

ÍGY KÉSZÍTSD FEL MAGADAT

Érdeemes felidézned magadban az emlékeidet: hogyan élted meg a serdülőkori változásokat, az első menstruációt? Tedd ezt meg, még mielőtt még a lányodnak megjön az első menzesze. Hiszen **csak azt tudjuk továbbadni, amit már megoldoztunk magunkban.**

Teremts magadnak nyugodt, csöndes, zavartalan időt, amikor magadban lehetsz, hogy leülj ezzel a témával. **Itt van segítségül néhány kérdés, amit érdemes végiggondolnod:**

Hogyan jött meg annak idején az első menzeszed?

Milyen érzések voltak benned?

Kinek mondtad el, és ő hogyan reagált?

Milyen felkészítést, úttravalót kaptál a menstruációról az édesanyádtól és/vagy más, számodra fontos nőktől?

Ha hiányaid, vagy nehéz érzéseid vannak visszagondolva: mire lett volna szükséged?

Hogyan viszonyulsz most a menstruációhoz?

Hogyan viszonyultál (kis)kamaszként a testedhez?

Milyen negatív üzeneteket kaptál a testeddel kapcsolatban?

Van-e, ami ezekől még ma is befolyással van rád?

Hogyan viszonyulsz most a testedhez?

Milyen üzenetet szeretnél továbbadni a lányodnak a testével, a ciklusával, a menstruációval kapcsolatban?

Mit szeretnél, milyen élmény legyen számára az első menzesze?



HOGYAN TUDOD FELDOLGOZNI?

Ha nehéz érzések, emlékek bukkannak fel benned, **sokat segíthet, ha egyszerűen csak kiírod magadból.** Fogj egy füzetet, és írd arról, milyen érzések, milyen emlékek bukkantak fel benned. Nem kell nagyon gondolkodni, nem kell szép, kerek mondatokat fogalmazni. Egyszerűen csak hagyni, hogy ami benned van, az felszínre jöjjön.

Amit leírsz, arra rá tudsz nézni messzebből is. Ami ott kavargott megfoghatatlanul, az valahogy elkezd strukturálódni, szavak, mondatok formáját ölti. Azok az érzések, amik csak mentek körbe-körbe, értelmet nyernek. És így **lassan-lassan oldódhatnak benned a régi hiányok, a régi fájdalmak.**



Ha ezt kevésnek érzed, vagy túl nagy hiányokat, ha túl nehéz élményeket cipelsz magaddal, akkor kérj segítséget. Könnyebb végigjárni egy ilyen belső utat, ha valaki kísért benne, és veled van, megtart, amikor nagy fájdalmakkal kell szembenézed.

Érdekes lehet ilyenkor segítő beszélgetésre járni. Vagy mélyen gyógyító lehet a fókuszálás módszere – egy nagyon szelíd, de nagyon hatékony módszer. Önismereti csoport is sokat segíthet, mint például az autogén tréning csoport, vagy a pszichodráma.

Ha "odaállsz" a hajdani kiskamasz önmagad mellé, meghallod a hiányait, megértéssel fordulsz a fájdalmai felé, akkor mindez gyógyulhat benned. Így sokkal könnyebben fogsz tudni a lányod mellett állni - hogy ő már megkapja azt az anyai támogatást, amire neked is szükséged lett volna.

