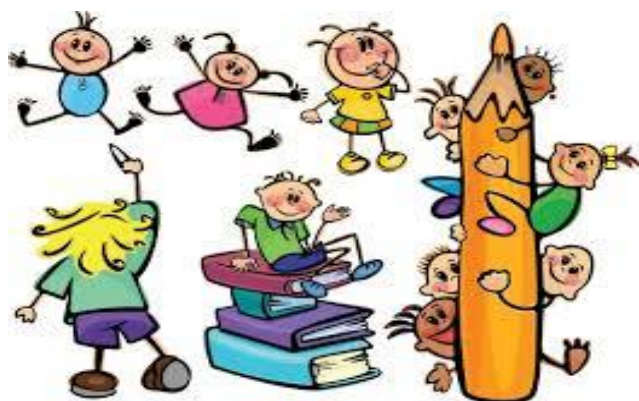


Powiedz **NIE** wagarom! – MINIPORADNIK DLA UCZNI

Nie warto chodzić na wagar.



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 wagar 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).

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.

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 porozmawiać 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.

Pedagog – jest w szkole po to, aby pomóc Ci w rozwiązaniu problemów. Chętnie Cię wysłucha, zrozumie, doradzi. Może też w Twojej sprawie porozmawiać z rodzicami, wychowawcą, nauczycielami czy dyrektorem.

Ulubiony nauczyciel – jeśli jest w szkole nauczyciel, do którego masz szczególne zaufanie, możesz zwrócić się także do niego, nawet jeśli nie jest Twoim wychowawcą.

- *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.
- *Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka*
o 800 12 12 12 – to numer dla wszystkich osób poniżej 18. roku życia, które potrzebują pomocy.
Dzwoniąc pod ten numer, możesz porozmawiać 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.

Powiedz NIE wagarom! – MINIPORADNIK DLA UCZNIĄ

Nie warto chodzić na wagarę.

Jeśli ktoś namawia Cię na wagarę: Po prostu odmów, powiedz NIE lub np. *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:

- obróć sprawę w żart
Niestety, już zaplanowałem, że tego dnia będę się świetnie bawić na matematyce.
- oburz się *Serio, mówisz to poważnie?!*
- powiedz komplement *Świetny z siebie kumpel, ale ten pomysł nie przejdzie.*
- zaproponuj coś lepszego *Lepiej wyskoczmy w weekend na rower.*
- 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, 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 pedagog) 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!