

Passaggi

1. 1

Fai una buona prima impressione, specialmente sui professori. L'idea che ci si fa di te durante la prima settimana scolastica può influire su tutto il percorso. Per quanto riguarda la maggior parte degli insegnanti, se iniziano a considerarti un buon studente sin da subito, sarai a metà dell'opera. Arriva puntuale a lezione, soprattutto nel corso di questo breve periodo. Quando ti danno qualcosa da firmare o dei compiti da fare, portali in tempo. È facile dimenticarsene, ma devi provarci. Passando ai tuoi compagni di classe, sii te stesso. È importante guadagnare il loro rispetto e la loro amicizia sin dai primi giorni.

2. 2

Trova il prima possibile un gruppo di persone con le quali sederti per fare merenda o per pranzare! Le pause che ti concede la scuola, al principio, rappresentano una delle esperienze più stressanti della fase iniziale dell'anno. Se intravedi alcuni amici delle medie seduti insieme, unisciti a loro. Ricorda però, che queste sistemazioni sono spesso permanenti. Scegli saggiamente il tuo gruppo.

3. 3

Trova un punto di riferimento. Se incontri una persona più sicura di te e che conosce meglio la scuola, lascia che ti aiuti. Le scuole superiori sono grandi e spaventose i primi tempi, dunque non ti farà male avere la tua guida personale. Se, invece, conosci un compagno perduto quanto te, almeno non sarai da solo.

4. 4

Non procrastinare. Prima fai quello che devi, più tempo avrai per dedicarti a quello che ti piace. Per quanto tu voglia stravaccarti davanti alla TV dopo una lunga giornata, cerca di fare i compiti il prima possibile. Non finire con lo studiare all'ultimo momento, o la tua resa non sarà buona.

5. 5

Cerca di fare amicizia. Se vedi in giro qualcuno della tua classe, avvicinati e salutalo o fagli un complimento, come “Mi piace la tua maglietta, dove l'hai comprata?”. Metti le persone a loro agio, senza sembrare uno stalker. Se non sorridi e la tua espressione è sempre accigliata, gli altri penseranno che tu sia inavvicinabile e potrebbero sentirti intimiditi da te. Cimentati con diversi hobby, come lo sport, la musica, il giornalismo, ecc. Sarà più facile connettere con le altre persone se avete interessi simili.

6. 6

Cerca di essere ottimista, anche se non hai avuto una bella giornata. Quando incontri qualcuno nel corridoio, invece di ignorarlo, dì un semplice “Ciao [nome della persona]”.

7. 7

Parla con tantissime persone: quelle popolari, quelle timide, quelle sedute al tuo fianco, ecc. Fatti conoscere da tutti.

8. 8

Non perderti di vista con i tuoi amici. Gli amici di sempre sono il tuo salvavita quando ti ritrovi nel bel mezzo della tempesta delle superiori: senza di loro, potresti affondare. Tutti hanno bisogno di qualcuno al quale appoggiarsi. Resta in contatto con quelli che conosci meglio e ai quali piaci per quello che sei. Fai lo sforzo di bilanciare le vecchie amicizie con le nuove, e il tempo che trascorri con tutti.

9. 9

Accetta il cambiamento. I tuoi amici cambieranno. La tua scuola cambierà. I tuoi professori cambieranno. Tu cambierai. Le superiori sono una parte enorme della vita e, da qui in avanti, non si può tornare indietro. Non temere il cambiamento, perché è positivo. Guarda le persone intorno a te crescere.

10. 10

Studia! Molti trovano che le flashcard siano degli strumenti di studio utili. In effetti, rappresentano uno dei metodi più efficaci anche perché, solo realizzandole, si inizia già a studiare. Scrivere le domande e le risposte sulle card permette al tuo cervello di assorbire le informazioni a lungo termine, aiutandoti a prepararti per i compiti in classe e le interrogazioni.

11. 11

Lasciati coinvolgere dalle attività extracurricolari e da quelle dopo la scuola. Fare sport sin dall'inizio della scuola è sempre un plus perché ti permette di conoscere nuove persone e di fare immediatamente amicizia. La scuola è un ottimo momento per capire cosa ti interessa e di inseguirlo. Questi hobby ti torneranno utili anche quando, un giorno, scriverai il tuo curriculum. Certo, la tua formazione scolastica e universitaria conta, ma anche quello che hai imparato vivendo.

12. 12

Fai colazione e pranzo. Che tu compri il cibo in mensa o te lo porti da casa, il tuo cervello e il tuo corpo hanno bisogno di energia per funzionare bene. È stato scientificamente provato il fatto che uno studente medio delle superiori compie meglio i suoi doveri mangiando sano rispetto a uno che non consuma cibi salutari o, peggio, non mangia niente. Portati dietro una barretta di cereali quando sei impegnato con un'attività pomeridiana, tienine sempre una nel tuo zaino.

13. 13

Prova qualcosa di nuovo per celebrare l'inizio della scuola. Per esempio, puoi comprare un nuovo profumo o una nuova colonia, tagliare i capelli o leggere un libro appena acquistato. Pensa a quello che vuoi mostrare al mondo e fai qualcosa a proposito.

14. 14

Sii organizzato! Questo ti risparmierà tantissimi mal di testa e compiti extra. Tieni delle cartelline e dei quaderni separati per ogni materia e ricorda di (per quanto sia fastidioso) scrivere TUTTI i compiti da fare sul diario. Se non hai tempo (o energia) di aprirlo per annotarli, attacca un post-it su ogni cartellina e scrivici su i compiti non appena ti vengono segnati. In questo modo, avrai tutta la lista delle cose da fare a portata di mano. Ricorda che questo metodo funziona solo riesci ad abituartici, altrimenti, utilizza il buon vecchio diario.

15. 15

Cerca di avere sempre un'agenda o una lista delle cose da fare a portata di mano. Se tendi a dimenticare tutto, ti tornerà utile. Ogni volta che ti segnano i compiti o un progetto, annota tutto sul diario o sui post-it attaccati alle cartelline. Potresti anche tenere una lavagna bianca nella tua stanza per farlo.

16. 16

Sii te stesso. Se alle persone non piace il tuo modo di essere, peggio per loro. Sono loro che ci perdono. Puoi trovare dei veri amici restando te stesso. Tuttavia, dovrai fare qualche passo avanti. Se sei timido, avvicinarti a qualcuno che sembra simpatico e che pensi condivida i tuoi interessi e presentati. Basterà un semplice saluto. Se le persone ignorano la tua esistenza, non possono diventare tue amiche.

17. 17

Non cedere davanti alla pressione dei tuoi compagni. Se qualcuno ti dice “Ehi, vieni qui e prova una sigaretta”, ignoralo e vai via. Fumare è nocivo per i tuoi polmoni e rende i denti brutti. Questo consiglio si applica a tutto. Partecipa a qualcosa solo se lo *vuoi*. Se sei semplicemente curioso, pensaci due volte. Chiediti se un amico che ammira lo farebbe. Ricorda, è la tua vita, sono i tuoi anni di scuola. Fai quello che *tu* vuoi fare.

18. 18

Non volere quello che vogliono gli altri, sii originale. Prova a essere il trend setter. In altre parole, non stressarti se un tuo amico ha comprato delle scarpe all'ultima moda e anche tu le vuoi per essere accettato. **Permettiti di essere te stesso!**

Consigli

- **Evita i drammi.** Questo è da sottolineare. Non iniziare a litigare con tutti, fatti avanti solo se qualcuno ha un problema con te o con un tuo amico.
- Meglio che la gente ti rispetti di più perché dimostri di non importartene di quello che pensano di te e di sapere da dove vieni. Nessuno può dirti di essere diverso.
- Mentre ti dirigi a scuola la prima settimana, presta attenzione al cammino da percorrere e a tutto quello che ti circonda, così la tua transizione avrà meno intoppi.
- Fai una pausa mentre studi. Quando fai i compiti, prenditi un break per giocare per qualche minuto. Riprenderai a studiare più concentrato e meno stressato.
- Mantieni la pelle pulita e un buon odore. Le persone ti eviteranno se puzzi.
- L'avrai sentito dire un milione di volte, ma è arrivato il momento di provarci. Sii te stesso! Assicurati di piacere alle persone per quello che sei, non per quello che fingi di essere.
- Conosci la politica di ogni professore rispetto alle gomme da masticare, all'acqua e al cibo a lezione. Per esempio, avere a disposizione una bottiglia d'acqua dopo l'ora di Educazione

Fisica è fondamentale, dunque assicurati che questo non sia un problema per il professore che tiene la lezione successiva.

- Rilassati! Non lasciarti ossessionare dagli errori commessi durante un test o dai compiti che hai dimenticato nella stampante a casa.
- Divertiti! Il primo anno di scuola può essere molto più divertente se lo rendi tale.
- Non dimenticare il diario a casa! Comprane uno piccolo e facilmente trasportabile. Ti risparmierà tanti mal di testa in futuro.
- Sii organizzato! Usa una cartellina e un quaderno per ogni materia. Ciò aiuta tantissime persone.
- Concediti l'opportunità di essere felice. Per 20 minuti al giorno, fai una cosa che ami. In seguito, i compiti non sembreranno poi tanto difficili.
- Svuota lo zaino tutti i giorni per evitare di lasciare al suo interno libri o quaderni inutili, che ti appesantiranno e ti faranno venire la gobba. Fallo prima di metterti a studiare.
- Non portarti dietro troppi libri. Se possibile, dividili con il tuo compagno di banco. Mai lasciare a casa i quaderni, gli eserciziari e l'astuccio.
- Sii felice di essere te.

Avvertenze

- *Non* lasciare che il tuo zaino si trasformi in un cestino della spazzatura. Se non lo pulisci, sarà più difficile trovare velocemente le cose che ti servono, e questo ti causerà ritardi.
- Non arrivare tardi a lezione! Gli insegnanti lo detestano. Se lo fai sempre, potresti avere qualche problema.
- Non lasciare oggetti di valore nello zaino: potrebbero rubarteli se ti distrai.
- Siccome conoscerai nuove persone, ricorda una cosa! Mai cambiare per gli altri! Tu sei unico a modo tuo! E, se gli altri cercano di farti cambiare, allora non sono tuoi veri amici.
- Scegli saggiamente i tuoi amici: avranno un'influenza considerevole sulla tua esperienza di scuola.
- Tutti possiamo mandare dei messaggi quando siamo a lezione, ma meglio evitarlo il più possibile. Alcuni professori potrebbero solo rimproverarti, mentre altri ricorrere a punizioni più severe. Non lasciare che succeda!
- Non cercare di essere diverso da quello che sei. Le persone che fingono di essere altro non vengono mai rispettate. Inoltre, probabilmente prima o poi scopriranno chi sei e dovrai spiegare perché hai mentito, finendo con la possibilità di perdere un amico. Quindi non farlo, perché ciò non farà che ferire le persone che ti circondano e te stesso.
- Se sei stato preso di mira da un bullo, non aver paura di farti valere e/o di parlarne con il preside. Se ti nascondi, il bullo non la pianterà e renderà orribile il tuo primo anno.
- Se più di una volta ti hanno rubato qualcosa (cellulari costosi, lettori MP3, ecc.), *non portarti gli oggetti di valore a scuola!* È questa la tecnica di prevenzione numero uno contro i furti e le confische dell'insegnante.