

POWIEDZ NIE WAGAROM! – MINIPORADNIK DLA UCZNI

Nie warto chodzić na wagary. Choć mogą kusić, tylko powiększają istniejące problemy. Jeśli masz problem lub wagarujesz i nie wiesz, jak się z tego wyplątać, poproś o pomoc.

Jeśli myślisz o tym, czy iść na wagary lub już na nie chodzisz, zastanów się, dlaczego. Boisz się złej oceny? Chcesz uciec przed jakimś problemem, może uniknąć spotkania z którymś z nauczycieli lub uczniów? Jesteś przemęczony lub przygnębiony, nie masz siły? Masz wrażenie, że wszystko Cię przerasta? Z każdym z tych problemów najlepiej jest zwrócić się do osób, które mogą Ci pomóc (możesz z nimi porozmawiać także wówczas, kiedy ktoś z Twoich koleżanek/kolegów ma problemy):

- 1) Rodzice i opiekunowie – jeśli nie wiesz, jak rozwiązać swoje problemy w szkole, zwróć się do nich o pomoc. Opowiedz im o swoich trudnościach i poproś, aby w Twoim imieniu rozmawiali z wychowawcą czy szkolnym pedagogiem/psychologiem.**
- 2) Wychowawca – zadaniem wychowawcy jest pomaganie swoim uczniom, kiedy mają problemy. Nie obawiaj się zwrócić do niego w trudnej sytuacji. Wychowawca doradzi Ci, co zrobić, udzieli wsparcia, może też w Twojej sprawie rozmawiać z innymi nauczycielami (np. od przedmiotu, z którym masz problem), dyrektorem czy rodzicami. Pomoże Ci też rozwiązać problemy z kolegami i koleżankami. Zawsze będzie starał się Ci pomóc i poszuka takiego rozwiązania, które będzie dla Ciebie najlepsze.**
- 3) Szkolny pedagog lub psycholog – jest w szkole po to, aby pomóc Ci w rozwiązaniu problemów. Chętnie Cię wysłucha, zrozumie, doradzi. Może też w Twojej sprawie rozmawiać z rodzicami, wychowawcą, nauczycielami czy dyrektorem.**
- 4) Ulubiony nauczyciel – jeśli jest w szkole nauczyciel, do którego masz szczególne zaufanie, możesz zwrócić się także do niego, nawet jeśli nie jest Twoim wychowawcą.**
- 5) *Inne osoby – jeśli w szkole są jeszcze inne osoby, do których może zwrócić się uczeń (np. rzecznik praw ucznia), należy je dodać do listy.***
- 6) Poradnia psychologiczno-pedagogiczna – znajdziesz w niej fachową i życzliwą pomoc, np. gdy czujesz lęk przed szkołą, masz trudności w nauce lub w kontaktach z dorosłymi czy rówieśnikami, jesteś nieśmiały/-a, nie umiesz odnaleźć się w klasie lub rodzinie, spotkałeś/-aś się z przemocą, chcesz pomóc swojej koleżance czy koledze. Tego, gdzie szukać najbliższej poradni, dowiesz się od szkolnego pedagoga/psychologa.**
- 7) Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka 0 800 12 12 12 – to numer dla wszystkich osób poniżej 18. roku życia, które potrzebują pomocy. Dzwoniąc pod ten numer, możesz rozmawiać ze specjalistą, który postara się Ci pomóc. Połączenie jest bezpłatne, jeśli dzwonisz z telefonu stacjonarnego lub telefonów komórkowych sieci Orange. Telefon działa od poniedziałku do piątku w godzinach 8.15–20.00.**

Jeśli ktoś namawia Cię na wagar:

- **Po prostu odmów, powiedz NIE („Nie, dziękuję. Nie mam ochoty”).**
- **Możesz podać powód („Mam inne plany”, „Nie chcę mieć zaległości”).**
- **Nie wdawaj się w dyskusję, jeśli ktoś stara się Cię przekonać. Odejdź szybko i pewnie; możesz też ignorować prośby (np. udawać, że jesteś zajęty/-a) lub zmienić temat.**
- **Inne strategie:**
 - 1) **obróć sprawę w żart („Niestety, już zaplanowałem, że tego dnia będę się świetnie bawić na matematyce”),**
 - 2) **oburz się („Serio, mówisz to poważnie?!”),**
 - 3) **powiedz komplement („Świetny z ciebie kumpel, ale ten pomysł nie przejdzie”),**
 - 4) **zaproponuj coś lepszego („Lepiej wyskoczmy w weekend na rower”),**
 - 5) **rzuć wyzwanie („Skoro jesteśmy przyjaciółmi/przyjaciółkami, nie namawiaj mnie do czegoś, na co nie mam ochoty”).**
- **Nie przepraszaj, nie tłumacz się, nie wahaj się, odmawiając – jeśli okażesz niezdecydowanie, osoba, która Cię namawia, tak łatwo nie da Ci spokoju. Staraj się zachowywać stanowczo i asertywnie.**

Co pomoże Ci uniknąć wagarów?

- **Pamiętaj, że nie jesteś jedyną osobą, której przytrafiają się trudności, a czasem nawet poważne problemy – podobne doświadczenia ma wiele osób. Jest też wiele osób, które Cię zrozumieją i do których możesz śmiało zwrócić się o pomoc.**
- **Staraj się jak najlepiej organizować swój czas. Jeśli będziesz regularnie, na bieżąco odrabiać lekcje i przygotowywać się do zajęć, unikniesz zaległości i poprawisz swoje wyniki.**
- **Myśl o przyszłości. Pamiętaj, że uczysz się nie tylko dla ocen, ale też dla siebie.**
- **W razie trudności w nauce poproś nauczyciela o radę i pomoc. Spytaj, jak możesz nadrobić zaległości i czy są dostępne zajęcia wyrównawcze.**
- **Jeśli przeżywasz trudny okres, masz jakiś osobisty problem, źle układa Ci się z kolegami lub koleżankami, rodzicami, sympatią, którymś z nauczycieli, porozmawiaj o tym z kimś dorosłym – osoby takie (np. wychowawca lub psycholog) dysponują wiedzą, dzięki której zdołają Ci pomóc, a często nawet sami przeżyli podobne trudności, kiedy byli w Twoim wieku. Ich doświadczenie i wsparcie znacznie ułatwi Ci poradzenie sobie z problemem.**

Pamiętaj – z każdego problemu można znaleźć wyjście!