

Fattori chiave della consulenza del sonno

Prima della consulenza

- Pensa a come i genitori ti possono trovare. Ti contattano perché ti conoscono dal tuo lavoro finora svolto (per esempio perché li hai accompagnati durante il percorso della nascita nelle vesti di ostetrica), qualcuno li manda da te oppure ti trovano tramite un/il tuo sito internet o magari tramite un volantino? Comunque sia: cerca di essere il più trasparente possibile, in modo che i genitori capiscano fin dall'inizio cosa possono aspettarsi da te. Facendo così, puoi evitare grosse delusioni per te o per i genitori durante la consulenza.
- Come avviene il primo contatto? I genitori ti chiamano oppure hai un modulo per contattarti sul tuo sito internet? Proteggiti in modo da evitare che già al primo contatto telefonico ti raccontino quasi tutta la loro storia per sapere se sei in grado di aiutarli o meno. Il primo contatto serve solo a stabilire la data del primo incontro. Tutto il resto avviene poi durante la prima consulenza.
- Prenditi abbastanza tempo per l'incontro, ovvero 60-90 minuti. Questo è il tempo che ti servirà per capire la situazione nel suo insieme e per elaborare prime strategie risolutive insieme ai genitori. Più di 60 minuti invece è troppo, non si riesce a rimanere ricettivi.
- Il fatto se alla consulenza ci si debba presentare solo la madre oppure se vengono anche padre e/o figlio, è una decisione che devono prendere i genitori. Tutte le combinazioni hanno i loro vantaggi e svantaggi.

Durante la consulenza (la si può dividere grossolanamente in 3 parti)

1° parte: I genitori hanno un ruolo attivo/ la consulente ha un ruolo passivo

- Crea un'atmosfera confortevole (stanza accogliente, aria fresca, abbastanza luce, poltrone comode, bibita ecc.)
- **Liberati** e sii aperta a tutto
- La condizione indispensabile per la consulenza è la creazione di un **rapporto di fiducia**. Questo avviene tra le altre cose tramite la **stima**.
- **Ascolta** e trascrivi tutte le **info nel modulo della consulenza**
- **Chiedi** dettagli in caso mancassero info relativi a determinati argomenti (raccolgi tante tessere per ottenere un buon quadro completo!)
- Cerca di capire qual è **lo stress maggiore** per i genitori (sia della madre che del padre separatamente)
- Chiedi dei **desideri** e delle **aspettative** (sia della madre che del padre separatamente)

2° parte: La consulente ha un ruolo attivo / i genitori hanno un ruolo passivo

- Fornisci **informazioni** mirate **in piccole dosi** (solo circa il 10% rimane impresso)
- Dimostra lo **sviluppo**. Cos'è già accaduto, dove si trova il bambino adesso e cosa deve ancora arrivare?
- Fatti un'idea della **situazione del sonno** in termini di distribuzione spaziale e – in caso di necessità – aiuta ad ottimizzarla
- Proponi **più possibilità** in modo da offrire una scelta

3° parte: Sia la consulente che i genitori hanno un ruolo attivo – collaborazione

- Stabilisci una **mappa da seguire** (siamo al punto A e vogliamo raggiungere il punto B – quali sono le tappe da percorrere?)
- Definisci delle **mete parziali** raggiungibili – rafforza l'**autoefficacia**
- Lascia che siano **i genitori stessi a formulare** i contenuti che portano a casa
- Chiedi un **feedback** (invita a farlo!)

Dopo la consulenza

- Completa eventualmente le annotazioni
- Manda per e-mail dei volantini circa argomenti trattati
- Archivia in modo sicuro il modulo della consulenza (privacy)
- Fai le tue riflessioni circa la consulenza