

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

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

Dành tặng bố mẹ, Joe, Judy,
Paul và James – S.E.A.



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	Một dự án vô cùng tệ	6
CHƯƠNG 2	Những chú sư tử bồm xồm Manglemane	16
CHƯƠNG 3	Bài tập về nhà ám ảnh tớ	26
CHƯƠNG 4	Nếu một chuyện gì đó thực sự tồi tệ xảy ra thì sao?	35
CHƯƠNG 5	Cặp nhiệt độ bị hỏng mất rồi, tớ phải sửa nó thôi!	46
CHƯƠNG 6	Câu chuyện của bà	56
CHƯƠNG 7	ST4	68
CHƯƠNG 8	Lại chuyện cái cặp nhiệt độ	86
CHƯƠNG 9	Niềm tự hào của Hairsteins	95
CHƯƠNG 10	Tớ phải trình bày bài viết nghĩ-tối-mà-kinh của tớ rồi!	108
	Tự làm miếng dán ST4	124
	Hướng dẫn cha mẹ cách xử trí khi trẻ có cảm giác căng thẳng và lo âu	125

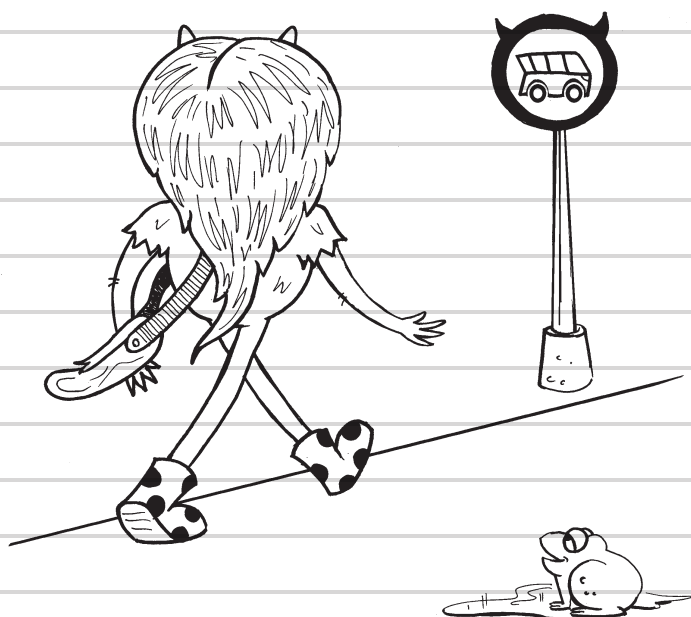
CHƯƠNG 1: MỘT DỰ ÁN VÔ CÙNG TỆ

Có những ngày khởi đầu khá tốt.

Đầu tiên, bà nấu đồ
ăn sáng cho tớ.



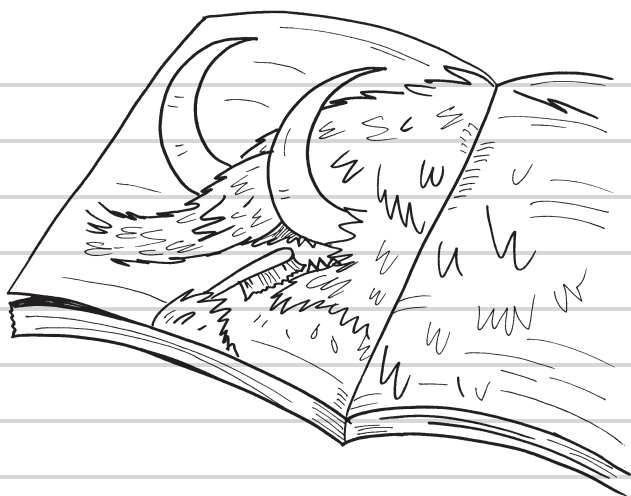
Bà tớ tên là Bobbe. Bà là một siêu đầu bếp trong lòng tớ. Bữa sáng bà làm cho tớ hôm nay có sinh tố dâu và bánh nướng quả mọng.



Tớ ăn sạch trơn rồi tớ điếm đón xe buýt đúng giờ. Thời tiết hôm nay thật tuyệt vời - âm u mà không mưa. Trời không mưa nhưng bà vẫn cho tớ đi ủng, vì tớ muốn thế. Bà yêu tớ vô điều kiện, luôn chiều theo ý tớ.

Ở trường, bọn tớ học thơ Shakeshiel trong giờ Văn học. Cô Grimm phân công tớ chung nhóm với quái vật Marvin và Timmy. Ba đứa tớ cùng ở trong đội bóng rác. Cô Grimm vẫn trông chừng để bọn tớ không quậy phá gì. Tớ đoán là bọn tớ đã trở nên khá nổi tiếng vì những trò nghịch của mình rồi!





Giờ Hoá học cũng rất vui. Bọn tớ làm một thí nghiệm tên là "kem chà nanh voi ma mút xoắn tít", siêu buồn cười luôn.

Cô Grimm nhỏ một vài giọt hương bạc hà vào trong một ống nghiệm chứa xà phòng.

Rồi cô thêm một hoá chất khác và lùi lại vài bước. Vài giây sau, xà phòng **NỔ TUNG** thành bọt.

Nó có mùi giống như kem chà nanh voi.



Giờ Lịch sử cũng ổn. Bữa trưa ổn. Giờ ra chơi ổn.
Và giờ Toán cũng ổn.

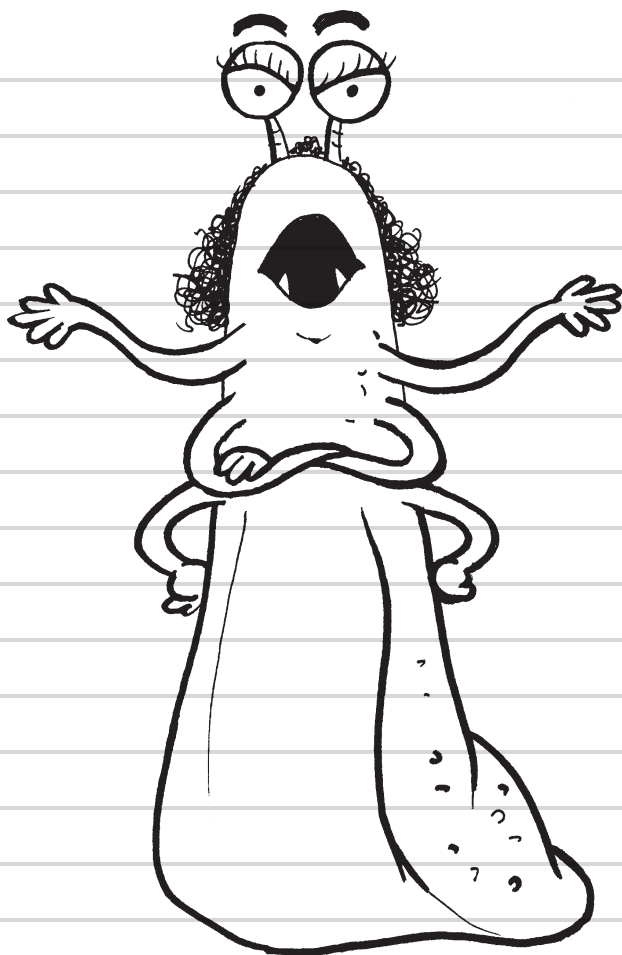


Rồi chúng tớ đến giờ Sinh học.

Sinh học là một trong những môn học ưa thích của tớ. Tớ thích học về cây cối, động vật và tự nhiên. Nó thú vị hơn Lịch sử hay Văn NHIỀU. Lớn lên, tớ muốn trở thành một nhà Quái vật Sinh học.



Tớ không biết tớ muốn trở thành nhà Quái vật Sinh học kiểu nào - có thể là bác sĩ hoặc nhà Khoa học. Tớ nên dùng tên Ari hay Harriet nhỉ? Bác sĩ Ari Hairstein hay bác sĩ Harriet Hairstein. Cả hai tên đều có vẻ rất ngẫu, nhưng dù đề tên nào thì tớ cũng sẽ là một bác sĩ.



Cô Grimm yêu cầu mỗi học sinh viết về một con vật. Hạn nộp bài là thứ Sáu.

Cũng không quá vội. Hôm nay mới là thứ Ba và chúng tớ sẽ có vài ngày để thực hiện nhiệm vụ này.