

# Πώς να υποστηρίξω την κόρη μου στην περίοδο;



## 7 βήματα φροντίδας που κάνουν τη διαφορά!

### Ανοιχτή Επικοινωνία



Μιλήστε για την περίοδο μέσα στο σπίτι, με φυσικό και απλό τρόπο, ως μέρος της καθημερινότητας.

### Θετική Στάση



Υιοθετήστε υποστηρικτική στάση που συμβάλλει στη μείωση αισθημάτων ντροπής ή αμηχανίας.

### Επιστημονικά Τεκμηριωμένη Πληροφόρηση



Παρέχετε τεκμηριωμένες απόψεις, διορθώνοντας τυχόν μύθους ή εσφαλμένες πεποιθήσεις που αναπαράγονται.

### Συνεργασία με το Σχολείο



Διατηρήστε κοινή προσέγγιση με τις/τους εκπαιδευτικούς και τις/τους θεραπεύτριες/τές, ώστε το παιδί να λαμβάνει συνεπή μηνύματα τόσο στο οικογενειακό όσο και στο σχολικό περιβάλλον.

### Σεβασμός στην Ιδιωτικότητα

Διασφαλίστε ότι η φροντίδα της περιόδου πραγματοποιείται σε κατάλληλο ιδιωτικό χώρο, διδάσκοντας στην κόρη σας την αξία του προσωπικού χώρου.



### Σωματική Αυτονομία και Όρια

Ενθαρρύνετε την κόρη σας να εκφράζει τις ανάγκες και τις προτιμήσεις της και, κυρίως, να λέει «όχι» σε οτιδήποτε την κάνει να νιώθει άβολα κατά τη φροντίδα της. Αυτό αποτελεί ένα βασικό βήμα για την κατανόηση και την προστασία του σώματός της.



### Ανάπτυξη Δεξιοτήτων Αυτοφροντίδας



Ενθαρρύνετε κάθε μικρή πρωτοβουλία της κόρης σας να συμμετέχει στη φροντίδα της προσωπικής της υγιεινής, καλλιεργώντας σταδιακά δεξιότητες που ενισχύουν την αυτονομία της.

Αλλάζοντας τη δική μας στάση, συμβάλλουμε στη διαμόρφωση των κατάλληλων προϋποθέσεων, ώστε κάθε παιδί να μπορεί να φροντίζει το σώμα του με ασφάλεια και σεβασμό. Η σταδιακή ανάπτυξη δεξιοτήτων αυτοφροντίδας, σε συνδυασμό με την πρόβλεψη κατάλληλων και προσβάσιμων συνθηκών, υποστηρίζει ουσιαστικά την καθημερινότητά του.

Η υγεία και η υγιεινή της περιόδου αποτελούν αναπόσπαστο μέρος της συνολικής σωματικής και ψυχικής υγείας και συνιστούν θεμελιώδες ανθρώπινο δικαίωμα. Με τη σταθερή καθοδήγηση και τη συνεπή υποστήριξη των ενηλίκων, το παιδί αναπτύσσει σταδιακά την αυτονομία του και αποκτά μεγαλύτερη ασφάλεια στη φροντίδα και τη διαχείριση του σώματός του.