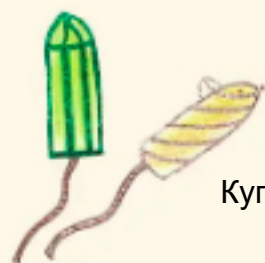


## РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ БАТЬКІВ

1. Ця книга стане в пригоді для першого знайомства дівчаток 5–10 років із темою менструації. Найкраще читати книгу, коли дівчинка вже зацікавилася темою статевого розвитку та розпитує про це.
2. Перш ніж читати книгу разом із донькою, прочитайте її самі. Важливо переконатися, що тема книги не викликає у вас сорому: ви можете спокійно вимовити вголос такі слова, як «місячні», «матка», «сперматозоїд», «пеніс», «піхва», «вульва» тощо.
3. Читайте книгу повільно, спокійно, упевнено. Спостерігайте за тим, як реагує донька, робіть паузи та обговорюйте з нею прочитане.
4. Якщо під час читання дочка втрачає інтерес до теми, соромиться, бентежиться або крутиться, тоді можна запропонувати їй вибір: призупинити читання і зробити невелику перерву, продовжити читати або відкласти книгу на потім.
5. Якщо донька ставить додаткові запитання про прочитане, важливо правдиво відповісти на них. Для цього можна вивчати додаткову літературу\*, досліджувати тему й шукати відповіді разом у діалозі з дитиною. Якщо ж донька вас не питає, то поки що не варто заглиблюватися в супутні теми сексу, зачаття й народження дітей — краще це зробити, коли виникне запит.
6. Ілюстрації в книзі символічні — на межі реального й казкового. Це допомагає не тільки яскраво пояснити процес місячних, але й запропонувати глибоке, сакральне ставлення до події, яка трапляється з кожною дівчинкою. Якщо виникають бажання, інтерес і необхідність, можна разом із донькою вивчити інші зображення матки, вагітності, яйцеклітини, сперматозоїдів, зачаття, місячних тощо.
7. Спробуйте разом із донькою намалювати все, про що ви прочитали у книзі: матку (кожна — свою); яйцеклітину, сперматозоїд та їхню зустріч;



4



Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

цівки крові разом з ендометрієм, що ллються на прокладку, тампон. Це важливо, тому що малювання та ліплення частин тіла дозволяють прийняти на глибокому рівні своє тіло і все, що в ньому відбувається, як цінність. Завершіть творіння, коли відчуєте, що ліпка або малювання вийшли вдалими. Якщо під час творчості вам негаразд, зупиніться. Пройдіться, подихайте, випийте води, чаю... Поверніться до свого звичного стану. Зробіть перерву, відкладіть творчість і, якщо виникає бажання, продовжуйте.

8. Книга доповнена малюнками, які варто розмалювати разом із дитиною, адже спільне малювання посилює почуття присутності в теперішньому і вашу спільність, тісний контакт. Розмальовки допомагають відчути особисті кордони, заспокоїтися і творити в безпечному просторі.
9. У книзі є персонаж Мудрий Кит, який розповідає цікаві факти про фізіологію людини. Ці факти можна читати дитині разом з історією про місячні, після її прочитання або пропускати під час читання.



*\*Про секс, зачаття й народження дітей можна прочитати в книгах українських і зарубіжних авторів: Ганна Герцог «Не в капусті й не лелека»; Пере Фонт Кабре «Відверта розмова про "це"»; Юлія Ярмоленко, «Малечі про інтимні речі» тощо.*

— *Матусю, а що таке місячні?* — запитала доня перед сном.

Мама вже виходила зі спальні, але зупинилася, обернулася, — і кутики її губ піднялися. Вона здивувалася неочікуваному питанню.





Оллі Схордіна МА, А ЩО ТАКЕ «МІСЯЧНІ»?



Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>