

Social berättelse - i väntan på mensen

Detta är en mall för en social berättelse om att vänta på mensen. Sociala berättelser behöver alltid anpassas så att de handlar om personen som ska lära sig av dem. Lägg till namn där det står XXX och ändra detaljer så att det passar barnet du har framför dig.

Alla barn växer och blir större. Då förändras kroppen. Jag, XXX, har en snippa och de barn som har snippa får mens när de är på väg att bli stora. Mens är blod som kommer ut ur snippan. Mensen kommer ut ur snippan i 4-7 dagar och nätter ungefär en gång i månaden. Jag kan inte hålla inne mensen så som jag kan med kiss. Därför behöver jag använda ett mensskydd för att det inte ska bli blodfläckar mina kläder eller möbler.

Jag, XXX, vet att jag kommer få mens men jag kan inte veta när den ska komma. Jag vet att det inte är farligt att få mens, men jag känner mig ändå lite spänd. Det känns både jobbigt att inte veta när mensen kommer och lite läskigt att blöda. För att jag ska kunna förbereda mig på att få mens behöver jag veta vad jag ska göra när jag ser att det är blod i underbyxorna.

Om jag ser blod i mina underbyxor ska jag berätta det för en vuxen för att kunna få hjälp med mensskydd. Alla vuxna vet att jag kommer få mens någon gång. De kommer vara snälla och hjälpa mig så att jag inte behöver vara orolig.

Det här är vuxna jag kan berätta om mensen för:
