

Hrabri telefon
Hrelićka 18A, 10 000 Zagreb

☎ 01 3793000
✉ info@hrabritelefon.hr

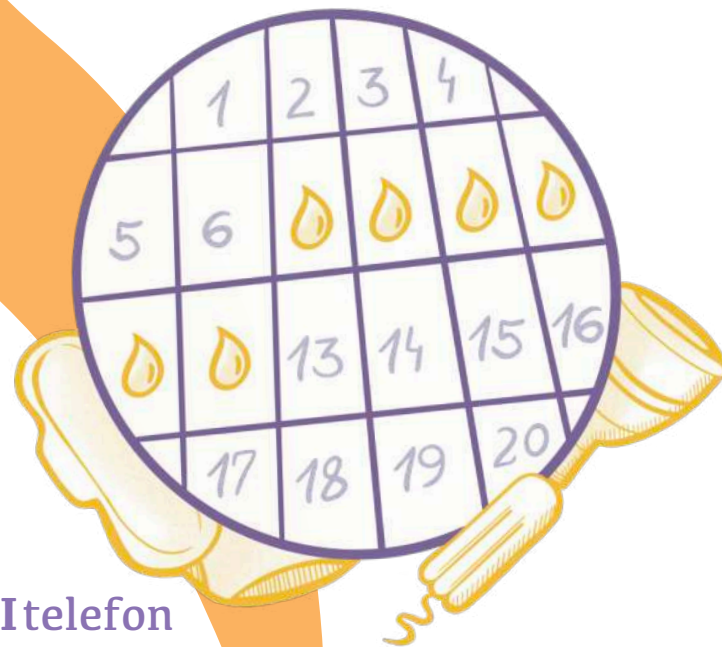
☎ 116 111 Hrabri telefon za djecu
☎ 0800 0800 Hrabri telefon za mame i tate
✉ savjet@hrabritelefon.hr



HRABRItelefon
Mali zaslužuju veliku pažnju.

Kako razgovarati o prvoj menstruaciji s djecom?

Letak za roditelje i skrbnike



HRABRItelefon

Pitajte.

Bitno je saznati što dijete već zna o menstruaciji i prilagoditi se tome. Prvi razgovor i nadolazeće promjene lakše će proći ako ste s djecom od rane dobi razgovarali o pubertetu, promjenama koje dolaze (na način usklađen s dobi djeteta) te ako dijete već poznaje termin – menstruacija, mjesečnica. Kako dijete raste, možete ulaziti u više detalja i otvarati prostor za pitanja.

Budite otvoreni i iskreni.

Pronađite prirodne trenutke za razgovor o temi. Na primjer, kada vidite reklamu za proizvode za menstruaciju ili ih ugledate u trgovini. Tijekom razgovora o menstruaciji potaknite djevojčicu da postavlja pitanja koja ju zanimaju. Koristite točne riječi za imenovanje dijelova tijela i menstrualnog ciklusa. Izrazi poput "tetka", "oni dani u mjesecu", „ženski problemi“ mogu implicirati da je menstruacija nešto čega se treba sramiti. Prolaženje kroz pubertet izazovno je – ne trebate uljepšavati, djeca će se bolje nositi s izazovima ako su o njima informirana.

Poštujte privatnost.

Naglasite djevojčici da sama odlučuje kada će i kome reći da je dobila svoju prvu menstruaciju. Ohrabrite ju za razgovor o toj temi obzirom da je menstruacija sasvim normalna pojava, no opet, poštujujte njenu privatnost. U redu je ako ne želi razgovarati, a na nama kao roditeljima/bliskim odraslim osobama je pružiti joj osnovne informacije i reći da smo tu za nju ako poželi više razgovarati.

Bilo da ste mama ili tata, poručite joj da ste uvijek dostupni za sva pitanja, nedoumice i podršku.



Normalizirajte.

Razumljivo je da i vama i djevojčici razgovori o pubertetu i menstruaciji mogu biti neugodni i slobodno podijelite te osjećaje s njom. Možete, na primjer, reći kako je i vama neobično razgovarati o toj temi i da možda nećete znati odgovore na sva pitanja, ali da ćete se potruditi saznati ih i da ste tu za nju. Ako ste mama djevojčice koja je prvi put dobila menstruaciju, možete s njom podijeliti kada ste vi dobili svoju prvu menstruaciju, kako ste se osjećali, kome ste rekli i slično. Ako ste tata djevojčice koja je dobila prvu menstruaciju, slobodno joj recite da ne možete znati točno kako se osjeća, ali da ste tu za nju i da ćete ju rado poslušati ako želi razgovarati. Bilo da ste mama ili tata, poručite joj da ste uvijek dostupni za sva pitanja, nedoumice i podršku.

Ostali članovi obitelji.

Ako imate sinove, nemojte zaboraviti i s njima pričati o promjenama u pubertetu, uključujući menstruaciju, kao o normalnim pojavama u toj dobi. Razgovor o menstruaciji može potaknuti dječake na razumijevanje i prihvaćanje svih promjena kroz koje prolaze djevojčice (samim time umanjujete rizik od ismijavanja i ruganja djevojčicama u školi).

Podrška.

U redu je ako ne znate odgovore na sva pitanja koja vam djeca postave. Svako takvo pitanje shvatite kao priliku za zajedničko istraživanje, učenje i povezivanje s djetetom. Imajte na umu da je važno potražiti liječničku pomoć ako vas ili dijete nešto brine.

Ako vam je potreban dodatan razgovor o ovoj temi, savjetovatelji/ce su uvijek tu za vas na Hrabrom telefonu za mame i tate putem broja 0800 0800, od ponedjeljka do petka od 9 do 20 sati. Možete nam i pisati putem e-mail adrese: savjet@hrabritelefon.hr