



#OkresNoStres

WOW

Drodzy Rodzice! Drodzy Opiekunowie!

Dojrzewanie to okres pełen wyzwań w życiu młodego człowieka... oraz jego rodzica! To czas wielu zmian: w ciele, w psychice, w codziennym funkcjonowaniu. Potrzebujecie wiedzy, nowych umiejętności, odpowiedniego nastawienia oraz wsparcia, aby móc wesprzeć swoje dziecko.

Miesiączka to tylko jedna z tych zmian, która wydarzy się w życiu Waszej córki.

Warto porozmawiać o niej wcześniej, aby Wasze dziecko nie tylko zdążyło zdobyć potrzebną wiedzę, ale też oswoiło się z tym, co je czeka, oraz zadbać o to, by w jego kosmetyczce do szkoły znalazła się podpaska.

W Waszych rozmowach warto poruszać nie tylko tematy związane z fizjologią. Podczas zajęć, na które zapraszamy Wasze dzieci w ramach programu **#OkresNoStres**, prześlemy uczniom **5 zasad okresu bez stresu** i zachęcamy Was, abyście pamiętali o nich także w domu.



Twoje dziecko
pozna i omówi te zasady
w czasie warsztatów
realizowanych w ramach akcji

#OkresNoStres

Więcej informacji
znajdziesz na stronie:

www.okresnostres.edu.pl



*Jednak to bardzo ważne,
zeby dziewczynki mogły znaleźć wiedzę
i wsparcie także w domu!*

Dojrzewanie dziecka to trudny czas, także dla rodzica. Jeśli masz wątpliwości związane z jego rozwojem, nie obawiaj się prosić o pomoc. Możesz poszukać wsparcia dla siebie – skonsultować się ze specjalistą lub sięgnąć po rzetelnie przygotowane materiały.

Jeśli Ciebie lub Twoją córkę niepokoi coś związanego z okresem, skonsultujcie się z pediatrą lub ginekologiem dziecięcym. Ważne, aby pokazać dziecku, że traktujesz serio to, z czym się do Ciebie zwraca, oraz, że warto sięgać po specjalistyczną pomoc. Będzie mu łatwiej dbać o swoje zdrowie, gdy już samo będzie za nie odpowiedzialne!

Tekst:

Tosia Kopyt

psycholożka, nauczycielka, edukatorka

