

POMÔŽTE JEJ ZACHOVAŤ SI SEBADÔVERU

Keď vaša dcéra prechádza pubertou, nemení sa len jej telo – pravdepodobne sa u nej objavajú aj nové emócie a začne si viac uvedomovať, čo robí a čo si myslí jej okolie.

Povzbud'te ju, aby si osvojila rastové myslenie.

Rastové myslenie je presvedčenie, že svoje schopnosti môžete rozvíjať pomocou úsilia, zatiaľ čo fixné myslenie predpokladá, že základné vlastnosti, ako je naša inteligencia a talent, sú pevne dané a nemáme ich pod kontrolou. Ak chcete svojej dcére vysvetliť, čo je to rastové myslenie, môžete jej povedať, že mozog je ako sval – posilňuje sa cvičením, tréningom a výzvami. Aby ste jej pomohli rozvíjať rastové myslenie, použite nasledujúcu tabuľku.

	VÝZVY	PRIJÍMANIE KRITIKY	PREKONÁVANIE PREKÁŽOK	KEĎ SA DARÍ INÝM
RASTOVÉ MYSLÉNIE	Teším sa novým výzvam	Viem sa z kritiky poučiť	Aj zlý krok je krokom vpred	Inšpirujem sa ich výkonom
FIXNÉ MYSLÉNIE	Vyhýbam sa príležitostiam	Neprijímam ani konštruktívnu kritiku	Zlý krok je dôvodom vzdať sa	Cítim sa ohrozené a smutné

VYSKÚŠAJTE TIETO TIPY!

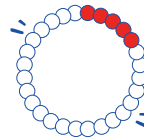
- **Majte pri dcére pozitívne očakávania.** Výskum ukazuje, že tým môžete pozitívne ovplyvniť jej výkon.
- **Povzbudzujte ju, aby skúšala nové veci.** Ak má strach, pokúste sa jej pomôcť rozdeliť si veľkú, hrôzu naháňajúcu úlohu do menších krokov.
- **Dovoľte jej zlyhať.** Zažiť neúspech a potom sa naučiť s ním vyrovnáť, je pre budovanie sebadôvery kľúčové.
- **Vždy jej podajte pomocnú ruku, ale neriešte problémy za ňu!** Povzbudzujte ju, aby sa zamyslela nad tým, čo sa jej nepodarilo, čo sa naučila a čo by mohla nabudúce urobiť inak.
- **Dávajte pozor na to, akým spôsobom ju chváľite.** Snažte sa ju pochváliť nielen za dosiahnuté úspechy, ale aj za prejavenu snahu. Môžete jej napríklad povedať: „Výborne, ten test si naozaj zvládla – tvoja tvrdá práca a odhodlanie sa naozaj vyplatilo“ namiesto „Výborne, ten test si naozaj zvládla – si taká šikovná“.
- **Snažte sa byť dobrým vzorom.** Ak jej ukážete, že aj vy viete zariskovať a ani po vlastnom prešlape sa nevzdávate, podporíte ju, aby sa zachovala rovnako.

Najčastejšie otázky rodičov



Mám jej prvú menštruáciu osláviti?

Aj keď vaša dcéra si pravdepodobne nebude želať, aby ste na jej menštruáciu upozorňovali, bolo by pekné urobiť pri tejto príležitosti niečo špeciálne. Môže to byť niečo jednoduché – špeciálna večera alebo malý darček, ako napríklad menštruáčny náramok, ktorý ste pre ňu vyrobili.



Ako vytvoriť výbavu na prvú menštruáciu?

Vy poznáte jej vkus najlepšie, nuž zapojte svoju fantáziu! Porozmýšľajte nad príručkou o puberte, vyberte niekoľko menštruáčnych produktov, náhradné nohavičky, pridajte dezinfekčný prostriedok na ruky, vreckovky, čokoládu a milý odkaz. Povzbudte ju, aby túto výbavu nosila v školskej taške, aby bola vždy pripravená.

Potrebuje ísť k lekárovi, keď dostane prvú menštruáciu?

Zvyčajne nie. Povzbudte ju však, aby sa s vami porozprávala v prípade akýchkoľvek problémov – napríklad pri silných bolestiach alebo silnom krvácaní – pri ktorých by návšteva obvodného lekára mohla pomôcť.

Mám o jej menštruácii povedať chlapcom a mužom v rodine?

Áno! Môže im to pomôcť lepšie si uvedomiť, čo prežíva, a podporiť ju v tom. Mladším deťom môžete v prípade potreby vysvetliť, že keď dievčatá dosiahnu určitý vek, začnú raz za mesiac krváčať z pošvy. Nie je to preto, že by im niekto ublížil. Je to len normálny prirodzený proces, ktorým telo prechádza, keď maternica vylučuje svoju výstelku, ak nedať k oplodneniu.

Čo mám robiť, ak moja dcéra začne pochybovať o svojej rodovej identite?

Ak k tomu dôjde, nepanikárte. Neznamená to, že s ňou nie je niečo v poriadku. Niekedy je to len prirodzená súčasť dospievania – deti objavujú a pýtajú sa. Môžete jej pomôcť tak, že ju budete len pozorovať, akceptovať a v prípade potreby budete poruke ponúknuť alebo nájsť ďalšiu podporu.



Nedovoľte, aby ju spoločnosť obmedzovala! Je dôležité pripomenúť jej, že jej pohlavie neurčuje, čo môže a čo nemôže robiť. Pomôžte jej uvedomiť si, že môže robiť a dosiahnuť čokoľvek. Napríklad, že dievčatá môžu hrať futbal a byť silné a odvážne! Dávajte pozor, aby ste ju ani ostatných neumyšľene nezaradili do stereotypov.

Sú výrobky Always a Tampax bezpečné?

Áno! Pracuje pre nás viac ako 500 vedcov z celého sveta, ktorí sa starajú o to, aby boli naše výrobky štopercentne bezpečné a splňali všetky zákony a predpisy, takže každý ich môže používať s dôverou. Ďalšie informácie



Caring for the environment Starostlivosť o životné prostredie

Zaviazali sme sa k udržateľnosti životného prostredia a veríme, že aj my zohrávame úlohu pri znižovaní množstva odpadu. Preto navrhujeme naše výrobky tak, aby mali čo najmenší vplyv na životné prostredie. Taktiež spúšťame nové projekty na recykláciu dámskych hygienických výrobkov, ktoré vyrábame.

Sprievodca dospievaním a sebavedomím od Always

Vážení rodičia,

dospievanie je pre vás a vašu dcéru veľkým milníkom! Môžete jej pomôcť, aby si počas nej zachovala sebadôveru tým, že sa s ňou budete otvorene rozprávať a budete pripravení podať jej tie správne informácie.

Tento leták vám poskytne množstvo praktických tipov ako začať rozhovor o menštruácii, ako vybrať správny výrobok pre jej menštruáciu či ako jej pomôcť, aby zostala zdravá a sebavedomá.

Váš

Tim Always
V spolupráci s:



Dr. Melisa M Holmes
Medical Doctor



Thorsten Kiefer
WASH United



Dr. Lisa Damour
Psychologist



Dievčatá potrebujú aj svojho otca!

Byť otcom alebo mužom, ktorý sa stará o dieťa, môže byť obzvlášť náročné, keď potrebujete podporiť svoju dcéru v období dospievania a menštruácie. Nech je však vaša rodinná situácia akákoľvek, ak jej ukážete, že rozprávať o menštruácii vám nerobí problémy, a že ste tu pre ňu, spravíte záprak, ktorým jej pomôžete zachovať si sebadôveru.

Pri čítaní letáka si všimajte tieto symboly:



Vedeli ste?



Nezabudnite!



Rady!

always

JEJ PRVÁ MENŠTRUÁCIA

Väčšina dievčat dostane menštruáciu vo veku 11 – 13 rokov a približne 2 – 3 roky po tom, ako im začnú rásť prsia. Ak ju nedostane ani do veku šestnástich rokov, porozprávajte sa s jej lekárom.



Ak si potrebujete pripomenúť, čo sa počas dospievania deje, prečítajte si sprievodcu dospieváním svojej dcéry, ak ho dostala v škole, alebo navštívte webovú stránku **always.com**.

AKO ZAČAŤ ROZHovor O MENŠTRUÁCII



O dospievaní a menštruácii začnite hovoriť už v ranom veku – ešte predtým, ako dostane menštruáciu – aby sa cítila pripravená. Keď bude staršia, môžete jej všetko vysvetliť podrobnejšie.



1. Zistite, čo už vie, a z toho potom vychádzajte.

2. Hľadajte chvíle, keď bude prirodzené tento rozhovor začať. Napríklad keď nakupujete menštruačné výrobky alebo keď vidíte reklamu v televízii.

3. Usilujte sa jej dať najavo, že vaše dvere sú pre ňu vždy otvorené. Ak v danej chvíli na rozhovor nemáte čas, povedzte jej, že sa tešíte, že za vami prišla, a nájdite si naň iný čas.

4. Nedovoľte, aby išlo len o jednorazový rozhovor, ani jej nedávajte knihu! Povzbudte ju k otvorenému dialógu, aby vedela, že za vami môže kedykoľvek prísť.

NAJLEPŠIE RADY, AKO HOVORIŤ O MENŠTRUÁCII

- Používajte presné slová – nie eufemizmy!** Ak používate výrazy ako „krámy“ alebo „návšteva“, učíte ju, že jej menštruácia je niečo, čo treba schovať a za čo sa hanbiť.
- Buďte úprimní.** Dospievanie môže byť náročné, preto nemajte pocit, že musíte všetko prikrášľovať.
- Keďže tieto zmeny môžu naháňať strach, **uistite ju, že je to normálne a nemali by jej zabrániť robiť veci, ktoré má rada.** Napríklad ju môžete upokojiť, že ak použije tampóny, môže si ísť aj zaplávať.
- Podelte sa s ňou o vlastné skúsenosti,** na ktorých jej ukážete, že aj vy ste si tým museli prejsť alebo aspoň poznáte niekoho, kto to zažil.
- Každý človek je iný.** Nepredpokladajte, že bude prežívať to isté ako vy či vaše priateľky!
- Je v poriadku povedať „**neviem**“, ale keď si danú informáciu zistíte, určite jej o tom povedzte.

AKÚ OCHRANU BY MALA POUŽÍVAŤ?

Pomôžte jej oboznámiť sa s rôznymi dostupnými druhmi produktov, ktoré jej pomôžu pri menštruácii, a povzbudte ju, aby vyskúšala rôzne z nich a zistila, čo jej vyhovuje.



Väčšina dievčat začne používať najprv vložky, pretože sa jednoducho používajú!

VLOŽKY ALWAYS

Vložky Always Platinum sú dobrou voľbou na začiatok, pretože sú tenké a majú mimoriadne absorpčné jadro, ktoré má zabezpečiť, aby sa cítila absolútne chránená! Rovnako ako všetky vložky Always sú dostupné v rôznych tvaroch a veľkostiach.

NÁJDI SVOJU VEĽKOSŤ	S	M	L
1 drop	always 1 Platinum	always 1 Platinum	always 2 Platinum
2 drops	always 1 Platinum	always 2 Platinum	always 3 Platinum
3 drops	always 2 Platinum	always 3 Platinum	always 3 Platinum
4 drops	always 3 Platinum	always 3 Platinum	always 3 Platinum



Výborným nápadom je nechať ju vyskúšať **denné aj nočné vložky**. Vložky Always Secure Night sú dlhšie a majú širšiu zadnú časť ako normálne vložky, takže bude chránená bez ohľadu na to, akokoľvek sa v noci prevracia!

TAMPÓNY TAMPAX

Výbornou voľbou na začiatok sú tampóny Tampax Pearl Compak, pretože sa ľahko používajú a ponúkajú výbornú ochranu. Ich zavádzanie je vďaka hladkému aplikátoru so zaoblenou špičkou veľmi jednoduché. Viac informácií o používaní a likvidácii tampónov sa dozviete na príbalovom letáku v každom balení tampónov Tampax.



- Vaša dcéra by si tampón nikdy nemala nechať zavedený dlhšie ako osem hodín a vždy by mala používať tampón s čo najnižšou absorpciou potrebnou na jej krvácanie.
- Dávajte pozor na príznaky STŠ (syndróm toxického šoku), ako je náhla vysoká teplota (zvyčajne nad 39 °C), vracanie, hnačka, vyrážky podobné spáleniu od slnka, závrat, bolesť svalov, omdlenie. Ak sa u nej objaví niektorý z týchto príznakov, okamžite jej pomôžte vybrať tampón a kontaktujte lekára.

VAGINÁLNY VÝTOK A INTÍMKY

Počas dospievania si vaša dcéra pravdepodobne všimne, že má na nohavičkách škvrnky od výtoku – krémovej belavej tekutiny. Je to úplne normálne a zdravé.



Aby sa cítila sviežo, môžete jej odporučiť, aby používala intímky. Nalepujú sa na vnútornú stranu nohavičiek a sú určené na absorpciu vaginálneho výtoku. Môžu sa použiť aj ako extra ochrana, keď si zvyká na tampóny alebo tesne pred začatím menštruácie.