

Dagli autori de **La bussola delle emozioni**

ALBERTO PELLAI
BARBARA TAMBORINI



Come vivere la **scuola media**
e gestire **ansia**, **emozioni** e nuove **sfide**.

MONDADORI

**PRONTI PER
IL GRANDE SALTO**

ALBERTO PELLAI
BARBARA TAMBORINI



Come vivere la **scuola media**
e gestire **ansia**, **emozioni** e nuove **sfide**.

MONDADORI

Redazione di Cinzia Fenoglio

www.ragazzimondadori.it



© 2025 Mondadori Libri S.p.A., Milano

Prima edizione febbraio 2025

Stampato presso ELCOGRAF S.p.A.

Stabilimento di Cles (TN)

Printed in Italy

ISBN: 978-88-04-78572-9

Anno 2026 - Ristampa 3 4 5 6

Un tuffatore è sul trampolino. Per la prima volta deve gettarsi da quell'altezza. Guarda in basso e vede il tappeto d'acqua azzurra della piscina in cui deve tuffarsi.

È lì per lui, quell'acqua. Sembra che lo chiami.

“Non avevo mai immaginato che il trampolino fosse così in alto e l'acqua così lontana” pensa il tuffatore.

E, mentre fa questo pensiero, il cuore accelera e la paura si mangia un po' di quel coraggio che lo aveva spinto fin lassù.

Poi, invece di guardare in basso, alza lo sguardo. Sopra di lui c'è il cielo. Una rondine ha aperto le ali e sta volando verso il sole. Non sembra spaventata. Anzi, si muove sicura, veloce.

“Io sono come quella rondine. La piscina è il mio cielo” pensa il tuffatore.

Così, allarga le braccia. Si concentra.

Ora non guarda né sotto né sopra di sé.

Guarda avanti. La vita lo aspetta.

Si tuffa. E quando il suo corpo fende l'acqua, il tuffatore si sente felice.

Con quel tuffo ha imparato tutto. Ora sa che, anche quando il coraggio sembra trasformarsi in paura, c'è un pezzo di cielo che lo attende.

Non è né sopra né sotto di lui.

È dentro il suo cuore.

A tutti i ragazzi e le ragazze che nuoteranno in acque nuove e che non sanno come ci si tuffa per entrarci. Questo libro è il vostro trampolino. Vedrete che vi darà la giusta spinta per il vostro grande salto.

INTRODUZIONE

Ciao, se stai leggendo questo libro è molto probabile che:

- ➡ **TV stia per iniziare la scuola media:** non sai ancora cosa ti aspetta e qualcuno vuole farti arrivare pronto a tutto il bello che incontrerai, ma anche preparato per le sfide che, come milioni di studenti prima di te, dovrai affrontare.
- ➡ Oppure che **TV sia nel bel mezzo della scuola media**, tra la prima e la seconda, senza ancora intravedere la luce in fondo al tunnel: qualcuno ha pensato bene di darti un altro libro da leggere (in aggiunta a quelli che hai già). È naturale che tu non sia entusiasta di questo, ma la cosa positiva è che, quando avrai finito, nessuno ti interrogherà sui contenuti e forse, lo speriamo davvero, alla fine ti ritroverai dotato di un nuovo paio di occhiali

con cui guardare la tua classe e la tua vita a scuola da una prospettiva diversa.

- ➡ O ancora che *TV stia facendo il conto alla rovescia dei giorni che ti mancano alla fine della scuola media*: questo libro vuole aiutarti a fare un bilancio della tua esperienza. Sei arrivato in terza, e questo è già un ottimo risultato. Che il tempo sia volato oppure sia andato a passo di bradipo, il traguardo è vicinissimo. È ora di tirare le somme, come si dice. Da una parte, tutte le cose positive che hai scoperto di te e degli altri; dall'altra, le cose che non hanno funzionato. Questo libro sarà la tua calcolatrice per capire meglio il risultato di questa operazione e far quadrare i conti che non tornano.
- ➡ Infine *TV potresti essere un insegnante o un genitore in cerca di nuovi strumenti per motivare* e accendere i pensieri di un ragazzo o una ragazza che ti sta particolarmente a cuore. Abbiamo pensato anche a te scrivendo queste pagine, perché abbiamo condiviso la tua stessa tensione. Non è facile trasmettere la passione per la scuola e, se ci è permesso essere franchi, lo è ancora meno farlo per la scuola media: un percorso che sta nel mezzo di tante cose e che fatica a trovare una sua forma definita; una scuola che è frequentata da chi sta attraversando il periodo più movimentato dal punto di vista delle trasformazioni del corpo e della mente. Questo libro non ti darà risposte, ma speriamo ti faccia

sentire meno solo/a nell'ingrato compito di raccontare ogni giorno che a scuola è bello andare.

Chiunque tu sia, siamo felici di incontrarti e non vediamo l'ora di condividere con te le storie di **Jerry** e **Cecilia**, due compagni di classe che hanno da poco finito la scuola media e che hanno parecchie cose da raccontare.