

ВОДИЧ ЗА НАСТАВНИЦИ

Менаџирање на менструалното здравје кај
ученички со посебни потреби



Водич за наставници -

Менаџирање на менструалното здравје кај ученички со посебни потреби

ЗГ Новинари за човекови права – Скопје

Уредник: Наташа Доковска

Соработници: Филип Спировски

Графичко обликување: ЕКОНЕКТ

Скопје, Септември 2024



Овој документ е подготвен од Новинари за човекови права, со финансиска помош од Германското министерство за заштита на животната средина, во рамки на проектот WatSan и во партнерство со WECF International, Aquadematica, Women in development, MileukontaktAlbania и Амбасадори за одржлив развој на животната средина и Еко тим од БиХ.

СОДРЖИНА:

- 1. Вовед**
- 2. Што претставува менструацијата**
- 3. Зошто е важно да зборуваме за менструација со деца со посебни потреби**
- 4. Психолошки пристап кон темата**
- 5. Подготовка на наставникот**
- 6. Методологија на подучување според типот на попреченост**
- 7. Тактилни и сензорни помагала**
- 8. Подготовка на визуелни и пишани материјали**
- 9. Поддршка при користење на хигиенски средства**
- 10. Поддршка во училиштето: пристап до тоалети и приватност**
- 11. Работа со родителите**
- 12. Инклузивни активности за цело одделение**
- 13. Како да се справите со неочекувани ситуации**
- 14. Пример лекции и визуелен распоред**
- 15. Совети за училишен персонал**
- 16. Правни аспекти и човекови права**
- 17. Препораки за политики и институции**
- 18. Прашања и одговори**
- 19. Контакт информации и линкови до ресурси**
- 20. Прилог: Шеми, илустрации и визуелни алатки**

1. ВОВЕД

Менструацијата е составен дел од животот на речиси секоја девојка и жена. Таа не е избор, ниту болест – туку природен телесен процес што започнува во пубертетот и се повторува секој месец. Но, за жал, дури и денес, темата за менструација е често игнорирана, затскриена или оптоварена со табуа. Кога станува збор за деца со посебни потреби, оваа невидливост станува уште посериозен проблем.

Учениците со попреченост се соочуваат со бројни бариери – комуникациски, физички, емоционални – кои го прават процесот на разбирање и управување со менструалната хигиена особено предизвикувачки. Девојчињата со попреченост често немаат пристап до соодветни информации, не разбираат што се случува со нивното тело, или не можат да ја искажат својата потреба за помош. Понекогаш не знаат како да користат хигиенски средства, не можат самостојно да пристапат до тоалет или доживуваат силна анксиозност од самото искуство. Во такви услови, недостатокот на поддршка може да доведе до срам, изолација, чувство на неуспех и напуштање на часови или училиште.

Во овој контекст, улогата на наставникот е клучна. Тој или таа е личноста која секојдневно е покрај детето, го следи неговото однесување, го поддржува во развојот и може да забележи кога нешто не е во ред. Но, за да може наставникот соодветно да реагира, потребна му е и обука, и информации, и алатки. Целта на овој водич е токму тоа – да им овозможи на наставниците, педагозите и стручната служба едноставен, прилагоден и чувствителен ресурс за справување со темата за менструација кај ученици со различни видови попреченост.

Водичот содржи практични насоки за тоа како да се објасни менструацијата на едноставен и визуелно поткрепен начин, како да се адаптираат лекциите и хигиенските процедури според когнитивното и физичкото ниво на ученичката, како да се обезбеди приватност и достапност до тоалет, како да се вклучат родителите, како да се избегне срамот и да се промовира инклузивна и поддржувачка училишна култура.

Овој водич е изработен во соработка со дефектолози, медицински лица, родители и активисти, и се базира на принципите на инклузија, достоинство и родова еднаквост. Тој е дизајниран за употреба во основните училишта, но неговите препораки се применливи и во специјализирани установи, дневни центри и градинки.

 **Наша визија е: секое девојче, независно од својата попреченост, да има знаење, поддршка и хигиенски услови за достоинствено справување со менструацијата.**

2. ШТО ПРЕТСТАВУВА МЕНСТРУАЦИЈАТА

Менструацијата претставува периодично крварење од матката преку вагината, кое се јавува приближно еднаш месечно кај девојчињата и жените од пубертетот до менопаузата. Таа е резултат на природните хормонски промени во телото и е знак дека телото се подготвува за потенцијална бременост. Доколку не дојде до оплодување, слузницата на матката се отфрла и излегува од телото како менструална крв. Просечно трае од 3 до 7 дена и се јавува на секои 21 до 35 дена, зависно од организмот.

Иако е биолошки природен процес, менструацијата е често погрешно разбираана, особено меѓу младите лица и лицата со интелектуални или комуникациски тешкотии. За таа цел, неопходно е објаснувањето да биде едноставно, недраматично и соодветно на возраста и когнитивниот развој на ученичката.

Важно е да се потенцира дека менструацијата:

- не е болест;
- не е срамна појава;
- не се јавува кај сите во иста возраст или на ист начин;
- е дел од растењето и зрелоста.

Наставниците треба да користат визуелни материјали (цртежи, слики, симболи) за да објаснат:

- каде се наоѓа матката;
- што се случува во телото за време на циклусот;
- што е влошка и како се користи;
- дека менструацијата не е нешто што треба да се крие или избегнува.

Доколку ученичката има дополнителни прашања или покажува вознемиреност, потребно е да ѝ се даде време, трпеливо објаснување и повторување. Разговорите треба да се водат во пријатна, безбедна средина, без присуство на лица кои би можеле да создадат непријатност.

Кога менструацијата се објаснува отворено и со поддршка, таа станува нормален дел од животот, а не извор на страв или срам. Тоа е првиот чекор кон градење на доверба и самостојност кај ученичките со попреченост.

 **Совет:** Користете илустрации на тело без нагласен пол, ако работите со деца од различни родови или со родови неидентификувани ученици.

3. ЗОШТО Е ВАЖНО ДА ЗБОРУВАМЕ ЗА МЕНСТРУАЦИЈА СО ДЕЦА СО ПОСЕБНИ ПОТРЕБИ

Во секојдневната образовна практика, темата за менструација честопати се избегнува или се остава на родителите води до сериозни последици по нивното здравје, самодоверба и инклузија. Токму затоа, зборувањето за менструацијата со овие деца е не само важно, туку и неопходно.

Многу девојчиња со попреченост немаат доволно информации за тоа што се случува со нивното тело. Кај некои, менструацијата може да се појави порано од очекуваното, без да имаат било какво разбирање за процесот. Ако тие не се подготвени, првото искуство со менструација може да биде шокантно, застрашувачко и трауматично.

Зборувањето за менструацијата помага да се:

- намали стравот и вознемиреноста;
- изгради доверба помеѓу ученичката и наставниот кадар;
- промовира самостојност и одговорност;
- подготви ученичката за идни ситуации кога ќе треба самата да се справи;
- создаде безбедна средина каде детето знае дека ќе добие поддршка.

Кога наставниците го игнорираат или избегнуваат ова прашање, тие несвесно пренесуваат порака дека менструацијата е табу или нешто срамно. Тоа ја засилува стигмата, особено кај деца кои се веќе ранливи и често исклучени од социјални интеракции.

Дополнително, некои ученички со попреченост не можат самостојно да ја изразат својата непријатност, болка или конфузија. Ако не постои отворена комуникација, наставникот може да ја пропушти шансата навремено да реагира и да обезбеди помош.

Разговорите треба да започнат пред појавата на првата менструација, со едноставни зборови, визуелни примери и многу трпение. Темата треба да се третира како дел од редовната настава за лична хигиена и растење, а не како нешто „друго“ или „посебно“.

Важно е и момчињата во одделението да бидат запознаени со темата, на соодветен начин, со цел да се промовира разбирање, емпатија и прифаќање. Менструацијата не е само „женска“ тема – таа е дел од животот и треба да биде нормализирана за сите.

 **Кога училишната заедница го третира менструалното здравје како природен дел од растењето, таа гради општество на еднаквост, почитување и солидарност.**

 **Цел: Менструацијата да се третира како дел од редовното здравствено образование, прилагодено на способностите и разбирањето на секое дете.**

4. ПСИХОЛОШКИ ПРИСТАП КОН ТЕМАТА

Менструацијата не е само биолошки процес – таа е и длабоко психолошко искуство, особено за деца со попреченост. Наставниците имаат улога да помогнат учениците не само да разберат што се случува со нивното тело, туку и како да ги препознаат и прифатат емоциите што се јавуваат со тоа. Страв, срам, конфузија, па дури и болка, се нормални реакции на првите менструални искуства. Но кога овие емоции не се препознаваат или се игнорираат, тие можат да остават долготрајни последици врз самодовербата и личниот развој на детето.

Наставникот треба да има сензибилен и адаптиран пристап, заснован на:

- почитување на чувствата на ученичката;
- избегнување на груби, засрамувачки или технички термини;
- охрабрување на ученичката да поставува прашања;
- активно слушање без осудување или потсмев.

Кај некои ученици, особено со интелектуална попреченост или аутизам, менструацијата може да предизвика силна сензорна непријатност или нарушување на рутините. Важно е да се предвиди ваквата реакција и да се овозможи просторно, емоционално и временско приспособување. Ако детето чувствува болка, непријатност од влошките или промена во расположението, треба со трпение да се идентификуваат причините и да се најдат прифатливи решенија (на пример: помеки материјали, рутина за менување, користење на визуелен распоред).

Во многу случаи, ќе биде корисно да се користат кукли, приказни или сликовници кои објаснуваат што е менструација и што значи да се има менструален циклус. Преку игра и симулација, детето може да се запознае со темата во средина која му е пријатна.

Исто така, важно е и однесувањето на возрасните – наставниците да не покажуваат гадење, непријатност или нервоза кога зборуваат за менструација. Наместо тоа, треба да бидат пример за емпатија, нормализирање и прифаќање.

Психолошката поддршка не завршува со едно објаснување. Потребен е континуитет, повторување, и прилагодување на пораките според зрелоста и капацитетот на ученичката. Не се инсистира на апсолутно разбирање веднаш – туку на постепено запознавање и градење доверба.

 **Едно дете не мора веднаш да разбере сè, но мора да знае дека неговите чувства се слушнати и почитувани.**

 **Покажете емпатија, слушајте внимателно, користете едноставен јазик и понудете помош без осудување.**

5. ПОДГОТОВКА НА НАСТАВНИКОТ

Наставникот е првата фигура на доверба за многу ученици, особено кога тие се соочуваат со промени што ги неразбираат целосно. Подготовката на наставникот за поддршка на ученички со посебни потреби при менструација не се однесува само на информациите за биолошкиот процес, туку и на емоционалната, етичката и практичната способност да се одговори со емпатија, трпение и разбирање.

Подготовката започнува со стекнување основни знаења за:

- физиологијата на менструацијата;
- различните типови хигиенски производи;
- можните реакции и потреби на ученици со различни видови попреченост;
- достапноста на ресурси во училиштето (тоалети, влошки, поддршка од стручна служба).

Наставникот треба:

- да има при рака „комплет за поддршка“: резервни влошки, влажни марамчиња, торбичка;
- да знае каде се наоѓа најблискиот пристапен тоалет;
- да воспостави доверлив начин на комуникација со ученичката (договорен збор, симбол, гест);
- да биде во редовен контакт со родителот или старателот;
- да има согласност и план со училиштето за ситуации кои бараат физичка поддршка (со друг сведок присутен).

Важно е наставникот:

- да не го драматизира менструалниот циклус;
- да избегнува понижувачки или засрамувачки коментари;
- да биде трпелив кога ученичката е вознемирена или одбива соработка;
- да користи прилагодени термини и визуелни помагала за комуникација.

Дополнително, наставникот треба да биде информиран за:

- културните и семејните верувања поврзани со менструацијата;
- евентуалните медицински состојби кај ученичката (болки, нередовен циклус);
- социјалната поставеност на ученичката – дали се чувствува исклучено, засрамено или збунето.

Оваа подготовка не значи дека наставникот мора да биде експерт – туку подготвен, човечен и приспособлив. Кога детето знае дека има лице на кое може да се потпре, менструацијата се претвора од нешто страшно во нешто совладливо.

 **Добро подготвен наставник е најважната алатка за достоинствено, безбедно и прифатливо справување со менструацијата кај децата со посебни потреби.**



6. МЕТОДОЛОГИЈА НА ПОДУЧУВАЊЕ СПОРЕД ТИП НА ПОПРЕЧЕНОСТ

 За деца со интелектуална попреченост:

- Користете рутини и повторување
- Објаснувајте секој чекор одделно
- Помагаат кукли, постери, визуелни планови

 За деца со говорно-јазични нарушувања:

- Воведете симболи, пиктограми или комуникациски табли
- Работете со логопед за заеднички терминологија

 За деца со аутизам:

- Подгответе рутини однапред (вклучете кога, каде и што се менува)
- Избегнувајте неочекувани промени
- Дозволете време за прилагодување

 За деца со оштетен слух:

- Користете гестови, симболи, и писмени пораки
- Осигурете се дека има визуелна комуникација на темата

 За деца со оштетен вид:

- Објаснувајте детално со зборови и допири
- Користете материјали кои може да се почувствуваат (влошки, долна облека, торбичка)

 **Прилагодувањето не значи намалување на информациите – туку приспособување на начинот на кој се пренесуваат.**

7. ТАКТИЛНИ И СЕНЗОРНИ ПОМАГАЛА

Кај учениците со сензорни, когнитивни или физички потешкотии, користењето тактилни и сензорни помагала може значително да ја олесни комуникацијата и разбирањето на менструацијата. Овие алатки служат за да го направат искуството повизуелно, попрактично и полесно прифатливо за ученичките со посебни потреби.

Тактилни алатки:

- Влошки со различна текстура: Покажете им како изгледа и се чувствува влошката – лепливата страна, меката страна, пакувањето.
- Модели на долна облека: Учениците можат да вежбаат ставање влошка на долна облека од хартија, ткаенина или пластика.
- Кукли со обележани делови: За објаснување на деловите од телото, што е вагина, каде оди влошката, каде доаѓа крвта и како да се менува производот.

Сензорни алатки:

- Слика-прирачници: Со големи, јасни илустрации од секој чекор на менување влошка – од одење во тоалет до миење раце.
- Визуелни распореди: Распоред на активности со симболи или фотографии што ја објаснуваат рутината (проверка, промена, хигиена).
- Симболи или карти: За комуникација: „Ми треба влошка“, „Имам болка“, „Сакам помош“.

Практични совети:

- Овозможете приватност и време ученичката да се запознае со материјалите.
- Повторете ги чекорите неколку пати, секогаш со ист редослед.
- Ако ученичката има аутизам или сензитивност на допир, избирајте помеки или специјални влошки.

Употребата на овие алатки не само што ја зголемува самостојноста, туку и го намалува стравот од непознатото. Кога девојчињата ќе добијат можност да „вежбаат“ пред менструацијата, тие влегуваат во новото искуство со поголема сигурност.

 *Дозволете им на девојчињата да допрат, да поставуваат прашања и да истражуваат – тоа е првиот чекор кон прифаќање и самодоверба.*

8. ПОДГОТОВКА НА ВИЗУЕЛНИ И ПИШАНИ МАТЕРИЈАЛИ

Учениците со попреченост често имаат потешкотии со апстрактно размислување, задржување внимание или разбирање на вербална комуникација. Подготовката на визуелни и пишани материјали е клучна за да им се овозможи пристапно и ефективно учење за менструацијата. Визуелизацијата им овозможува на учениците да разберат и запомнат што се случува со нивното тело, како да постапат во секој чекор и како да препознаат ситуации кога им треба помош.

Што треба да содржат материјалите:

- Јасни илустрации кои ги прикажуваат телесните промени на пријателски, ненаметлив начин;
- Пиктограми за секојдневните активности поврзани со менструацијата: проверка, менување влошка, фрлање отпад, миење раце;
- Шематски прикази со логичен редослед: кога започнува менструацијата, што се чувствува, како се користи хигиенски производ;
- Текст на едноставен јазик, без технички термини и со кратки реченици;
- Боја-кодирани распореди кои ја покажуваат менструалната недела во однос на останатите училишни активности.

Типови на помагала:

- Плакат за менструација поставен во женскиот тоалет со симболи;
- Картички за комуникација (со зборови и симболи) за да побараат влошка или пауза;
- Мали сликовници со сценарија: „Што правам ако добијам менструација во училиште?“;
- Индивидуализирани распореди по ученичка, залепени во нејзината училишна фиока или тетратка.

 Употреба во пракса:

- Прво објаснете го материјалот еден на еден;
- Потоа користете го во рамки на денот (пр. „Време е да провериме календарот“);
- Повторувајте го редовно за да стане дел од секојдневната рутина.

Материјалите треба да бидат достапни, видливи, но и дискретни – за да не предизвикуваат непријатност кај ученичките. Најдобро е да се користат заедно со вербална поддршка и позитивно охрабрување.

 **Едноставно, визуелно, блиско – тоа се трите клуча за успешни материјали за ученици со попреченост.**



9. ПОДДРШКА ПРИ КОРИСТЕЊЕ НА ХИГИЕНСКИ СРЕДСТВА

Некои ученички, особено со когнитивни или моторни потешкотии, може да имаат потреба од поддршка при користење или менување хигиенски средства. Оваа поддршка не треба да биде засрамувачка или непријатна, туку дел од грижата и безбедноста што ученичката ја чувствува во училиштето.

Практични насоки:

- Објаснете го секој чекор: каде се наоѓаат влошките, како се отвораат, каде се лепат.
- Користете визуелни водичи со јасни чекори (слика по слика).
- Покажете го процесот на модел – не на ученичката, туку на кукла или предмет.
- Ако има потреба од физичка помош, истата да биде договорена однапред со родителот и изведена со почитување, присуство на втор возрасен и дискреција.



Индивидуален менструален комплет:

- Влошки со соодветна големина;
- Резервна долна облека;
- Влажни марамчиња;
- Мала торбичка или несесер;
- Торбичка за валкани предмети (ако е потребно).

Сетот може да се чува кај стручната служба или во училишната чанта на ученичката, со симбол или ознака.

Учениците со посебни потреби често имаат потреба од повторување на чекорите, визуелна поткрепа и рутина. Колку повеќе ја практикуваат менувањето на хигиенските средства, толку побрзо ќе развијат самостојност. Наставниците треба да ги охрабруваат, но и да бидат тука за помош кога е потребно.



Самостојноста се гради со мали, секојдневни чекори – со поддршка, трпение и доверба.



Дополнително:

- Учете ги девојчињата да бележат кога им започнува циклусот (со боја, налепница, точка)
- Обезбедете дискретно место каде може да го земат својот хигиенски материјал
- Потсетете ги редовно со пријателски тон и без наметнување

10. ПОДДРШКА ВО УЧИЛИШТЕТО: ПРИСТАП ДО ТОАЛЕТИ И ПРИВАТНОСТ

Пристапот до соодветни, чисти и приватни тоалети е едно од најважните предуслови за достоинствено справување со менструацијата во училишна средина. За ученичките со попреченост, ова е уште поважно, бидејќи тие можат да имаат физички бариери, потреба од асистенција или потешкотии со ориентација и комуникација.



Тоалетите треба да:

- Бидат достапни за ученички со физичка попреченост (широки врати, рачки, адаптирани вц школки);
- Имаат функционална брава за обезбедување приватност;
- Бидат хигиенски, со достапни влошки, сапун, вода и марамчиња;
- Имаат кошеви со капак за фрлање употребени влошки.

Ако ученичката има потреба од асистенција:

- Таа треба однапред да знае кој е доверливиот возрасен што ќе ѝ помогне;
- Поддршката треба да се изведува со најголема дискреција и почитување;
- Никогаш не смее да се остава ученичка без можност да дојде до тоалет кога има менструација.



Простор за приватност:

- Ако е можно, обезбедете дополнителна просторија за менување и смирување;
- Поставете визуелна ознака (симбол) за тој простор;
- Обезбедете континуиран пристап – не само со дозвола.

Наставниците, педагогот и стручната служба треба да соработуваат во воспоставување на јасни, однапред дефинирани протоколи. Ученичките треба да бидат запознаени со нив на јасен и прифатлив начин. Целта е тие да чувствуваат дека имаат контрола и поддршка – а не дека се ограничени или зависни.



Приватноста не е луксуз – таа е право. Тоалетот не е само санитарен простор, туку простор на достоинство.



Кога детето знае дека има поддршка, тоа не само што ќе се справи подобро со менструацијата, туку и ќе се чувствува посигурно, посамоуверено и прифатено.

11. РАБОТА СО РОДИТЕЛИТЕ

Родителите се клучни партнери во процесот на поддршка на ученичките со попреченост при справувањето со менструацијата. Без нивната вклученост, наставникот може да пропушти важни информации за потребите на ученичката, како и начинот на кој таа се справува со менструацијата дома. Затоа, соработката треба да се воспостави навремено, со почитување на приватноста, културните уверувања и индивидуалниот пристап на секое семејство.



Како да се вклучат родителите:

- Организирајте индивидуални средби пред или веднаш по појавата на првата менструација;
- Разговарајте отворено за начините на поддршка и улогата на училиштето;
- Договорете сигнал или метод со кој ученичката ќе покаже кога има потреба од хигиенска поддршка;
- Информирајте за тоа какви средства и практики се достапни во училиштето.



Информативни материјали:

- Подгответе брошури или писма со едноставни објаснувања за тоа што прави училиштето;
- Вклучете информации за хигиенските простори, достапните ресурси и контакт лицата за поддршка;
- Поттикнете ги родителите и дома да зборуваат со ученичката за менструацијата, на начин прилагоден на нејзиното разбирање.



Почитување на семејната динамика:

- Прилагодете го пристапот според комуникациските и воспитни стилови на родителите;
- Почитувајте ги верските или културните ставови, но и понудете информации засновани на здравствените и образовни стандарди;
- Поттикнете ги родителите да ја зајакнат самостојноста на детето преку доверба и постепено воведување на одговорност.



Комуникациски канал:

- Отворете постојан канал за соработка (телефон, Вибер група, тефтерче со пораки)
- Поттикнувајте редовна размена на информации – што функционира дома, што е предизвик во училиште



Кога домот и училиштето работат заедно, ученичката добива стабилност, сигурност и континуитет во поддршката.  **Запомнете: детето се чувствува најбезбедно кога училиштето и домот делуваат заеднички и доследно.**

12. ИНКЛУЗИВНИ АКТИВНОСТИ ЗА ЦЕЛО ОДДЕЛЕНИЕ

Темата менструација не ги засега само девојчињата, туку и целото училишно опкружување. Со соодветен пристап, наставникот може да ја намали стигмата, да поттикне емпатија и да го нормализира разговорот за телесните промени.

Инклузијата значи секое дете да биде прифатено и разбрано во училишната средина – без разлика на способностите, полот или телесните промени. Менструацијата е тема што често создава тајност и недоразбирање меѓу учениците, па затоа е важно сите да бидат вклучени во едукативни активности кои ја нормализираат и објаснуваат.

Вклучување на сите ученици:

- Дури и момчињата треба да добијат информации за менструацијата, за да се намали потсметот, а зголеми емпатијата;
- Објаснете дека менструацијата не е „тајна“ или „срамна“, туку природна појава;
- Поставете правила за однесување во одделението кои забрануваат потсмет и негирање на потребите на другите.



Започнете со факти:

- Менструацијата е природен биолошки процес
- Се случува кај повеќето девојчиња и жени
- Не е „валкана“ ниту „табу“ тема
- Секој треба да разбере што е и како се поддржува личност која менструира

Практични активности:

- Креирајте заеднички постери со пораки за поддршка: „Нема срам во менструацијата“, „Сите сме различни, но еднакви“;
- Организирајте ден на менструална хигиена, каде ќе се демонстрираат хигиенски производи, ќе се зборува отворено;
- Користете приказни, сликовници или игри во кои се споменува менструација, телесен развој, емоции.

Инклузивна атмосфера:

- Поттикнувајте емпатија преку разговор: „Како би се чувствувал ти ако...“;
- Поддржете ги учениците кои сакаат да постават прашања, без исмевање;
- Воведете во распоредот активности од областа на социјално-емоционално учење поврзани со телесните промени.

✿ Активности и игри:

- Направете „менструална станица“ во училница со влошки, сапун, тоалетна хартија и торбичка – наменета за сите
- Инсценирајте улоги: „Што правам ако ми се случи во училиште?“
- Изработете постери со пораки за поддршка и нормализација
- Објаснете зошто се важни вода, чистота и приватност

Поттикнете учење преку игри: симулација со чорапи како влошка, или трка со хигиенски производи (како штафета)

🌍 *Инклузијата не значи сите да бидеме исти – туку сите да имаме место, поддршка и разбирање.*

🌟 *Пример сценарио за час: „Сите ние имаме телесни промени – да научиме едни за други со почитување и љубопитност.“*



13. КАКО ДА СЕ СПРАВИТЕ СО НЕОЧЕКУВАНИ СИТУАЦИИ

И покрај најдобрата подготовка, секогаш постои можност за ситуации што ќе бидат непланирани и чувствителни. Наставникот треба да биде подготвен не само логистички, туку и емоционално – со трпение, разумност и почитување на достоинството на ученичката.

 **Можни ситуации и препорачан одговор:**

 **Менструација започнува за време на час, ученичката нема влошка**

- Останете смирени и понудете ѝ влошка дискретно
- Ако е потребно, овозможете ѝ придружба до тоалет
- Подоцна, информирајте го родителот (ако е соодветно), без да ја изложите

 **Ученичка се чувствува непријатно или засрамена**

- Отстранете ја од ситуацијата без гласна најава
- Поддржете ја со зборови како „ова му се случува на многу девојчиња“
- Понудете кратка пауза, прошетка или разговор со педагог/психолог

 **Дете од одделението се потсмева или прави груби коментари**

- Прекинете го потсмевиот веднаш, јасно кажете дека тоа е неприфатливо
- Претворете го моментот во едукативна можност за емпатија
- Подоцна, разговарајте со тоа дете индивидуално

 **Ученичка одбива да користи хигиенски средства или има отпор**

- Побарајте помош од стручна служба (психолог, дефектолог)
- Работете постепено со сензорни или визуелни материјали
- Почитувајте го темпото и не вршете притисок

Важно е ваквите ситуации да се искористат за унапредување на културата на разбирање и поддршка. Детето не треба да се чувствува виновно што се случила ситуацијата, туку да знае дека е прифатено и разбрано.

 **Во секоја непланирана ситуација, најсилната порака што можете да ја пратите е: „Те разбираам. Тука сум за тебе.“**

 **Секогаш чувајте „комплет за итни случаи“ во училишната канцеларија: резервни влошки, долна облека, влажни марамчиња и торбичка.**

14. ПРИМЕР ЛЕКЦИИ И ВИЗУЕЛЕН РАСПОРЕД

За поефикасно подучување на темата менструација кај деца со посебни потреби, важно е да се користат прилагодени и визуелни наставни материјали. Пример-лекциите и визуелните распореди помагаат децата да ја разберат содржината преку рутина, слики и конкретни примери.

 Пример лекција: „Што е менструација?“

Цел: Учениците да научат што претставува менструацијата и како се одвива.

Материјали: Илустрации од телото, слики од влошки, визуелни шеми.

Тек на лекцијата:

1. Наставникот ја покажува сликата на телото и објаснува каде се случува менструацијата.
2. Повикува ученици да именуваат делови од телото.
3. Покажува влошка – ја опишува текстурата, намена и користење.
4. Преку симболички распоред се објаснува дневна рутина за денови со менструација.

 Визуелен распоред за ден со менструација:

1. Станувам
2. Проверувам влошка
3. Ако е полна → одам до тоалет
4. Го менувам хигиенскиот производ
5. Миеење раце
6. Се враќам на час

Дополнителни активности:

- Изработи своја торбичка со хигиенски материјали.
- Боење слики од менструален календар.
- Направи приказна: „Јас имам менструација“ – секое дете црта или кажува што мисли дека се случува.

Важно е ваквите лекции да се повторуваат периодично, да бидат кратки, со паузи и многу визуелен материјал. Детето не мора веднаш да го разбере целото искуство – но мора да го препознае и прифати како дел од своето тело и живот.

 Визуелниот распоред не само што нуди структура – туку носи сигурност.

15. СОВЕТИ ЗА УЧИЛИШЕН ПЕРСОНАЛ

Сите вработени во училиштето имаат важна улога во обезбедувањето безбедна, поддржувачка и инклузивна средина за девојчињата со посебни потреби кои се соочуваат со менструација. Тоа не е задача само на наставничките – туку на целиот тим: хигиеничари, директори, стручна служба и останатиот кадар.

Клучни насоки:

- Хигиеничарките треба да бидат обучени за дискретно ракување со отпадни хигиенски материјали;
- Вработените не треба да прават шеги, коментари или да покажуваат гадење во врска со менструацијата;
- Директорот треба да обезбеди минимум хигиенски средства во училиштето;
- Стручната служба треба да воспостави механизам за поддршка и следење на ученичките кои имаат менструација и потреби за дополнителна поддршка.

Координација:

- Воспоставете јасна процедура: кој обезбедува влошки, каде се чуваат, како се известува родителот;
- Дефинирајте кој вработен е доверливо лице за ученичката ако има потреба од разговор или помош;
- Сите да бидат информирани за протоколите за приватност и заштита на достоинството на ученичките.

 **Секој вработен може да биде дел од промената – со еден гест, со една добра постапка.**

16. ПРАВНИ АСПЕКТИ И ЧОВЕКОВИ ПРАВА

Обезбедувањето на информации, простор и средства за менструална хигиена е не само добра пракса – туку и законска обврска. Според меѓународните конвенции и домашната легислатива, секое дете има право на здравје, образование, достоинство и пристап до основна хигиена.

Клучни документи:

- Конвенцијата за правата на детето (ООН);
- Конвенцијата за правата на лицата со попреченост;
- Закон за основно образование;
- Закон за спречување и заштита од дискриминација;
- Стратешки документи за родова еднаквост и инклузија.

Непридржувањето до овие обврски може да се смета за дискриминација, занемарување и повреда на човекови права. Детето не смее да биде казнето, исмејувано или спречено да следи настава поради тоа што има менструација и не добило соодветна поддршка.

 **Менструацијата не е пречка за учење. Непристапот до поддршка – е.**



17. ПРЕПОРАКИ ЗА ПОЛИТИКИ И ИНСТИТУЦИИ

За одржлива промена, потребна е институционална поддршка. Училиштата не можат сами да одговорат на сите потреби. Затоа, препораките мора да се насочат и кон:

- Министерството за образование: да вклучи теми за менструално здравје во наставните програми;
- Локалната самоуправа: да обезбеди средства за бесплатни влошки и прилагодување на училишните тоалети;
- Државниот просветен инспекторат: да следи дали училиштата имаат функционален пристап и поддршка за менструација;
- Министерството за здравство: да понуди едукативни материјали, обука за наставен кадар и поддршка за девојчиња со медицински компликации.

 **Институциите мора да ја препознаат менструацијата како прашање на еднаквост и достапност, а не како приватна грижа.**

18. ПРАШАЊА И ОДГОВОРИ

Што ако ученичката одбива да користи влошка?

– Работете со дефектолог и родител, пробајте со различен вид влошки, воведете преку игра и симулација.

Може ли машко дете да биде дел од овие лекции?

– Да. Инклузивното образование значи сите деца да бидат информирани и воспитани со емпатија и разбирање.

Кој треба да обезбеди влошки – училиштето или родителот?

– И двете страни можат да придонесат. Но училиштето има обврска да има резервни средства достапни за итни случаи.

Што ако менструацијата доаѓа неочекувано – на екскурзија или слободна активност?

– Наставничките треба секогаш да носат хигиенски материјали и да знаат протокол за дискретна поддршка.

Дали е нормално ученичката да плаче, одбива да дојде во училиште или да бара да оди дома?

– Да, тоа се чести реакции, особено ако нема поддршка. Постепено воведување, охрабрување и емпатија се клучни.

 **Поставувањето прашања не е знак на незнаење – туку на учење.**

19. КОНТАКТ ИНФОРМАЦИИ И ЛИНКОВИ ДО РЕСУРСИ

За да обезбедите дополнителна поддршка, следење или соработка, важно е да имате пристап до релевантни институции, организации и дигитални ресурси. Овој дел содржи информации кои наставниците, родителите и учениците можат да ги користат при потреба.

Национални ресурси:

- **Министерство за образование и наука:** www.mon.gov.mk
- **Министерство за здравство:** www.moh.gov.mk
- **Народен правобранител:** www.ombudsman.mk
- **Комисија за спречување и заштита од дискриминација**
- **Локални центри за социјална работа и здруженија на родители**

Меѓународни ресурси:

- **UNECE Protocol for water and health:** <https://unece.org/environment-policy/water/protocol-on-water-and-health/about-the-protocol/introduction>
- **UNICEF:** www.unicef.org/menstrual-hygiene
- **UNESCO: Глобален водич за инклузивно образование**
- **Menstrual Hygiene Day (MHDaу):** www.menstrualhygieneday.org

Овие извори содржат едукативни материјали, прирачници, видеа и препораки кои можат да се прилагодат за локална употреба. Наставниците се охрабруваат да ги користат овие алатки за своја доедукација и како поддршка за родителите и учениците.

 **Информираноста е првиот чекор кон сигурна и достоинствена менструална хигиена.**

20 ПРИЛОГ: ШЕМИ, ВИЗУЕЛНИ АЛАТКИ И СИМБОЛИ

Во овој дел можете да ги подготвите и користите:

Визуелни алатки:

- Шема на менструален циклус со симболи и бои;
- Распоред за дневна рутина со менструација;
- Симболи за комуникација: „Ми треба влошка“, „Одам во тоалет“, „Имам болка“;
- Календар со налепници или бои за следење на циклусот (прилагоден според когнитивниот капацитет);
- Илустрирани упатства за користење на влошка чекор по чекор.

Упатства:

- Користете ги сликите на видно место во училницата, библиотека или тоалет;
- Овозможете ученичките да имаат копија што ја чуваат во својата торбичка;
- Изработете со ученичката лична верзија на алатките што ѝ се најудобни и разбирливи.

Целта на визуелизацијата не е да се поедностави темата, туку да се направи достапна и прифатлива. Со правилна употреба, овие алатки ќе ја зајакнат самостојноста на ученичката и ќе го олеснат процесот на прифаќање.

 **Кога сликите зборуваат, детето почнува да се чувствува сигурно.**

 **Овие алатки треба да бидат приспособени на јазикот, когнитивното ниво и сензитивноста на ученичките.**

