

PRŮVODCE dívčí proměnlivosti

Tipy, jak pochopit a podpořit proměnlivost
dospívající dcery

**Menstruační
fáze**

Den 1 - 6 tvého
cyklu

**Dynamická
fáze**

Den 7 - 13 tvého
cyklu

**Premenstruační
fáze**

Den 21 - 28 tvého
cyklu

**Ovulační
fáze**

Den 14 - 20 tvého
cyklu

ČTI DÁLE



Menstruační fáze 1 - 6 den cyklu

Poznámka: první den menstruace se začíná počítat ženský cyklus, pokud si chcete zapisovat do cyklické mapy svůj cyklus, začněte právě prvním den menstruace

Charakteristika: menstruační, reflektivní fáze, zima, noc, archetyp Vědma/ moudrá žena

Potřeby fáze: zcela se stáhnout ze světa, být sama a spát a odpočívat, nabíjet baterky na příští měsíc, meditovat, přemýšlet

PRAKTICKÉ TIPY

- nechte ji odpočívat, je fakt unavená
- napište ji omluvenku do školy
- nenuťte ji do žádných aktivit a činností
- nevyčítejte jí, že má nepořádek
- do komunikace ji nenuťte, nechce se ji nic rozebírat, chce být spíš sama



PRAKTICKÉ TIPY

- učení ji moc nejde, hůř si pamatuje
- tolerujte její únavu a nenuťte ji do úklidu
- ráda si čte, maluje, píše
- doneste ji snídani do postele
- nerada chodí nakupovat
- v komunikaci je více uzavřená a ponořená sama do sebe
- je více napojena na mámu



Dynamická fáze 7 - 13 den cyklu

Charakteristika: předovulační fáze, jaro, ráno/dopoledne, archetyp Panna/ akční mladá dívka, výkonný parťák,

Potřeby fáze: být více ve vnějším světě, v akci, fyzicky se hýbat, být nezávislá, svá, zažívat a plánovat nové věci

PRAKTICKÉ TIPY

- podnikajte výlety, výpravy nebo sportujte
- podporujte její aktivity a činnosti
- plánujte společně dovolenou
- vytvářejte dohody, program
- můžete jít nakupovat
- v komunikaci je více věcná, praktická, nerada se v něčem "piplá"
- možná si rozumí více nyní s tátou



PRAKTICKÉ TIPY

- příprava do školy probíhá dobře, učení jí jde skvěle, dobře si pamatuje a myslí více racionálně
- výhodou je, že je dívka motivovaná a má dost energie
- oblečení většinou sportovní, volí častěji džíny a tričko
- dobře si rozumí s klukama
- motivujte ji pochvalou oceňujte její snahu, jděte do společné výzvy



Ovulační fáze

14- 20 den cyklu

Charakteristika: ovulační, expresivní fáze, léto, poledne/odpoledne, archetyp matka/ pečující máma, přitažlivá atraktivní dívka

Potřeby fáze: milovat a být milována, být více ve vnějším světě, pečovat o sebe i o druhé, více komunikovat.

PRAKTICKÉ TIPY

- dívka má hodně energie, podporuj její záři a dívčí krásu
- ráda se fintí a chodí v sukni nebo šatech
- v této fázi je týmový hráč - kolektivní aktivity jsou ideální
- skvělý čas na dovolenou
- můžete jít nakupovat
- ráda pomáhá při vaření
- umí dobře naslouchat



PRAKTICKÉ TIPY

- myslí víc na kluky, chce se líbit
- podporujte její aktivity a činnosti
- umí dobře naslouchat a je ochotna dělat kompromisy
- učení jí jde dobře, může se nechat vyzkoušet
- můžete jít společně nakupovat
- komunikovat ji baví, ideální čas na citlivá témata a přespání u kamarádek



Premenstruační fáze 21 - 28 den cyklu

Charakteristika: předmenstruační kreativní fáze, podzim, večer/
pozdní odpoledne, archetyp Čarodějka/ tvořivá čarodějka

Potřeby fáze: dívka se pomalu stahuje do svého středu, tvořivost, chuť
uklízet, kritické oko k sobě i druhým, potřeba dokončovat, víc
odpočívat

PRAKTICKÉ TIPY

- ubývá jí energie a má větší potřebu odpočívat
- stahuje se z vnějšího světa a je víc hádavá
- má sklon ke kritičnosti
- je víc náladová, přecitlivělá
- nepouštět se do diskuzí, nic nerozebírat
- větší sklon k úzkosti, splínu
- nechce se ji učit nové učivo
- ráda uklízí pokojík a třídí



PRAKTICKÉ TIPY

- má více chuť na sladké, kup ji kvalitní čokoládu
- ráda dotahuje úkoly a píše slohovku nebo deník
- nechce na nákupy, má pocit, že ji to nesluší
- často, jakýkoliv návrh je špatně
- má skvělou fantazii
- v komunikaci je víc vztahovačná, kritická
- lépe ji nechat o samotě



Doporučení pro mámu dospívající dívky

PRAKTICKÉ TIPY

- být pro svou dceru vzorem
- respektovat svou cykličnost a osobní potřeby
- využít cyklický magnet a seznámit členy rodiny se svou aktuální fází a potřebou
- dělat si chvílky sama pro sebe a najít své zdroje energie
- žít v sebelásce a sebedůvěře



PRAKTICKÉ TIPY

- věnovat čas a pozornost své dceři
- mít s ní trpělivost a více naslouchat než mluvit
- nechat jí růst na vlastních zkušenostech a "chybách"
- praktikovat dechové cvičení při náročných chvílích
- být oporou své dceři
- bezpodmínečně ji milovat a podporovat



www.lenkaplatosova.cz

