

Cuốn nhật kí này là tài sản của
quái vật Marvin.

Dành tặng Reya, Charlie, Arlo,
Aurelia và Reuben! – R.M.

Dành tặng bố Mark! Con nhớ bố
và những lần cả nhà mình đi
lang thang trên phố. – C.B.L.



ĐÔI ĐIỀU VỀ ST4

Các cháu nhỏ yêu quý!

Là một bác sĩ Nhi khoa Phát triển hành vi, công việc hằng ngày của bác là tiếp xúc với rất nhiều bạn nhỏ bị lo âu, căng thẳng, không tự tin, mãi chơi, không tập trung và nghiện thiết bị điện tử... Bác ước gì các bạn nhỏ đều có sẵn trong tay một bộ công cụ để tự nhận thức được những vấn đề này. Nhằm biến ước mơ thành hiện thực, bác đã dùng kiến thức và kinh nghiệm lâm sàng của mình để xây dựng bản thảo “Stop, Take Time To Think” (ST4 – Dừng lại, Dành Thời gian Để Suy nghĩ). Sử dụng bộ công cụ này, các cháu sẽ biết dừng lại, dành thời gian suy nghĩ, từ đó có thể tự nhận thức được vấn đề, tìm kiếm sức mạnh nội tại để tự giải quyết vấn đề.

Thử tưởng tượng xem các cháu sẽ thấy tuyệt vời thế nào khi nhận ra mình “có khả năng” tự làm chủ cơ thể và suy nghĩ của mình. Các cháu có thể dừng lại một chút trước khi phản ứng với các tình huống căng thẳng hoặc hành động bốc đồng. Các cháu sẽ trở nên tập trung hơn, ý thức hơn, hành động phù hợp hơn, nói tóm lại là chú tâm hơn. Các cháu hẳn sẽ thấy rất tự hào về bản thân.

Chắc chắn các cháu sẽ thấy hình bóng mình trong các quái vật nhỏ. Sự hài hước xuyên suốt toàn bộ sách sẽ khiến các cháu có những giây phút thư giãn tuyệt vời và hữu ích.

Chúc các cháu thành công!

Bác sĩ Raun Melmed

MỤC LỤC		Trang
CHƯƠNG 1	Chuyện gì xảy ra thế nhờ?	5
CHƯƠNG 2	Bạn đồng hành hoảng loạn	11
CHƯƠNG 3	Cùng suy nghĩ	23
CHƯƠNG 4	Lời khuyên từ một nhà khoa học	32
CHƯƠNG 5	Đi lang thang trong khu phố	37
CHƯƠNG 6	Một ý tưởng lấp lánh	43
CHƯƠNG 7	Một cái hang tối ời là tối!	52
CHƯƠNG 8	Thảm hoạ hạt nhân	59
CHƯƠNG 9	Bắt đầu lại	64
CHƯƠNG 10	Dọn dẹp sau thảm hoạ hạt nhân	72
CHƯƠNG 11	Kiểm soát cơn giận, Phần 1	78
CHƯƠNG 12	Chuyện vặt	85
CHƯƠNG 13	Tiệc tan – quá sớm	89
CHƯƠNG 14	Kiểm soát cơn giận, Phần 2	95
CHƯƠNG 15	Một ý tưởng lấp lánh khác	103
CHƯƠNG 16	Trông bọn tớ rất oách xà lách	107
CHƯƠNG 17	Kẻ cắn móng vuốt đích thực	118
CHƯƠNG 18	Quái tính	126
	Tự làm miếng dán ST4	134
	Tài nguyên cho cha mẹ và thầy cô	135

CHƯƠNG 1:

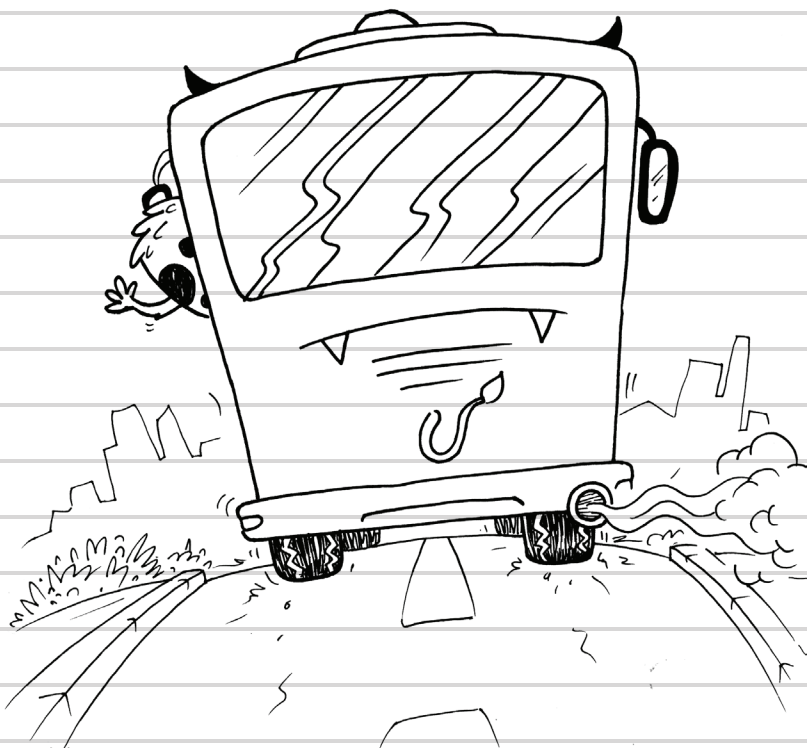
CHUYỆN GÌ XẢY RA THẾ NHỜ?

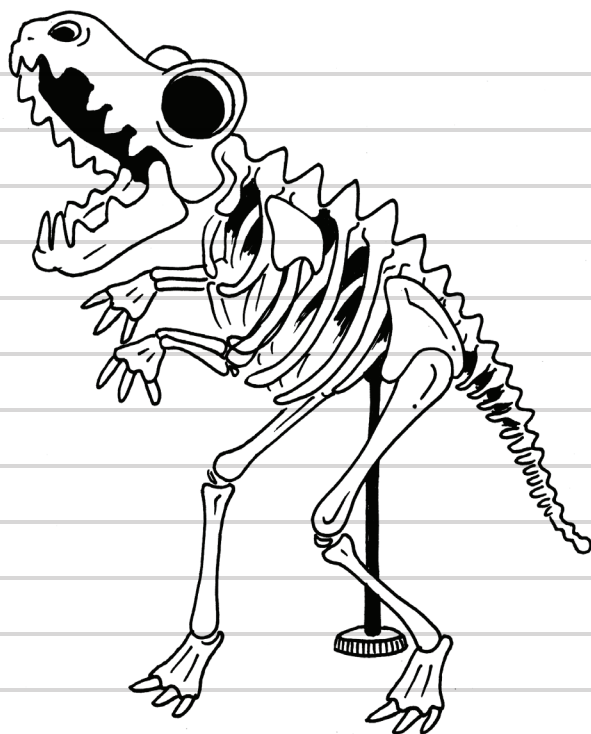
MỘT NGÀY KHÔNG PHẢI ĐẾN TRƯỜNG?!
Cô Grim vừa bảo chúng tớ thế!



Cả lớp nhao nhao như ong vỡ tổ sau thông báo quan trọng của cô Grimm: Hội chợ Khoa học Ngáo ộp sẽ diễn ra trong vài tuần tới và hai quái vật giành giải nhất sẽ được nghỉ học một ngày!

Nhưng mà không phải là nghỉ để chơi bóng rổ hay trò "Vũ trụ Xa lạ" đâu. Cô Grimm bảo nhóm quái vật giành giải nhất sẽ được tự chọn một chương trình dã ngoại học tập trải nghiệm trong ngày.





Học tập trải nghiệm? Nghe đã thấy chán phèo-như-thằng-Tèo nhưng tớ lại nghĩ là nó thật tuyệt. Vì tớ rất thích học những điều mới mẻ.

Mẹ đã từng đưa tớ tới một bảo tàng có rất nhiều xương quái vật cổ đại. Tớ đã nghĩ nó sẽ chẳng thú vị gì nhưng cuối cùng lại hào hứng học tên tất cả các quái vật có xương hoá thạch được trưng bày trong bảo tàng!

Chú hướng dẫn viên rất ấn tượng với tớ.



Lần khác, bố đưa tớ tới chỗ làm trong Ngày Đưa con đi làm cùng. Bố là nhà hoá học làm việc ở phòng thí nghiệm - bố trộn, đốt và cấp đông các thứ. Bố thậm chí còn để tớ (đeo kính bảo hộ) rót một loại chất lỏng màu tím vào một loại chất lỏng màu xanh lá cây và xem chúng nổ cái bùm!

Thực ra, tớ không hề ghét việc học. Nhưng
thỉnh thoảng trong giờ học, tớ chỉ hơi bị...
mất tập trung.

Có những lúc mắt tớ nhìn lên bục giảng
nhưng tâm trí tớ thì lại cứ chạy lăng xăng
theo một đôi giày thể thao có thể kêu
chít chít.



Việc tới một nơi như bảo tàng hay buổi hoà nhạc hoặc vườn bách thú thay vì tới trường nghe có vẻ **THẬT TUYỆT!** Đôi lúc tớ cũng cần phải đứng dậy và **LÀM** một việc gì đó thay vì ngồi ở bàn học suốt từ ngày này qua ngày khác. Và dù vẫn là đang học nhưng tớ cá là việc tham gia một chương trình học tập - trải nghiệm sẽ chẳng khác gì được đi tham quan cả.



Tớ **PHẢI** giành giải thưởng lớn!

Tớ chỉ cần một dự án hoàn hảo và một bạn đồng hành hoàn hảo.

CHƯƠNG 2:

BẠN ĐỒNG HÀNH HOẢNG LOẠN

Ngay sau thông báo của cô Grimm ở đầu tiết Hoá, chúng tớ được yêu cầu chọn bạn làm chung. Tớ quay sang Timmy định hỏi xem cậu ấy có muốn làm chung với tớ không. Nhưng cậu ấy đã chọn làm với Harriet, thường được gọi là Ari.

Xong! Timmy và Ari là hai bạn thân nhất của tớ. Tớ có thể làm chung với ai khác đây?

Tất cả các bạn khác đã nhanh chóng tìm được đồng đội và ôi trời đất ơi, tớ là một trong số những nhóc quái vật cuối cùng chưa có bạn đồng hành. Rồi tớ thấy bạn mới vào, Lyssa, đang ngồi ở góc lớp, có vẻ bận rộn với những ghi chép môn Hoá.



Xong tớ nhớ lại những chuyện đã xảy ra trong giờ ra chơi hôm qua. Tớ tự hỏi liệu có phải cả lớp đang tránh Lyssa cũng như Lyssa đang né cả lớp không.