

你是否有这样的“青春烦恼”？

面对月经初潮,不少女生尴尬无措,家校携手共护成长

晨报记者 吴斯婷

体育课遇上生理期,羞涩地向老师说“来了例假”;小心翼翼从包里摸出卫生巾,藏在袖子里奔向厕所;时刻注意生理周期,生怕裤子弄脏失态……身为女生的你,是否曾经历过这样的瞬间?

一般女生初潮的年龄在11岁到16岁,这是青春期开启的重要标志。近日,记者走访厦门多所学校发现,面对月经初潮,不少女生羞于向老师寻求帮助,且部分学校厕所私密性不足、配套不够完善,更换卫生巾成为一件手忙脚乱的尴尬事。

同学好奇询问 她又羞又慌

最近,就读小学四年级的女儿来了月经,由此带来的一连串事情,让市民黄女士有点“烧脑”。

黄女士说,女儿小林从小就比同龄人胖一些,三年级时,小林的胸部开始快速发育,从那时起,小林就变得有些内向,走路时也不自觉地含胸驼背。今年春天刚开学不久,小林就来月经了。“好心疼她,这么小就要学着独自在学校处理这些事,有一次忘记带卫生巾去学校换,中午回家的时候,孩子就很不自在的样子。”

“这些都不要紧,我比较在意的是同龄人给她带来的压力。”黄女士说,有一次,小林换卫生巾时,被班级里一个女同学看到了。那个女同学好奇地问小林在做什么,小林顿时感到很害羞,心里也很慌,回家后小林忍不住哭了。

“小学里很少上生理卫生课,虽然大部分家长会在家给孩子‘上课’,但很多孩子对这方面的知识依然不够了解。”黄女士说,她尽力为女儿疏导,“随着女儿逐渐长大,类似的‘青春的烦恼’将不再是困扰”。

在校换卫生巾 她手忙脚乱

“虽然已经提前为女儿进行了月经相关知识的科普,还买了



记者 唐光峰 摄

专门的书籍给她看,但她第一次来月经的时候,还是哭鼻子了。”市民李女士告诉记者,她的女儿小王在思明区松柏片区一所小学上五年级,今年3月底迎来了月经初潮。小王哭鼻子,是因为李女士告诉她,来月经是长大的一个标志,意味着小女生要向大女生转变了,而小王还想当“妈妈的小宝宝”,不想这么快就长大。

李女士很重视,她一方面多找机会为女儿科普,另一方面,请亲戚家的小姐姐和女儿谈心。“希望女儿明白,这是每个女生都会经历的成长过程,并非与众不同。”李女士说,她还和女儿一起

准备了一个可爱的“月经包”,放进书包里,里面是几片卫生巾和一包卫生纸。

小王告诉李女士,学校的厕所没有纸巾和卫生巾,也没有垃圾桶,更换卫生巾时十分不便。初潮的头几天,小王每次在学校换卫生巾时都手忙脚乱的,好不容易才适应。

后来,小王了解到班级里有不少女同学也来月经了,小伙伴们彼此之间会就聊起这个话题,小王心里的这道坎这才算正式迈过去了。小王告诉李女士,她打算天天带“月经包”,其他女同学有需要时也可以借给她们。

老师观点

帮助孩子正视青春期身心变化

月经给女生带来的困扰,学校是如何解决的呢?

“校医和心理医生在日常讲座分享和课堂上都会提醒孩子需要帮助的话可以私下找老师。”昨日,天安小学校长胡慧玲告诉记者,现在大部分孩子受到的家庭教育比较到位,不少妈妈会在女儿的书包里备好卫生巾,并教会女儿使用方法。女生之间也会互相帮助,一些女生没有带卫生巾,会向班主任或者校医求助。

胡慧玲还告诉记者,她曾在厦门市华昌小学任教,该校德育室内设有“小温暖呵护箱”,箱里有卫生巾、梳子、发带等物品,沿用至今。“青春期是人生最重要、最宝贵的时期,设立呵护箱是为了给女生们提供方便,希望孩子们能够正视青春期身体心理方面的变化。”胡慧玲说道。

天安小学数学老师李荔告诉记者,前几日就有一名六

年级女生独自来办公室找她,李荔拿出提前备好的卫生巾给女生,叮嘱女生要多喝热水,不要剧烈活动。李荔说,这名女生大大方方表达需求,“现在孩子这种意识都很强,这半年来找我要卫生巾的女生有三四个,她们都知道如何使用卫生巾”。

“去年,平均每个月有四个孩子来问我要卫生巾。”天安小学心理老师刘华禹也深有感触,“现在网络信息发达,虽然一些家长避而不谈,但孩子们接收信息的渠道很多。”刘华禹也会在班会课上告诉学生,月经是上天给女生的礼物,如果身体不舒服或者有需求,可以寻求老师的帮助。不过,刘华禹告诉记者,她曾在心理咨询室门口的信箱里收到过相关求助,“说明有些孩子当面谈起这些还是会不好意思,所以才给我写信”。(晨报记者 傅曦颖)

网友声音

网友小雨:小时候在学校来月经,校服裤子脏了,十分难堪,也不敢告诉老师,只好脱下校服外套绑在腰上,遮住裤子,同学还开玩笑说“奇装异服”。

网友张女士:我是初一来的月经,当时书包里不仅没有面巾纸,更没有卫生巾。担心被同学笑话,整个下午都不敢站起来,放学时还把书包背得

很低,遮住裤子,回家就号啕大哭。

市民李女士:我印象中,小时候,班里的一些男生会笑话来月经的女生,这让本就羞涩、无措的女生感到难过。现在我是名母亲了,孩子上幼儿园,我就给她讲关于生理的科普绘本,让她逐渐认识自己的身体、塑造健康阳光的心态。

小贴士

你是否曾因月经在校遭遇尴尬?学校又有何贴心举措为女生解忧?欢迎拨打晨报热线8080000,或者在“海西晨报”官方微信后台留言分享。



设计/陈燕华

朝气蓬勃 向未来

关爱未成年人 让孩子健康成长

中共厦门市委文明办
海西晨报社(宣)