, В.Н. Касаткин. З. Фрейд. Классификация источников сновидений З. Фрейда. К. Юнг. Фредерик Перлз. Арнольд Минделл.

Тема 3. Символизм.

Первичные элементы мироздания: Огонь. Вода. Земля. Воздух. Дерево (Фрактал). Основные образы сновидений и их трактовка. Числа. Смерть и убийства во снах. Темные силы во снах и сны-преследования.

Тема 4. Методы толкования снов в современной психологии.

Метод свободных ассоциаций З. Фрейда. Юнгианский метод. Гештальт-метод. Процессуально-ориентированный метод

Тема 5. Основные аспекты работы со сновидениями.

Автоматический мозг. Программирование автоматического мозга. Правила толкования снов. Сонники.

Тема 6. Сны и нарушение здоровья

Методы диагностики заболеваний через сны

Тема 7. Расстройство сна.

Классификация нарушений сна. Виды расстройств сна. Рекомендации по нормализации сна. Хроническая бессонница

Практические занятия

Практическое занятие предусматривает выполнение практического задания, которое включает в себя отработку умений и навыков по всем разделам дисциплины. Практическое задание может выполняться как после каждой темы (частично), так и после изучения нескольких тем разделов дисциплины.

№ раздела/ темы	Наименование тем практических занятий	Практическое задание
3.	Символизм	Выполнение упражнений, направленных на развитие навыков чтения символов в сновидениях
4.	Методы толкования снов в современной психотерапии	Выполнение упражнений, направленных на развитие навыков проведения терапевтического сеанса с помощью различных подходов (метод свободных ассоциаций, гештальт-терапия, юнгианский метод, процессуально-ориентированный метод)
5.	Основные аспекты работы со сновидениями	Выполнение упражнений, направленных на развитие навыков работы со сновидениями

6.	Сны и нарушение здоровья	Выполнение упражнений, направленных на развитие навыков работы с нарушениями здоровья с помощью анализа сновидений
7.	Расстройство сна	Выполнение упражнений, направленных на развитие навыков работы с расстройством сна

3.3. Календарный учебный график

Название программы	Виды работ	Период обучения в днях				
		Даты обучения	00.00.202_	00.00.202_	00.00.202_ - 00.00.202_	00.00.202_
«Психосоматика сновидений»	Аудиторная работа	1 день (8 ак. час.)				
	Аудиторная работа		1 день (8 ак. час.)			
	Самостоятельная работа			5 дней (40 ак. час.)		
	Аудиторная работа				1 день (8 ак. час.)	
	Аудиторная работа					1 день (8 ак. час.)

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Материально-техническое обеспечение

Институт располагает материально-технической базой, обеспечивающей реализацию образовательной программы:

1. Ноутбук (2 шт.)
2. Проектор

Организация трансляций проводится посредством онлайн платформы «Гет курс».

4.2. Учебно-методическое и др. информационное обеспечение

1. Презентационные материалы к ДООП «Психосоматика сновидений».
2. Учебное пособие ООО «Институт психосоматики» «Психосоматика сновидений».

Содержание учебно-методических материалов представлено в учебно-методических ресурсах, размещенных в электронной информационно-образовательной среде Института на онлайн платформе ООО «Система Геткурс».

4.3. Кадровое обеспечение

Реализация ДООП обеспечивается преподавателями, требование к квалификации которых регулируется законодательством Российской Федерации в сфере образования и труда.

5. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

5.1. Форма аттестации

Аттестация не предусмотрена.

5.2. Оценочные материалы

Не предусмотрены

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература

1. Аристотель. О предсказаниях во сне. - Гераклит. Фрагменты ранних греческих философов. М., 1989г. 217 с.
2. Артемидор Далдианский. Онейрокритика. Кристалл, 1999 г. 448 с.
3. Зигмунд Фрейд. Толкование сновидений. Эксмо, 2021 г. 256 с.
4. К.Г. Юнг. Воспоминания, сновидения, размышления. Перевод: В. Поликарпов. ООО "Харвест", 2003г. 367 с.
5. Жильбер Рено. Исцеление воспоминанием. Эксмо, 2022 г. 528 с.

Вспомогательная литература

1. Арнольд Минделл. Ученик создателя сновидений. Ганга, 2019 г. 272 с.

Программа разработана ООО «Институт психосоматики»