

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

Chị Molly, CẤM ĐỘNG VÀO!

Dành tặng Reya, Charlotte và
Arlo! – R.M.

Dành tặng các anh em trai
của tôi... cả sáu người. – A.S.

Dành tặng người vợ tuyệt vời
của tôi! – J.H.



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	Câu chuyện cuộc đời tớ: Lại một ngày tồi tệ nữa của quái vật Marvin	6
CHƯƠNG 2	Từ tệ đến tệ hơn: Hình như trường học không phải dành cho tớ ấy!	15
CHƯƠNG 3	Từ tệ hơn tới tệ nhất: Thất bại ở Lễ hội âm nhạc của quái vật nhỏ	25
CHƯƠNG 4	Những rắc rối của Stevie Strummer được quái vật Marvin kể lại	33
CHƯƠNG 5	Từ tệ nhất tới thậm tệ: Một bài giảng chẳng liên quan gì tới âm nhạc của Stevie Strummer	44
CHƯƠNG 6	Từ thậm tệ tới tầm tạm: Thử mọ máy quay	52
CHƯƠNG 7	Từ tầm tạm tới tốt hơn: Tớ suy nghĩ và tớ thắng	62
CHƯƠNG 8	Từ tốt hơn tới tốt nhất: Trường học chẳng phải là vấn đề gì to tát với ST4	72
	Tự làm miếng dán ST4	93
	Tài nguyên cho cha mẹ và thầy, cô giáo	94

CHƯƠNG 1:

CÂU CHUYỆN CUỘC ĐỜI TỎ: LẠI MỘT NGÀY TÔI TỆ NỮA CỦA QUÁI VẬT MARVIN



Hôm nay là ngày tồi tệ nhất nhất trong số những ngày tồi tệ. Tỏ phải lặp lại đến hai lần chữ "nhất" vì đáng ra nó sẽ là ngày tuyệt vời nhất trong số những ngày tuyệt vời nhất.

Đáng ra tớ phải biết là thế nào cũng
có điều gì đó không hay sẽ xảy ra -
lúc nào mà chả có điều không hay xảy
ra với tớ cơ chứ!

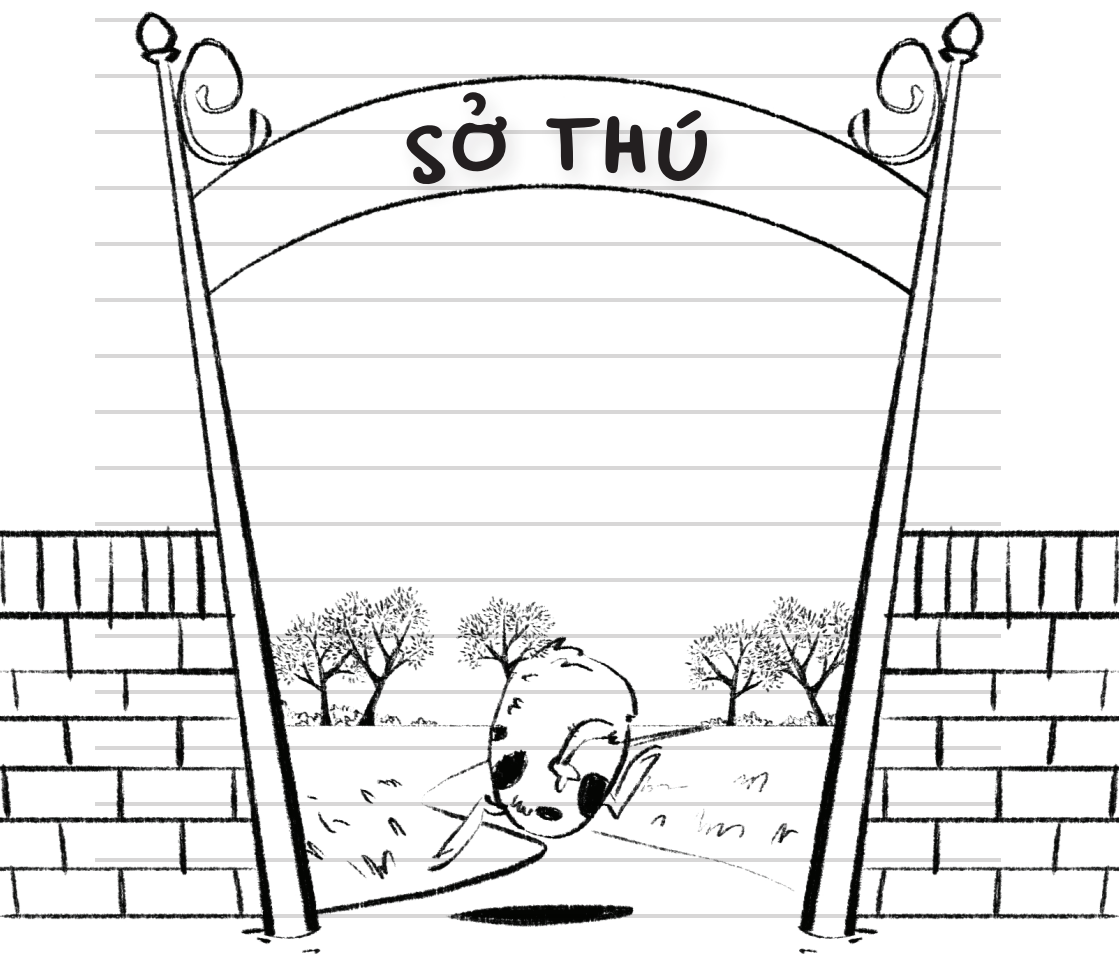


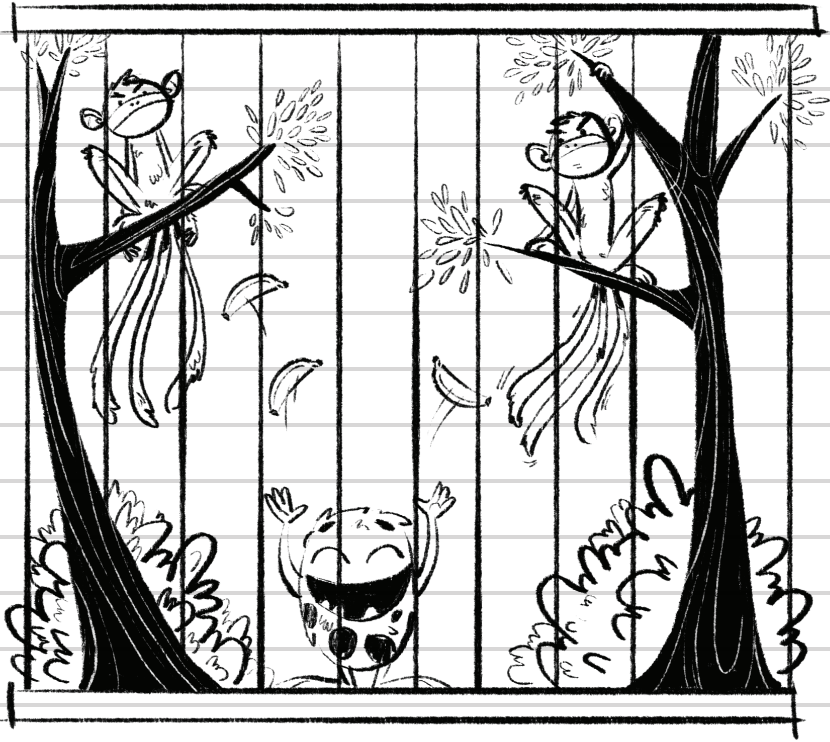


Mẹ thì cần nhàn, nói đi nói lại việc tớ cần phải dành nhiều thời gian ở mặt đất hơn, bớt thời gian thơ thẩn trên mây đi.

Bố thì suốt ngày thở dài, ước sao có thể "đóng lon" năng lượng dư thừa của tớ đem bán chắc sẽ được khối tiền. Có khi bố còn không phải đi làm kiếm tiền nữa áy.

Còn cả chị Molly nữa chứ. Chị ấy bảo tớ được
nuôi dạy bởi đám khỉ ba đuôi. Chị ấy còn
khăng khăng là bố mẹ nhất được tớ ở vườn
bách thú. Nhưng đừng có hòng lừa được tớ! Tớ
biết thừa là không phải thế! Hồi bốn tuổi thì
tớ từng tin là chị Molly nói đúng đấy, tớ từng bỏ
nhà ra sở thú tìm đám khỉ ba đuôi nữa cơ.





Hồi đó, tớ cứ nghĩ khi ba đuôi sẽ hiểu tớ hơn.
Nhưng khi tớ đến gần, BỌN CHÚNG còn
chẳng thèm nhìn tớ luôn.

Ước gì TỚ LÀ một con khỉ thật. Ít nhất thì
khỉ ba đuôi cũng không có những ngày tồi tệ.

Tớ nghĩ là cái ngày tồi tệ này bắt đầu từ
tối qua. Tớ đã mải mê với việc lên dây cây
đàn guitar nanh sữa 12 dây suốt cả buổi mà
quên luôn việc đặt chuông báo thức.



Thế nên sáng nay, tớ chỉ có vừa đủ thời gian để vội vội vàng vàng nhét tất cả sách vở trong tầm mắt vào ba lô trước khi xe buýt tới. Tớ thậm chí còn không kịp tận hưởng chiếc bánh kẹp quả mọng mà tớ siêu siêu thích nữa.



Nhưng tớ không thể không lên đây đàn được vì hôm nay có Lễ hội âm nhạc của quái vật nhỏ. Đúng là năm nào ban nhạc trường tớ cũng tham gia biểu diễn, nhưng năm nay khách mời là ban nhạc Rock Quái vật!