**מי אני**

אני טליה, יועצת שינה מורשה בשיטת Gentle Sleep, בוגרת קורס יעוץ שינה אצל קים ווסט (The Sleep Lady®). אני פסיכולוגית מורשה, ובמשך השנים עבדתי בדרום אפריקה ובישראל כפסיכולוגית ארגונית ותעסוקתית. נולדתי וגדלתי ביוהנסבורג, ובשנת 2013 הגשמתי חלום ועליתי לישראל. כאן פגשתי את בן זוגי, וכיום אנחנו הורים גאים לשתי ילדות מקסימות.

כשהתכוננתי להריון, ללידה ולהנקה השתתפתי בקורסי הכנה ונעזרתי באפליקציות שונות, אבל אחרי שהבת שלי נולדה, לא היה לי מושג איך אמורים להראות דפוסי השינה שלה. לא ידעתי מתי להשכיב אותה לישון, איך להשכיב אותה לישון או איפה להשכיב אותה. כשהיא בכתה, בדרך כלל הנחתי שהיא רעבה ופשוט המשכתי להאכיל אותה, ולא הבנתי שהיא מתחננת לישון. הרגשתי תקועה, עייפה ואובדת עצות. אחרי כמה חודשי תשישות, התייעצתי עם יועצת שינה בשיטת Gentle Sleep. המידע והייעוץ שקיבלתי ממנה עשו את העבודה נהדר, ותוך כמה שבועות הבת שלי התחילה לישון לילות שלמים ופיתחה שגרה ברוכה.

הבת השנייה שלי ישנה כמו מלאכית מהיום שנולדה, והתחילה לישון לילות שלמים כבר בגיל שלושה חודשים. אבל כשהיא נכנסה למעון היא התחילה לחלות לעתים קרובות והשינה שלה השתבשה. היו לילות שבהם התעוררה חמש פעמים. הייתי מרגיעה אותה ועוזרת לה לחזור לישון, אבל גם כשהתקופה הקשה הייתה מאחורינו היא המשיכה לצפות שאהיה אתה בלילה; היא פשוט שכחה איך להירגע בכוחות עצמה. כל התקופה הזו סבלתי מחוסר שינה כרוני ומתשישות ובעקבותיהם באו מצבי רוח שהשפיעו לרעה על איכות החיים שלנו. זו הייתה הנקודה שבה החלטתי ללכת ללמוד יעוץ שינה כדי לעזור למשפחה שלי ולעוד אמהות ואבות מותשים, כמוכם. הצלחתי להחזיר את התינוקת שלי למסלול, והיא למדה שוב ליהנות משנת לילה רצופה וממנוחה ביום, ואשמח לעזור גם לתינוקות שלכם ולכם לישון בנחת.

**השיטה**

השיטה שעל פיה אני מייעצת מבוססת על גישת ההורות המקושרת, שעקרונותיה הם בניית אמון, הענות לתינוקת והתקשרות עמה. אני לא מאמינה שאפשר או כדאי להניח לתינוק לבכות עד שיירגע. תינוקת או תינוק שבוכים מביעים את עצמם כך, והתפקיד שלנו הוא להיענות להם באהבה ולהעניק להם את הטיפול ואת הדאגה שהם זקוקים להם.

מלבד הענות לצורכי התינוק, הורות מקושרת שואפת גם לטפח את עצמאותם של הפעוטות ולסייע להם לפתח הרגלים בריאים שיישארו עמם בעתיד. אני מסייעת להורים ליצור לילדיהם סביבת שינה בטוחה ואוהבת, ובה בעת ללמד אותם להירגע בכוחות עצמם ולא להיות תלויים באמא או באבא כדי להירדם.

השיטה שעל פיה אני מדריכה עדינה אך יעילה. המטרה שלי היא לסייע לכם להגיע ליעדי השינה שהצבתם לכם ולילדים שלכם, ולכן אני מציעה ליווי גם לאחר שסדרת ההדרכה מסתיימת – ליווי שנועד לוודא שתגיעו ליעד שהצבתם ותוכלו לישון בנחת.

**מתלבטים האם ההדרכה מתאימה לכם?**

* אתם ערים בלילות, מותשים, עצבניים ומתוסכלים ורוצים לשנות את המצב?
* את בהריון או שנולדה לכם תינוקת ואתם רוצים ללמד אותה לישון ברוגע כבר מההתחלה?
* אתם לא רוצים להניח לתינוק לבכות עד שיירדם אבל אתם זקוקים נואשות לשינה?
* אתם קמים בלילה להאכיל את התינוקת או להרגיע אותה?
* התינוק שלכם לא מצליח להירדם ביום?
* אתם רוצים להעביר את התינוקת לחדר שלה אבל לא יודעים איך?
* אתם רוצים להעביר את התינוק מהעריסה למיטה וקצת אובדי עצות?
* הילד שלכם מגיע לבקר אתכם כמה פעמים בלילה או זקוק לעזרה שלכם להירדם?
* הילדה או התינוק זקוקים לכם כדי להירדם לאחר שינוי בשגרה כמו בית ספר חדש, תינוקת חדשה במשפחה או לאחר מחלה?

אם התשובה לאחת מן השאלות האלו חיובית, אני יכולה לעזור לכם.

אני מציעה שיחת היכרות של רבע שעה ללא תשלום, ובה תוכלו לקבל יעוץ שינה קצר.

**ההכשרה שלי**

תכנית ההכשרה ליעוץ בשיטת Gentle Sleep היא התכנית הראשונה מסוגה והמקיפה ביותר להכשרה ורישוי יועצות ויועצי שינה. כדי להמשיך להחזיק ברישיון מטעם Gentle Sleep על היועצת לעמוד תחת פיקוח רפואי ולהמשיך ללמוד כל העת. כמה מהנושאים שתכנית הלימודים מתמקדת בהם:

* נושאים בסיסיים בהתפתחות הילד – הדרכה ויעוץ
* מדעי השינה ושיטות לעיצוב התנהגות המכוונות להורים ולילדים מלידה ועד גיל שש
* תאוריית ההתקשרות הבטוחה
* תמיכה באמהות מניקות

בתכנית ההכשרה מרצים מומחים שונים על תחומי המחקר שלהם, בהם:

* ד"ר שושנה בנט, חוקרת ומומחית לדיכאון לאחר לידה: דיכאון לאחר לידה
* ד"ר לואיס קאס, מנהל מרפאת שינה לילדים: מצבים רפואיים ודום נשימה בשינה בקרב ילדים
* ד"ר אנתוני לואיזידס, גסטרואנטרולוג המתמחה בילדים: רפלוקס קיבתי ושטי ושינה

**יעוץ שינה לתינוקות בני ארבעה וחמישה חודשים – מה לומדים בתוכנית ההכשרה**

תוכנית ההכשרה של Gentle Sleep כוללת גם קורסים ייחודיים המתמקדים בעבודה עם תינוקות בני ארבעה וחמישה חודשים. בין הנושאים שכוללת תוכנית הלימודים:

* תינוקות רכים מלידה עד ששה חודשים – למידה מעמיקה על תקופה זו בחיי התינוק, על צרכיו ועל הגורמים והסביבה הדרושים להתפתחות תקינה.
* האם התינוק בשל ליעוץ שינה? גישות וכלים להתאמת תוכנית יעוץ אישית לתינוקות בני ארבעה עד ששה חודשים ולהוריהם.
* כיצד ללמד תינוקות לישון בנחת – דרכים וכלים לשינה טובה בהתאמה לשלבים ההתפתחותיים השונים של תינוקות רכים.

**חבילות הדרכה ויעוץ לשינה טובה**

1. **יעוץ שינה לתינוקות שעתה נולדו: מלידה ועד ארבעה חודשים**
* פגישת יעוץ של שעה וחצי – פנים אל פנים, בשיחת וידאו או בטלפון
* שלוש שיחות ליווי (אורך כל שיחה 15-20 דקות)
* שבוע ליווי בהתכתבות בדוא"ל ובהודעות טקסט
* מחיר: 750 ₪
1. **תוכנית יעוץ שינה לתינוקות ולילדים מגיל ארבעה חודשים עד חמש שנים**
* פגישת יעוץ של שעה וחצי – פנים אל פנים, בשיחת וידאו או בטלפון
* ארבע שיחות ליווי (אורך כל שיחה 15-20 דקות)
* שבוע ליווי בהתכתבות בדוא"ל ובהודעות טקסט
* מחיר: 850 ₪
1. **תוכנית יעוץ שינה מורחבת לתינוקות ולילדים מגיל ארבעה חודשים עד חמש שנים**
* פגישת יעוץ של שעה וחצי – פנים אל פנים, בשיחת וידאו או בטלפון
* שמונה שיחות ליווי (אורך כל שיחה 15-20 דקות)
* שבועיים של ליווי בהתכתבות בדוא"ל ובהודעות טקסט
* מחיר: 1000 ₪

**כל תוכניות יעוץ השינה כוללות:**

* הערכת מקרה על פי שאלון מקיף שתתבקשו למלא
* פגישת יעוץ של שעה וחצי – פנים אל פנים, בשיחת וידאו או בטלפון (אני מגיעה לבתים בירושלים, בסביבתה ובאזור המרכז)
* מה עליכם לדעת על שינה ולמה אפשר לצפות מן התינוק על פי גילו
* איך להתמודד עם תינוק שאינו ישן טוב ושיטות יעילות להרגעה
* סקירה יומית של יומן שינה
* תכנית צעד-אחר-צעד מפורטת ומותאמת לתינוק שלכם
* עותק של הספר Good Night Sleep Tightמאת קים ווסט

**סדנאות**

**להורים**

1. **שינה טובה – להורים טריים**
* להורים המצפים לתינוק ולהורים לתינוקות מלידה עד ארבעה חודשים
* סדנת צעדים ראשונים – מה עלינו לדעת על השינה וכיצד ללמד את התינוק לישון טוב
1. **סוד ההצלחה לשינה טובה**
* להורים לילדים מגיל ארבעה חודשים עד חמש שנים
* כיצד ללמד את הילד לישון כל הלילה – בנחת. כמו כן, נבנה תוכנית שינה לילד ונוכל להשתמש בה כבר באותו ערב

**לפרטים נוספים צרו עמי קשר. אשמח לדבר אתכם!**

**לחברות ועסקים**

**סדנאות והרצאות: שינה טובה ורגועה לילדים ולמבוגרים**

כמה מפסידים החברה או העסק שלכם עקב מחסור בשינה? השינה משפיעה ישירות על ביצועים ועל תפקוד בעבודה. אתם יכולים רק להרוויח אם תעזרו לעובדים להתגבר על בעיות השינה שלהם או של הילדים שלהם.

איזו תועלת יכול העסק שלכם להפיק מסדנה?

* שיפור בריאות העובדים ורווחתם
* פחות ימי מחלה, פחות דיכאון, פחות שחיקה ופחות תחלופת עובדים
* יעילות גבוהה יותר של העובדים, יצירתיות מוגברת, ניצול טוב יותר של משאבים ותפקוד קוגניטיבי טוב יותר
* אמפתיה רבה יותר בקרב העובדים, תקשורת בין אישית טובה יותר ויכולת פתרון בעיות טובה יותר

אני מתאימה את הסדנאות ואת ההרצאות בנושא שינה טובה למבוגרים ולילדים לצורכי החברה וקהל היעד. הסדנאות מתמקדות בידע כללי בנושא, בעקרונות השינה הטובה, במשך השינה הנדרש בכל גיל, ובעיקר, בדרכים ושיטות לשיפור איכות השינה ומשכה, הן של השומעים והן של ילדיהם.

 למידע נוסף, צרו עמי קשר.

**צרו קשר**

**איך אפשר להשיג אותי:**

* בטלפון: 054-5421777
* בדואר אלקטרוני: tinylittlesleepers@gmail.com
* בפייסבוק: Tiny Little Sleepers
* בטופס מקוון למילוי (שם פרטי ושם משפחה, טלפון, כתובת דוא"ל, הערות, איך שמעתם עלי [פייסבוק, חברים, אינטרנט, אנשי מקצוע מתחום הרפואה, אחר]) – אני אצור אתכם קשר
* *הרשמו לניוזלטר החודשי שלי ללא כל תשלום* ותקבלו טיפים ומידע שיעזרו לכם לעזור לקטנטנים שלכם לישון בנחת (שם פרטי ושם משפחה, כתובת דוא"ל, להרשמה)