

Темнеет рано: как осенью не сломать ребёнку сон

Ещё месяц назад в семь вечера на улице было светло, а укладывание проходило без сопротивления. Сейчас в это же время за окном уже темно, а ребёнок вечером как будто «взбодрился»: не хочет ложиться, канючит, переспрашивает одно и то же, а потом долго ворочается. Родителю кажется, что это капризы назло, но чаще дело в том, что вечернее освещение изменилось быстрее, чем распорядок в семье успел под него подстроиться.

Это довольно частая история именно в октябре: летом закат поздний, семья успевает нагуляться и находится дома незадолго до сна, а разница между «на улице ещё светло» и «уже пора спать» невелика. Осенью эта разница резко увеличивается за несколько недель, и ни распорядок семьи, ни привычки ребёнка не успевают подстроиться так же быстро, как меняется календарь.

Что на самом деле меняется с ранними сумерками

Организм ориентируется на смену света и темноты, чтобы понимать, когда пора готовиться ко сну. Это касается и взрослых, и детей: чем раньше темнеет, тем раньше тело в принципе готово начать процесс засыпания — если ему не мешает яркий свет в квартире, экран или шумная активная игра прямо перед сном.

Проблема осенью обычно не в том, что дети «не хотят спать раньше», а в обратном парадоксе: дома по вечерам обычно наоборот включают больше света, чем летом, — на улице темно, шторы задёрнуты, горит верхний свет, работает телевизор. Организм получает сигнал «ещё день», хотя по факту на дворе давно ночь, и приходится преодолевать это внутреннее рассогласование, чтобы всё-таки уснуть.



Почему вечером сложнее, чем утром

Ранние сумерки чаще всего ощущаются именно вечером, а не утром: рабочий день заканчивается уже в темноте, дорога домой, ужин, сборы — всё это сдвигается позже обычного, и на сам процесс подготовки ко сну остаётся меньше времени и меньше терпения у всех участников. Спешка перед сном плохо сочетается с задачей успокоиться, а не взбодриться.

Дети реагируют на темноту за окном по-разному: кто-то воспринимает раннюю темноту нейтрально, а кто-то начинает тревожиться раньше обычного — «на улице уже ночь, а мы ещё не спим» звучит как нарушение порядка вещей. Это стоит учитывать, а не считать капризом.

Как выстроить вечер, чтобы он готовил ко сну, а не мешал

- Приглушайте свет в квартире за час-полтора до сна — неярый тёплый свет торшера вместо верхнего света помогает телу настроиться на вечер.
- Уберите экраны за час до укладывания — яркий и мерцающий свет экрана действует ровно в противоположную сторону от того, что нужно перед сном.
- Держите одну и ту же последовательность действий: ужин, спокойная игра, гигиена, книга, свет выключен — предсказуемость успокаивает сильнее любых уговоров.
- Не начинайте перед сном активные игры, борьбу или щекотку, даже если ребёнок сам просит «ещё побегать» — возбуждение не уходит по команде.
- Проговаривайте вслух, что скоро стемнеет и это нормально: «сейчас темнеет раньше, потому что так бывает осенью, а не потому что что-то не так».

Для перехода от активного вечера к спокойному хорошо работает короткий дыхательный ритуал — например, дыхательный тренажёр «деревья», где ребёнок несколько минут дышит медленно и размеренно, «покачивая» нарисованную крону. Подойдёт и спокойная пальчиковая игра вроде «кулак-ребро-ладонь» с сонными зверятами — она занимает руки и постепенно снижает возбуждение перед тем, как выключить свет.

Вечер по минутам: на что ориентироваться

Точное время у каждой семьи своё — зависит от того, во сколько подъём утром, — но последовательность и примерные интервалы удобно держать перед глазами. Например, если отбой запланирован на 20:30, ориентир может выглядеть так:

- **За 60 минут до сна (19:30)** — выключить экраны: телевизор, планшет, телефон. Дальше — только неярый свет.
- **За 45 минут (19:45)** — приглушить верхний свет в квартире, перейти на торшер или бра, закончить активные игры и беготню.
- **За 30 минут (20:00)** — гигиена: ванна или душ, чистка зубов, переодевание в пижаму.
- **За 15 минут (20:15)** — спокойное занятие в постели или рядом с ней: книга, дыхательное упражнение, пальчиковая игра.
- **Отбой (20:30)** — свет выключен, короткая финальная фраза-ритуал, взрослый выходит из комнаты.

Само укладывание — от выключенного света до того, как ребёнок засыпает, — в норме занимает от 10 до 30 минут. Если ребёнок в темноте и тишине лежит без сна дольше получаса регулярно, это повод посмотреть, не сдвинут ли ритуал слишком рано по факту, или не осталось ли перед сном лишнего возбуждения.

Если добавляется страх темноты

У части детей ранние сумерки обостряют уже существующий страх темноты или запускают его впервые — просто потому, что тёмного времени за окном стало заметно больше, а значит, и поводов задуматься об этом тоже больше. Не стоит убеждать «бояться нечего» — для ребёнка это не работает, потому что страх не подчиняется логике взрослого.

Лучше работает мягкий ночник неярко тёплого света, приоткрытая дверь и короткий предсказуемый ритуал прощания со светом — «сейчас я выключаю большой свет, а ночник останется». Осенью к темноте добавляется ещё и ветер: скрип веток, стук по стеклу, шум непогоды за окном звучат громче и отчётливее именно вечером, и ребёнок может принять обычный уличный шум за что-то опасное. Тут помогает не убеждение «это просто ветер», а предложение вместе на секунду прислушаться и назвать звук вслух — часто этого достаточно, чтобы шум перестал казаться загадочным.

Подробнее о том, как обычно устроены детские страхи в этом возрасте и что с ними делать, — в материале [«Детские страхи»](#), а конкретные пугающие ситуации и реакции на них разобраны в [«Детские страхи и как вести себя в опасных ситуациях»](#).



Почему советы для взрослых тут не работают

Многие приёмы, которые помогают взрослому уснуть в тёмное время года, на дошкольника переносятся плохо или даже мешают. «Просто ложись раньше» не работает, если вечер перед этим был шумным и ярким — раннее время в кровати не равно готовности заснуть, и лежание без сна в темноте скорее пугает трёхлетнего, чем успокаивает.

Плотные светонепроницаемые шторы, которые взрослым помогают спать дольше по утрам, ребёнку могут, наоборот, мешать проснуться бодрым — дошкольнику важно увидеть дневной свет утром, а не полную темноту в комнате до полудня. Долгие техники расслабления «подыши глубоко и посчитай до десяти», рассчитанные на взрослого, ребёнку в четыре-пять лет не подходят: ему нужен не абстрактный счёт, а простое понятное действие руками или дыханием, которое не требует удерживать в голове инструкцию.

И, конечно, не стоит переносить на ребёнка идею «выпить что-нибудь для сна» — любые препараты и добавки, включая мелатонин в любой форме, назначает и оценивает только врач, а не статья в интернете и не отзывы в интернет-магазине.

Ещё два расхожих взрослых совета детям не подходят. «Пусть набегается как следует, тогда лучше уснёт» — работает для взрослого после спортзала, а у дошкольника переутомление чаще даёт обратный эффект: перевозбуждённая нервная система не тормозит по команде, ребёнок долго не может уснуть или засыпает, а потом просыпается среди ночи. И резко сдвигать будильник и время отбоя сразу на час-полтора, чтобы «раз и навсегда» подстроиться под темноту, тоже не стоит — организм ребёнка так не работает, сдвиг усваивается только постепенно, по 10–15 минут в несколько приёмов.

Выходные не должны сбивать то, что наладилось в будни

Соблазн разрешить лечь позже в пятницу или субботу, раз завтра не в сад, понятен — но именно из-за ранней темноты этот сдвиг ощущается острее, чем летом. Ребёнок, который лёг на час позже в выходные, в воскресенье вечером с трудом укладывается в обычное время, и понедельник начинается с того же самого сопротивления, с которым вы боролись всю неделю. Разумный компромисс — не запрещать себе выходные вовсе, а держать разницу небольшой, в пределах получаса, и возвращаться к обычному времени уже в воскресенье вечером, а не откладывать до понедельника.

Утро тоже нужно скорректировать

Осенью светает позже, и это тоже влияет на сон — если ребёнок просыпается затемно, тело может решить, что ещё ночь, и не до конца включиться. Сразу после подъёма стоит зажигать обычный свет в комнате, не оставлять ребёнка сидеть в полумраке за завтраком. Дневная прогулка на настоящем свету, даже недолгая, помогает поддерживать разницу между «днём светло — вечером темно», на которую и опирается вечернее засыпание. Идеи для такой прогулки есть в [папке-передвижке «Прогулка в лесу»](#). Более широко про то, как выравнять распорядок дня в этот период, можно почитать в [папке-передвижке про режим дня](#). Хорошо помогает и небольшой утренний ритуал вроде совместного заполнения [календаря погоды](#) — пара минут у окна утром отмечают начало дня так же чётко, как вечерний ритуал отмечает его конец.

Сколько сна нужно ребёнку и что делать со сончасом

Точных норм на все случаи не существует — у детей разная потребность в сне, и ориентироваться стоит на самочувствие ребёнка, а не только на часы. Но общий ориентир, которого придерживается педиатрия, такой: в 3–4 года ребёнку в сумме обычно нужно около 10–13 часов сна в сутки, считая дневной сон; к 4–5 годам это соотношение начинает меняться — многие дети либо сокращают тихий час, либо отказываются от него вовсе; к 5–7 годам большинству достаточно ночного сна без дневного, хотя часть детей ещё нуждается в коротком отдыхе днём. Это ориентировочные цифры, а не норматив для контроля — если ребёнок бодр, ест и не капризничает от усталости, а спит немного меньше или больше среднего, поводов для тревоги нет.

Осенью эта тема обостряется из-за сончасы в саду: если ребёнок спит днём до позднего часа, вечером ему физически рано ложиться, а темнота за окном лишь подчёркивает конфликт — «на улице давно ночь, а мы всё ещё не спим». Если укладывание стабильно затягивается, а дневной сон в саду долгий, стоит попросить воспитателя будить ребёнка на 10–15 минут раньше остальных. Ближе к пяти-семи годам, когда дневной сон многим уже не нужен, а в саду он всё равно обязателен по режиму группы, ребёнок может просто спокойно лежать, не засыпая, — это нормально, если вечером он всё равно устает и укладывается в обычное время.

Разница по возрасту

Возраст	Как проявляется	Что делает взрослый
3–4 года	Плохо связывает темноту за окном с «пора спать», реагирует скорее на общее возбуждение вечера, чем на свет.	Полностью держит ритуал сам: одинаковое время, приглушённый свет, без объяснений про часовые пояса и биологию — просто последовательность действий.
4–5 лет	Может заметить и озвучить «на улице темно», иногда с тревогой, иногда с интересом.	Коротко и спокойно проговаривать, что происходит на улице, не превращая это в повод для страха.
5–7 лет	Способен сам заметить связь между ранним ужином, спокойным вечером и лёгким засыпанием.	Можно обсуждать вслух, что помогает уснуть быстрее, и подключать ребёнка к выбору — какую книгу читать, какой ночник оставить.

Чего лучше не делать

Не стоит компенсировать раннюю темноту дневным сном «про запас» — слишком долгий тихий час днём отодвигает вечернее засыпание ещё дальше. Не стоит и полностью убирать вечерний свет из комнаты «чтобы быстрее уснул» — резкий переход от яркого дня к кромешной темноте пугает больше, чем помогает. Не ругайте за долгое лежание без сна — крик перед сном действует прямо противоположно тому, что нужно организму в этот момент. Если сам вечер выматывает и удержаться от резкого тона тяжело, короткая памятка [«Мама, не кричи»](#) разбирает именно такие срывы на ровном месте.

Ребёнку помогает уснуть не более раннее время в календаре, а предсказуемый переход от света к темноте, который повторяется каждый вечер одинаково.

Когда стоит показать ребёнка врачу

Если трудности с засыпанием держатся дольше двух-трёх недель несмотря на спокойный вечер и приглушённый свет, или подолгу не может выспаться и это заметно сказывается на дневном поведении — это повод обсудить сон с педиатром. Осеннее удлинение ночи объясняет многое, но не абсолютно всё, и затянувшиеся нарушения сна не стоит списывать на календарь до бесконечности.

Есть признаки, которые вообще не имеют отношения к свету и темноте за окном и требуют отдельного разговора с врачом независимо от сезона:

- громкий регулярный храп во сне;
- заметные паузы в дыхании во сне или дыхание с усилием, всхрапыванием;
- частые ночные пробуждения с криком, паникой, спутанностью, которые повторяются много ночей подряд, а не разово;
- дневная сонливость, которая не проходит даже при формально достаточном количестве часов сна.

Это не повод для самодиагностики — храп и паузы в дыхании иногда связаны с состоянием миндалин или аденоидов, а разбираться в этом должен врач очно. Частые ночные крики сами по себе не всегда патология, но если они участились или совпали с другими тревожными изменениями — это тоже стоит обсудить с педиатром, а не ждать, что пройдёт с потеплением дней.

Что сделать уже сегодня вечером

- Приглушить свет в квартире за час до укладывания и выключить экраны.
- Провести один и тот же спокойный ритуал: ужин, книга, дыхательное упражнение или пальчиковая игра, свет выключен.
- Оставить неяркий ночник, если ребёнок просит, и не спорить с этим желанием.
- Утром сразу включить свет и, если получится, выйти на настоящий дневной свет хотя бы на несколько минут.
- Держать одинаковое время отбоя и в будни, и на выходных, с разницей не больше получаса.

Ранняя темнота никуда не денется до весны, но вечер, который каждый раз устроен одинаково — с приглушённым светом, коротким ритуалом и без спешки, — довольно быстро перестаёт быть полем битвы и снова становится просто концом дня.



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