



**SUPER
GIRL**

Cel mai bun ghid de
SUPRAVIEȚUIRE
în școala generală

Traducere din limba engleză
de Gabriel Stoian



CORINT JUNIOR



Mulțumiri:



Mulțumesc lui Karen Bokram și uimitoarei sale echipe de redactori și editori de la *Girls' Life* pentru contribuțiile lor la această carte, printre care se numără: Katie Abbondanza, Amanda Forr, Kristen Kemp, Jiae Kim, Patricia McNamara, Lisa Mulcahy, Laura Sandler și Michelle Silver.

Editor: Lauren Brown
Redactare: Adina Eros
Corectură: Rodica Crețu
Tehnoredactare: Lorena Ionică
Ilustrații: Bill Thomas și Dynamo Limited
Macheta: Two Red Shoes Design

Niciun fragment din această carte nu poate fi reprodus, stocat în vreun sistem sau transmis în vreun fel prin mijloace electronice, mecanice, fotocopiere, înregistrare sau orice alt mod, fără acordul scris al editorului.

ULTIMATE GUIDE TO SURVIVING MIDDLE SCHOOL

Copyright © 2010 by *Girls' Life*

All rights reserved. Published by arrangement with Scholastic Inc., 557 Broadway, New York, NY 10012, USA

Toate drepturile asupra ediției în limba română aparțin Editurii CORINT JUNIOR, parte a GRUPULUI EDITORIAL CORINT.

Cartea are un caracter pur informativ și nu oferă sfaturi medicale. Ea nu poate și nu trebuie să înlocuiască sfatul sau tratamentul recomandat de un specialist în caz de necesitate. Dacă aveți probleme de sănătate fizică sau psihică, trebuie să vă adresați medicului. Această carte poate fi folosită doar ca material auxiliar.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

Cel mai bun ghid de supraviețuire în școala generală / ed.: Lauren

Brown ; il.: Bill Thomas ; trad.: Gabriel Stoian. - București :

Corint Junior, 2015

Index

ISBN 978-973-128-584-9

I. Brown, Lauren (ed.)

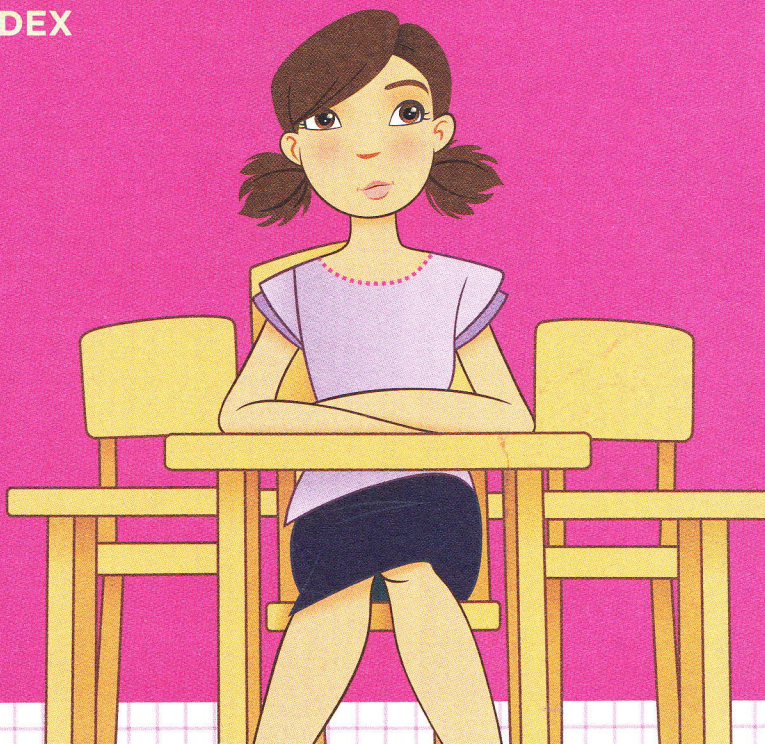
II. Thomas, Bill (il.)

III. Stoian, Gabriel (trad.)

3-055.6-055.25

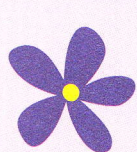
CUPRINS

☀ Introducere	4
☀ Scrisoare din partea lui Karen Bokram, editor al revistei <i>Girls' Life</i>	5
☀ CAPITOLUL 1: Marea schimbare	6
☀ CAPITOLUL 2: Succesul la școală	23
☀ CAPITOLUL 3: Sclipitoare în afara clasei	44
☀ CAPITOLUL 4: Schimbări în gașca ta	59
☀ CAPITOLUL 5: Totul despre băieți	75
☀ CAPITOLUL 6: Adaptare fără stres	97
☀ CAPITOLUL 7: Un an nou, o nouă viață!	111
☀ INDEX	127



Poate că nu elevii din clasele mai mari sau clădirea uriașă te sperie când ajungi la gimnaziu. Nu, te înnebunește gândul că nu te vei adapta.

Fie că nu ești la fel ca și ceilalți, fie că ești supertimidă sau pur și simplu îți păstrezi ritmul de viață, *este întotdeauna greu să te integrezi*. Și nu-i deloc amuzant să rămâi pe dinafară. Dar știi ceva? Îți vei găsi un loc în care să te simți în largul tău – atât cu prietenii, cât și singură —, dar s-ar putea ca asta să nu se întâmple chiar din prima zi. Pentru a grăbi lucrurile în privința asta, *iată câteva sfaturi ca să te simți ca acasă* (și cât se poate de fericită!) la școală.



CUM SĂ-ȚI GĂSEȘTI LOCUL POTRIVIT

Știi ceva? Un adolescent obișnuit are în general între patru și șase prieteni buni. Da, îi poți număra pe degetele de la mâini. Asta ar trebui să te facă să te simți mai bine pentru faptul că nu ești cea mai bună prietenă cu toți colegii de clasă! Și, deși e distractiv să vezi că numărul prietenilor tăi de pe Facebook crește, când e vorba despre prieteni adevărați, calitatea este mai importantă decât cantitatea.

Având în vedere stresul și presiunile cu care te confrunți zilnic, *nu trebuie să te șocheze că*, în proporție de șaizeci și doi la sută, fetele între opt și șaptesprezece ani se simt nesigure sau nu tocmai sigure pe sine.

Dar, oricât te-ar speria statistica, există *nenumărate metode rapide și simple prin care să te simți bine în propria piele.*

Fii cea mai bună prietenă a corpului tău

Știi că uneori te privești în oglindă și nu-ți place ce vezi? Fie că ai ditamai coșul pe frunte, fie că blugii te strâng de mori, toate avem zile în care nu ne simțim bine în propria piele. Dar asta nu înseamnă că trebuie să te ascunzi sub borurile unei pălării sau în haine largi pentru tot restul anului școlar.

În schimb, **descoperă ce-ți place la corpul tău și pune asta în valoare.** Sigur, s-ar putea să ai un coș, dar poartă fusta aceea nouă, care să îți pună în valoare picioarele zvelte! Arată că ai atitudine – și vei fi admirată de toată lumea –, astfel încât vei uita de toate acele așa-zise defecte. **Și nu uita: ești mai mult decât aspectul fizic.**

Fii mândră

Creierul tău a acumulat tot felul de informații. De ce să ții toate aceste cunoștințe doar pentru tine? Fii mândră să împărtășești colegilor din cunoștințele tale: impresionează-i cu accentul tău franțuzesc, uimește-i cu poeziile tale și ridică mâna să răspunzi la întrebările dificile ale profei de chimie. **Atâta timp cât nu te lauzi peste tot cu notele tale de zece,** nu trebuie să îți ascunzi aptitudinile.



Fi o prietenă de încredere

Nu-i așa că apelezi întotdeauna la cea mai bună prietenă când ai o problemă? Probabil e din cauza modului în care îți ascultă fiecare vorbă sau în care te lasă să-i povestești ore în șir despre prietenul tău. Indiferent de motivul pentru care este prietena perfectă, ai grijă să-i arăți aceeași dragoste. Întreab-o ce se petrece în lumea ei. **Oferă-i cuvinte de sprijin când îți dai seama că are nevoie de așa ceva.**

Gesturile drăguțe, făcute cu simplitate, îi vor aduce zâmbetul pe buze – și asta te va face să te simți grozav. La urma urmei, chiar dacă ți se pare că sunteți ca două surori, **atunci când îi vii în ajutor prietenei tale te vei simți mult mai împlinită.**



Fă fapte bune

Sună a clișeu, dar să întinzi o mână celor mai puțin norocoși decât tine te va ajuta să te simți mai bine. **De aceea, implică-te în ajutorarea altora:** strânge fonduri pentru cauza ta preferată, ține de urât vecinilor mai în vârstă, ajută la teme o colegă de clasă sau du-te să te joci cu cățelii la adăpostul pentru animale. Indiferent ce-ai alege

să faci, **vei fi uimită să vezi câtă bucurie îți va aduce ajutorarea altora** și cât de mult te va motiva acest lucru.

