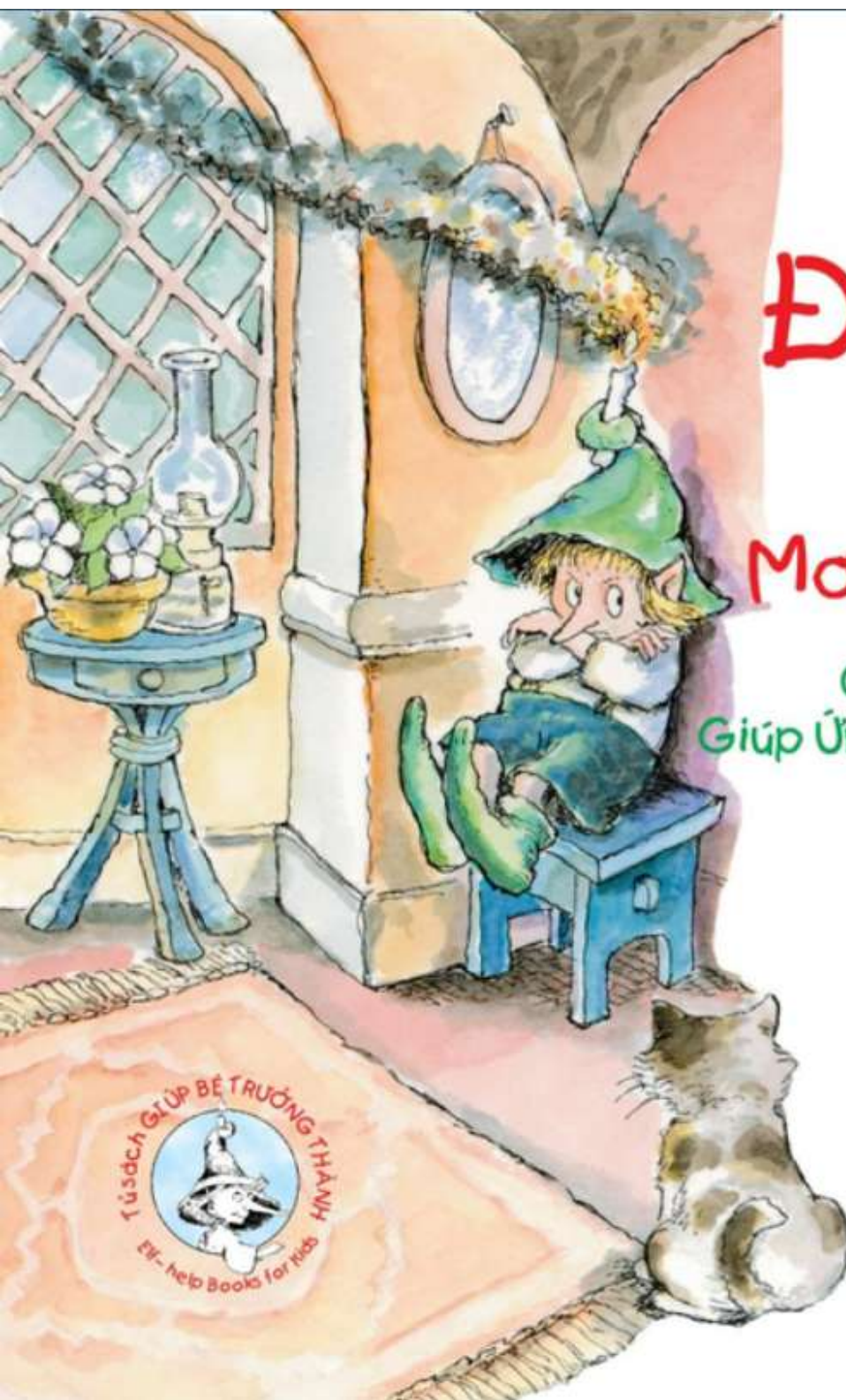




Giận! Đâu Có Xấu

Mad Isn't Bad

Cầm Nang Thiếu Nhi
Giúp Ủng Phó Sự Cáu Giận

A Child's Book
About Angel

Written by/ Tác giả:
Michaelene Mundy
Illustrated by/ Minh họa:
R.W. Alley

NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP
THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH



Tác giả: **Michaelene Mundy**

Minh họa: **R.W. Alley**

Giận! Đâu Có Xấu

Mad Isn't Bad

Cẩm Nang Thiếu Nhi Giúp Ứng Phó Sự Cáu Giận
A Child's Book About Anger

Nhóm dịch thuật

NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Chuyến Ngủ

TRANSLATED BY HO CHI MINH CITY GENERAL PUBLISHING HOUSE TRANSLATION TEAM



NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Từ vựng

<i>Sadness</i>	: buồn
<i>Fear</i>	: sợ
<i>Anger (n)</i>	: giận, tức giận
<i>Angry (adj)</i>	: giận
<i>Bother</i>	: làm phiền
<i>Frustrated</i>	: thất vọng
<i>Fix</i>	: sửa chữa
<i>Mud</i>	: cáu giận, nổi điên
<i>Yell</i>	: hét to
<i>Blame</i>	: khiển trách
<i>Catching</i>	: lây
<i>Calm</i>	: bình tĩnh
<i>Handle</i>	: xử lý, ứng phó
<i>Whining</i>	: rên rỉ, khóc nhè
<i>Control</i>	: kiểm soát
<i>Punch</i>	: đập
<i>Stomp</i>	: nhảy, giậm
<i>Regret</i>	: hối hận

Tác giả © 1999 Michaelene Mundy
Minh họa © 1999 St. Meinrad Archabbey
Được xuất bản lần đầu tiên ở Mỹ
Với tiêu đề *Mad isn't Bad*
Bản quyền © 1999 của Abbey Press
Saint Meinrad, Indiana

Không phần nào trong xuất bản phẩm này được phép sao chép, lưu giữ, đưa vào hệ thống truy cập hoặc sử dụng bất kỳ hình thức, phương tiện truyền tải nào: điện tử, cơ học, ghi âm, sao chụp, thu hình, phát tán qua hoặc dưới bất kỳ hình thức nào khác nếu chưa được sự cho phép bằng văn bản của Nhà xuất bản Tổng hợp Thành phố Hồ Chí Minh.

Ấn phẩm này được xuất bản tại Việt Nam theo hợp đồng chuyển nhượng bản quyền giữa Nhà xuất bản Abbey Press, Mỹ và Nhà xuất bản Tổng hợp Thành phố Hồ Chí Minh, Việt Nam.

BIỂU GHI BIÊN MỤC TRƯỚC XUẤT BẢN ĐƯỢC THỰC HIỆN BỞI THƯ VIỆN KHTH TP.HCM

Mundy, Michaelene

Giận! đâu có xấu / Michaelene Mundy ; Nhóm dịch thuật Nhà xuất bản Tổng hợp Thành phố Hồ Chí Minh ; R. W. Alley minh họa. - T.P. Hồ Chí Minh : Nxb. Tổng hợp T.P. Hồ Chí Minh, 2014.

32 tr. : hình vẽ ; 21 cm. - (Tủ sách Giúp bé trưởng thành)

Nguyên bản : *Mad isn't bad*

ISBN 978-604-58-3041-3

I. Giận ở trẻ em -- Văn học thanh thiếu niên. 2. Giận. I. Alley, R. W. (Robert W.). II. Nhóm dịch thuật Nhà xuất bản Tổng hợp Thành phố Hồ Chí Minh. III. T. Mad isn't bad.

152.47 -- ddc 21
M965

Chịu trách nhiệm xuất bản

Giám đốc - Tổng Biên tập

NGUYỄN THỊ THANH HƯƠNG

Biên tập: **HOÀNG THỊ HƯƠNG**

Sửa bản in: **HOÀNG HÀ**

Trình bày: **GIAO CHINH**

Bìa: **LINH VU**

The person in charge of publication

Director - Editor-in-chief

NGUYEN THI THANH HUONG

Editor: **HOANG THI HUONG**

Proof-reader: **HOANG HA**

Lay-outer: **GIAO CHINH**

Cover designer: **LINH VU**

NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

62 Nguyễn Thị Minh Khai, Quận 1, Thành phố Hồ Chí Minh

ĐT: (08) 38 296 764 - 38 256 713 - 38 247 225

Fax: 84.8.38222726 - Email: tonghop@nxbhcm.com.vn

Sách online: www.nxbhcm.com.vn - Ebook: www.sachweb.vn

HO CHI MINH CITY GENERAL PUBLISHING HOUSE

62 Nguyen Thi Minh Khai, District 1, HCMC

Tel: (08) 38 296 764 - 38 256 713 - 38 247 225

Fax: 84.8.38222726 - Email: tonghop@nxbhcm.com.vn

Online book: www.nxbhcm.com.vn - Ebook: www.sachweb.vn

NHÀ SÁCH TỔNG HỢP 1

62 Nguyễn Thị Minh Khai, Quận 1, Thành phố Hồ Chí Minh - ĐT: (08) 38 256 804

NHÀ SÁCH TỔNG HỢP 2

86 - 88 Nguyễn Tất Thành, Quận 4, Thành phố Hồ Chí Minh - ĐT: (08) 39 433 868

GENERAL BOOKSTORE I

62 Nguyen Thi Minh Khai, District 1, HCMC - Tel: (08) 38 256 804

GENERAL BOOKSTORE II

86 - 88 Nguyen Tat Thanh, District 4, HCMC - Tel: (08) 39 433 868

In số lượng 3.000 cuốn. Khổ 20,5 x 20,5 cm. Tại: Công ty Cổ phần in Khuyến học phía Nam - 128/7/7 Trần Quốc Thảo, Quận 3, Thành phố Hồ Chí Minh

XNĐKXB số: 2439-2014/CXB/07-229/THTPHCM cấp ngày 19/11/2014; QĐXB số: 1594/QĐ-THTPHCM-2014 ngày 31/12/2014

ISBN: 978 - 604 - 58 - 3041 - 3. In xong và nộp lưu chiểu quý I năm 2015

Đôi lời gửi đến các bậc phụ huynh, giáo viên và các bạn yêu trẻ

Ai cũng có lúc nóng giận; đó là một phần trong cấu tạo tâm lý chung của loài người. Chúng ta nổi cáu vì chuyện này, chuyện kia, vì người quen lẫn người không quen, thậm chí (hay nhiều khi) vì người ta yêu mến. Trẻ sơ sinh cũng biết tỏ ra cáu giận. Khi bé khóc thì điều đó thường được xem là bé nổi cáu hơn là bé buồn hay đau.

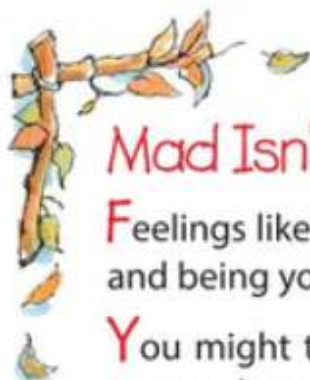
Khi còn bé, nhiều người trong chúng ta được dạy rằng không được tỏ ra nóng giận - hay thậm chí không được nói về nó. Một số người lớn trong cuộc đời chúng ta còn thái quá đến độ cho rằng giận là xấu. Nhưng giận đâu có xấu. Những việc ta làm khi giận có thể là tốt hoặc xấu cho chính bản thân ta và cho những người xung quanh.

Trẻ nhỏ thường không hiểu được rằng trẻ có thể có nhiều lựa chọn để làm khi buồn hay giận. Có lẽ vì trẻ cảm thấy mình chỉ có một lựa chọn duy nhất là làm hay nói điều gì đó cáu gắt. Người lớn chúng ta cũng vậy, đôi khi ta cũng không nhận ra rằng ta có thể lựa chọn khác đi thay vì “mất kiểm soát” trước cơn giận dữ của mình. Nhưng phần lớn con người chúng ta khi trưởng thành đều hiểu được rằng ta có thể ứng phó, đối mặt và thể hiện cơn giận của mình theo những cách thức lành mạnh và đáng mến.

Như các bạn cũng biết, cách tốt nhất giúp trẻ học được những cách thức lành mạnh để ứng phó với cơn giận là làm gương cho trẻ. Khi chúng ta cho trẻ thấy được rằng mình có thể điều khiển cơn giận của mình theo một hướng tốt đẹp để đạt được những thay đổi lành mạnh và những kết quả tích cực thì đó là một món quà đẹp biết bao. Ta có thể dạy trẻ biết được lợi ích của việc thể hiện cơn giận thay vì cứ đi diệt trừ nó; giá trị của sự đối mặt một cách sáng tạo, tích cực; ta có thể dạy trẻ tìm được sự giúp đỡ từ những nguồn bên ngoài để giải thoát cơn giận; biết được giá trị của việc buông bỏ và tha thứ.

Giận là một điều hiển nhiên trong cuộc sống, là một phần nhất định trong những cảm xúc của con người mà ai cũng trải nghiệm. Qua quyển sách này, tôi hi vọng chúng ta có thể trao cho trẻ những cách thức tích cực và lành mạnh để ứng phó cơn giận thông qua chính những cách thức mà chúng ta đang thực hành hàng ngày.

Michaelene Mundy



Mad Isn't Bad

Feelings like happiness and sadness, fear and anger are all part of being alive and being you. Go ahead and feel your feelings. It's good to be you!

You might think it's bad to be angry, but that's not true. It's normal to feel angry when you think you are not being treated fairly. It's how you show your anger that can sometimes be a problem for you or those around you.

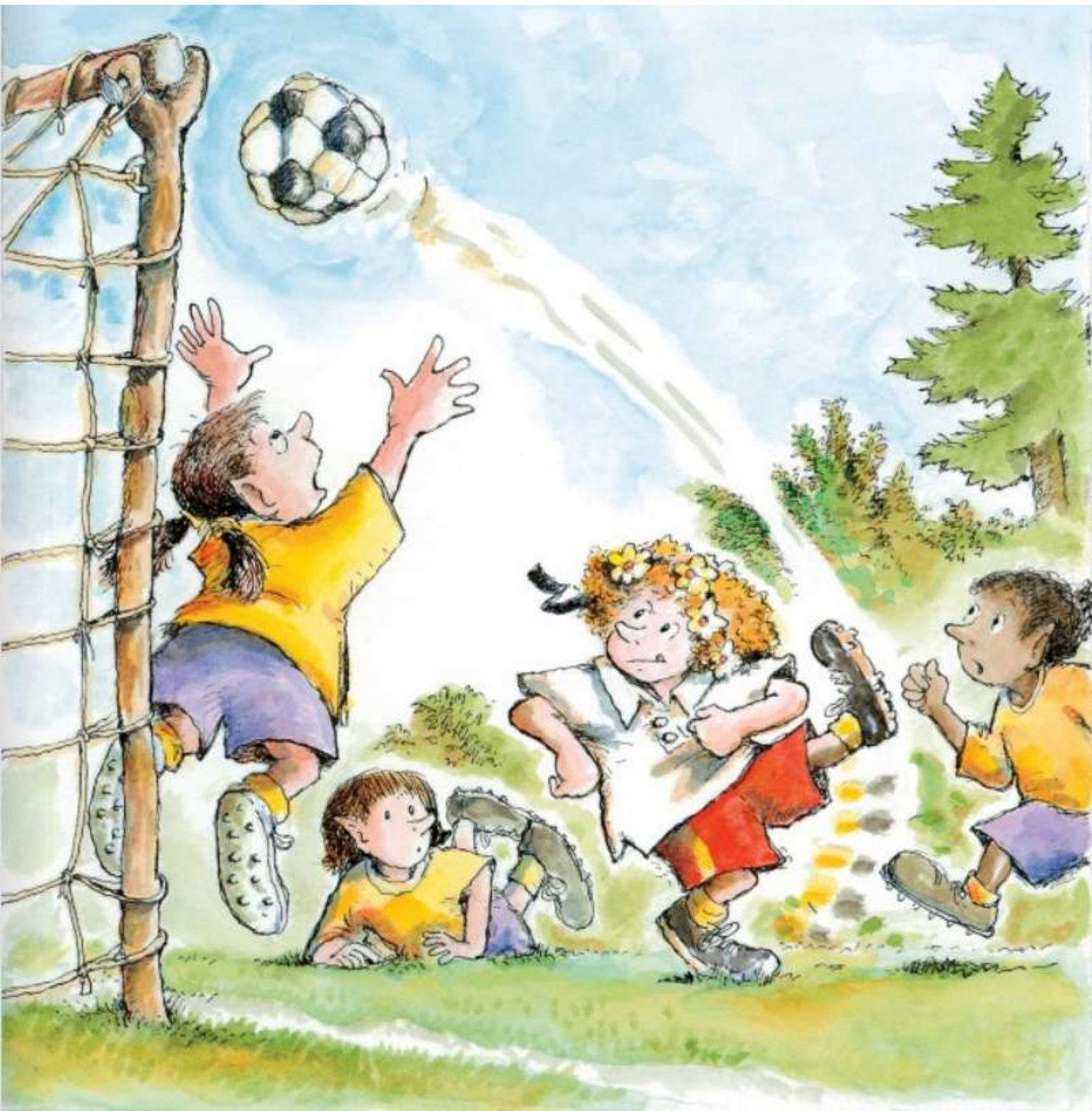
Giận đâu có xấu

Những cảm xúc như hạnh phúc, buồn, sợ và giận đều là một phần trong cuộc sống của em. Hãy tiến lên cảm nhận những cảm xúc của mình. Sống như chính mình là một điều tuyệt vời đấy!

Có thể em nghĩ giận là xấu, nhưng điều đó không đúng đâu. Em cảm thấy giận khi em nghĩ mình không được đối xử công bằng thì đó cũng là điều bình thường thôi. Cách em thể hiện cơn giận của mình mới là điều đôi khi sẽ trở thành một vấn đề phiền toái cho em hay cho những người quanh em.







Mad Can Even Be Good

Anger is like fire. Fire is good when it keeps us warm and helps us cook food. But fire can sometimes get out of control.

Anger can be good when it makes you want to do something about a bad situation. It can give you energy to work harder to solve a problem or to get that project right. When your team is losing a game, anger can put more power behind that swing or kick. Anger can help you to tell someone what's bothering you, so you can work together to work things out.

Giận thậm chí có thể là tốt

Giận giống như ngọn lửa. Lửa thì tốt khi nó giúp ta giữ ấm và giúp ta nấu thức ăn. Nhưng đôi khi lửa cũng có thể vượt khỏi tầm kiểm soát của chúng ta.

Giận có thể là tốt khi nó khiến em muốn làm điều gì đó để khắc phục một tình huống xấu. Nó có thể cho em năng lượng để làm việc chăm chỉ hơn để giải quyết một vấn đề hay để cho công việc đi đúng hướng. Khi đội của em thua trận đấu, giận có thể khiến cho cú sút hay cú đập bóng của em nhiều sức mạnh hơn. Giận cũng có thể giúp em nói cho người khác biết điều gì khiến em phiền lòng, để các em có thể cùng nhau giải quyết vấn đề.





What Makes You Mad?

Sometimes you may think you have to be perfect. You might get angry when you can't do something as well as someone older.

People may do or say things that make you angry, even though they might not know they're hurting you.

Sometimes you might feel frustrated when you can't fix a problem or change a bad situation. And sometimes things just go wrong. It's not anybody's fault.

It helps to know exactly what you're mad at. You might be mean to the cat because you really are still mad at the kid who was mean to you at recess.

Điều gì khiến em giận?

Đôi khi có thể em nghĩ mình phải là người hoàn hảo. Có thể em sẽ nổi giận khi em không thể làm việc gì đó tốt như người lớn tuổi hơn làm.

Có thể người ta làm hay nói điều gì đó khiến em nổi giận, thậm chí dù họ không biết họ đang làm em tổn thương.

Đôi khi có thể em cảm thấy thất vọng vì mình không thể sửa sai hay thay đổi một tình huống xấu. Và đôi khi mọi chuyện cứ đi theo chiều hướng xấu. Đó không phải là lỗi của ai cả.

Biết chính xác điều gì khiến em giận là một việc hữu ích. Có lẽ em đôi xử tệ với chú mèo của mình là vì em đang tức giận đứa bạn đã cư xử tệ với em vào giờ ra chơi.









What Does "Mad" Feel Like?

Anger can make you feel like you're going to explode. Your face feels hot, you breathe faster, and your heart beats faster. Your hands want to grab, hit, or throw something, and your feet want to kick or run. Your voice wants to yell or cry.

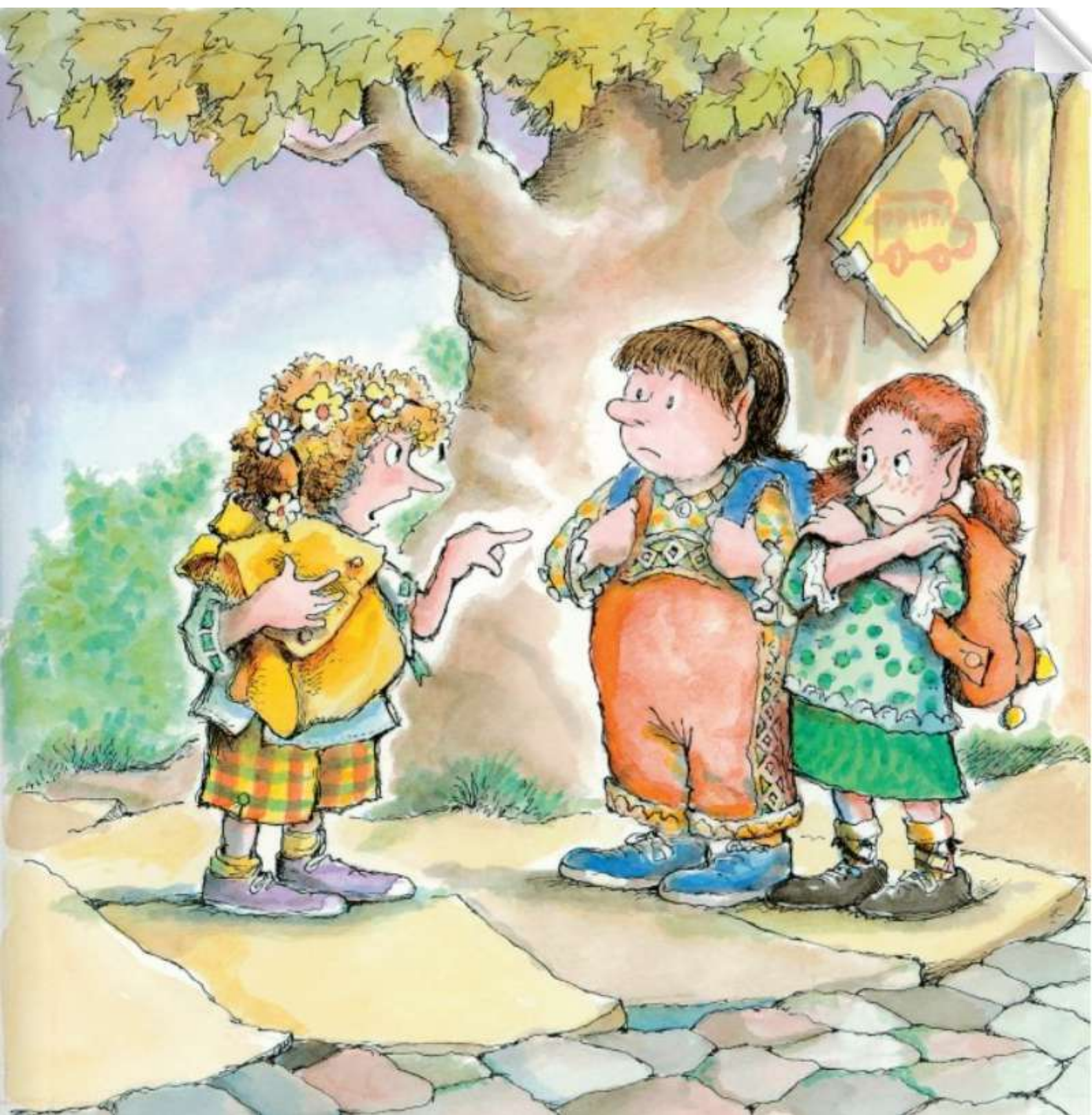
Anger gives you energy. Try to think of some safe ways to use that energy without hurting yourself, others, or other people's things.

Cảm thấy "giận" là như thế nào?

Giận có thể khiến em cảm thấy mình như thể sắp sửa bùng nổ. Mặt em đỏ gay lên, hơi thở em gấp gấp hơn và tim em đập nhanh hơn. Hai tay em muốn chộp lấy, đập hay ném thứ gì đó, hai chân em thì muốn đá hay chạy đi. Giọng em muốn hét hay khóc lên.

Giận mang lại cho em năng lượng. Hãy thử nghĩ về những cách an toàn để sử dụng năng lượng ấy mà không làm tổn hại đến mình, người khác hay đồ vật của người khác.







Why You Need to Let Out Your Anger

Unless you let out your anger in a safe way, you may just keep blaming someone else or yourself—and stay mad. This doesn't feel good and gets you nowhere with the problem.

Anger can be “catching”. If you get mad and throw something or hit someone, the other person might get angry, too. You'll end up feeling worse instead of better.

But if you can find good ways to let out the energy of anger, you'll feel better. You might even find yourself laughing later at what you must have looked or sounded like!

Tại sao em cần buông bỏ cơn giận của mình

Nếu em không buông bỏ cơn giận của mình theo một cách an toàn, có thể em sẽ mãi trách móc chính mình hoặc trách mắng ai đó - và em cứ mãi giận mà thôi. Điều này không tốt và không đưa em đến chỗ giải quyết được vấn đề.

Giận có thể “lây” đấy. Nếu em nổi giận và ném đồ hay đánh ai đó, người khác cũng có thể nổi giận lại. Thế là cuối cùng em càng cảm thấy tệ hơn chứ không tốt hơn được.

Nhưng nếu em có thể tìm được những cách tốt để buông bỏ năng lượng “giận”, em sẽ cảm thấy tốt hơn. Thậm chí sau này có thể em sẽ thấy mỉm cười trước dáng vẻ và âm thanh của mình thể hiện lúc đó đấy!





You Can CHOOSE What to Do

 **A**nger can be scary when you don't know how to handle it. But you can make choices about what to do with your anger. You can yell and throw a fit—or you can stay calm. If you are able to stay calm, you will be able to act in a fairer and smarter way.

 **W**hen something makes you angry, you don't have to do something about it right then. Stop and count to ten (or 100!) and THINK about the best thing to do or say.

It's natural to want to blame someone else for making you angry. But YOU are the one who's angry, and YOU are the one who can do something about it. Think about what made you mad. Ask yourself what you can do to feel better.

Em có thể CHỌN điều mình nên làm

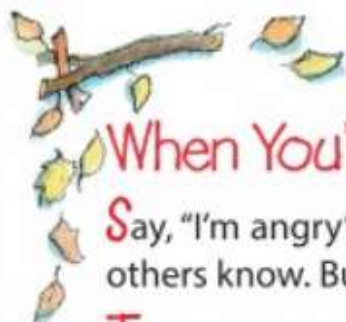
Giận có thể đáng sợ khi em không biết xử lý nó thế nào. Nhưng em có thể đưa ra những lựa chọn nên làm gì với cơn giận của mình. Em có thể hét to lên và nắm đấm lại - hoặc em có thể giữ bình tĩnh. Nếu em có thể giữ bình tĩnh, em sẽ có khả năng hành động theo một cách hợp lý hơn và khôn ngoan hơn.

Khi có chuyện gì đó khiến em giận, em không cần phải làm gì ngay lúc đó. Hãy ngừng lại và đếm đến 10 (hay 100!) và NGHĨ về việc tốt nhất cần làm hay nói.

Khi bị làm cho nổi giận thì việc muốn khiển trách người khác là một điều tự nhiên. Nhưng EM là người duy nhất đang giận và EM là người duy nhất có thể làm điều gì đó với cơn giận của mình. Hãy nghĩ về điều đã khiến em nổi giận. Hãy tự hỏi mình xem em có thể làm gì để cảm thấy tốt hơn.







When You're Mad, SAY So!

Say, "I'm angry" or "I'm mad". It's important to realize you are angry and to let others know. But try to say it without screaming or whining.

Talk with the person who made you angry. Tell him or her how you feel and why. Say, "I am mad because _____". Tell the other person what you need. For example, you might say calmly to your sister: "I'd like to use the computer, too. What about a half hour for me after you have a half hour?"

Let people know when you're even "a little" angry. Otherwise, you may end up waiting until you are "a lot" angry. Then your anger is harder to control.

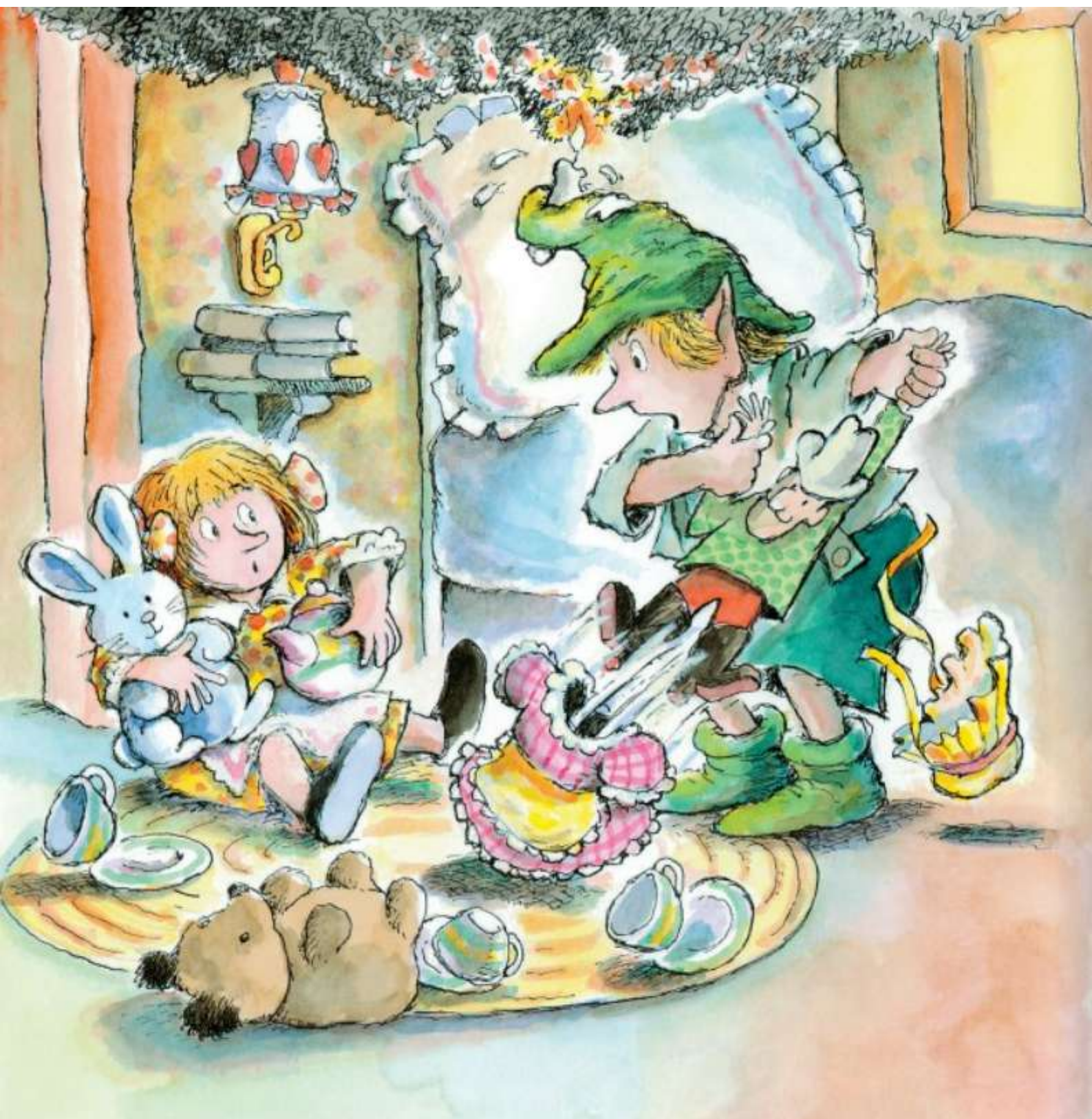
Khi em giận, hãy NÓI như thế này!

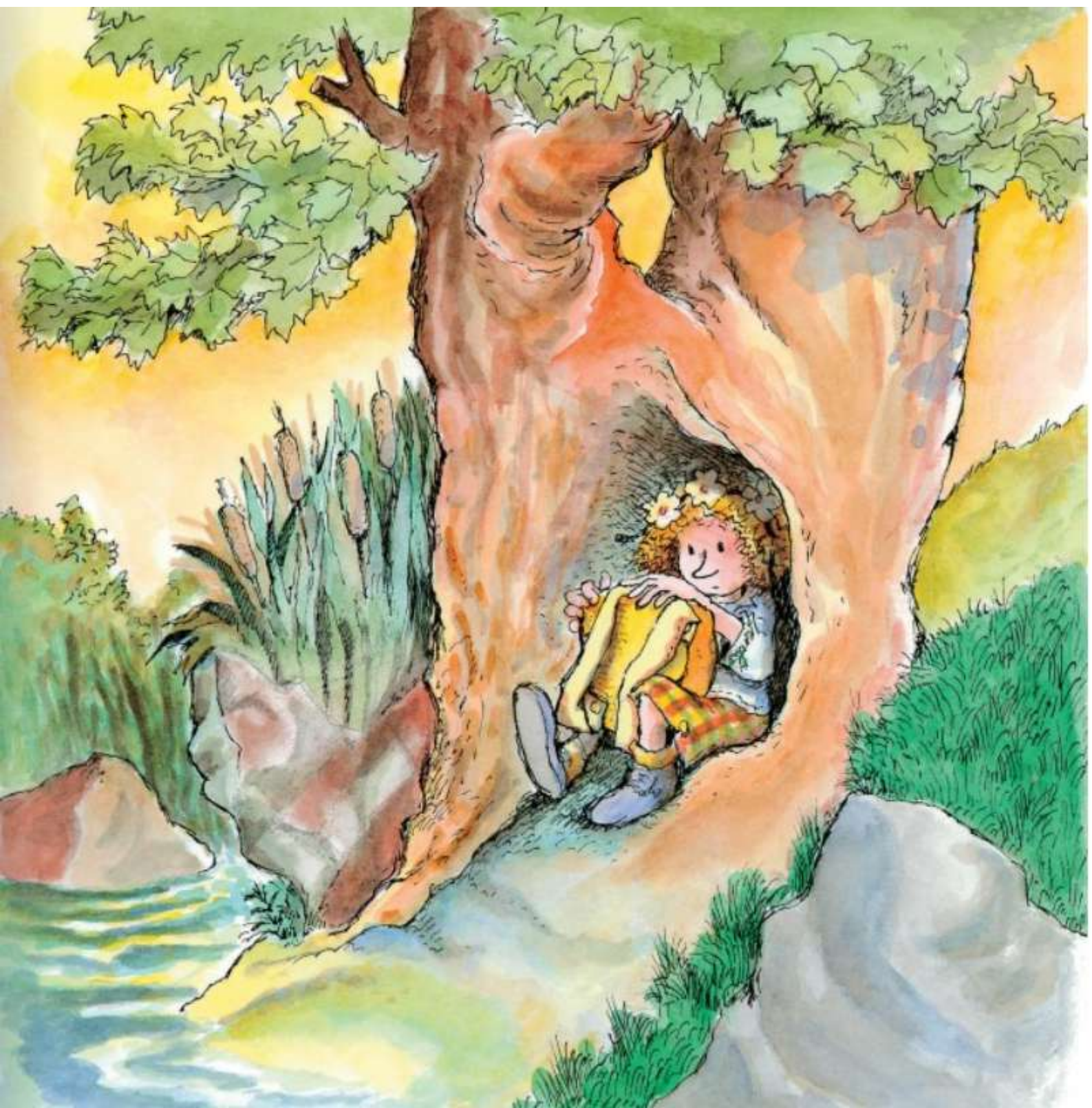
Hãy nói, "Tớ đang giận" hay "Tớ bực bội rồi đấy". Nhận ra mình đang giận và để cho người khác biết được điều đó là một việc quan trọng. Nhưng em hãy thử nói điều đó mà không phải rên rỉ hay hét toáng lên.

Hãy nói chuyện với người đã làm em giận. Hãy cho họ biết em đang cảm thấy như thế nào và tại sao. Hãy nói, "Tớ đang giận vì _____". Hãy cho người khác biết em đang cần gì. Chẳng hạn, em có thể nói một cách bình tĩnh với chị mình rằng: "Em cũng thích dùng máy vi tính. Chị dùng xong nửa tiếng thì đến em dùng nửa tiếng có được không?"

Hãy cho người khác biết kể cả khi nào em chỉ "hơi hơi" giận. Nếu không thì có thể cuối cùng em sẽ phải chờ mãi đến khi em giận "đùng đùng" đó. Lúc đó cơn giận của em sẽ khó kiểm soát hơn.









Good Ways to Let Out Anger

You want to find good, safe ways to express anger—ways that don't harm others or yourself, and don't cause you to regret later what you said or did.

Punch a pillow or stomp on packing bubbles. Or run around outside. Or find a place to scream at the top of your lungs. (You might want to ask an adult where a safe place would be to do these things.)

Take a "time out" from what's making you angry. Go to a quiet place—maybe out on the swing or under a tree. Or talk to someone about how you feel.

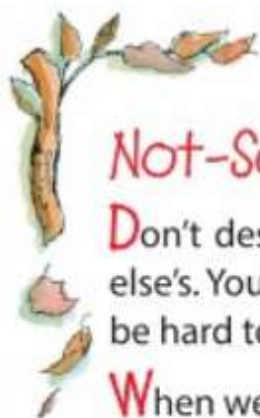
Những cách hay để buông bỏ cơn giận

Em phải tìm những cách hay, an toàn để thể hiện cơn giận của mình - những cách không làm hại đến mình hay người khác, và đừng khiến mình về sau phải hối hận về những gì mình đã nói hay đã làm.

Hãy đập mạnh vào gối hay nhảy giậm lên miếng xốp bong bóng. Hay em hãy chạy vòng vòng ngoài nhà. Hay tìm một nơi nào đó rồi hét lớn hết mức. (Có lẽ em cần hỏi người lớn nơi an toàn để làm những việc đó).

Hãy "tạm ngừng" trước những gì khiến em giận. Tìm một chỗ yên tĩnh - có lẽ nơi xích đu hay dưới tán cây. Hay nói chuyện với ai đó về cảm nhận của mình.





Not-So-Good Ways to Let Out Anger

Don't destroy something when you're angry—your own things or someone else's. You'll probably regret it later when you've calmed down, and then it may be hard to fix the damage.

When we're angry, we can hurt people as much by what we say as by what we do. We can hurt their feelings. Angry words hurt as much as hitting.

Những cách "chưa hay" để buông bỏ cơn giận

Đừng phá hoại đồ vật - của em hay của người khác - khi em nóng giận. Có thể về sau khi bình tĩnh lại rồi em sẽ hối hận đấy, và khi đó có thể khó mà sửa chữa lại đồ vật đã bị hư.

Khi giận, ta có thể làm tổn thương người khác bằng lời nói cũng như bằng những gì ta làm. Ta có thể làm tổn thương tình cảm của họ. Những từ nói ra khi giận gây tổn thương cũng nhiều như khi ta đánh họ vậy.







More Good Ways to Handle Anger

Take a deep breath and then let it out slowly. You'll find you don't feel so angry and can think more clearly. (You might have to do this more than once.)

Sometimes you might need to practice a skill you want to be better at, so it won't be so frustrating. If you're mad at a new game, you may need to go over the instructions or ask for help. Do something different for awhile. Rest quietly or play a game you already know.

It may help to write a note to let someone know what's bothering you. Or draw a picture of how you feel and share it with someone who cares about you.

Nhiều cách hay hơn để đối phó cơn giận

Hãy hít một hơi thật sâu và thở ra nhẹ nhàng. Em sẽ thấy mình không cảm thấy quá giận và có thể suy nghĩ một cách rõ ràng hơn. (Có lẽ em phải làm điều này nhiều hơn một lần).

Có lẽ đôi khi em cần thực hành một kỹ năng mà em muốn giỏi hơn để không cảm thấy thất vọng. Nếu em cảm thấy "tức giận" vì một trò chơi mới, em có thể đọc lại hướng dẫn hay nhờ ai đó hướng dẫn. Hãy làm việc gì đó khác đi một lúc. Hãy ngồi im lặng hay chơi trò khác mà em đã biết.

Viết ra giấy để người khác biết điều đang khiến em phiền lòng cũng có thể rất hữu ích. Hay vẽ một bức tranh thể hiện em đang cảm thấy như thế nào và chia sẻ nó với người quan tâm em.





Get Help From Caring Adults

Think about people you love—your parents, grandparents, aunts, uncles, an older brother or sister. How do they handle their anger in safe ways? Ask them about good ways to deal with anger.

Things that aren't important to you cannot make you angry. Let others know what's important to you. People who care about you want to help.

If you see yourself getting angry a lot, talk to someone about it. Is something going on in your life that you feel bad about?

Tìm sự giúp đỡ từ những người lớn biết quan tâm

Hãy nghĩ về những người em yêu thương - cha mẹ, ông bà, cậu dì, anh chị. Họ xử lý cơn giận của họ theo những cách an toàn như thế nào? Hãy hỏi họ về những cách hay để ứng phó cơn giận.

Những điều không quan trọng với em sẽ không thể làm em giận được. Hãy để người khác biết điều gì quan trọng với em. Những người quan tâm em sẽ muốn giúp em đấy.

Nếu em thấy mình càng lúc càng giận nhiều hơn, hãy nói chuyện với ai đó về cơn giận của em. Có chuyện gì đang xảy ra trong cuộc sống của em khiến em cảm thấy tệ không?







Being Mad at God

Did you know it's okay to be mad even at God? Go ahead and tell God about the way you feel. God can take it!

Praying is another great way to ask for help in dealing with anger. God loves you and wants you to feel good.

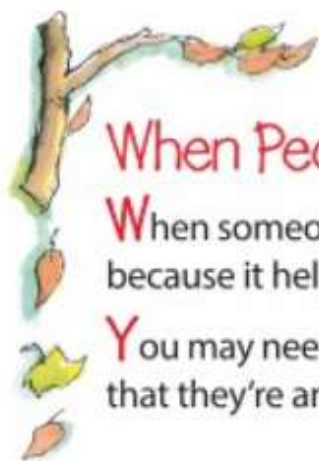
God knows, too, that not everything in life is fair. Bad things do happen to good people. And it's okay to be mad when that happens. The important thing is to try to be fair to others whenever you can.

Giận cả Thượng đế

Em có biết là thậm chí nếu em giận cả Thượng đế thì cũng không sao không? Hãy nói với Thượng đế về cảm nhận của mình. Thượng đế có thể hiểu được điều đó.

Cầu nguyện cũng là một cách rất hay để xin giúp xử lý cơn giận. Thượng đế yêu thương em và muốn em cảm thấy tốt đẹp.

Thượng đế cũng biết rằng không phải mọi thứ trong đời đều công bằng. Chuyện xấu đôi khi xảy ra với những người tốt. Và khi điều đó xảy ra người ta giận cũng đâu có sao. Điều quan trọng là hãy cố gắng sống công bằng với người khác bất cứ khi nào có thể.



When People Are Angry at YOU

When someone gets angry with you, listen to the reasons. Listening is important because it helps you understand the other person's side.

You may need to ask someone why he or she is angry. You can help others to see that they're angry and to think about the best way to handle it.

Khi người khác giận EM

Khi có người nổi giận với em, hãy lắng nghe lý do. Lắng nghe là điều quan trọng vì nó giúp em hiểu được quan điểm của họ.

Em có thể hỏi người ta tại sao họ giận. Em có thể giúp người khác nhận ra họ đang nổi giận và giúp họ nghĩ ra cách tốt nhất để xử lý cơn giận.







Forgiving Others—and Yourself

If you hurt someone or break something in anger, say, “I’m sorry”. Promise yourself to do better the next time. God forgives you. Forgive yourself.

Just because you or someone else is angry doesn’t mean you don’t still love each other. You might need to say or hear, “I love you”. Then talk with each other about why you are angry.

Everybody gets angry sometimes. It’s okay to be mad. It’s the way you handle your anger that makes all the difference.

Tha thứ cho người khác và cho chính mình

Nếu em làm tổn thương người khác hay làm hư đồ khi giận, hãy nói, “Em xin lỗi”. Hãy tự hứa với mình rằng em sẽ làm tốt hơn vào lần sau. Thượng đế tha thứ cho em, nên em hãy tha thứ cho chính mình, em nhé.

Chỉ vì em hay ai đó giận không có nghĩa là hai người không yêu thương nhau nữa. Có thể em cần nói hay nghe, “Tớ yêu cậu”. Sau đó hãy nói chuyện với nhau về lý do tại sao hai người giận.

Mọi người đều có lúc tức giận. Cáu gắt lên cũng không sao. Chính cách em xử lý cơn giận sẽ khiến mọi chuyện khác đi.







Michaelene Mundy holds degrees in elementary education, as well as graduate degrees in school and community counseling. She has taught third and fourth graders, worked with learning-disabled children, and has served as a counselor on the college level. The mother of three children, she now works as a high school guidance counselor. She is also the author of the Elf-help Book for Kids *Sad Isn't Bad: A Good-Grief Guidebook for Kids Dealing With Loss*.

R.W. Alley is the illustrator for the popular Abbey Press adult and children's series of Elf-help books. He is also author-illustrator of a number of other children's books. He lives in Barrington, Rhode Island, with his wife, daughter, and son. See a wide variety of his works at: www.rwalley.com.

Michaelene Mundy có bằng giáo dục cấp tiểu học cũng như tư vấn cộng đồng và trường học. Bà từng dạy lớp 3 và lớp 4, làm việc với trẻ khó học và cũng từng làm tư vấn viên cấp đại học. Là mẹ của ba người con, hiện tại bà đang làm tư vấn viên tại một trường phổ thông trung học. Bà cũng là tác giả của tủ sách *Giúp bé trưởng thành* với cuốn *Sad Isn't Bad: A Good-Grief Guidebook for Kids Dealing With Loss* (Buồn đâu có xấu: Cẩm nang "xua tan nỗi buồn" giúp trẻ đối mặt với sự mất mát, Nxb. Tổng hợp Thành phố Hồ Chí Minh xuất bản năm 2014).

R.W. Alley là họa sĩ vẽ minh họa cho tủ sách *Tự giúp mình* nổi tiếng của Nhà xuất bản Abbey. Ông cũng là họa sĩ và tác giả các sách thiếu nhi. Ông sống ở Barrington, Rhode Island, cùng với vợ, con gái và con trai. Bạn có thể tham khảo các tác phẩm của ông qua trang web: www.rwalley.com.



Giận! Đâu Có Xấu Mad Isn't Bad



Cẩm Nang Thiếu Nhi Giúp Ứng Phó Sự Cáu Giận A Child's Book About Angel

Em có thể giận - mà vẫn tốt. Xét cho cùng, trong đời ai cũng có lúc giận. Đó là điều bình thường. Nhưng chúng ta phải xử lý cơn giận của mình thế nào đây? Liệu ta có nhiều lựa chọn không?

Quyển sách **Giận! Đâu có xấu** nói cho trẻ biết trẻ thật sự có nhiều lựa chọn để làm khi giận - hệt như việc những người lớn yêu trẻ có nhiều lựa chọn về việc dạy gì cho trẻ để ứng phó cơn giận. Từ sự hiểu biết về giận là như thế nào và điều gì gây ra cơn giận đó, chúng ta có thể học và dạy những cách thức lành mạnh để xử lý nó.

Giận! Đâu có xấu là một quyển sách mà tất cả các bậc phụ huynh, giáo viên và người lớn yêu trẻ sẽ đánh giá cao. Quyển sách cho trẻ một góc nhìn chân thực và tích cực về cơn giận - và cách xử lý nó.

You can be angry-and still be good. After all, everyone gets angry once in a while. That's normal. But what should we do with our anger? Do we have any choices?

Mad Isn't Bad says children do have choices-just as caring adults have choices about what to teach children about anger. Through understanding what anger feels like and what triggers it, we can learn and teach healthy ways to handle it.

Mad Isn't Bad is a book every parent, teacher, and caring adult will appreciate. It offers children a positive and honest view of anger-and what to do with it.

