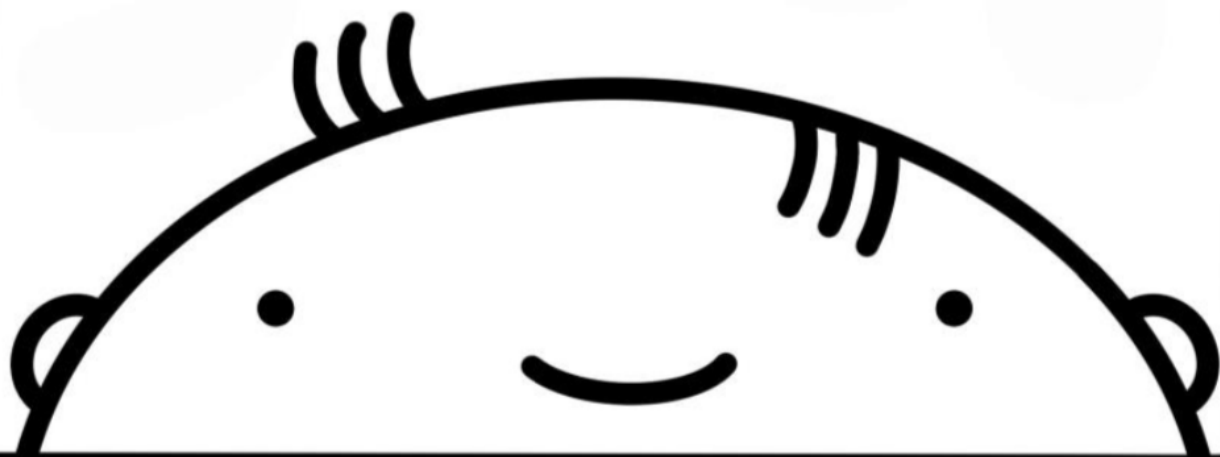


Co to jest
ALOPECJA?



**Oto pakiet edukacyjny pt. „Co to jest alopecja?” dla młodzieży,
który zawiera informacje dotyczące wsparcia
młodych ludzi z łysieniem plackowatym**

SPIS TREŚCI

WSTĘP.....	3
PODSTAWOWE INFORMACJE DLA PERSONELU SZKOLNEGO I OPIEKUNÓW MŁODZIEŻY NA TEMAT ALOPECJI.....	4
WSKAZÓWKI, JAK WSPIERAĆ MŁODZIEŻ Z ALOPECJĄ W SZKOLE.....	5
PRZYKŁADOWY LIST INFORMACYJNY.....	7
KONSPEKT LEKCJI	8
MATERIAŁY EDUKACYJNE.....	11



WSTĘP

Celem tego pakietu jest dostarczenie materiałów zapewniających interaktywną i swobodną naukę, jednocześnie pomagając młodym osobom w wieku 12-18 lat zrozumieć, czym jest alopecia. Drogi Nauczycielu, Rodzicu, Opiekunie, być może czytasz ten pakiet, ponieważ znasz młodą osobę, która zmagają się z alopecją. Możliwe, że zechcesz użyć tego pakietu w ramach nauczania o równości i różnorodności. Nadrzędnym celem niniejszych materiałów jest polepszenie doświadczenia szkolnego dzieci i młodzieży z alopecją.

Posiadanie dolegliwości, która sprawia, że wygląda się inaczej, może prowadzić do lęku przed wykluczeniem, odmiennym traktowaniem i zastraszaniem. Korzystając z niniejszego pakietu, szkoły mogą podejmować kroki, by wspierać nastolatki z alopecją. Jednocześnie część załączonych materiałów dotyczy delikatnych kwestii i może powodować dyskomfort lub zdenerwowanie u niektórych uczniów. Niezbędnym jest stworzenie takich warunków, by uczniowie mogli być swobodni, receptywni, zaangażowani i otwarci, a przede wszystkim czuli się bezpiecznie. Z tego względu nauczyciele powinni uważnie wybrać moment prowadzenia zajęć oraz to, w jaki sposób mogą one odnosić się do życia uczniów. Dyskusje zostały zaprojektowane tak, by pomóc młodzieży zrozumieć proponowane tematy, ale także by wesprzeć tych, którzy sami zmagają się z alopecją.

Bierzemy pod uwagę fakt, iż środowisko szkolne ciągle się zmienia, dlatego niniejsze materiały można odpowiednio dostosowywać, wybierając spośród dostępnych elementów:

- konspekty lekcji z przydatnymi linkami,
- prezentacja multimedialna,
- karty pracy,
- arkusze robocze,
- wzór listu do rodziców.

Chcielibyśmy podziękować Brytyjskiemu Stowarzyszeniu Alopecji za udostępnienie pakietów, na podstawie których powstała ich polska adaptacja oraz Polskiemu Stowarzyszeniu Alopecji, które wspierało nasze działania.

Dzięki grantowi edukacyjnemu firmy Pfizer stało się możliwe nagłośnienie naszego projektu i dotarcie do szerszego grona odbiorców.

Na koniec chcemy podziękować wszystkim czytelnikom tych materiałów za Waszą chęć dowiedzenia się więcej o wspieraniu młodych ludzi z alopecją.

Jeśli chcielibyście podzielić się informacją zwrotną lub sugestią dotyczącą pakietu, prosimy o kontakt mailowy: info@alopecja.pl.

grupa robocza w składzie:
*Agata Karbownik, Adrianna Napiórkowska-Babich,
Dominik Orszak, Kamila Orszak,
Edyta Pawlak-Sikora, Natalia Żuk-Michałowska*

PODSTAWOWE INFORMACJE DLA OPIEKUNÓW DZIECI I PERSONELU SZKOLNEGO NA TEMAT ALOPECJI

Co to jest alopecja?

Alopecja oznacza po prostu wypadanie włosów. Istnieje wiele typów łysienia, ale najczęściej występującym u dzieci i młodych ludzi jest „łysienie plackowate” - choroba autoimmunologiczna. Układ odpornościowy organizmu atakuje mieszki włosowe, powodując wypadanie włosów. Utrata włosów może być punktowa (patchy) i nazywa się łysieniem plackowatym (alopecia areata). U niektórych może dojść do utraty wszystkich włosów na głowie, włącznie z brwiami i rzęsami i jest to tzw. łysienie całkowite (alopecia totalis). Utrata włosów na całym ciele, w tym np. na nogach czy pod pachami nazywane jest łysieniem uogólnionym (alopecia universalis). Łysienie może dotyczyć chłopców, dziewcząt, kobiet i mężczyzn, w każdym wieku i każdej rasy. Mówi się, że na pewnym etapie życia dotyka od 1 do 2% populacji.

Alopecja może mieć znaczący wpływ na zdrowie psychiczne i fizyczne, co z kolei może przekładać się na osiągnięcia edukacyjne i rozwój społeczny.

Wpływ alopecji na młodych ludzi

Choroba zmieniająca wygląd może mieć znaczący wpływ na ucznia i jego rozwój, ale na każdego oddziałuje inaczej. Emocjonalne i społeczne skutki alopecji mogą obejmować:

- lęk o zdrowie - obawa przed utratą większej ilości włosów lub niepewność, czy włosy kiedykolwiek odrosną;
- lęk społeczny - w kontekście utraty włosów jest to lęk przed tym, jak inni ludzie zareagują na ich odmienny wygląd. Niestety młodzi ludzie mogą spotykać się z przypuszczeniami, krzywdzącymi komentarzami lub zachowaniami przekraczającymi granice, tj. ściąganie peruk lub nakryć głowy;
- niską samoocenę - w zależności od wieku dziecka wizerunek może być bardzo ważny, a odmienny wygląd może prowadzić do negatywnego obrazu ciała i utraty pewności siebie;
- obniżony nastrój/depresję - młodzi ludzie mogą czuć się przygnębieni lub przygaszeni ze względu na wpływ wypadania włosów na ich życie. Mogą być mniej skłonni do utrzymywania kontaktów towarzyskich lub zabawy z rówieśnikami, co może pogłębiać ich obniżony nastrój;

Emocjonalne i społeczne konsekwencje alopecji mogą wpływać na funkcjonowanie w szkole, co może objawiać się w następujący sposób:

- trudności z koncentracją na zajęciach,
- niższe wyniki w nauce,
- izolowanie się od rówieśników lub inne trudności w relacjach,
- trudności w regulacji emocji,
- wysoki poziom niepokoju podczas prezentacji/dyskusji w klasie.



WSKAZÓWKI, JAK WSPIERAĆ MŁODZIEŻ Z ALOPECJĄ W SZKOLE

Osoby z alopecją w różny sposób radzą sobie ze swoją chorobą. Niektórzy mogą zdecydować się na noszenie nakryć głowy, aby zasłonić wypadanie włosów. Mogą to być peruki, chusty, bandany, kapelusze lub czapki. Inni mogą zdecydować, że nie będą ukrywać wypadania włosów. W Polskim Stowarzyszeniu Alopecji uważamy, że to młody człowiek powinien decydować, czy zakryje wypadanie włosów, czy nie. Wiele szkół wymaga, aby nie nosić makijażu. Młode osoby cierpiące na alopecję mogą używać makijażu, aby odtworzyć utracone brwi i rzęsy, aby nie wyróżniać się na tle grupy rówieśniczej. Utrata włosów może sprawić, że młode osoby z alopecją poczują, że nie mają kontroli nad tym, co się z nimi dzieje. Możliwość wyboru tego, co pokazują światu jest bardzo ważna dla ich poczucia własnej wartości i sprawczości. Dzięki tej strategii mogą zwiększać pewność siebie, a za tym - umożliwić sobie lub ułatwić interakcję społeczną. Ważne jest, aby rozważyć, jak można zapewnić wsparcie w szkole, ponieważ jeśli poprosisz dziecko o zdjęcie nakrycia głowy, musisz wziąć pod uwagę społeczne i emocjonalne konsekwencje rezygnacji z tej strategii radzenia sobie, co oznacza, że utrata włosów będzie „na widoku” w szkole.

- ◆ Poinformuj personel szkoły (również pomocniczy, dorywczy, techniczny) o obecności ucznia z alopecją, który ma określone potrzeby oraz przekazuj informacje o aktualnych ustaleniach. Pomoże to alopecjaninowi w funkcjonowaniu w placówce. Dotyczy to na przykład: lekcji wychowania fizycznego, zajęć sportowych (również na basenie), wycieczek (zwłaszcza z nocowaniem).
- ◆ Porozmawiaj z młodą osobą i jej rodziną na temat wsparcia, jakie może zaoferować szkoła. Zrozumiałe jest, że rodzice i młodzież mogą być zaniepokojeni potencjalną reakcją środowiska szkolnego. W razie potrzeby wychowawcę, klasę i ucznia może wesprzeć pedagog lub psycholog szkolny.
- ◆ Zwróć uwagę na wszelkie problemy z rówieśnikami. Młodzi ludzie mogą obawiać się zgłaszania przypadków dokuczania lub znęcania się, dlatego personel powinien zachować czujność i interweniować w razie potrzeby, jeśli podejrzewa, że dziecko doświadczyło jakiejś formy przemocy. Rozważ rozmowę z rówieśnikami alopecjanina, jeśli usłyszysz nieżyczliwe komentarze. Uświadomienie im, czym jest alopecja często może zapobiec plotkowaniu.
- ◆ Zadbaj o podniesienie świadomości w szkole. Często wielu młodych ludzi nie wie, czym jest alopecja i przyjmuje na ten temat założenia, nie znając faktów. Niniejszy pakiet to sposób na zwiększenie świadomości i edukację młodych ludzi na temat alopecji. W przypadku dalszych pytań prosimy o kontakt pod adresem info@alopecja.pl.
- ◆ Pozwól młodej osobie z alopecją dokonać wyboru dotyczącego jego wyglądu. Uważamy za wartościowe, gdy szkoły posiadają spójne zasady, których celem jest wspieranie inkluzywności. Nasze propozycje określają, w jaki sposób można zarządzać dyskusjami i decyzjami dotyczącymi nakryć głowy, czy stosowania makijażu w celu zakrycia utraconego owłosienia na twarzy. Zachęcamy personel szkolny do zapoznania się ze szczegółowymi wskazówkami (poniżej) i podjęcia decyzji w oparciu o dobro dzieci.

Szczegółowe wskazówki dotyczące nakryć głowy, w tym peruk, czapek i chust

1. Rozważ przypadek każdego ucznia indywidualnie. Niektórzy nie noszą nakryć głowy, inni mogą czuć się bez nich niekomfortowo.
2. Nastolatek może chcieć nosić nakrycie głowy tylko przez część dnia szkolnego. Będziesz musiał uzgodnić z uczniem miejsce przechowywania nakrycia głowy, gdy dziecko go nie nosi (np. czapki mogą z łatwością zmieścić się w dziecięcej torbie, ale peruki mogą wymagać innego przechowywania).
3. Jeśli to możliwe, omów preferowaną opcję nakrycia głowy z alopecjaninem i jego rodzicami przed przyjściem ucznia do szkoły. Pomoże to złagodzić niektóre obawy i zapewni, że cały personel będzie mógł zostać poinformowany przed przyjściem ucznia do szkoły.
4. Wspieramy cel szkół, jakim jest promowanie inkluzywnej kultury i spójności. Szkoły i rodzice powinni wziąć pod uwagę zdanie alopecjanina dotyczące rodzaju nakrycia głowy, jakie może on nosić w szkole. Na przykład szkoła może w pełni wspierać ucznia noszącego perukę, ale jednocześnie może nalegać na używanie w szkole naturalnych kolorów peruk (np. nie różowych czy niebieskich).
5. Jeżeli zostanie podjęta decyzja o możliwości noszenia nakryć głowy, należy poinformować o tym wszystkich pracowników szkoły, aby zapewnić przyjęcie spójnego podejścia. Jest to ważne, aby mieć pewność, że pracownik nie poprosi ucznia o zdjęcie nakrycia głowy, ponieważ nie jest on świadomy wydanego pozwolenia.

Szczegółowe wskazówki dotyczące makijażu

1. Rozważ przypadek każdego dziecka indywidualnie. Niektórzy młodzi ludzie mogą zdecydować się na korzystanie z makijażu tylko w określonych momentach.
2. Wyjaśnij, na co szkoła pozwoli, a na co nie. Na przykład szkoła może wspierać młodą osobę w wykonywaniu makijażu oczu w celu zamaskowania utraty brwi i rzęs, ale zabronić innych form makijażu (np. szminki).
3. Dopilnuj, aby cały personel szkoły był informowany o wszelkich decyzjach dotyczących stosowania spójnego podejścia.



PRZYKŁADOWY LIST INFORMACYJNY

Brak włosów ucznia czy uczennicy budzić może zainteresowanie zarówno wśród młodzieży w szkole, jak i ich rodziców. W związku z tym, jeśli uznasz to za pomocne, możesz skorzystać z naszego przykładowego listu do opiekunów pozostałych uczniów. Przekazanie solidnej dawki informacji może zapobiec pytaniom, niepotrzebnym komentarzom i trudnym reakcjom. Poinformowanie pozostałych rodziców o obecności w klasie osoby z alopecją wymaga współpracy jego opiekunów z personelem szkolnym, który pomoże w dotarciu listu do właściwych adresatów. Nadawcą listu mogą być rodzice alopecjanina, nauczyciel lub pedagog szkolny. - zależy to od wspólnych ustaleń. Należy kierować się preferencjami w zakresie formy kontaktu - ustalenia, kto będzie odbiorcą kontaktu zwrotnego. Może to być wyznaczona osoba z personelu szkolnego lub opiekunowie alopecjanina, alopecjanki.

Drodzy Rodzice i Opiekunowie,

Piszemy, aby poinformować Was o naszym uczniu, Robertcie, który będzie uczęszczał do klasy/grupy/szkoły Waszego dziecka. Robert traci włosy z powodu choroby zwanej łysieniem plackowatym. Jest prawdopodobne, że Wy lub Wasze dziecko jesteście ciekawi przyczyn wypadania włosów Roberta. Rodzice chłopca poprosili nas o przesłanie tego listu, aby odpowiedzieć na wszelkie pytania.

Dlaczego Robert nie ma włosów?

Robert traci włosy w wyniku alopecji, potocznie zwanej łysieniem plackowatym. Jest to choroba autoimmunologiczna, w której układ odpornościowy atakuje mieszki włosowe, powodując wypadanie włosów. Niektóre osoby cierpiące na alopecję tracą tylko niewielką ilość włosów, a u innych, jak u Roberta, wypadanie włosów jest bardziej rozległe.

Czy alopecja Roberta wpływa na jego ogólny stan zdrowia?

Nie, alopecja dotyczy tylko jego włosów.

Czy alopecja jest zaraźliwa?

Alopecja nie jest zaraźliwa. Nie ma możliwości, aby Wasze dziecko zaraziło się od Roberta. Uważamy, że jest to ważne pytanie, na które należy odpowiedzieć, ponieważ może nad tym zastanawiać się Wasze dziecko.

Czy Robertowi odrosną włosy?

To coś, czego po prostu nie wiemy. Wielu alopecjan doświadcza samoistnego odrostu. Może się to zdarzyć w przypadku Roberta lub może nie mieć włosów do końca życia.

Chcemy zwrócić Waszą uwagę na to, że różnienie się od rówieśników może być trudne, dlatego mamy nadzieję, że możecie wesprzeć szkołę w odpowiadaniu na pytania dziecka i promowaniu pozytywnego przesłania, że każdy jest inny. Szkoła nie zgadza się na jakąkolwiek formę znęcania się i mamy nadzieję, że wszyscy nasi uczniowie będą szanować różnice między sobą. Zachęcamy do przekazania Waszemu dziecku komunikatu w stylu: „Robert ma alopecję, co oznacza, że wypadły mu włosy. To nie jest zaraźliwe i on nie jest chory. To, że Robert wygląda nieco inaczej, nie oznacza, że powinienś/ powinnas go traktować inaczej”.

Jeśli chcesz o coś zapytać, skontaktuj się z wychowawczynią, panią Anną Kowalską.

KONSPEKT LEKCJI DLA UCZNIÓW W WIEKU 12-18 LAT

Poniżej znajduje się gotowy konspekt zajęć. Zawiera on zarówno cele lekcji jak i materiały do jej przeprowadzenia. Kluczowym elementem jest prezentacja, do której link znajduje się w spisie materiałów edukacyjnych.

W części utrwalającej proponujemy kilka ćwiczeń, z których każdy nauczyciel wybiera ćwiczenia najbardziej odpowiednie dla jego klasy. Ostatnią część stanowią materiały do kopiowania.

Temat: Co to jest alopecia?

Sytuacja przed lekcją

Niektórzy uczniowie nie będą wiedzieli nic o tej chorobie lub ich wiedza będzie niewielka. Lekcja została zaprojektowana tak, aby wyjaśnić, czym jest alopecia oraz wzbudzić empatię względem mierzących się z nią osób.

Ze względu na tematy zawarte w tym pakiecie, nauczyciele powinni dokładnie rozważyć termin realizacji tych lekcji. Dyskusje mają na celu pomóc uczniom w zrozumieniu poruszanych tematów, a także wzmocnić pozycję tych, którzy żyją z łysieniem.

Przed planowaniem lekcji nauczyciel powinien zapoznać się z informacjami wstępnymi, zawartymi powyżej. Zostały tam ujęte ważne wskazówki, które pomogą w budowaniu komfortowej atmosfery podczas lekcji.

Jeśli w klasie jest osoba z alopecją, konieczne jest uprzedzenie rodziców oraz samego ucznia, że planowane są zajęcia na temat tej choroby. Jeśli młody człowiek stwierdzi, że nie chce brać w nich udziału, wychowawca może (za jego zgodą) przeprowadzić je w czasie nieobecności alopecjanina. Należy przed prowadzeniem lekcji wziąć pod uwagę preferencje i komfort młodej osoby z alopecją i jej opiekunów.

Podstawa programowa

Uczniowie będą realizować cele kształcenia ogólnego wskazane w Podstawie Programowej:

1. wprowadzanie uczniów w świat wartości, w tym współpracy, solidarności, altruizmu, wskazywanie wzorców postępowania i budowanie relacji społecznych, sprzyjających bezpiecznemu rozwojowi ucznia (rodzina, przyjaciele);
2. formowanie u uczniów poczucia godności własnej osoby i szacunku dla godności innych osób;
3. wyposażenie uczniów w taki zasób wiadomości oraz kształtowanie takich umiejętności, które pozwalają w sposób bardziej dojrzały i uporządkowany zrozumieć świat;
4. wszechstronny rozwój osobowy ucznia przez pogłębianie wiedzy oraz zaspokajanie i rozbudzanie jego naturalnej ciekawości poznawczej;

Cele lekcji

Po zakończonej lekcji uczeń będzie:

- wiedzieć czym jest alopecia,
- rozumieć i dyskutować o wpływie tej choroby na ludzi;
- rozumieć, czym jest poczucie własnej wartości i co ma na nią wpływ;
- wiedzieć gdzie może uzyskać wsparcie psychologiczne i społeczne;
- umieć wspierać osoby z alopecją na różne sposoby.

Cele w języku ucznia

Na lekcji dowiesz się:

- czym jest alopecja,
- jak brak włosów może wpływać na samopoczucie osób chorych,
- jak możesz wspierać osobę żyjącą bez włosów,
- czym jest poczucie własnej wartości i od czego zależy.

WPROWADZENIE

Wyjaśnij uczniom, że podczas dzisiejszej lekcji będziecie omawiać temat alopecji - łysienia plackowatego (są to nazwy wymienne). Dowiedz się, co już wiedzą na ten temat lub co im się wydaje, że wiedzą.

Pokaż uczniom arkusz „Ja i moja alopecja” (zobacz: Materiały edukacyjne). Pozwól im wypowiedzieć się na jego temat. Możesz dać kilka minut na omówienie nowych informacji w parach. Jeśli pojawią się niewspierające komunikaty, pomóż uczniom przeformułować je na takie, które są życzliwe i empatyczne.

FAZA WŁAŚCIWA

Pokaż uczniom prezentację przygotowaną dla młodzieży (zobacz: Materiały edukacyjne). W trakcie oglądania odpowiadaj na pytania i pozwól na refleksje i komentarze.

Następnie rozdaj uczniom lub przeczytajcie na głos list od Ali (zobacz: Materiały edukacyjne), w którym 15-letnia Ala opowiada o swoim życiu z alopecją.

FAZA UTRWALAJĄCA

Aby utrwalić zdobytą w czasie lekcji wiedzę, oswoić związane z nią emocje - zaproponuj uczniom najbardziej odpowiednie dla nich zadanie. Możesz je zadać także dla chętnych, posługując się kartami pracy. Proponowane ćwiczenia (można wybrać dowolną ilość ćwiczeń, zależnie od gotowości i umiejętności uczniów oraz czasu przewidzianego na pracę):

1. „Rozmowy o alopecji”

Ćwiczenie to dobrze sprawdza się w formie zajęć w małych grupach lub parach, (co stanowi także przygotowanie do dyskusji plenarnej). Uczniowie wypełniają kartę pracy „Rozmowy o alopecji” (zobacz: Materiały edukacyjne), wpisując odpowiedzi na komentarze w dostarczonych pustych dymkach. Ta karta pracy może być pocięta na części i rozdana uczniom w częściach - po jednym dialogu na parę.

Celem ćwiczenia jest zachęcenie uczniów do postawienia się w sytuacji osoby chorującej na alopecję.

2. „Dyskusja w klasie”

Następnie zachęcamy klasę do otwartej dyskusji, której celem jest pogłębienie wiedzy o życiu z alopecją i wzbudzenie refleksji u uczniów. Punkty do dyskusji w klasie (zob. Materiały edukacyjne) można wykorzystać, aby skłonić uczniów do zastanowienia się nad swoimi odpowiedziami, a także do wywołania dalszej dyskusji. Na przykład, rozważając, czy łysienie jest zaraźliwe, możesz podać przykłady innych chorób, które nie są zakaźne, takich jak egzema lub łuszczyca, aby mieć porównanie.

Dodatkowym celem jest zachęcenie uczniów do myślenia o ocenach związanych z wyglądem i o tym, jak to może wpłynąć na poczucie własnej wartości i samoocenę.

Poczucie własnej wartości odnosi się do tego, jak siebie cenimy i postrzegamy. Opiera się na naszych opiniach i przekonaniach na swój temat, które czasami mogą wydawać się trudne do zmiany. Każdy z nas ma potrzebę przynależności i bycia akceptowanym przez innych. Choroba zmieniająca wygląd, taka jak alopecja, może mieć znaczący wpływ na poczucie własnej wartości lub samoocenę. Może to również prowadzić do poczucia odmienności i obaw, że nie zostanie się zaakceptowanym. Nie zawsze jednak tak się dzieje. Jest to ważny temat w szkole, ponieważ uczniowie często chcą po prostu pasować, a nie wyróżniać się na tle rówieśników.

3. „Budowanie postaci”

Celem ćwiczenia jest zachęcenie uczniów do postawienia się w sytuacji osoby cierpiącej na alopecję. Wykonywanie go może skłonić do zastanowienia się nad wyzwaniem stojącym przed ich postacią.

Uczniowie tworzą postać z tysieniem do książki lub filmu. Wypełniają w tym celu profil swojej postaci zawarty w karcie pracy „Budowanie postaci” (zob. Materiały edukacyjne), korzystając z wiedzy zdobytej wcześniej. Podczas ćwiczenia „Budowanie postaci” uczniowie nie będą proszeni o opisanie siebie ani nikogo, kogo znają. Ma to być postać fikcyjna.

PODSUMOWANIE - PROJEKT SPOŁECZNY

Aby zmotywować młodzież do wysiłku oraz dać im realny cel do osiągnięcia, proponujemy dwa kolejne ćwiczenia. Uczniowie realizują projekt społeczny, mający na celu rozpowszechnienie wiedzy o tysieniu plackowatym oraz promowanie inkluzywnej i życzliwej postawy wobec osób, które wyróżniają się wyglądem. Do ich sfinalizowania może być konieczna większa ilość czasu.

Uczniowie dobierają się w kilkuosobowe grupy, w których decydują o formie projektu: komiksu dotyczącego funkcjonowania układu odpornościowego albo ulotki informacyjnej o alopecji (opisy ćwiczeń - poniżej). Następnie kilka kserokopii swoich prac umieszczają w szafkach innych uczniów. Dodatkowo wśród dystrybuowanych materiałów może znaleźć się List od Ali.

Można również zaproponować dodanie na każdym egzemplarzu zachęty typu „podaj dalej”, aby prace uczniów mogły trafić do jak największej liczby osób. Uczniowie mogą też zdecydować o umieszczeniu zeskanowanych prac w szkolnych lub prywatnych *social mediach*.

1. Komiks dotyczący układu odpornościowego

Jest to kreatywne ćwiczenie, które pomoże uczniom dowiedzieć się więcej na temat alopecji i funkcjonowania układu odpornościowego.

Wykorzystując swoje umiejętności twórcze i wyobraźnię, uczniowie (indywidualnie, w parach lub małych grupach) projektują komiks wyjaśniający, za co odpowiada układ odpornościowy i w jaki sposób może powodować wypadanie włosów. Podczas pracy uczniów możesz podzielić się pomysłami na narysowanie komiksu:

- Zastanów się, jak możesz reprezentować układ odpornościowy - być może „złe” lub „złoczyńcy” układu odpornościowego atakujący włosy.
- Dwie postacie w komiksie mogą rozmawiać o tym, jak układ odpornościowy atakuje mieszki włosowe i jak to prowadzi do wypadania włosów.
- Uczniowie mogą zawrzeć w tym miejscu kluczowe komunikaty, np. „wypadanie włosów nie jest zaraźliwe” - użyj dymków, aby pokazać kluczowe komunikaty.
- Uczniowie mogą chcieć zaprojektować na potrzeby komiksu postać chorującą na alopecję - jak ta osoba może wyglądać: czy będzie nosić np. perukę czy kapelusz?

2. Ulotka informacyjna o alopecji

Uczniowie tworzą ulotkę informacyjną dla młodych ludzi, aby wyjaśnić, czym jest alopecja. Powinni uwzględnić:

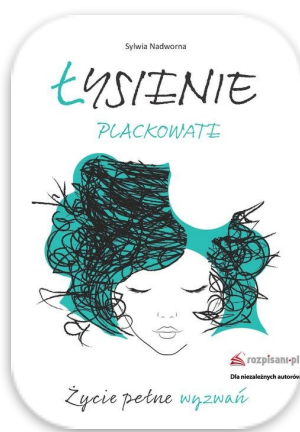
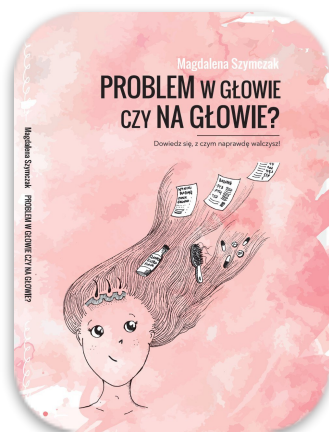
- Kluczowe fakty dotyczące alopecji.
- Ważne wiadomości dotyczące tego, czym jest alopecja, a czym nie.
- Jak to może być uczucie utracić włosów?
- Co możesz zrobić, aby wesprzeć osobę chorującą na alopecję?

Ulotka może mieć dowolną formę plastyczną. Może także zostać zaprojektowana w formie komputerowej, a następnie wydrukowana.

Lista książek i materiałów dodatkowych:

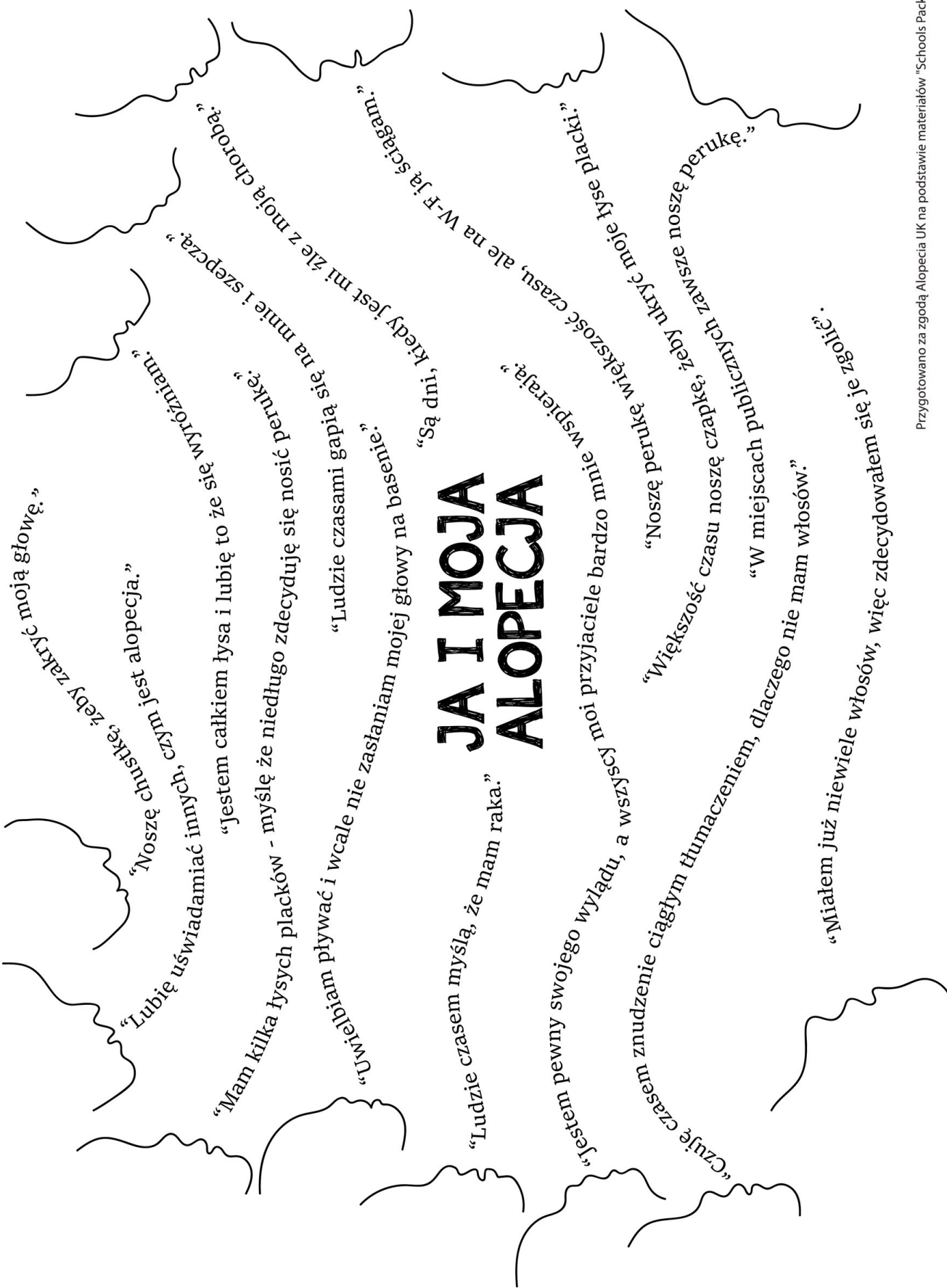
- Magdalena Szymczak, „Problem w głowie czy na głowie?”
- Sylwia Nadworna, „Łysienie plackowate”
- Marta Kawczyńska, „Alopecjanki. Historie tysiąch kobiet”
- Magdalena Schatt-Skotak, „ŁysOlka i Długowłosa”
- angiłojęzyczny film dokumentalny pt. „Shedding” (link)

Uwaga! Treści filmu będą zrozumiałe dla grup, w których uczniowie znają język angielski na poziomie średniozaawansowanym. Film ten jest dobrym wstępem do dyskusji w klasie.



MATERIAŁY EDUKACYJNE:

1. Prezentacja (do pobrania ze strony alopecja.pl)
2. Arkusz „Ja i moja alopecja”
3. List od Ali „Jak to jest mieć alopecję?”
4. Karta pracy „Rozmawiamy o alopecji”
5. Punkty do dyskusji w klasie (materiał pomocniczy dla nauczyciela)
6. Karta pracy „Budowanie postaci”



Jak to jest mieć alopecję?

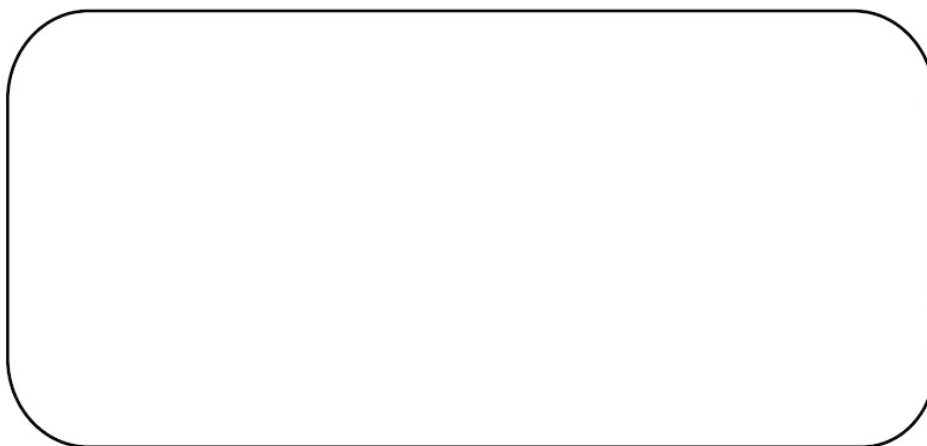
- list 15-letniej Ali

Cześć,

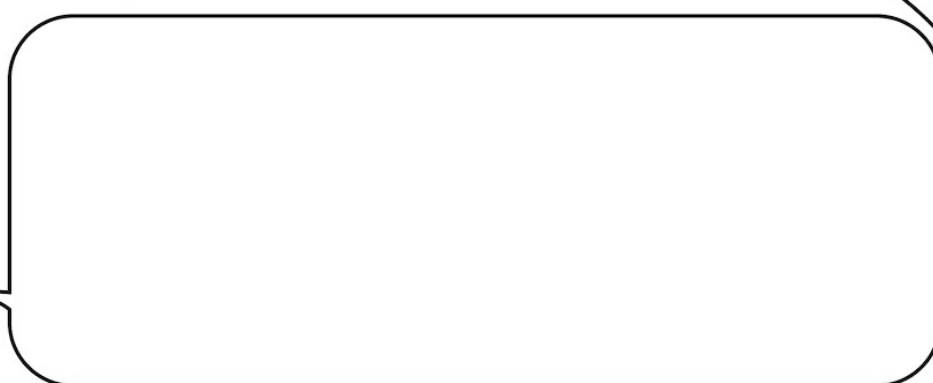
mam na imię Ala i jestem uczennicą trzeciej klasy liceum. Włosy zaczęłam tracić w trzeciej klasie szkoły podstawowej. Pamiętam, jak do komunii szłam z długimi gęstymi włosami, a na rocznicę komunii musiałam te włosy ściąć, bo bardzo się przerzedziły. Wszystko zaczęło się od jednego małego placka. Z czasem tych placków przybywało i robiły się coraz większe. Gdy jedno zarastało, zaraz pojawiały się kolejne. Rodzice chodzili ze mną do różnych lekarzy, ale niestety żadne leczenie nie pomagało. Pod koniec szóstej klasy włosów było tak mało, że nie dało się już zakrywać placków ozdobami do włosów, zaczęłam więc nosić na głowie chustkę. Dzieciaki pytały się mnie, dlaczego ciągle chodzę w nakryciu głowy, co bardzo mnie krępowało. Nie chciałam nikomu mówić o moim problemie z włosami. W kolejnej klasie zaczęłam tracić brwi i rzęsy, co było dla mnie najtrudniejsze, bo zmieniło to moje rysy twarzy. Nie poznawałam siebie w lustrze. Pojawiły się też pytania, czy mam raka. Nie chciałam być traktowana jak ktoś poważnie chory. Poza utratą włosów nic mi nie dolegało! Dzisiaj wiem, że te pytania od rówieśników nie wynikały z ich złośliwości, a z niewiedzy. Dzięki wsparciu moich rodziców oraz najbliższych przyjaciół, zaczęłam powoli się oswajać z nową dla mnie sytuacją i małymi krokami zmierzać w kierunku akceptowania tego, czego nie mogę zmienić. Bardzo ważne było dla mnie uświadomienie sobie, że jestem pełnowartościową osobą bez względu na to, ile włosów mam na głowie. Zauważyłam, że gdy zaczęłam otwarcie mówić o utracie włosów, spotkałam się ze zrozumieniem ze strony innych, a mój lęk związany z tym, co kto o mnie pomyśli, zaczął słabnąć. Idąc do liceum zdecydowałam się również na pierwszą perukę. Marzyłam o tym, by znów czuć wiatr we włosach. Dodatkowo moi rodzice wyrazili zgodę, bym miała zrobiony makijaż permanentny brwi. Te zmiany sprawiły, że czuję się swobodnie i nie stresuje mnie już przebywanie między ludźmi. Może to kwestia tego, że w liceum są trochę dojrzalsi uczniowie, ale teraz nikt mi nie zadaje pytań dotyczących mojego wyglądu. Rozumiem też, że to indywidualna decyzja każdego człowieka z alopecją, czy wybierze perukę, chustkę, czapkę, a może brak nakrycia głowy. Dzięki mojemu doświadczeniu alopecji myślę, że jestem bardziej empatyczna, staram się nie komentować czyjejs różnorodności, ale doceniać innych za to jacy są.

ROZMAWIAMY O ALOPECJI

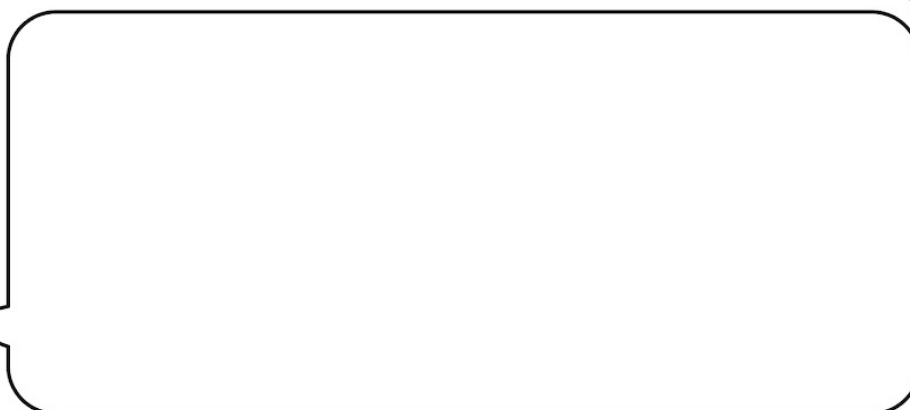
Czy mogę zarazić się od Ciebie alopecją?



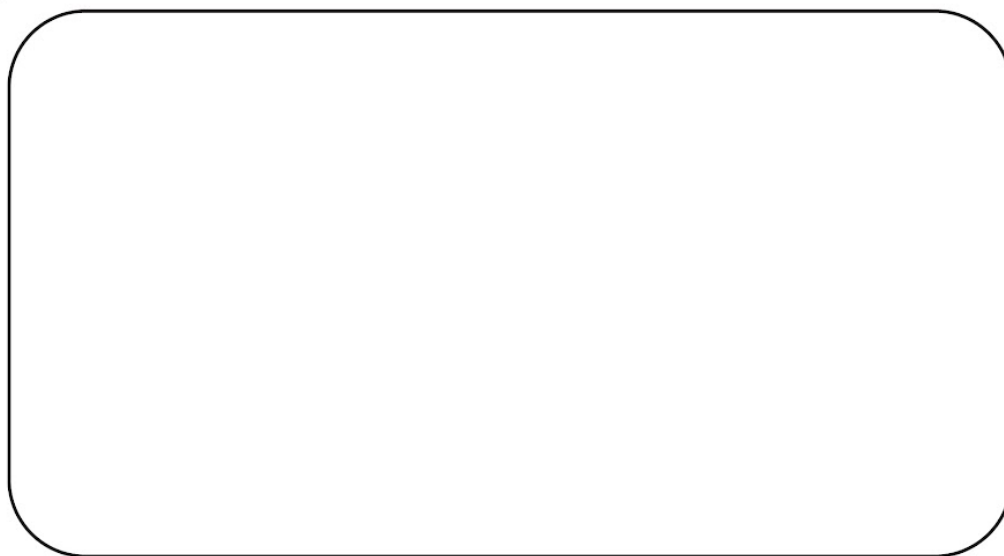
Skoro masz alopecję to znaczy, że nie będziesz chodziła z nami na basen?



Jest mi dziś ciężko z moją alopecją.



Kolega powiedział mi, że nie masz włosów, bo masz nowotwór.



Nie chcę grać w siatkówkę, bo boję się że spadnie mi peruka.



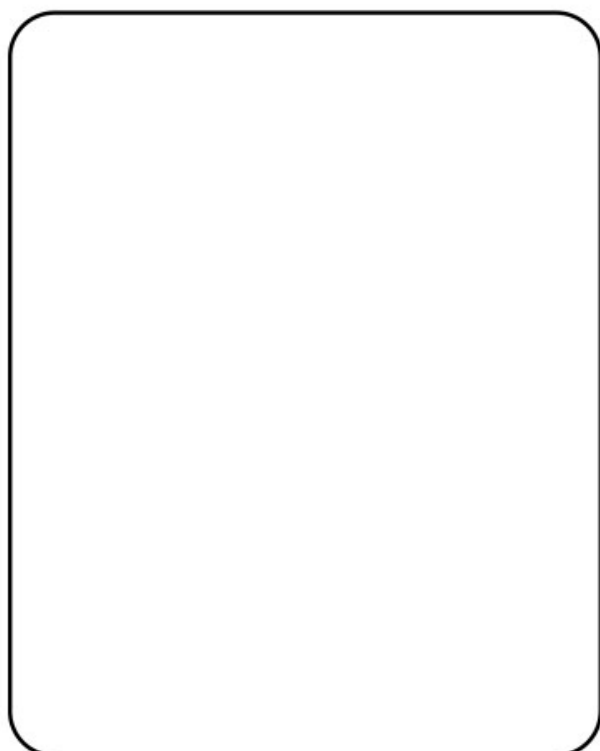
Widzę, że masz kilka łysych placków - co Ci dolega?



Pytania	Punkty dyskusji
<i>Czy mogę się zarazić od Ciebie alopecją?</i>	Ważne jest, aby uczniowie mieli świadomość, że alopecia NIE jest chorobą zakaźną. Możesz porozmawiać o innych schorzeniach, które nie są zaraźliwe, takich jak cukrzyca, co może pomóc podkreślić, że niektóre schorzenia są widoczne, a inne nie, ale nie są zaraźliwe.
	Alopecia nie powoduje, że ludzie czują się chorzy. Niektóre osoby z alopecją mogą cierpieć na inne choroby autoimmunologiczne, ale sama utrata włosów nie powoduje złego samopoczucia fizycznego.
<i>Jak się czujesz z tym, że wypadły Ci włosy?</i>	Czasem wtórnie do wypadania włosów może pojawić się pogorszenie nastroju.
	Łysienie plackowate może być bardzo nieprzewidywalne. Czasami u osób z tą chorobą obserwuje się okresowe odrastanie i wypadanie włosów, u niektórych włosy mogą odrosnąć, a inne osoby mogą na zawsze utracić włosy. Często może to być „emocjonalny rollercoaster”.
<i>Nie chcę grać w siatkówkę. Boję się, że spadnie mi nakrycie głowy i inni zobaczą moje placki.</i>	Osoby cierpiące na alopecję mają prawo robić to, co jest dla nich właściwe. Niektórzy mogą czuć się komfortowo, pokazując swoją utratę włosów, a inni wolą ją zakrywać.
	Jak rozpoznać, kiedy inni uczniowie potrzebują pomocy w zakresie zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia, źródła pomocy i wsparcia oraz strategii dostępu do wsparcia?
<i>Dlaczego możesz nosić nakrycie głowy w szkole?</i>	Może się zdarzyć, że szkoły zmieniają swoje zasady dotyczące ubioru w szkole/mundurków, aby dostosować je do konkretnych uczniów. Można wyciągnąć analogie z dziećmi, które ze względu na alergię jedzą inne posiłki lub noszą nakrycia głowy ze względów religijnych.
	Ważne jest, aby młodzi ludzie czuli się komfortowo uczęszczając do szkoły i nie musieli się martwić, że „wyróżnią się”, jeśli tego nie chcą.
	Niektóre młode osoby z alopecją mówią, że ludzie czasami dotykają ich głowy, co sprawia im dyskomfort. Nakrycie głowy zmniejsza ryzyko wystąpienia takich sytuacji.
<i>Boję się chodzić do szkoły. Nie chcę, by ludzie się na mnie patrzyli i mnie obgadywali.</i>	Młodzi ludzie mogą czasami martwić się pójściem do szkoły, jeśli zmagają się z reakcjami ludzi na zmianę w ich wyglądzie. Może to być spowodowane wypadaniem włosów, a także pojawieniem się nakrycia głowy lub peruki.
	Czasami trudno jest być innym. Młodzi ludzie cierpiący na alopecję czasami miewają dni, gdy czują się przygnębieni lub niespokojni i chcą po prostu wyglądać jak ich koledzy i koleżanki. Dobrze jest, jeśli mają kogoś, z kim mogą o tym porozmawiać lub mogą zrobić coś, co sprawi, że poczują się lepiej.
	Alopecia może mieć wpływ na poczucie tożsamości młodego człowieka i może być znaczącą zmianą w jego życiu. W tym miejscu korzystna może być dyskusja na temat wyzwań związanych ze zmianami w życiu.
	Bycie innym może mieć wpływ na poczucie własnej wartości lub samoocenę.
	Młodzi ludzie mogą bardziej niepokoić się istniejącymi przyjaźniami i nawiązywaniem nowych.
	Młoda osoba może czuć się bezpiecznie i pewnie w towarzystwie swojej klasy, która rozumie jej stan, ale mniej w towarzystwie innych szkół lub w miejscach publicznych.
	Czasami mogą czuć złość lub zdenerwowanie.

	Niektórzy młodzi ludzie akceptują swoją utratę włosów i celebryją swoją odmienność. Jednak nie zawsze muszą się tak czuć.
<i>Czy mając alopecję, muszę zrezygnować z chodzenia na basen?</i>	Utrata włosów nie powinna uniemożliwiać młodemu człowiekowi udziału w jakiegokolwiek aktywności. Ważne jest, aby mieć świadomość, że taka osoba może czuć się nieswojo lub zaniepokojona pewnymi sytuacjami, które mogą zwrócić uwagę na jej alopecję.
<i>Styszałem/am, że nosisz perukę. Czy to prawda?</i>	Pomyśl o sytuacjach, w których ktoś może czuć się zagrożony utratą nakrycia głowy lub peruki albo porównywany z rówieśnikami.
	Młodzi ludzie mogą zdecydować się na noszenie peruki, aby zakryć wypadanie włosów. Zależy to od osobistego wyboru i tego, co jest dla nich odpowiednie. Jeśli młody człowiek zdecyduje się na noszenie peruki, należy zachęcać rówieśników do wspierania tego wyboru.
<i>Kolega powiedział mi, że nie masz włosów, bo masz raka. Czy to prawda?</i>	Jak możesz być miły i wspierać przyjaciela z alopecją?
	Znaczenie słuchania znajomych i nie robienia założeń.
	Opiekuj się przyjaciółmi i wykaż zrozumienie, gdy czują się smutni lub zaniepokojeni.
	Rówieśnicy, rodzice i nauczyciele dzielą się swoją wiedzą na temat alopecji, aby pomóc w podnoszeniu świadomości.

BUDOWANIE POSTACI



Zdjęcie profilowe

imię:

wiek:

hobby:

Jaki rodzaj alopecji masz:

Jak się czujesz wiedząc, że wyglądasz
inaczej niż twoi koledzy?

Kiedy czujesz się skrępowany
z powodu alopecji?

Z kim rozmawiasz o swojej chorobie?

Co najlepszego ktoś ci powiedział,
co pomogło ci się oswoić z chorobą?

Czy twoja choroba powstrzymuje Cię
przed robieniem tego, czego bardzo
chcesz?

Kiedy czujesz się szczęśliwy i pewny
siebie?