

Осенние страхи: темнота, ветер, «кто-то за окном»

Ребёнок вдруг стал бояться темноты — и совпало это с осенью не случайно

Ещё летом он спокойно засыпал при погашенном свете, а теперь просит не выключать лампу, вскакивает от скрипа за окном и уверяет, что «там кто-то есть». Родители часто пугаются: что случилось, откуда это взялось. Обычно ничего не случилось — просто рано стемнело, и на эту темноту наложился обычный возрастной страх, который был бы и без осени, только не так заметен.

Разберём, почему именно сейчас страхи обостряются, какие родительские привычки делают их только сильнее и что реально помогает ребёнку с этим справиться.

Почему осенью страшнее, чем летом

Летом темнеет поздно — ребёнок засыпает почти при свете, а утром светло рано. Осенью вечер наступает, пока ребёнок ещё бодрствует: он видит, как за окном темнеет, слышит новые звуки — ветер сильнее раскачивает деревья, ветки царапают по стеклу, шумит дождь. Всё это само по себе не страшно, но для воображения дошкольника — готовый материал.

Добавьте сюда более раннее укладывание при том же уровне энергии и меньше времени на улице — и получится ребёнок, которому вечером труднее успокоиться и легче испугаться собственных мыслей. К этому часто прибавляется и общая усталость взрослых: осенью у родителей меньше терпения на долгие вечерние ритуалы, а ребёнок это чувствует и тревожится ещё сильнее.

Страх темноты в 4–6 лет — это норма, а не поломка

Примерно с четырёх лет у детей активно развивается воображение: они уже способны представить то, чего не видят — и не всегда способны отличить представленное от реального. Отсюда монстр под кроватью и кто-то за окном: это не признак тревожного расстройства и не повод для диагнозов, а обычный этап развития психики, через который проходит подавляющее большинство детей.

Возраст	Типичный страх	Что стоит за ним
3–4 года	Страх темноты как таковой, страх остаться одному	Ещё слабо различает «понарошку» и «настоящему»
4–5 лет	Монстры, чудовища, кто-то в шкафу	Воображение обгоняет способность его контролировать
5–7 лет	«Кто-то за окном», грабители, конкретные пугающие образы из мультфильмов	Появляется логика и способность строить сюжет — в том числе пугающий

Страх темноты не нужно «лечить» и не нужно стыдиться — с ним нужно правильно обращаться, и тогда он проходит сам по мере взросления.

Важно понимать: страх темноты почти никогда не бывает постоянным состоянием. Он приходит волнами, может усилиться в период стресса — переезд, новый детский сад, рождение брата или сестры — а потом снова ослабевает сам по себе, без специального вмешательства.



Почему в разном возрасте боятся по-разному

Дело не в характере ребёнка и не в «пугливости», а в том, что именно умеет его мышление на каждом этапе. Страх в 3 года и страх в 6 лет — это буквально разные механизмы, и от этого зависит, что поможет.

В 3–4 года ребёнок ещё плохо разделяет вымысел и реальность: если он представил монстра, тот для него существует ровно с той же силой, что и настоящий предмет в комнате. Спорить с этим бесполезно — ребёнок не притворяется и не манипулирует, он действительно не может логически «выключить» придуманный образ.

В 4–5 лет воображение резко усиливается, а способность его контролировать пока отстаёт — получается всплеск фантазии, с которым сам ребёнок не справляется. Именно в этом возрасте появляются самые яркие и разнообразные монстры, чудовища и «кто-то в шкафу»: фантазия работает на полную мощность, а тормозов для неё ещё мало.

В 5–7 лет добавляется логика и способность выстраивать связный сюжет — поэтому страхи становятся более «реалистичными» и конкретными: не абстрактный монстр, а грабитель, который «может забраться в окно», или что-то увиденное в новостях или мультфильме. Ребёнок уже способен додумать историю до конца, и именно эта способность делает такие страхи цепкими.

Что делает страх сильнее

Высмеивание

«Да ладно тебе, тоже мне страшно, ты же большой мальчик» — ребёнок не перестаёт бояться от таких слов, он просто перестаёт об этом рассказывать. Страх никуда не уходит, а доверие говорить о нём — уходит. В следующий раз ребёнок будет молча лежать в темноте, боясь и того, что за окном, и того, что его снова поднимут на смех.

«Пойдём, покажу, что там никого нет»

Выглядит логично, но работает наоборот: каждая такая проверка подтверждает ребёнку, что проверять действительно нужно — иначе зачем бы взрослый это делал. Так формируется привычка требовать проверки каждый вечер, причём чем дальше, тем более тщательной: сначала достаточно заглянуть в шкаф, через месяц нужно проверить под кроватью, за шторой и ещё раз шкаф.

Ночник, который горит всю ночь

Кратковременно ночник — нормальная и рабочая мера. Но если свет горит полностью и постоянно, ребёнок не получает возможности постепенно привыкнуть к темноте, и страх консервируется на годы вместо того, чтобы

естественно ослабевать. Лучше работает свет, который можно постепенно приглушать: яркий на время засыпания, слабый ночью.

Запугивание «будешь себя плохо вести — не приду»

Это, пожалуй, самый вредный приём. Он превращает бытовой возрастной страх темноты в гораздо более серьёзный страх — быть брошенным. Ребёнок, которого пугают уходом родителя, может начать бояться не темноты, а того, что мама или папа действительно не придут, и это уже не про темноту вовсе, а про базовое доверие к близкому взрослому, которое восстанавливается намного дольше и труднее.

Что действительно помогает

Признать страх, а не спорить с ним

«Я понимаю, тебе страшно, когда темно и слышен ветер» — работает лучше, чем «там нечего бояться». Ребёнку нужно, чтобы его чувство признали, а не доказали ему, что оно неправильное. Спор с чувством почти никогда не убеждает, а признание чувства — почти всегда немного успокаивает.

Дать немного контроля

Фонарик у кровати, который ребёнок включает сам, когда хочет, — лучше, чем горящий всю ночь общий свет. Ребёнок сам решает, когда ему нужен свет, а не подстраивается под чужое решение, и это ощущение возможности управлять ситуацией само по себе снижает тревогу.

Ритуал перед сном

Предсказуемая последовательность действий — умылись, почитали, поговорили о дне, обняли — снижает общую тревожность вечером и оставляет меньше места на разгон воображения. Здесь может пригодиться устойчивый вечерний распорядок из [папки-передвижки про режим дня](#).

Разговор днём, а не перед сном

Обсуждать страхи лучше не в момент, когда ребёнок уже лежит в темноте и напуган, а днём, спокойно, между делом: «А что тебе кажется, там за окном вечером?». Так у ребёнка есть время подумать, а не только испугаться, а у взрослого — возможность спокойно, без спешки перед сном подобрать правильные слова.

Дыхание и тело

Простое замедленное дыхание помогает физически снизить уровень тревоги перед сном — это можно превратить в игру, а не в терапию. Подойдёт, например, [дыхательный тренажёр](#) — несколько минут перед сном в спокойном темпе, вместе с ребёнком, а не как инструкция «подыши сам».

Фразы, которые можно сказать вечером у кровати

Готовых универсальных слов не существует, но есть направления, которые обычно работают лучше, чем импровизация в момент, когда ребёнок уже напуган и плачет.

- «Я вижу, что тебе сейчас страшно. Я рядом и никуда не ухожу» — вместо «нечего бояться».
- «Ты можешь сам включить фонарик, когда захочешь» — вместо «спи уже, всё нормально».
- «Это ветка стучит по стеклу от ветра, вот послушай, как он гудит» — вместо общего «там никого нет».
- «Давай проверим вместе один раз, а потом договоримся, что дальше проверять не будем» — если проверка уже стала привычкой и вы постепенно её сворачиваете.

- «Мне тоже иногда бывает не по себе в темноте, это со взрослыми тоже случается» — не обесценивает страх и показывает, что чувствовать так — нормально.

Чего в этих фразах нет специально: обещаний «сейчас докажу, что бояться нечего», сравнений с другими детьми и разговоров на повышенных тонах — усталость к вечеру делает именно эти три вещи наиболее вероятными родительскими срывами.

«Там кто-то есть» — что отвечать на конкретный страх

Абстрактное «не бойся» не работает против конкретного образа в голове ребёнка. Если он говорит «за окном кто-то ходит», не отмахивайтесь и не читайте лекцию про физику звука — лучше проговорить конкретно: «Это ветка дерева, она качается от ветра, вот послушай, какой звук у ветра». Конкретный ответ на конкретный страх снимает напряжение лучше, чем общие уверения.

Если ребёнок настаивает и продолжает бояться после объяснения, не нужно спорить дальше и доказывать своё — можно просто побыть рядом ещё несколько минут. Иногда страху нужно не логическое опровержение, а время и присутствие взрослого.

Если страх упорно возвращается к одному и тому же образу — почитайте вместе про детские страхи и как с ними обращаться: [материал «Детские страхи»](#) и [«Детские страхи и как вести себя в опасных ситуациях»](#) дают опору не только для ребёнка, но и для родителя, который не знает, с чего начать разговор.



Когда родителю самому тяжело каждый вечер

Если ребёнок будит вас каждую ночь и это продолжается неделями, усталость накапливается быстро. Раздражение в такие моменты понятно, но лучше не выплёскивать его на напуганного ребёнка — с этим может помочь [материал «Мама, не кричи»](#). А если чувствуете, что ресурс на исходе именно из-за бессонных ночей — загляните в [комплект для уставшей мамы](#) или [мамины выручалочки](#) — небольшие опоры на самые тяжёлые дни. Договоритесь с партнёром, если он есть, чередоваться в такие ночи — не обязательно одному человеку нести всю нагрузку месяцами.

Когда стоит обратиться к специалисту

Возрастной страх темноты обычно не мешает ребёнку функционировать в остальном: он играет, общается, ходит в сад. Поводом для консультации у психолога становится ситуация, когда страх нарастает, а не ослабевает со временем, распространяется на всё больше ситуаций, сопровождается регулярными кошмарами или начинает мешать повседневной жизни семьи. В этом случае лучше не искать ответ методом проб дома, а обратиться к специалисту очно.

Конкретные ориентиры, которые стоит держать в голове, не как диагностику, а как повод не откладывать визит: страх держится в неизменном или нарастающем виде дольше нескольких месяцев без всякой положительной динамики; ребёнок отказывается оставаться один даже ненадолго в освещённой комнате днём; появились ночные кошмары почти каждую ночь на протяжении нескольких недель; ребёнок стал избегать того, что раньше делал спокойно — например, перестал ходить в свою комнату один за игрушкой. Любой из этих признаков — не приговор и не редкость, а просто сигнал, что стоит подключить специалиста, а не пробовать разобраться в одиночку ещё полгода.

Как меняется тактика по возрасту

3–4 года

В этом возрасте бесполезно объяснять логически, почему бояться не нужно — ребёнок ещё не оперирует такими доводами. Работает физическое присутствие взрослого, простой предмет-помощник (любимая игрушка «охраняет» кровать) и очень короткие, повторяющиеся фразы перед сном: «Я рядом, ты в безопасности».

4–5 лет

Здесь уже можно вводить простые ритуалы «против страха»: нарисовать вместе то, чего боится ребёнок, а потом «прогнать» рисунок вместе, придумать несколько добрых слов для комнаты. Ребёнок в этом возрасте любит участвовать в маленьких символических действиях, и это даёт ему ощущение, что он что-то может сделать сам.

5–7 лет

Дети постарше уже способны обсуждать причины страха и договариваться о конкретных шагах: «Что тебе поможет — оставить щёлку в двери, включить фонарик, чтобы я посидел ещё пять минут?». Полезно дать ребёнку выбор из нескольких вариантов, а не решать за него — в этом возрасте важно чувствовать, что с его мнением считаются.

Если страх подпитывают истории от других детей

Иногда дело не только в темноте за окном, а в рассказах, которые ребёнок приносит из сада: кто-то поделился «страшилкой», показал пугающий момент из мультфильма или просто драматично описал свой собственный страх. Дошкольники охотно подхватывают чужие истории и достраивают их своим воображением, и то, что было мимолётной фразой одного ребёнка, к вечеру превращается в полноценный сюжет о том, кто прячется за окном.

Здесь не поможет запрет общаться с конкретным ребёнком — это только вызовет обиду и ничего не изменит. Лучше спокойно спросить, что именно рассказали, и явно разделить: «Это придуманная история, её кто-то рассказал, чтобы было интересно, а по-настоящему такого не происходит». Разница между «выдумкой для интереса» и «неправдой, в которой кто-то виноват» помогает ребёнку не обижаться на приятеля и одновременно успокоиться самому.

Страх не только вечером: ветер и гроза днём

У части детей осенние страхи не ограничиваются темнотой перед сном — пугает и сильный ветер за окном днём, шум дождя по крыше, раскаты грома, если осенью ещё случаются грозы. Механизм тот же: непонятный громкий звук, который ребёнок не может проконтролировать. Здесь помогает та же тактика — назвать явление словами, объяснить простую причину («ветер — это просто воздух, который быстро движется, потому что так меняется погода») и оставаться рядом, а не отправлять ребёнка справляться с этим в одиночку в другой комнате.

Что можно сделать уже сегодня вечером

Уберите из вечернего разговора «не бойся» и замените на «я рядом, и это правда неприятно, когда темно». Дайте ребёнку маленький фонарик, который он включает сам. И не проверяйте вместе с ним, есть ли кто-то в шкафу —

просто побудьте рядом, пока он не уснёт.



Больше материалов и статей — на нашем сайте

Наведите камеру телефона на код — откроется каталог: более 3300 готовых материалов для детей 3–7 лет и все статьи для педагогов и родителей.

igrayrazvivaysya.ru

© Играй и развивайся · Татьяна Комлева · Материал для личного использования и работы с детьми. Распространение без согласия автора не допускается.