



5 ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ШАГОВ ИДЕАЛЬНОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ ПО СНУ

Приветствую вас, дорогие будущие коллеги!

Сегодня хочу вам дать немного пользы от себя лично и разобрать **базовый алгоритм консультации**, который работает в 90% случаев.

Эти 5 шагов — ваш фундамент, на который потом можно наращивать авторские методики. Как флорист собирает шикарный букет из невзрачных веточек, так и вы будете нанизывать на этот базовый алгоритм ваш опыт и экспертность.





шаг 1 СБОР анамнеза

На это отводите 15-20 минут. Это обязательный этап, без него, как лечение вслепую.

Спрашиваем и записываем:

- возраст ребёнка, тип вскармливания
- текущий режим (сон/бодрствование)
- главную боль родителей («просыпается каждый час», «не спит днём»)

Задавайте открытые вопросы: «Что больше всего выматывает вас в текущем режиме?»

Такие вопросы называются открытыми потому, что мама не тупо отвечает да или нет, а начинает рассуждать, рассказывать, выходит на беседу и слышит сама себя

Ещё лучше если у вас будет **специальная анкета с основными вопросами**, которые вы будете высылать вашим клиентам ещё до начала консультации, чтобы вы могли заранее ознакомиться с основными проблемами и чувствовать себя увереннее, плюс это вам сэкономит драгоценное время на самой консультации. Такой шаблон анкеты мы будем давать вам на вашем курсе, а вы его сможете адаптировать под себя



шаг 2 РАЗБОР УСЛОВИЙ СНА (5-7 МИНУТ)

Зачем? Даже идеальный режим не сработает, если:

- в комнате +28°C
- матрас как гамак
- ритуалы длятся 2 часа
- во время дневного сна в комнате светло

Попросите прислать фото спального места — часто проблемы видны сразу.

Условия сна — это как фундамент дома, если мы их в начале не откорректируем, вся наша дальнейшая работа будет бесполезной, так как если фундамент дома кривой, мы с вами стены и крышу не возведём





шаг 3 Анализ режима и выявление нарушений сна (10 минут)

Зачем? 70% проблем — это неправильный режим и некорректные индивидуальные нормы

- сверяем фактическое время бодрствования с возрастными нормами
- проверяем наличия недогула и перегула
- рассказываем родителям про влияние **кортизола и мелатонина у детей после 4-х месяцев** (почему перегул = истерики)

Обращаем отдельное внимание на нарушение сна и какую роль в них играет ассоциация на засыпание.

Кстати, на нашем курсе вы получите пошаговые алгоритмы как уходить от различных сильных ассоциаций на засыпание!





шаг 4 план коррекции (15 минут)

Зачем? Родителям нужна чёткая инструкция, а не общие слова. Даём:

- пошаговый режим на первые 3 дня
- альтернативные варианты — «если не уснёт за 15 минут — делаем так...»
- чек-лист наблюдений и скажите что записывать

Добавьте «буферный» пункт — например, «если ребёнок заболел — откладываем изменения».

шаг 5 поддержка после консультации



50% успеха — в сопровождении. Оговариваем:

- **формат связи:** чаты/голосовые/раз в 3 дня
- **тревожные кнопки,** например: «если будет плач больше 20 минут — пишите»

Заранее подготовьте шаблоны ответов на частые вопросы.



Помните: даже если родители сделают только 60% из плана — это уже прогресс. Ваша задача — дать им уверенность, что все исправимо в их ситуации. А идеала никогда не бывает. Пробуйте!

А для тех, кто хочет не только получить этот алгоритм: делай раз, делай, два, а отработать все на реальных кейсах, разобрать разные варианты — **жду вас на курсе.** Там научимся работать даже с самыми сложными случаями!

ПРОФЕССИЯ КОНСУЛЬТАНТ ПО СНУ

