

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала HeТоксичная Мама | Психология



@netoksichnaya_mama

Канал, где психология встречается с мамской реальностью. По всем вопросам: @olyask0104 Купить рекламу: https://telega.in/c/NeToksichnaya_Mama Регистрация в РКН: <https://clck.ru/3SJ54m>

ПОДПИСЧИКИ	ОХВАТ ПОСТА (ERR)	ОХВАТ/ПОСТ
38 647	16.0%	5.6K
+256 за месяц 26.08.2026	за сутки 10.2%	рекл. охват 3.9K/24ч

— СОДЕРЖАНИЕ · 2026

Что внутри отчёта

01 Снимок канала

12 ключевых метрик · AI-резюме

02 Контент-анализ

Топ-5 постов · худшие 3 · выводы

03 Динамика подписчиков

График за год · прирост

04 Цитируемость

Кто и как упоминает канал

05 Рекламный потенциал

Как долго пост приносит охват

06 Конкуренты

Соседи по нише · ваше место

07 Динамика упоминаний

6 месяцев · ежемесячно

08 Сравнение с нишей

Позиция в категории «Психология»

09 Стратегия

5 приоритетных действий

РАЗДЕЛ 01 · СНИМОК КАНАЛА

Ключевые показатели канала

Каждая карточка — отдельный индикатор здоровья канала. Подзаголовок под цифрой говорит, за какой период она посчитана.

👤 подписчики 38 647 —	👁️ охват поста 14.41% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 5.6K медиана 5.9K · 27 дней	📅 постов/нед. 10.7 за период
📈 тренд 7д -2.4% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 29.4 всего 1 233 реакц., 100 реп., 0 комм.	📄 длина поста 830 зн. медиана 840 · 27 дней	★ постов в анализе 42 27 дней
📈 рекл. охват 3.9K среднее за 24ч	💖 отток / месяц +256 за последний месяц	📄 цитируемость 47 индекс цитирования · 390 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 2 года 10 месяцев создан 10.10.2023

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «НеТоксичная Мама | Психология» — 38 647 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 5.6K человек (14% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 11 постов в неделю (~2 в день) — регулярный режим. За неделю 10–16 августа охваты стабильны (-2.4% к неделе 3–9 августа).

РАЗДЕЛ 02 · КОНТЕНТ-АНАЛИЗ

Что заходит лучше всего

Топ постов по вовлечению и аутсайдеры — чтобы было видно, что повторять, а что убрать из ротации.

ЧТО ОБЩЕГО У УСПЕШНЫХ ПОСТОВ

- 01 Анализ построен по 42 постам за 27 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (40/42 постов).
- 03 Средняя длина поста — 830 знаков (медиана 840).
- 04 Пик активности аудитории — пятница, 14:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 1 раз больше просмотров, чем самые слабые (6.2K в среднем у топа vs 5.8K у худших) — среди 42 постов за 27 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 07.08 · 11:00 ФОТО Игра — это не просто веселье. Что на самом деле тренирует ваш ребенок? 1 Почему дети учатся лучше, когда забывают, что это урок? ...	ПРОСМ. 6 250 РЕП. 1	РЕАКЦ. 40 ER 16.2%
№2 04.08 · 13:07 ФОТО Ребенок тоже имеет голос: как защитить его права в образовании. 4 Когда школа нарушает права ребенка (и что с этим делать). Некоторые...	ПРОСМ. 6 172 РЕП. 1	РЕАКЦ. 45 ER 16.0%
№3 19.08 · 06:04 ФОТО Как язык ребёнка помогает раскрыть его характер. Речь — не просто слова, это зеркало мышления. Один малыш болтает с утра до вечера...	ПРОСМ. 6 172 РЕП. 2	РЕАКЦ. 38 ER 16.0%

№4

01.08 · 06:02

ФОТО

Как быть авторитетом, а не диктатором: секреты разумной строгости. 2 Доверие — это не свобода делать что угодно. Некоторые родители...

ПРОСМ.
6 132

РЕАКЦ.
26

РЕП.
3

ER
15.9%

№5

17.08 · 08:07

ФОТО

Хочу быть хорошим родителем, но сначала — научусь быть взрослым. 5 Хорошими родителями не рождаются. Ими становятся. Родительство — не...

ПРОСМ.
6 117

РЕАКЦ.
27

РЕП.
2

ER
15.8%

|

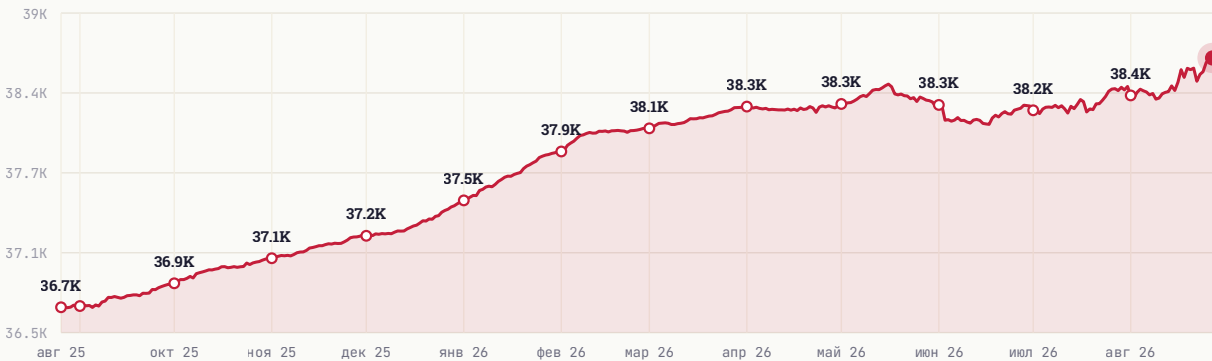
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 21.08 · 06:05 ФОТО Как развить у ребёнка эмпатию. Эмпатия не появляется сама по себе — она тренируется. Причём в форме, которая ближе всего детям: в...	ПРОСМ. 5 806 РЕАКЦ. 29 РЕП. 6 ER 15.0%
↓ 12.08 · 08:07 ФОТО Игра — это не просто веселье. Что на самом деле тренирует ваш ребенок? 5 Если ваш ребенок не хочет учиться, возможно, вы просто...	ПРОСМ. 5 756 РЕАКЦ. 24 РЕП. 3 ER 14.9%
↓ 20.08 · 15:00 ФОТО БЕСПЛАТНЫЙ ИНТЕНСИВ ПО ОЛИМПИАДНОЙ МАТЕМАТИКЕ «ОЛИМПИАДНЫЙ РАЗГОН ЗА 4 ДНЯ» ДЛЯ 4-8 КЛАССОВ С 21 ПО 24 АВГУСТА ⚡ 4 насыщенных дня...	ПРОСМ. 5 727 РЕАКЦ. — РЕП. — ER 14.8%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



НАЧАЛО ПЕРИОДА

36 686

СЕЙЧАС

38 647

ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+1 961

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

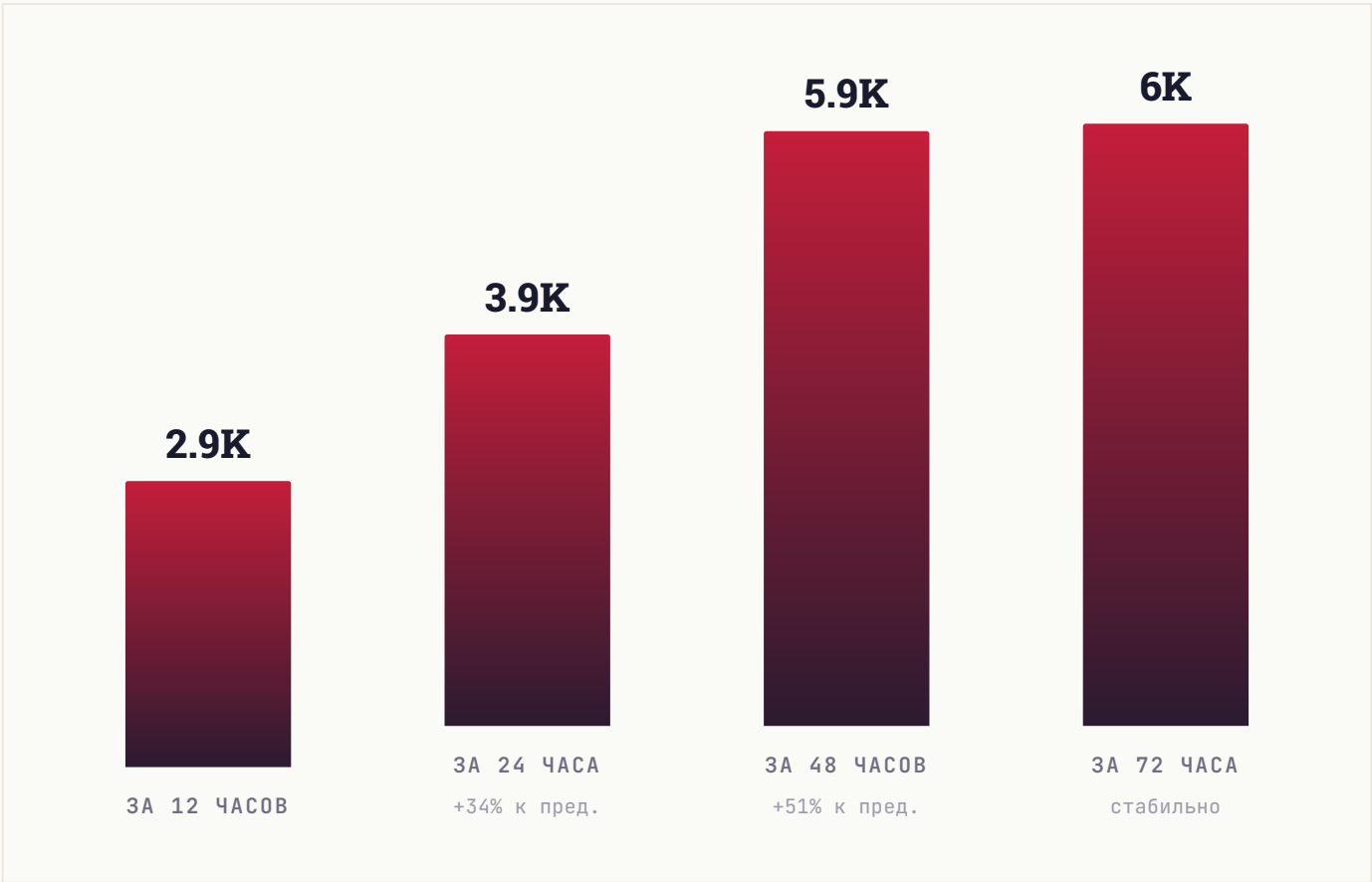
Индекс цитирования **47** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **390** разных каналов.



— РАЗДЕЛ 05 · РЕКЛАМНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Как долго пост приносит охват

Средний охват рекламного поста по времени с публикации. Помогает оценить, сколько имеет смысл «жить» размещению.



РАЗДЕЛ 06 · КОНКУРЕНТЫ

С кем вы конкурируете

11 ближайших каналов по тематике и аудитории. Подсветили ваш канал — видно, какое место он занимает среди соседей по нише.

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
НМ НеТоксичная Мама Психология Вы	38.6K
СН Chyndrachychyndra	15.7K
ДО Диалоги о недвижимости	14.7K
КБ Климакс без проблем	4.2K
ЕВ Екатерина Ворон Любовь и деньги	3.7K
ЖП ЖЕНСКИЕ ПОСИДЕЛКИ 🍷❤️	3.7K
ЕШ Екатерина Шаповалова нутрициолог/ клинический психолог	1.9K
МД Маргарита/из декрета во фриланс 😊	1.4K
ЕР Ekaterina Rind	1.3K
УП Угарные приколы 🇷🇺 100	716
АМ Анна Муза 🔥 Тайны Красной шапочки ❤️ Мемы 18+	421

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — самый крупный в подборке из 11 каналов. С остальными можно идти в кросс-промо как лидер ниши: вы даёте им больше охвата, чем получаете обратно, но закрепляете статус.

— РАЗДЕЛ 07 · ДИНАМИКА УПОМИНАНИЙ

Как часто канал упоминают

Ежемесячно мы фиксируем посты в других каналах, где упомянули ваш канал.
За последние **6 месяцев** таких упоминаний было **11**, а канал за это время прибавил **1 571** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Февраль 2026	1	1	210
Январь 2026	1	1	402
Декабрь 2025	2	2	294
Ноябрь 2025	1	1	197
Октябрь 2025	2	2	245
Сентябрь 2025	4	4	223

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
11	6	1 571

Где канал в своей лиге

ПОДПИСЧИКИ

ниже своей группы

медiana 110.1K

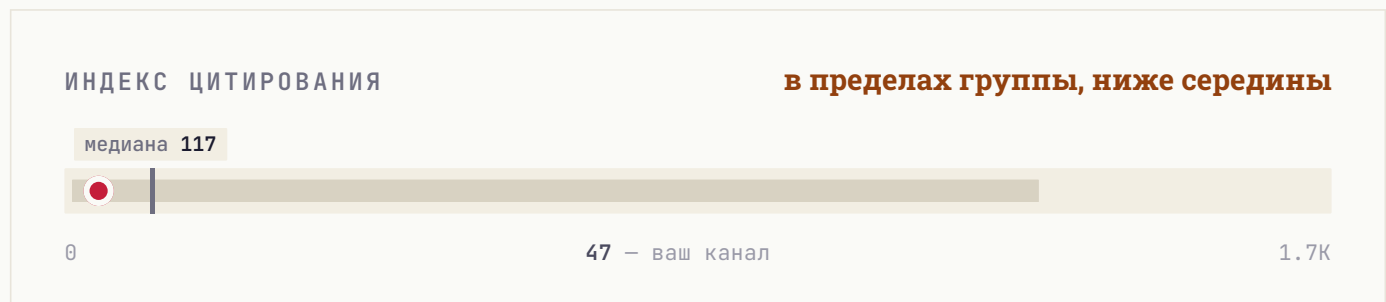
39.4K

38 647 — ваш канал

292.6K

Detailed description: A horizontal bar chart comparing the subscriber count of a channel to a group median. The chart has a light beige background. A dark beige bar represents the range of the group, with a vertical line indicating the median at 110.1K. The channel's subscriber count is shown as a red dot at 38,647, which is significantly below the median. The values 39.4K, 38 647, and 292.6K are marked along the bottom axis.

Category	Value
Group Median	110.1K
Channel Subscribers	38 647
Lower Bound	39.4K
Upper Bound	292.6K



По всем показателям канал пока ниже середины своей группы. Для канала на этапе роста это нормальная точка старта — быстрее всего сдвигается охват.

— РАЗДЕЛ 09 · СТРАТЕГИЯ

Что делать прямо сейчас

5 приоритетных действий, расставленных по ожидаемому эффекту. Можно отметить как чек-лист и вернуться к этому отчёту через месяц.

01

Главный пост недели — в пятницу

В этот день и в 14:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

Увеличить долю видео-постов

Видео в Telegram удерживает аудиторию дольше и лучше воспринимается алгоритмом. Рекомендуем доводить долю до 15-25%.

ЭФФЕКТ

**Видео лучше
удерживает
аудиторию**

03

Системная закупка трафика

Три формата для вашего медиа: **Inhouse** (премиальные каналы), **Native** (естественные интеграции), **Premium** (целевая аудитория). PromptPress подбирает источники под нишу.

ЭФФЕКТ

**объём под
задачу**

04

Тестировать опросы и интерактивные форматы

Posts с опросами/реакциями обычно дают +5-15% к ER. Один опрос в неделю на «горячую» тему — лёгкая точка роста.

ЭФФЕКТ

+5-15% ER

05

Кросс-промо с соседними каналами

Раз в квартал обмениваться постами с каналами того же сегмента. Не нужно делать каждый день — 2-3 коллабы дают релевантный прирост.

ЭФФЕКТ

**Прирост из
релевантной
аудитории**

★ ЧТО ДАЛЬШЕ

Хотите, чтобы это сделал **PromptPress**?

Этот аудит — то, что мы можем сделать за несколько минут на основе публичных данных. Если хочется идти дальше — запустите рекламу через нас и закройте план роста за месяц.

01	Запустить рекламу в Telegram	https://panel.promptpress.com/register
----	---	---

02	Связаться с менеджером	t.me/PromptPress_manager
----	-------------------------------	---
