

Αλλάζουμε και μεγαλώνουμε με την Always

Πώς να στηρίζετε την κόρη σας κατά τη διάρκεια της εφηβείας

Αγαπητοί γονείς,

Πλησιάζετε σε ένα σημαντικό σταθμό στη ζωή της κόρης σας και η συμβολή σας μπορεί να είναι τεράστια!

Στηρίξτε την, συζητώντας ανοιχτά για το θέμα και συγκεντρώνοντας τις απαραίτητες πληροφορίες.

Αυτό το φυλλάδιο περιέχει συμβουλές για το πώς να ξεκινήσετε τη συζήτηση μαζί της για την περίοδο, για τα κατάλληλα προϊόντα περιόδου και για το πώς να διατηρήσει την αυτοπεποίθησή της.

Λαμβάνετε αυτό το φυλλάδιο επειδή η κόρη σας βρίσκεται στην ηλικία που μπαίνει στην εφηβεία και η ενημέρωση είναι απαραίτητη! Είναι ευκαιρία να ξεκινήσετε τη συζήτηση μαζί της, αν δεν το έχετε κάνει ήδη. Έτσι, θα την βοηθήσετε να γίνει μια δυνατή και υγιής νεαρή γυναίκα με αυτοπεποίθησή της.

Πάντα εδώ για εσάς,

Η ομάδα της Always



Τα κορίτσια χρειάζονται και τον μπαμπά τους!

Ένα κορίτσι στην εφηβεία μπορεί να αποτελεί αγχωτική εμπειρία για τον πατέρα ή τον άνδρα κηδεμόνα. Ωστόσο, φροντίστε να της δείξετε ότι μπορείτε να συζητάτε άνετα για την περίοδο και ότι είστε στο πλάι της για να τη βοηθήσετε να διατηρήσει την αυτοπεποίθησή της.

always

Βοηθήστε τη να δοκιμάζει, να αποτυγχάνει, να μαθαίνει και να μην σταματά #ΣΑΝΚΟΡΙΤΣΙ

Στην εφηβεία τα κορίτσια συχνά αναπτύσσουν το φόβο της αποτυχίας, με αποτέλεσμα να συγκρατούν τους εαυτούς τους και να σταματούν να δοκιμάζουν νέα πράγματα. Ως γονείς, μπορείτε να βοηθήσετε την κόρη σας να ξεπερνά τα εμπόδια, με επιμονή και χωρίς να κατηγορεί τον εαυτό της.

•**Προτρέψτε την να έχει θετική στάση απέναντι στα ρίσκα.** Αν φοβάται, βοηθήστε τη να ξεπεράσει το φόβο της «σπάζοντας» κάτι που φαντάζει δύσκολο ή τρομακτικό, σε μικρότερα βήματα.

•**Αφήστε τη να κάνει λάθη.** Η εμπειρία της αποτυχίας, καθώς και η προσπάθεια διαχείρισής της, είναι καθοριστικής σημασίας για την καλλιέργεια της αυτοπεποίθησης.

•**Βοηθήστε την να ξεπεράσει τις αποτυχίες, χωρίς όμως να λύνετε εσείς τα προβλήματά της αντί για την ίδια!** Προτρέψτε τη να αναλογιστεί τι πήγε στραβά, ποιο μάθημα πήρε από το πάθημα και τι θα έκανε διαφορετικά την επόμενη φορά.

•**Να είστε καλό πρότυπο!** Εάν της δείξετε πώς παίρνετε ρίσκα εσείς οι ίδιοι και ότι δεν εγκαταλείπετε την προσπάθεια όταν προκύπτουν αναποδιές, θα την ενθαρρύνετε να κάνει κι εκείνη το ίδιο.



ΒΟΗΘΗΣΤΕ ΤΗΝ ΚΟΡΗ ΣΑΣ ΝΑ ΔΙΑΤΗΡΗΣΕΙ ΤΗΝ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ ΤΗΣ

Καθώς η κόρη σας μπαίνει στην εφηβεία, δεν αλλάζει μόνο το σώμα της. Είναι πιθανό να βιώσει πρωτόγνωρα συναισθήματα και να αρχίσει να δίνει μεγαλύτερη σημασία στο πώς φέρονται ή σκέφτονται οι γύρω της. Μπορείτε να τη βοηθήσετε να διατηρήσει την αυτοπεποίθησή της, με τις κατάλληλες πληροφορίες και συμβουλές.

Ενθαρρύνετε την να υιοθετήσει τη «νοοτροπία ανάπτυξης»

Η νοοτροπία ανάπτυξης (αγγλικός όρος: growth mindset) είναι η πεποίθηση ότι μπορούμε να εξελίξουμε τις ικανότητές μας καταβάλλοντας προσπάθεια. Μπορείτε να το εξηγήσετε στην κόρη σας παρομοιάζοντας τον εγκέφαλο με έναν μυ του σώματος, ο οποίος δυναμώνει μέσα από την άσκηση, την επανάληψη και την υπέρβαση των προκλήσεων που αντιμετωπίζει. Ο παρακάτω πίνακας μπορεί να σας βοηθήσει.

Νοοτροπία ανάπτυξης		Στατική νοοτροπία	
ΠΡΟΚΑΛΩΝΤΑΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ	Αποζητάς τις προκλήσεις		Αποφεύγεις τις ευκαιρίες
ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΚΡΙΤΙΚΗ	Μαθαίνεις από τη γνώμη των άλλων		Αγνοείς κάποια χρήσιμα σχόλια
ΚΑΝΟΝΤΑΣ ΜΙΑ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ	Βλέπεις την προσπάθεια ως κλειδί για την επιτυχία		Βλέπεις την προσπάθεια μάταια
ΞΕΠΕΡΝΩΝΤΑΣ ΤΑ ΕΜΠΟΔΙΑ	Ένα λάθος είναι ένα βήμα μπροστά		Ένα λάθος είναι λόγος να τα παρατήσεις
ΟΤΑΝ ΟΙ ΑΛΛΟΙ ΠΕΤΥΧΑΙΝΟΥΝ	Βρίσκεις την έμπνευση στον τρόπο δράσης τους		Αισθάνεσαι αναστατωμένη και στενοχωρημένη

Δώστε προσοχή στον τρόπο με τον οποίο την επαινείτε

Μπορεί επίσης να παίξει σημαντικό ρόλο στην καλλιέργεια της νοοτροπίας ανάπτυξης. Μην επαινείτε μόνο τα επιτεύγματά της, αλλά και την προσπάθεια που καταβάλλει. Για παράδειγμα, αντί να πείτε «Συγχαρητήρια για τον βαθμό σου στο διαγώνισμα. Το ήξερα ότι είσαι έξυπνη» θα μπορούσατε να πείτε: «Συγχαρητήρια για τον βαθμό σου στο διαγώνισμα. Η σκληρή δουλειά και η επιμονή σου απέδωσαν».



Πάνω από τα μισά κορίτσια χάνουν την αυτοπεποίθησή τους στην εφηβεία, όμως μαζί μπορούμε να αλλάξουμε αυτό το ποσοστό!

ΜΕΤΡΩΝΤΑΣ ΑΝΤΙΣΤΡΟΦΑ ΜΕΧΡΙ ΤΗ ΜΕΓΑΛΗ ΜΕΡΑ

Η περίοδος συνήθως έρχεται για πρώτη φορά στα κορίτσια ηλικίας 9-13 ετών. Ωστόσο, **κάθε κορίτσι είναι διαφορετικό και το σώμα της έχει το δικό του ρυθμό.** Το πιο πιθανό είναι η περίοδός της να ξεκινήσει περίπου 2-3 χρόνια αφότου εμφανιστούν τα πρώτα σημάδια της εφηβείας. Εάν δεν ξεκινήσει μέχρι τα 16, θα ήταν καλό να επισκεφτείτε έναν γιατρό.

Ανεξάρτητα από το πότε θα έρθει, η περίοδος θα πρέπει να αποτελέσει πηγή χαράς και όχι ανησυχίας! **Βοηθήστε την να διατηρήσει την αυτοπεποίθησή της, με την πληροφόρηση που χρειάζεται.**

Για μια υπενθύμιση όσων συμβαίνουν στην εφηβεία, ανατρέξτε στο **βιβλιαράκι σχετικά με την εφηβεία** που έλαβε η κόρη σας ή επισκεφτείτε την σελίδα της Always (www.alwaysteens.gr) για περισσότερες πληροφορίες.



ΠΩΣ ΝΑ ΞΕΚΙΝΗΣΕΤΕ ΤΗ ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ

Δείξτε της ότι είστε πάντα **διαθέσιμοι και πρόθυμοι** να συζητήσετε για τις αλλαγές που συμβαίνουν στο σώμα της και τα συναισθήματά της. Αν νιώσει την ανάγκη να σας μιλήσει, μην αρνηθείτε. Αν δεν έχετε χρόνο εκείνη τη στιγμή, δείξτε της τη χαρά και την ευγνωμοσύνη σας για την πρωτοβουλία της και μεταθέστε τη συζήτηση για μια άλλη ώρα.

Αναζητήστε την κατάλληλη στιγμή για να αναφέρετε αβίαστα το θέμα της εφηβείας και της περιόδου. Για παράδειγμα, την ώρα που ψωνίζετε για προϊόντα περιόδου ή όταν εμφανιστεί μια διαφήμιση στην τηλεόραση.

Μην αρκεστείτε σε μία μόνο συζήτηση ή στο να της δώσετε ένα βιβλίο. Ενθαρρύνοντας τον συχνό και ανοιχτό διάλογο, θα τη βοηθήσετε να κατανοήσει ότι μπορεί να έρθει να σας μιλήσει, όταν θέλει να συζητήσει ή όταν έχει απορίες.

Αντιληφθείτε τι γνωρίζει ήδη σχετικά με το θέμα και προσαρμοστείτε αναλόγως. Έτσι, θα αποφύγετε το ενδεχόμενο να γνωρίζει λιγότερα από όσα υποθέτετε, ή το αντίστροφο.

Ξεκινήστε να αναφέρετε τα βασικά σχετικά με την εφηβεία και την περίοδο από πιο μικρή ηλικία, ακόμη και πριν της έρθει περίοδος. Καθώς μεγαλώνει, αναφέρετε περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την περίοδο και τον τρόπο διαχείρισής της.



ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΘΥΜΑΣΤΕ ΟΤΑΝ ΣΥΖΗΤΑΤΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ

Χρησιμοποιείτε τους ακριβείς όρους και όχι ευφημισμούς, όπως: «οι δύσκολες μέρες του μήνα» ή «κατέβηκαν οι Ρώσοι». Γιατί έτσι είναι σαν να της λέτε ότι η περίοδος είναι κάτι που κρύβουμε ή κάτι για το οποίο ντρεπόμαστε. Επίσης, να χρησιμοποιείτε εκφράσεις όπως «προϊόντα περιόδου» αντί για «προϊόντα υγιεινής», ώστε να μην περάσετε άθελά σας το μήνυμα ότι η περίοδος είναι κάτι ανθυγιεινό, που φυσικά δεν ισχύει!

Να είστε ειλικρινής. Η μετάβαση στην εφηβεία και η εμπειρία της πρώτης περιόδου μπορεί να συνεπάγονται δυσκολίες για την κόρη σας, οπότε μην προσπαθείτε να τα ωραιοποιείτε όλα.

Καθησυχάστε την. Παρότι οι αλλαγές που βιώνει μπορεί να τη φοβίζουν, εξηγήστε της ότι είναι κάτι φυσιολογικό και δεν θα πρέπει να αποτελέσει αιτία για να σταματήσει τις αγαπημένες της ασχολίες.

Μιλήστε για τις δικές σας εμπειρίες. Η κόρη σας μπορεί να διστάζει ή να ντρέπεται να σας ανοιχτεί, και ίσως να μη γνωρίζει τι ακριβώς πρέπει να ρωτήσει. Αν της μιλήσετε για τις δικές σας εμπειρίες, της δείχνετε ότι είναι κάτι που το έχετε περάσει κι εσείς ή τουλάχιστον γνωρίζετε κάποιον που το έχει περάσει.

Μην υποθέτετε αυτόματα ότι θα έχει την ίδια εμπειρία με εσάς ή τις φίλες σας. **Κάθε κορίτσι είναι διαφορετικό!**

Δεν είναι κακό να πείτε «Δεν ξέρω». Τα προϊόντα περιόδου και η αντίληψή μας για την περίοδο αλλάζουν με την πάροδο του χρόνου. Απλά αναζητήστε τις πληροφορίες που χρειάζεται και μοιραστείτε τις μαζί της.

ΤΙ ΕΙΔΟΥΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙ;

Είναι φυσιολογικό η κόρη σας να είναι αγχωμένη για την πρώτη της περίοδο. Μπορείτε να τη βοηθήσετε να νιώσει πιο άνετα, εξηγώντας της τους διάφορους τύπους προϊόντων περιόδου που κυκλοφορούν.

Δείτε παρακάτω μία σύντομη περιγραφή των πιο δημοφιλών προϊόντων προστασίας για την περίοδο:

Σερβιέτες: Οι σερβιέτες τοποθετούνται στο εσωτερικό του εσωρούχου και προτιμούνται από τα περισσότερα κορίτσια για την πρώτη τους περίοδο, καθώς είναι εύκολες στη χρήση. Αναζητήστε εκείνες με φτερά, που τις βοηθούν να παραμένουν σταθερά στη θέση τους.



Ταμπόν: Το ταμπόν είναι ένα προϊόν περιόδου που τοποθετείται εσωτερικά και πολλά κορίτσια το επιλέγουν για πρώτη φορά όταν π.χ. θέλουν να κολυμπήσουν. Τα περισσότερα κορίτσια προτιμούν στην αρχή τη χρήση ταμπόν με απλικατέρ, καθώς είναι πιο εύκολα στην τοποθέτηση.



ΕΠΙΛΕΓΟΝΤΑΣ ΤΟ ΚΑΤΑΛΛΗΛΟ ΠΡΟΪΟΝ ΓΙΑ ΕΚΕΙΝΗ

Μόλις αποφασίσετε ποιο είδος προστασίας ενδείκνυται για την περίπτωση της, καλό είναι να τη βοηθήσετε να βρει το κατάλληλο προϊόν για εκείνη. Τα παρακάτω θα σας βοηθήσουν.

ΣΕΡΒΙΕΤΕΣ ALWAYS

Ποιο είναι το σωστό μέγεθος για εκείνη;

Για να βοηθήσετε την έφηβη κόρη σας να βρει το κατάλληλο μέγεθος για εκείνη, χρησιμοποιήστε το σύστημα Always My Fit, που βρίσκεται στο πάνω μέρος κάθε συσκευασίας. Το σύστημα δείχνει ποιο είναι το κατάλληλο μέγεθος σερβιέτας για εκείνη, με βάση τη ροή της και το μέγεθος του εσωρούχου.

Βρες το μέγεθός σου	S	M	L
Μικρή ροή	Always Ultra Secure Night 1:15	Always Ultra Secure Night 1:15	Always Ultra Secure Night 2:15
Μέτρια ροή	Always Ultra Secure Night 2:15	Always Ultra Secure Night 3:15	Always Ultra Secure Night 4:15
Αυξημένη ροή	Always Ultra Secure Night 3:15	Always Ultra Secure Night 4:15	Always Ultra Secure Night 5:15
Για έτρα Always προστασία τη νύχτα	Always Ultra Secure Night 4:15	Always Ultra Secure Night 5:15	Always Ultra Secure Night 6:15

Συνιστάται η χρήση σερβιέτας ημέρας και νύχτας;

Ναι! Είναι πολύ καλή ιδέα να την αφήσετε να δοκιμάσει σερβιέτες ημέρας και νύχτας. Οι Always Ultra Secure Night με 60% μεγαλύτερο πίσω μέρος είναι πιο μακριές και διαθέτουν μεγαλύτερο πίσω μέρος σε σύγκριση με τις κανονικές σερβιέτες, προσφέροντας έτσι μεγαλύτερη προστασία από τις διαρροές, όσο ανήσυχος κι αν είναι ο ύπνος της.



ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ

Οι σερβιέτες είναι εύκολες στη χρήση και σχεδιασμένες να προσφέρουν την απαραίτητη προστασία και άνεση, κάθε μέρα της περιόδου. Όταν διαθέτουν και φτερά, είναι ακόμα πιο εύκολο να παραμείνουν στη θέση τους και να ακολουθούν τις κινήσεις του σώματος. Οι Always Ultra με σύστημα InstantDry, απορροφούν την υγρασία σε δευτερόλεπτα για έως 100% προστασία από τις διαρροές και 100% αυτοπεποίθηση!



ΚΟΛΠΙΚΕΣ ΕΚΚΡΙΣΕΙΣ & ΣΕΡΒΙΕΤΑΚΙΑ

Κατά τη διάρκεια της εφηβείας, η κόρη σας ίσως προσέξει ότι κάποιες φορές το εσώρουχό της λερώνεται από ένα κρεμώδες, λευκό/υποκίτρινο υγρό. Αυτό είναι απόλυτα φυσιολογικό και υγιές. Μπορείτε να την ενθαρρύνετε να χρησιμοποιεί **σερβιετάκια**, ώστε να συνεχίσει να **αισθάνεται καθαρή**. Τα σερβιετάκια τοποθετούνται στο εσωτερικό του εσωρούχου και είναι σχεδιασμένα να απορροφούν τις κολπικές εκκρίσεις. Μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν για ασφάλεια πριν το ξεκίνημα της περιόδου της.

