

# Powiedz **NIE** wagarom

## – miniporadnik dla ucznia.

**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) **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 wagary:**

- 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 przepraszaaj, 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 rozumieją 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, któryms 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!**

Głos pedagogiczny październik 2013 (52)