

POMÓŻ JEJ ZACHOWAĆ PEWNOŚĆ SIEBIE

Twoja córka wchodzi w okres dojrzewania, w jej ciele zachodzą zmiany, rozwija się też emocjonalnie i staje bardziej świadoma tego, co inni wokół niej myślą i robią. Przekazując córce odpowiednie informacje i dając wskazówki, pomagasz jej zachować pewność siebie.

Zachęcaj ją, by przyjęła rozwojowy sposób myślenia

Rozwojowy sposób myślenia to przekonanie, że wysiłek umożliwia rozwój umiejętności. Chcąc to córce wytłumaczyć, możesz powiedzieć, że mózg jest jak mięsień – staje się silniejszy, gdy poddajemy go ćwiczeniom i stawiamy przed nim wyzwania. Użyj poniższej tabeli, aby pomóc jej wypracować rozwojowy sposób myślenia.

Rozwojowy sposób myślenia		Ugruntowany sposób myślenia	
RZUCANIE WYZWAŃ SAMEMU SOBIE	Przyjmujesz wyzwanie		Unikasz możliwości
MIERZENIE SIĘ Z KRYTYKĄ	Uczysz się dzięki informacji zwrotnej		Ignorujesz pomocną informację zwrotną
PODEJMOWANIE WYSIŁKU	Traktujesz wysiłek jako klucz do sukcesu		Uważasz wysiłek za bezcelowy
POKONYWANIE PRZESZKÓD	Pomyłka jest krokiem naprzód		Pomyłka jest powodem, by się poddać
GDY INNI ODNOSZĄ SUKCES	Traktujesz ich sukces jako inspirację		Czujesz się zagrożona i zła

Bądź świadoma sposobu, w jaki ją nagradzasz

Sposób, w jaki chwalisz córkę również odgrywa kluczową rolę w wypracowaniu rozwojowego sposobu myślenia. Staraj się ją nagradzać za wysiłek, a nie tylko za osiągnięcia. Możesz na przykład powiedzieć: „Bardzo dobrze poradziłaś sobie na teście, Twoja ciężka praca i determinacja zaprocentowały” zamiast: „Bardzo dobrze poradziłaś sobie na teście, jesteś taka bystra”.



Ponad połowa dziewcząt traci pewność siebie w okresie dojrzewania, ale razem możemy to zmienić!

Pomóż jej próbować, odnosić porażki, uczyć się i wciąż być #JakDziewczyna

W okresie dojrzewania u dziewcząt może pojawić się strach przed porażką, który je powstrzymuje i nie pozwala próbować nowych rzeczy. Jako rodzic, możesz pomóc jej otrząsnąć się z niepowodzeń dzięki życzliwości i wytrwałości.

- **Przyjmij postawę pozytywnego podejmowania ryzyka.** Jeśli się obawia, pomóż jej rozłożyć obszerne i trudne zadanie na kilka mniejszych.
- **Pozwól jej odnosić porażki.** Doświadczanie porażek, a potem wypracowanie sposobu na radzenie sobie z nimi jest niezwykle istotne dla budowania pewności siebie.
- **Bądź obok i pomóż jej się pozbierać, ale nie rozwiązuj za nią problemów!** Zachęć, by zastanowiła się, co poszło źle, czego się nauczyła i co następnym razem mogłaby zrobić inaczej.
- **Bądź dla niej przykładem!** Jeśli jej pokażesz, jak podejmować ryzyko i nie poddawać się mimo popełnionych pomyłek, zachęcisz ją, by robiła to samo.

Czy produkty Always i Tampax są bezpieczne?

Tak! Ponad 500 naukowców na całym świecie pracuje nad zapewnieniem 100% bezpieczeństwa stosowania produktów Always i Tampax oraz dostosowaniem ich do wszystkich obowiązujących przepisów i regulacji. Dlatego zarówno Ty, jak i Twoja córka możecie spokojnie używać naszych produktów. Więcej informacji znajdziecie na naszych stronach internetowych.

Dbalność o środowisko

Jesteśmy zaangażowani w strategię zrównoważonego rozwoju i wierzymy, że możemy odegrać ważną rolę w procesie redukcji odpadów. To dlatego tworzymy nasze produkty w taki sposób, aby ograniczyć wpływ na środowisko do minimum. Wdrażamy także nowe projekty, które mają pomóc w recyklingu naszych produktów stosowanych podczas miesiączki.



Always zmiany i dorastanie

Jak najlepiej wspierać córkę podczas dojrzewania

Drodzy Rodzice,

przed Wami i Waszą córką ważny kamień milowy i to, co teraz zrobicie będzie miało istotny wpływ na jej życie!

Możecie ją wspierać w tej podróży w głąb okresu dojrzewania, rozmawiając o nim otwarcie i opierając się na faktach. Ta ulotka to wiele praktycznych wskazówek, od tego jak zacząć z córką rozmowę o miesiączce po wybór odpowiedniego dla niej produktu do stosowania podczas okresu i sposoby, by zachować pewność siebie.



Być może otrzymaliście tę ulotkę, ponieważ Wasza córka uczy się teraz w szkole o tym, czym jest dojrzewanie. To świetny moment, żeby zacząć z nią na ten temat rozmawiać, jeśli jeszcze tego nie zrobiliście. Dzięki temu pomożecie jej stać się silną, zdrową i pewną siebie młodą kobietą.

Dziewczęta potrzebują także taty!

Rola ojca lub męskiego opiekuna dorastającej dziewczynki może być naprawdę onieśmielająca. Niezależnie od sytuacji rodzinnej, pokazując, że możesz swobodnie rozmawiać na temat miesiączki i że jesteś obok, by pomóc, zdasz cuda – pomożesz jej zachować pewność siebie w czasie, który może się okazać dla niej wyzwaniem.

Wasz oddany,

Zespół Always



ODLICZANIE DO WIELKIEGO DNIA

Pierwsza miesiączka pojawia się zwykle pomiędzy 9 a 13 rokiem życia.

Jednakże organizm każdej dziewczynki jest inny i rozwija się we własnym tempie. Można oczekiwać, że pierwsza miesiączka wystąpi dwa do trzech lat po pojawieniu się pierwszych oznak dojrzewania. Jeśli córka nie będzie miesiączkować do 16 roku życia, rozważ konsultację z lekarzem.

Niezależnie od momentu, w którym się pojawi, pierwsza miesiączka

powinna być powodem do ekscytacji, a nie zmartwienia! Możesz pomóc córce zachować pewność siebie w okresie dojrzewania, udzielając jej informacji, których potrzebuje. Jeśli uważasz, że powinnaś odświeżyć wiedzę na temat pokwitania, zajrzyj do przewodnika po okresie dojrzewania, który Twoja córka otrzymała w szkole lub wejdź na [always.com](https://www.always.com) i [tampax.com](https://www.tampax.com), by znaleźć więcej informacji.



JAK ZACZAĆ ROZMAWIAĆ O MIESIĄCZCE

Zrób wszystko, aby Twoja córka była pewna, że zawsze może z Tobą porozmawiać zarówno o zmianach zachodzących w jej ciele, jak i uczuciach. Nie odprawiaj jej, kiedy przyjdzie pogadać. Jeśli w danym momencie nie masz czasu, zapewnij ją, że jesteś szczęśliwa i wdzięczna, że przyszła z tym właśnie do Ciebie i ustal, kiedy możecie przeprowadzić rozmowę.

Znajdź naturalne sytuacje, podczas których możesz porozmawiać na temat dojrzewania i okresu. Na przykład kiedy kupujesz produkty stosowane podczas miesiączki lub gdy podpaski czy tampony są reklamowane w telewizji.

Nie poprzestawaj na jednorazowej rozmowie czy wręczeniu książki. Zachęcaj ją do otwartego i regularnego dialogu. To pomoże jej zrozumieć, że zawsze może do Ciebie przyjść i porozmawiać lub zadać pytanie.

Dowiedz się, co już wie i odpowiednio się dostosuj. Dzięki temu nie będziesz zakładać, że wie więcej lub mniej niż w rzeczywistości.

Rozpocznij od przekazywania podstawowych informacji na temat okresu dojrzewania i miesiączkowania we wczesnym wieku córki, jeszcze zanim pojawi się pierwszy okres. Z wiekiem będzie otrzymywała od Ciebie więcej szczegółów o tym, dlaczego dziewczyny miesiączkują i jak sobie z tym radzić.

O CZYM PAMIĘTAĆ PODCZAS ROZMOWY O MIESIĄCZKOWANIU

Używaj prawidłowego słownictwa, a nie eufemizmów!

Jeśli stosujesz sformułowania w stylu: „ciotka” lub „kobieca przypadłość”, uczysz córkę, że jej okres jest czymś, czego należy się wstydzić i co powinna ukryć.

Dobrze, jeśli mówisz także o „produktach stosowanych podczas miesiączki”, a nie o „produktach higienicznych”, dzięki temu nie przekazujesz niechcący, że w miesiączkowaniu jest coś niehigienicznego, bo przecież nie ma!

Postaw na szczerość. Przejście przez pokwitanie i czas pierwszej miesiączki może być nie lada wyzwaniem, więc nie czuj się w obowiązku upiększać rzeczywistość.

Podbuduj ją. Zmiany mogą budzić obawy. Zapewnij, że są normalne i że nie musi z ich powodu rezygnować z tego, co lubi. Możesz jej na przykład powiedzieć, że będzie mogła pływać, jeśli użyje tamponów.

Podziel się własnym doświadczeniem. Twoja córka może czuć się zakłopotana i wolniej się przed Tobą otwierać. Może też nie wiedzieć, jakie pytania zadawać. Dzieląc się własnym doświadczeniem, pokażesz jej, że Ty także przez to przeszłaś lub przynajmniej znasz kogoś, kto podobnie się czuł.

Nie zakładaj z góry, że Twoja córka będzie przeżywać wszystko tak, jak Ty lub Twoje koleżanki – **każdy jest inny!**

Nic się nie stanie, jeśli powiesz „nie wiem”. Produkty stosowane podczas miesiączki i wiedza na temat menstruacji zmieniają się z czasem. Nie zapomnij tylko wrócić do córki, kiedy już zdobędziesz informacje, których potrzebuje.

JAKIEGO RODZAJU OCHRONY POWINNA UŻYWAĆ?

To zupełnie normalne, że Twoją córkę niepokoi pierwsza miesiączka. Pomagając jej oswoić się z różnymi rodzajami dostępnych produktów, uspokoisz ją. Oto krótki przegląd najczęściej wybieranych form ochrony:

Podpaski. Noszone wewnątrz bielizny i najczęściej wybierane przez dziewczynki podczas pierwszych miesiączek, ze względu na łatwość użytkowania. Zwróć uwagę na te ze skrzydełkami, które pomagają podpasce pozostać bezpiecznie na miejscu.



Tampony. Wewnętrzna forma ochrony, po którą wiele dziewcząt sięga po raz pierwszy w momencie, gdy np. chcą pójść na basen. Większość początkujących użytkowniczek tamponów uważa, że najlepszy jest tampon z aplikatorem, ponieważ dzięki niemu łatwiej i wygodniej umieścić produkt.



PODPASKI HIGIENICZNE ALWAYS

Produkt otrzymasz w cenie promocyjnej
2,99 zł

ROSSMANN



Kupon upoważnia do zakupu 1 opakowania **podpasek Always Ultra lub Always Ultra Sensitive (Normal, Super lub Night)** w cenie 2,99 zł w dniach **1.09.2020 r. - 30.06.2021 r.**

Kupon okaz przy kasie razem z produktem. Promocje nie łączą się ze sobą



WKŁADKI ALWAYS

Produkt otrzymasz w cenie promocyjnej
2,99 zł

ROSSMANN



Kupon upoważnia do zakupu 1 opakowania **miniwkładek Always** zapachowych lub bezzapachowych (20 szt.) w cenie 2,99 zł w dniach **1.09.2020 r. - 30.06.2021 r.**

Kupon okaz przy kasie razem z produktem. Promocje nie łączą się ze sobą



TAMPONY TAMPAX

Produkt otrzymasz w cenie promocyjnej
6,15 zł

ROSSMANN



Kupon upoważnia do zakupu 1 opakowania **duopaczki tamponów Tampax Compak** w cenie 6,15 zł w dniach **1.09.2020 r. - 30.06.2021 r.**

Kupon okaz przy kasie razem z produktem. Promocje nie łączą się ze sobą

