

VIDEO PRŮVODCE DÍVČÍ PROMĚNLIVOSTI

**Tipy, jak pochopit a podpořit
proměnlivost
dospívající dcery**

WWW.LENKAPLATOSOVA.CZ



CO JE TO MENSTRUUAČNÍ
CYKLUS?
KDY DÍVKA ZAČÍNÁ BÝT
CYKlickÁ?

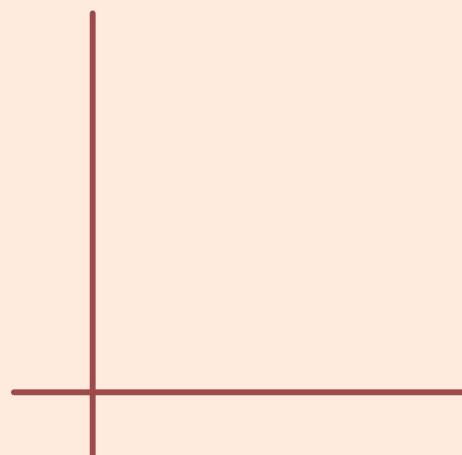
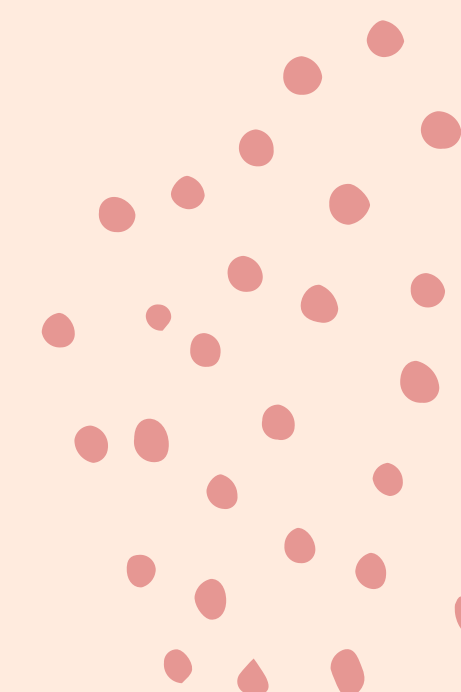




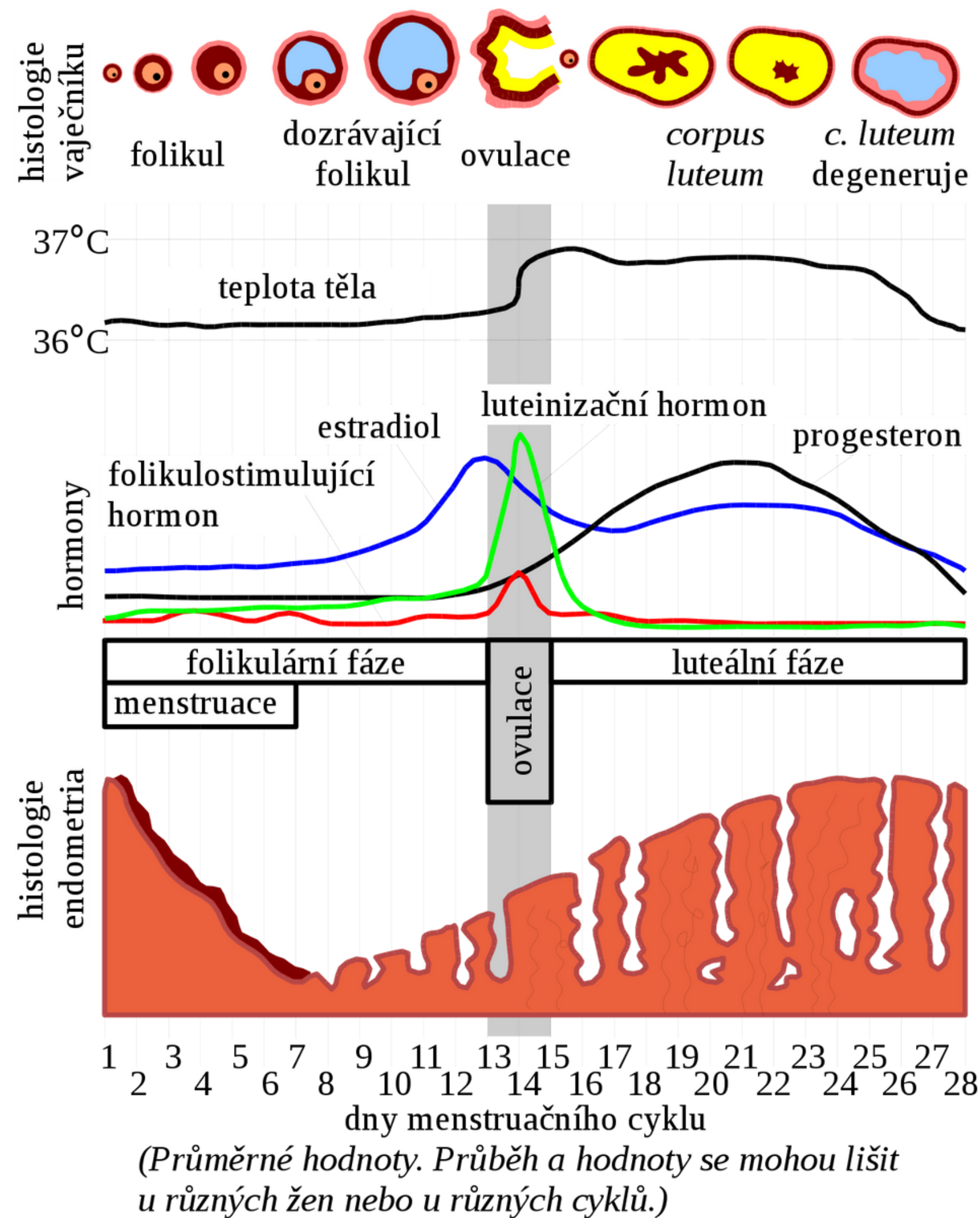
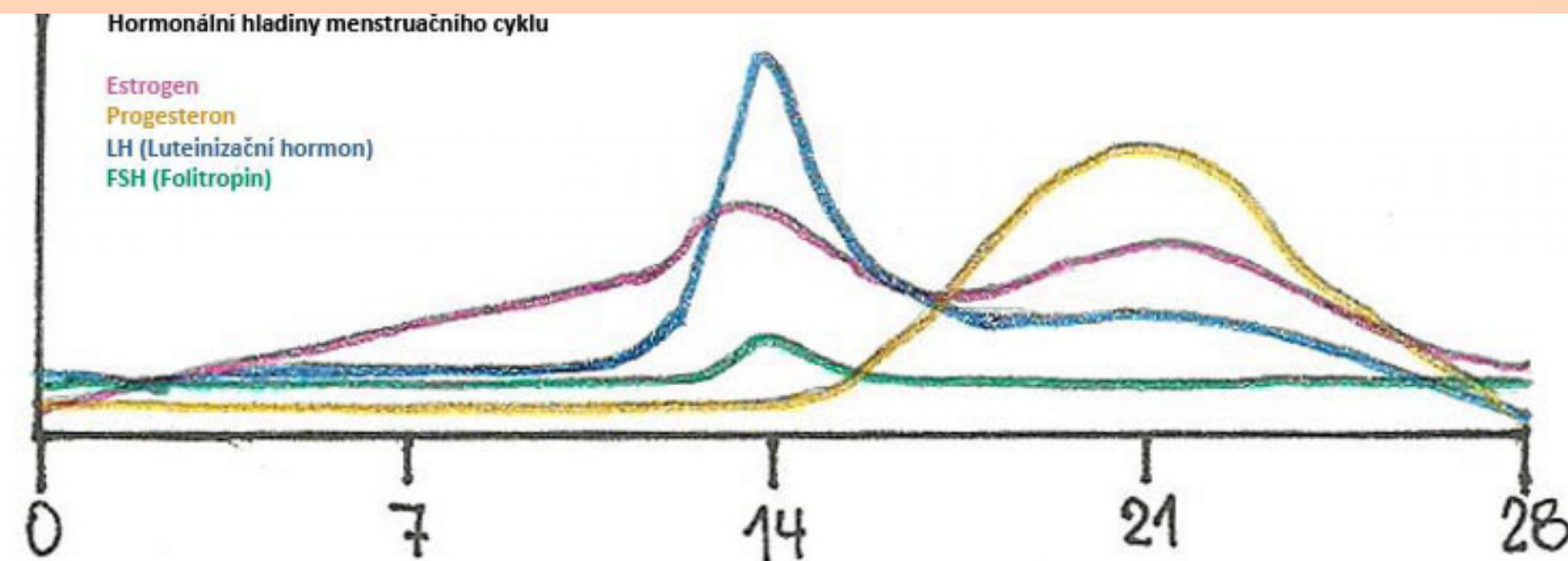
MENSTRUACE

Smyslem menstruace je vytvořit ideální podmínky pro vznik nového života – (což odpovídá období ovulace)

Proměnlivost – emoční, fyzická i mentální (smutek, vztek, euforie, únava, zvýšená energie, sklíčenost, úzkost, komunikace, uzavřenost, kreativita, chuť experimentovat, naslouchání, dobrá paměť, sebekritičnost, podrážděnost, splín, touha se líbit)



ŽENSKÝ HORMONÁLNÍ CYKLUS



ČASTÁ OTÁZKA:
OD KTERÉHO DNE SE VLASTNĚ
ZAČÍNÁ POČÍTAT CYKLUS?

1 den menstruace – je den kdy,
můžeme intenzivně pozorovat
svůj cyklus a začít psát do
cyklické mapy



MENSTRUUAČNÍ

FÁZE 1 -6DEN

- nechej dívku odpočívat, relaxovat, dostatečně spát, nabírá sílu
- nic neřešte, nediskutujte o důležitých věcech
- uvař ji bylinkový čaj, dej ji huňatou deku
- při bolestech olejíčkem namasíruj břicho
- poslouchajte hudbu nebo koukněte na film
- zapište si 1den M do diáře, ať máte přehled
- 1-2 dny M je fajn uvolnit dívku z výuku nebo z TV či aktivity, pokud je náročnější
- pohodlné oblečení, tmavé, příjemné bavlněné prádlo



DYNAMICKÁ FÁZE

7 - 13 DEN CYKLU

- je víc akční, nabídne ji výlet, zajímavou akci nebo adrenalinový zážitek
- má více klučičí energie, rozumí si více s tátou, využij toho
- je více v těle, racionální, více používá logické zdůvodnění
- vytvářejte plány, to do list
- plánujte dobrodružnou dovolenou
- učení rychle vstřebává, dobrá paměť
- ráda vymýšlí nové projekty, ale je víc netrpělivá
- nebaví ji uklízet není tolik pečlivá



OVULAČNÍ FÁZE

14 - 21 DEN CYKLU



- ráda mluví s kamarádkami a vše rozebírá, využij toho a mluv s ní otevřeně o všem co tebe nebo jí trápí
- je společenská
- můžete si spolu zatančit, jít nakupovat, moc ji to sluší a ráda se fintí
- vařte spolu, zkuste experimentovat
- ideální doba k prohlubování vztahu - dívčí den
- může někde mírně 1-2 bolet v oblasti vaječníku - opečuj ji čajem, masáží
- hlen a vlhké kalhotky jsou v tomto období přirozený projev zdraví



PREMENSTRUAČNÍ FÁZE

21 - 28 DEN CYKLU

- dívka je přecitlivělá, sebekritická, více vztahovačná
- má sklon k hádkám a provokaci, zachovej klid a udělej si dechové cvičení - prevence konfliktu
- více ji vadí nepořádek, zapoj ji do úklidu pokojíku nebo koupelny
- vhodná doba pro vyklízení a třídění
- více chce být sama, nechej ji v klidu, dopřej ji samotu
- je více tvořivá - můžete spolu něco vyrobit, nauč ji plést nebo malujte, může psát deník





CYKlickÁ KNIHOVNA PRO DÍVKY

<https://www.facebook.com/groups/mamyadospivajicidcery/>

