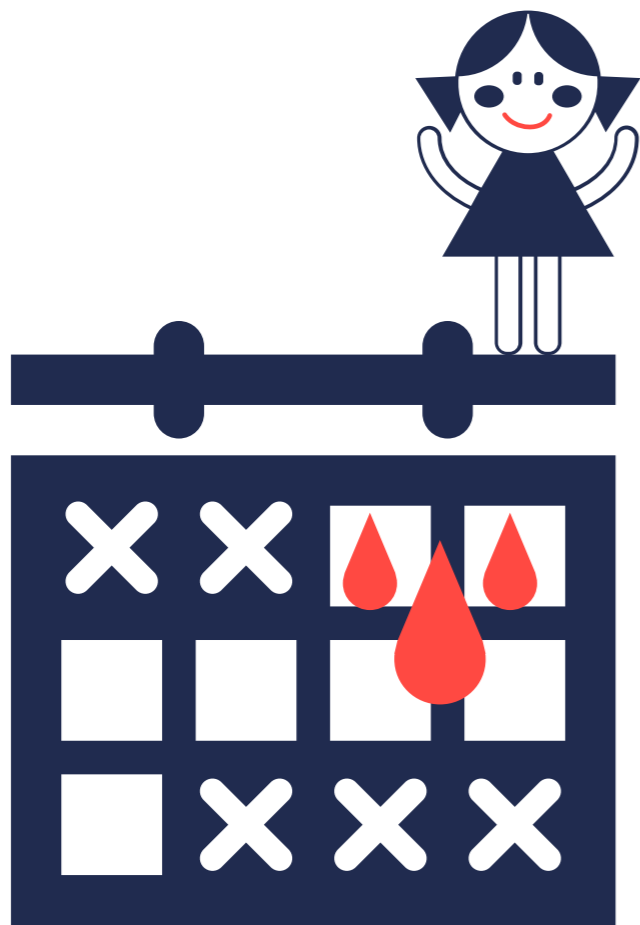


# Menstruace a dívka se speciálními potřebami

Obrázkový průvodce k jednoduššímu zvládnutí situace



Materiál vznikl z potřeby pomoci dívkám a jejich maminkám připravit se na změny, které život ženy přináší. S ohledem na mentální a emoční zralost jednotlivých dívek se bude lišit způsob, jakým k tématu přistupovat, obecně ale jistě platí přístup včasného a pozitivního informování o menstruaci jako o normální zkušenosti, kterou každá žena prochází.

Je dobré začít s informacemi dřív, než se menstruace skutečně objeví, využít vlastního příkladu, seznámit dívku s hygienickými potřebami, nutností zvýšené hygieny a odpočinku.

U holčiček, které potřebují čas si na nové situace zvykat (autismus, zvýšená emoční labilita), je možné na vlastním příkladu dny menstruace "oslavovat" a vizualizovat například šperkem (korálky, náramek...), které v tyto dny bude maminka nosit a který, až nastane čas, své dceři rituálně předá a přivítá ji tak mezi ženy.

Poznámky k obrázkům:

1. Mírná bolest a fyzické nepohodlí je normální, ale máme právo cítit se unavené, víc odpočívat a starat se o sebe.

Kalendář symbolizuje měsíční interval, je dobré, v závislosti na mentálních schopnostech dívky, využít vhodnou formu kalendářového (deníkového) záznamu.

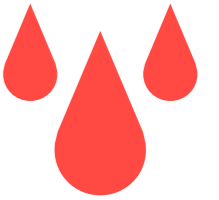
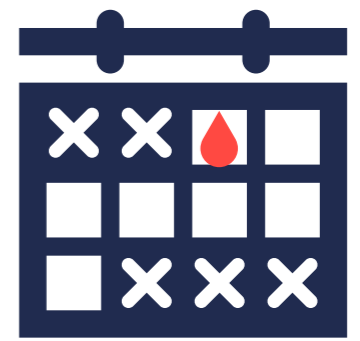
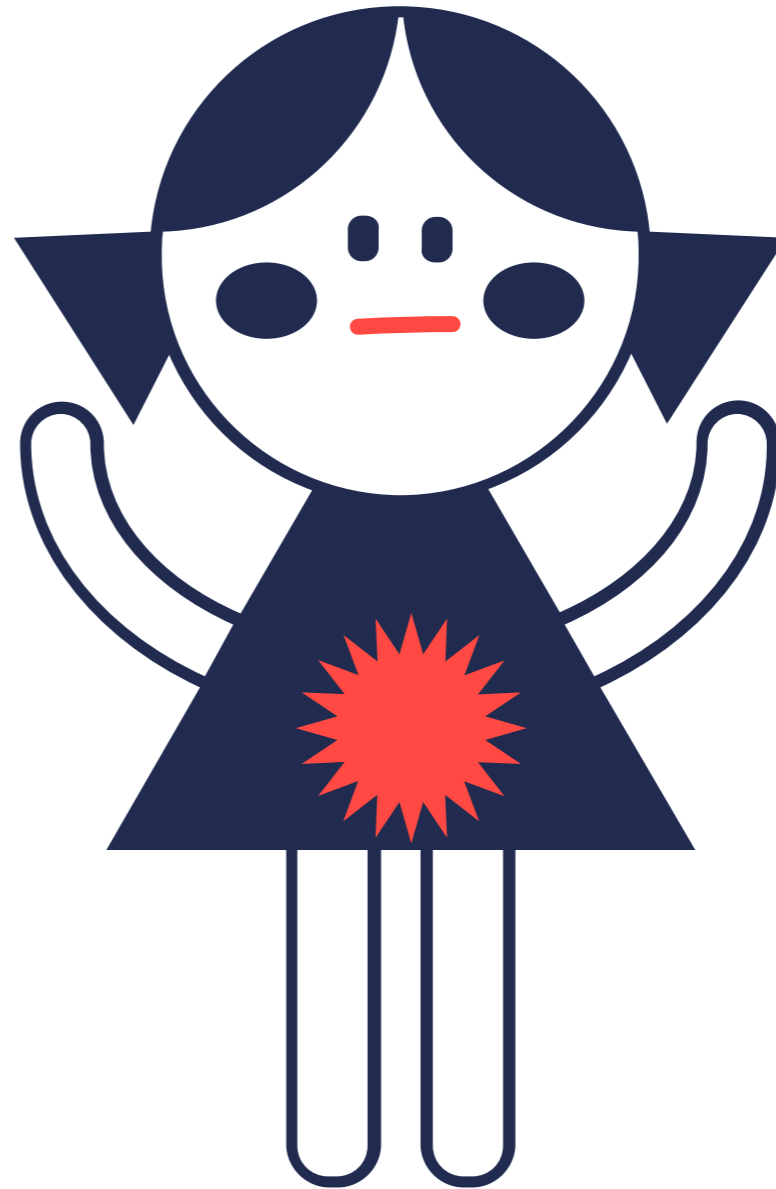
2. Výměna prádla v případě potřeby, větší důraz na hygienu (sprchování), používání menstruačních vložek, mytí rukou

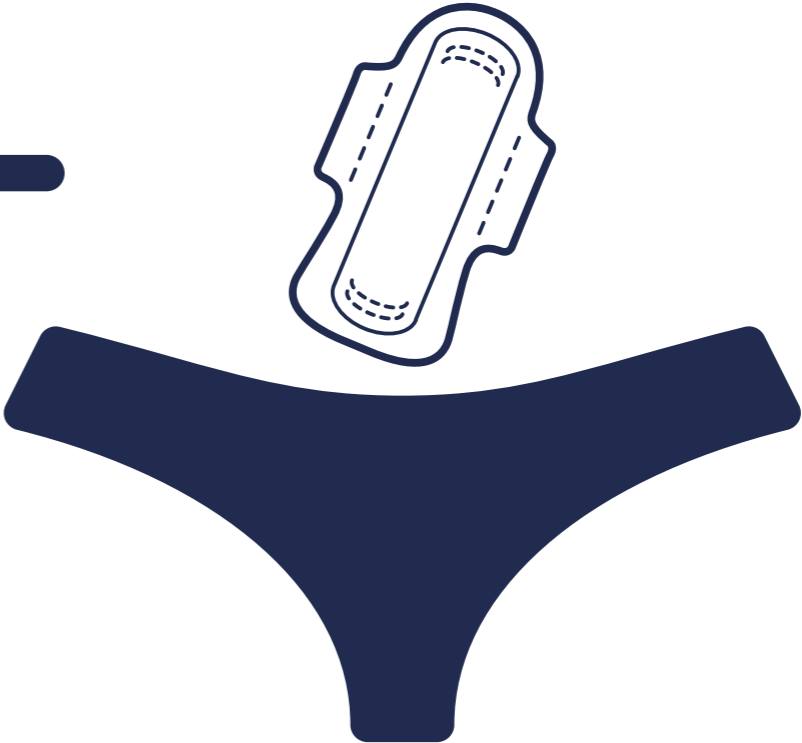
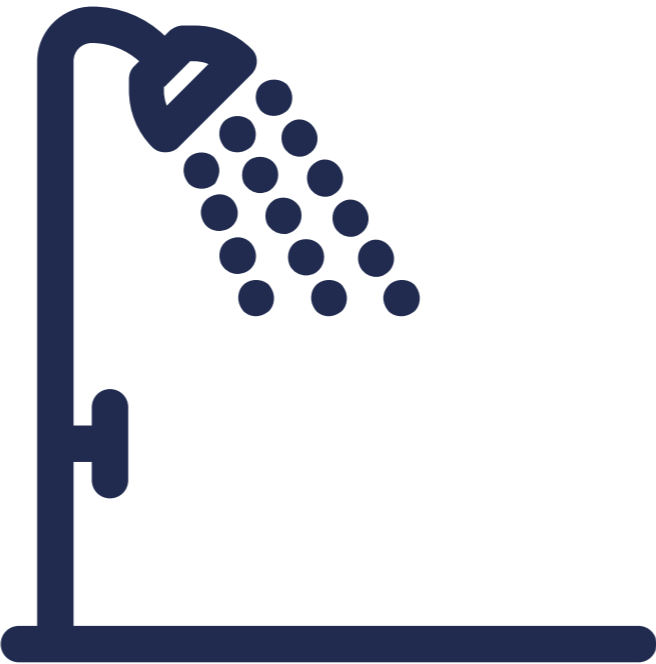
3. Hodiny symbolizují častější potřebu používání toalety (zpočátku je možné využít zvukové upozornění - minutka - v pravidelných intervalech). Rozkrokový postup pro dívky, které potřebují vizualizaci

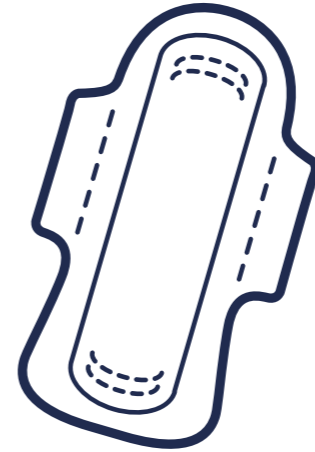
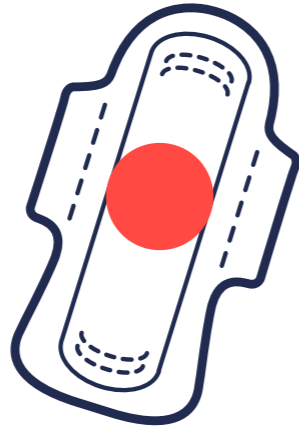
4. Shrnutí situace: na co si dát pozor (chodit včas na toaletu, hygiena), s sebou do školy nutné potřeby, náhradní prádlo, vynechat plavání a náročnější fyzické aktivity

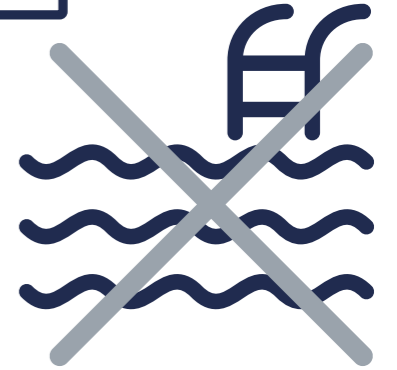
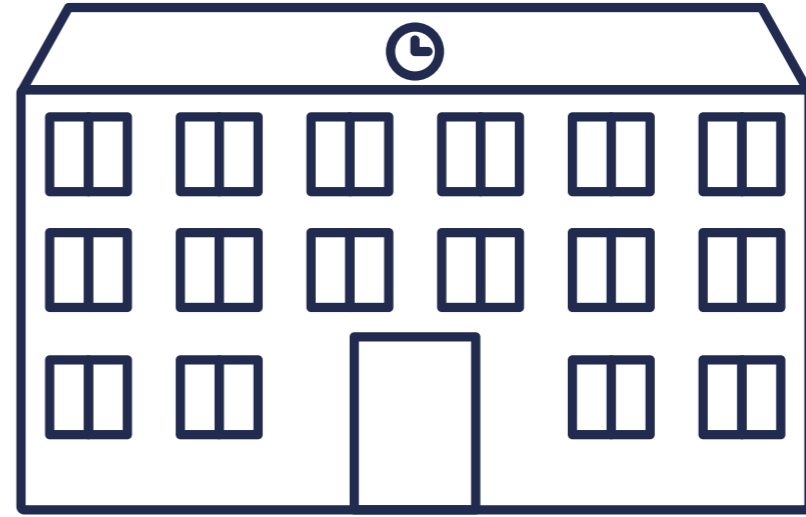
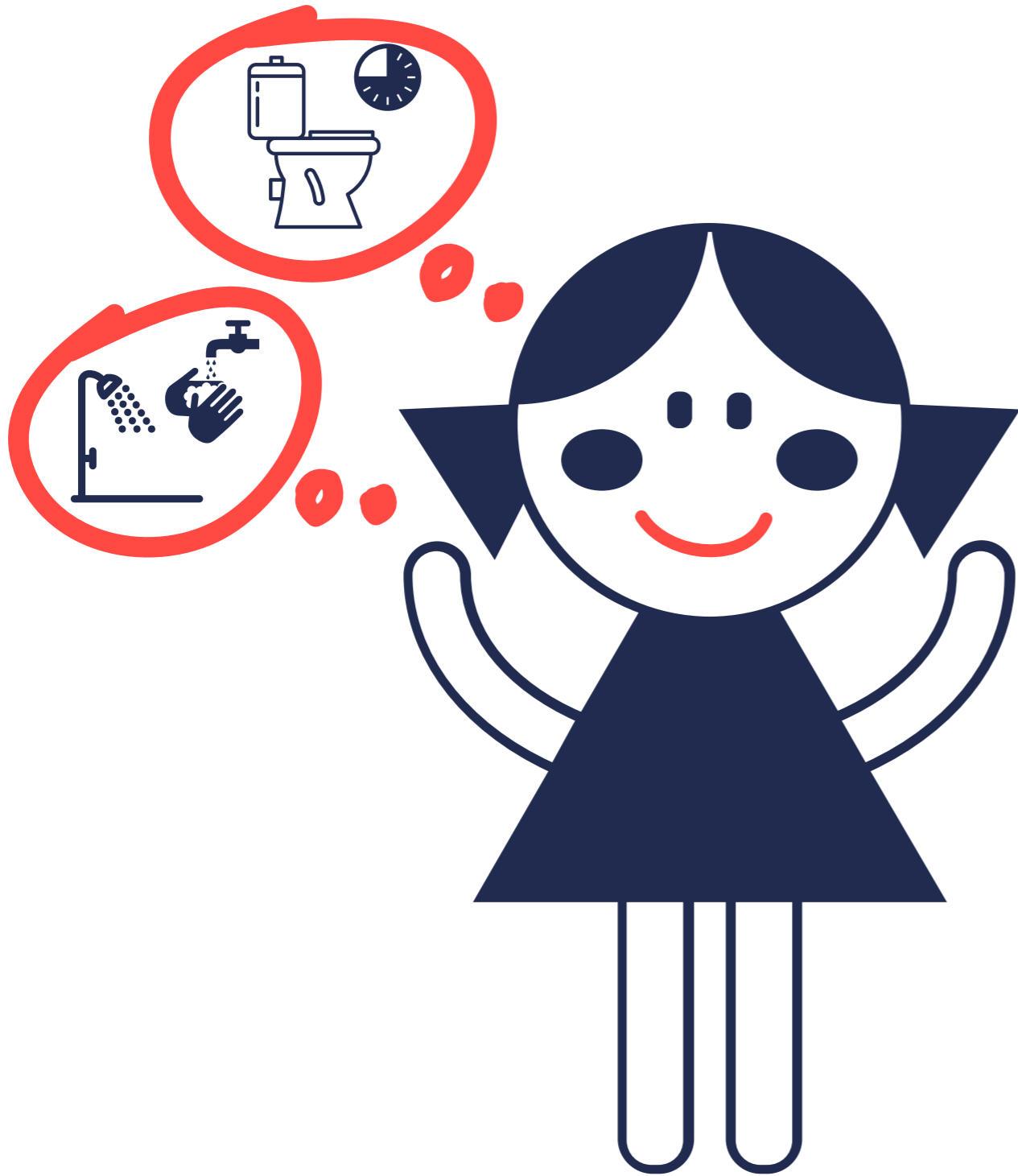
Budu ráda za zpětnou vazbu, jak se obrázky osvědčily. Lenka Říhová

Kontakt: lenka@i-sen.cz







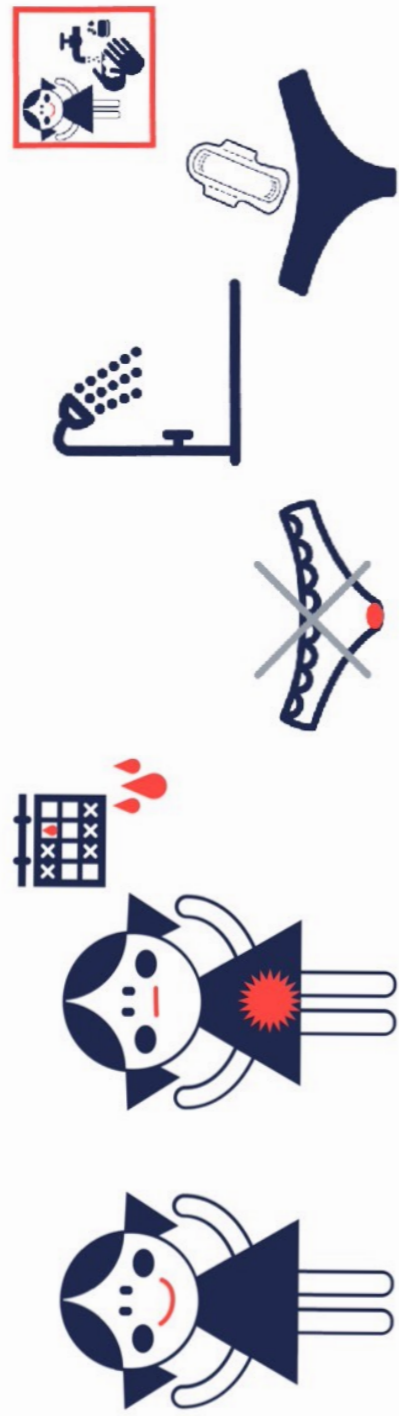


Přílohy k tisku:

Informační plakátek

Posloupnost činností

Tranzitní karta



## KDYŽ DOSTANU MENSTRUACI

