



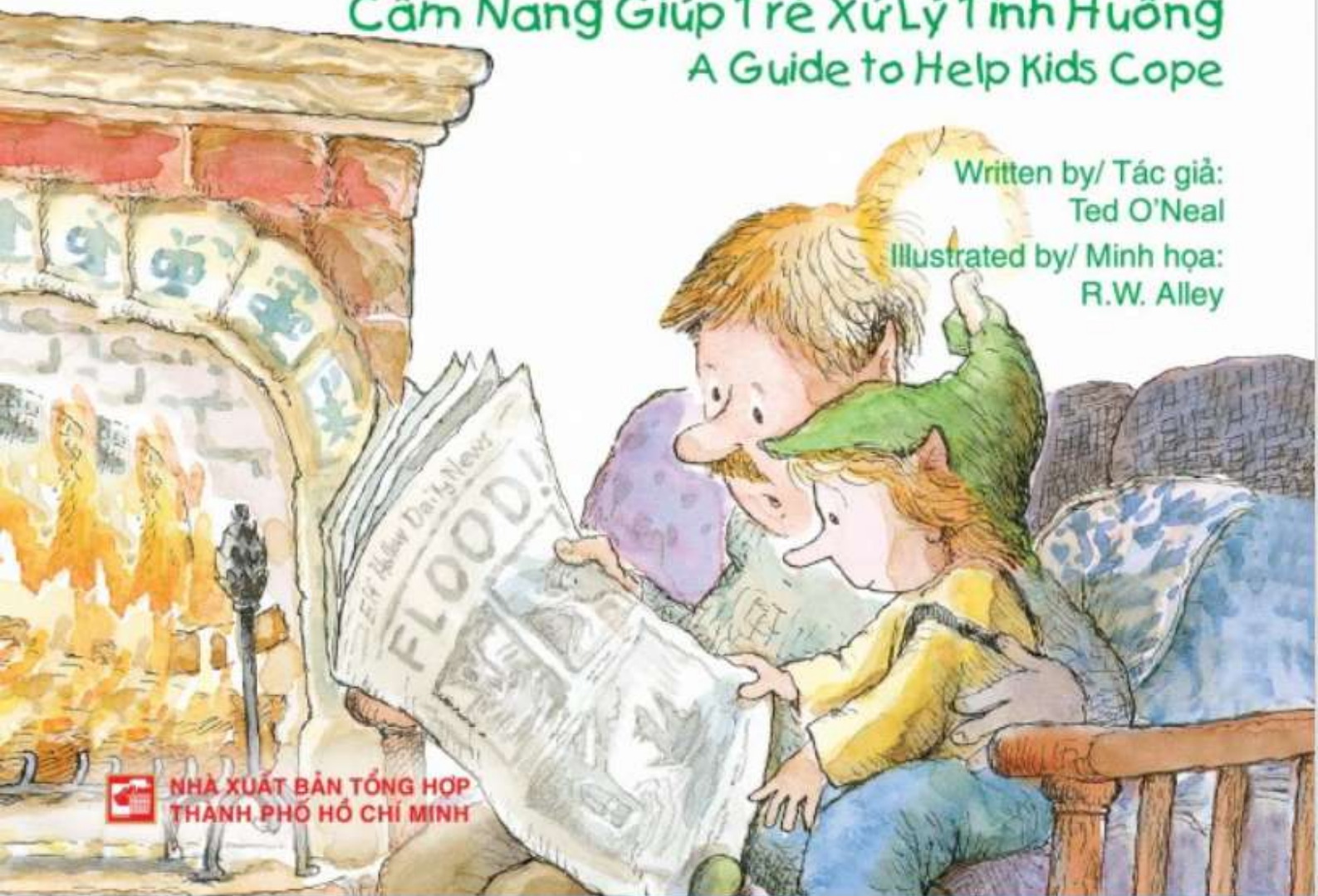
Khi Gặp Chuyện Không May

When Bad Things Happen

Cẩm Nang Giúp Trẻ Xử Lý Tình Huống
A Guide to Help Kids Cope

Written by/ Tác giả:
Ted O'Neal

Illustrated by/ Minh họa:
R.W. Alley



NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP
THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Tác giả: **Ted O'Neal**

Minh họa: **R.W. Alley**

Khi Gặp Chuyện Không May

When Bad Things Happen

Cẩm Nang Giúp Trẻ Xử Lý Tình Huống
A Guide to Help Kids Cope

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>Fault</i>	: lỗi sai
<i>Scared</i>	: lo sợ
<i>Ashamed</i>	: xấu hổ
<i>Nightmare</i>	: ác mộng
<i>Reason</i>	: lý do
<i>Kindness</i>	: lòng nhân ái
<i>Brave</i>	: dũng cảm, can đảm
<i>Afraid</i>	: sợ
<i>Change</i>	: thay đổi
<i>Woodland</i>	: vùng rừng
<i>Spot</i>	: phát hiện, tìm thấy
<i>Inventor</i>	: nhà phát minh
<i>Scientist</i>	: nhà khoa học
<i>Blind</i>	: mù
<i>Deaf</i>	: điếc
<i>Crash</i>	: máy bay rơi
<i>Flood</i>	: lụt

Tác giả © 2003 Ted O'Neal
Minh họa © 2003 St. Meinrad Archabbey
Được xuất bản lần đầu tiên ở Mỹ
Với tiêu đề *When Bad Things Happen*
Bản quyền © 2003 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

O'Neal, Ted
Khi gặp chuyện không may / Ted O'Neal ; 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 TP. Hồ Chí Minh, 2014.

32 tr. : hình vẽ ; 21 cm. - (Tủ sách Giúp bé trưởng thành)
Nguyên bản : *When bad things happen*
ISBN 978-604-58-3043-7

1. Stress ở trẻ em. 2. Quản lý stress ở trẻ em. 3. An ủi. I. Alley, R.W. (Robert W.). II. Nhóm dịch thuật Nhà xuất bản Tổng hợp Thành phố Hồ Chí Minh. III. *When bad things happen*.

155.9 -- ddc 23
058

Chịu trách nhiệm xuất bản

Giám đốc - Tổng Biên tập
NGUYỄN THỊ THANH HƯƠNG

Biên tập: **HỒ CÔNG HOÀI DUNG**

Sửa bản in: **VINH NGHỊ**

Trình bày: **GIAO CHINH**

Bìa: **LINH VU**

The person in charge of publication

Director - Editor-in-chief

NGUYEN THI THANH HUONG

Editor: **HO CONG HOAI DUNG**

Proof reader: **VINH NGHI**

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

XNDKXB số: 2439-2014/CXB/09-229/THTPHCM cấp ngày 19/11/2014; QĐXB số: 1596/QĐ-THTPHCM-2014 ngày 31/12/2014

ISBN: 978 - 604 - 58 - 3043 - 7. 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

Là phụ huynh, giáo viên, *những người bảo vệ* con trẻ của mình, chúng ta nỗ lực bảo vệ trẻ tránh khỏi nhiều tai ương trong cuộc đời. Thế nhưng chúng ta lại không thể - và không nhất định phải - che chở con trẻ của mình hoàn toàn không bị tổn thương gì. Thay vào đó, những gì ta có thể làm được là làm người bảo vệ, người chữa lành, người thấy, người cô dạy dỗ trẻ bằng hết khả năng của chúng ta... trong những lúc thăng trầm của cuộc sống.

Đối với cha mẹ và thầy cô giáo, việc giữ cho trẻ tránh khỏi những tổn thương nghiêm trọng, khỏi sự thờ ơ và nguy hiểm là một trách nhiệm rất lớn. Dĩ nhiên, trẻ nhỏ có thể học được những bài học lớn qua những lần vấp ngã nho nhỏ. Như chúng ta đều biết, có một số điều trẻ học bằng những cách thức cứng rắn nếu không thì trẻ sẽ không học được gì cả. Chẳng hạn, nếu một trẻ được che chở khỏi mọi nguy hiểm hay đau khổ, thì trên thực tế trẻ sẽ không bao giờ được miễn nhiễm; dám mạo hiểm bước ra ngoài trời tuyết lạnh để vui chơi vui vẻ; hay dám đối diện với những yêu cầu của giáo viên hoặc huấn luyện viên để học được cách đối mặt, cách làm việc chăm chỉ và cách đạt đến những mục tiêu của mình.

Trên hết, *quả thật* trong cuộc đời luôn có những chuyện không may xảy ra. Trẻ có thể bị tổn thương, bối rối và đôi khi phải đối diện với những nỗi đau lớn trong đời như: mất đi người thân, bị tai nạn hay bị bệnh, xa lìa cha mẹ, gặp tai ương, bị trộm cướp.

Quyển sách cẩm nang thiếu nhi này muốn giúp các em xử lý những nỗi đau lớn ấy. Qua những đề mục ngắn gọn, có minh họa, quyển sách này trước hết sẽ mang lại cho các em một hiểu biết cơ bản về chuyện tốt, chuyện không may và những chuyện nửa tốt nửa không may trong cuộc sống. Sau đó, sách sẽ giới thiệu các kĩ năng và phản ứng tích cực giúp trẻ đối diện với những tổn thương và đau khổ trong cuộc sống.

Cuối cùng, các em sẽ học được những cách thức phản ứng hữu ích trước những chấn thương, tổn thương cá nhân, cũng như cách trở thành một người hiểu biết hơn, thích ứng hơn và biết quan tâm hơn trong mọi hoàn cảnh.

“Đời vẫn đẹp” là một bài học lớn trong quyển sách này. Đời vẫn đẹp, vẫn cứ mãi đẹp, bất kể chuyện không may xảy ra, vì con người chúng ta - kể cả khi còn rất nhỏ - có thể học được cách ứng phó, cách yêu thương và cách trưởng thành.

Ted O’Neal



Good Times, Bad Times

Not everything goes right in the world, does it? Sometimes things go so wrong that even the big people who care about us can't seem to "fix" them.

Maybe one of your favorite toys gets broken, or your report card has some grades that are not so great. Maybe you get sick or hurt—or your mom or dad or grandparent does.

Sunshine is part of life—and so are thunderstorms. There are good times and there are bad times. And the bad times may not even be anybody's fault.

Cuộc Sống Có Lúc Thắng, Lúc Trầm

Mọi thứ trên đời đâu phải lúc nào cũng diễn ra tốt đẹp, đúng không nào? Đôi khi có chuyện không may xảy ra mà thậm chí người lớn quan tâm đến chúng ta cũng không thể nào "sửa lại" được.

Có khi một trong số đồ chơi yêu thích của em bị vỡ hay sổ liên lạc của em có một vài điểm không được tốt lắm. Có khi em bệnh hoặc bị đau hoặc ba mẹ hay ông bà em bệnh.

Ánh mặt trời là một phần của cuộc sống và giông tố cũng vậy. Cuộc sống có lúc thắng, lúc trầm. Và có khi những lúc không may ấy lại không phải là lỗi của ai.







However You Feel Is Okay

When something very bad happens, you might want to cry or yell or run away and hide. You might have stomachaches or nightmares. You might feel:

confused	scared
tired	sick
bored	guilty
angry	lonely
sad	ashamed
worried	

All these feelings are normal. You don't need to be ashamed or afraid of them. Talk about your feelings with someone close to you.

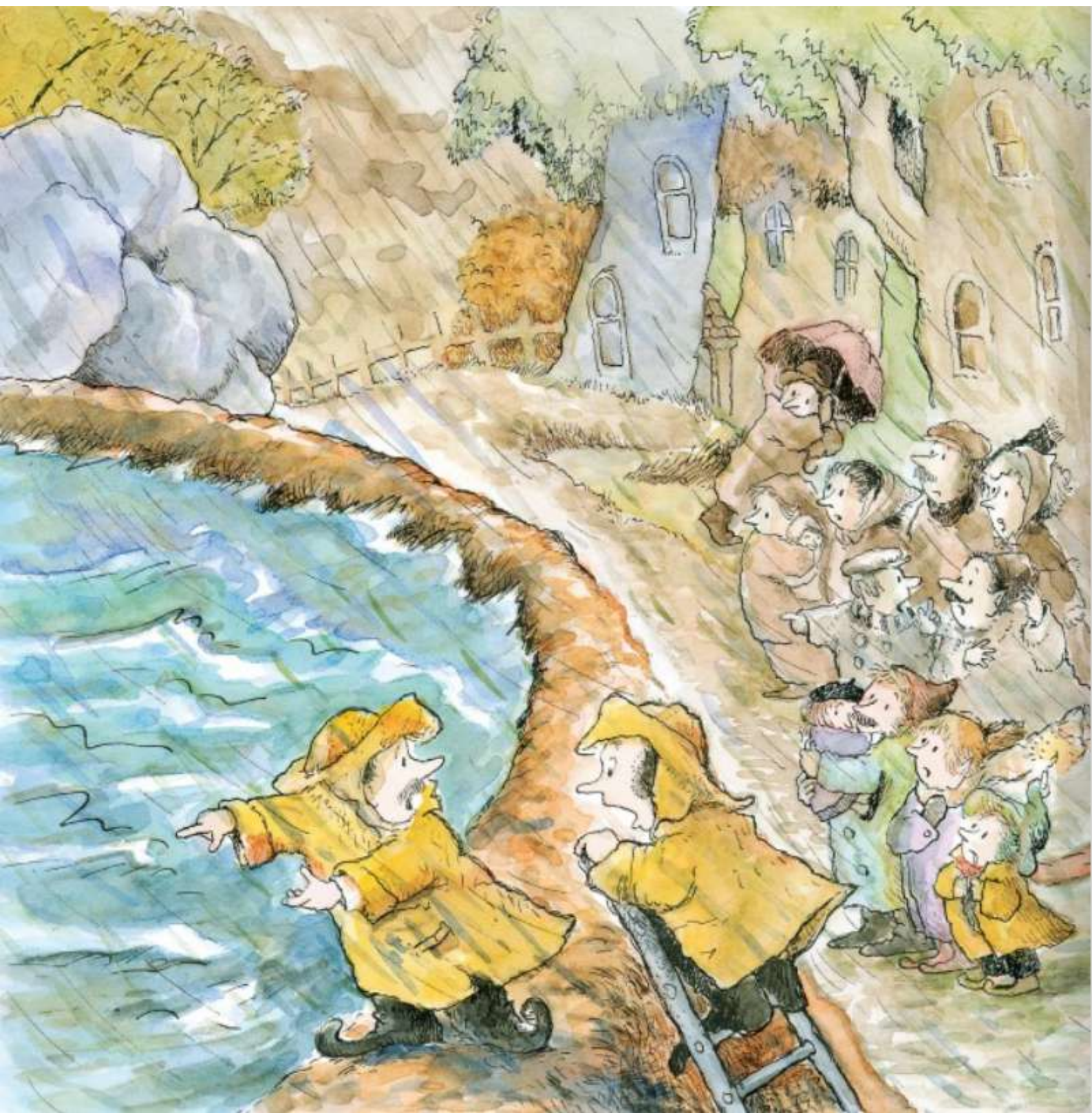
Tuy Nhiên, Em Vẫn Cảm Thấy Tốt Đẹp

Khi có chuyện bất hạnh xảy đến, có thể em muốn khóc, muốn hét lên hay muốn bỏ trốn. Có thể em bị đau dạ dày hay gặp ác mộng. Có thể em sẽ cảm thấy:

bối rối	sợ hãi
mệt mỏi	ốm yếu
chán nản	tội lỗi
tức giận	cô đơn
buồn bã	xấu hổ
lo lắng	

Tất cả những cảm xúc ấy đều rất bình thường. Em không cần phải xấu hổ hay sợ hãi. Hãy nói với người em thân thiết về những cảm xúc của mình.







"Why?"

It's hard to understand why Grandma got sick, or why you have to move far away from friends. Ask your mom or dad to help you understand.

Even if you know the reasons, you don't have to like what happened. You can understand that your cat was hit by a car, but you will still feel mad and sad.

You might think you *made* a bad thing happen. If it rains on the day your dad takes you to a ballgame, you may feel like you are being punished somehow.

But rain just happens, and so do some bad things. There isn't any good reason. It isn't anybody's fault. You didn't cause it by being bad, and you can't undo it by being good.

"Tại Sao?"

Thật khó mà hiểu được tại sao bà bị bệnh hay tại sao em phải chuyển nhà, sống xa bạn bè. Hãy hỏi ba mẹ để giúp em hiểu vì sao nhé!

Thậm chí nếu em biết được lý do, em cũng không thích chuyện đã xảy ra. Có lẽ em biết rằng chú mèo của em bị xe đụng, nhưng em vẫn cảm thấy buồn và giận.

Có lẽ em nghĩ chính mình là người *đã làm* cho điều xấu xảy ra. Nếu trời đổ mưa ngay vào ngày ba em đưa em đi chơi bóng, có thể em sẽ cảm thấy giống như thể mình đang bị phạt hay sao đó.

Nhưng trời mưa chỉ mưa vậy thôi, và chuyện không may cũng vậy. Không nhất thiết phải có lý do chính đáng gì. Đó cũng không phải là lỗi của ai cả. Điều đó không phải do em gây ra vì em đã làm chuyện gì xấu và em cũng không thể sửa lại nó bằng cách làm việc tốt được.









Help Yourself

Don't let your worry, anger, or sadness be a secret. Even if grown-ups seem too busy to listen, make sure they know how you feel. You might be surprised to find out that they feel the same as you.

Some of your questions might upset people, because they aren't sure how to answer them. And some grown-ups—no matter how much they care about you—just don't know how to talk about bad things.

It's still good to find out how people are feeling and thinking—even if they are confused. It's good to know that you are not the only one feeling bad. It's good to know that you are safe and loved and will always be cared for.

Tự Giúp Mình

Đừng để sự lo lắng, nóng giận hay sự buồn bã trở thành một bí mật. Thậm chí nếu người lớn có vẻ quá bận rộn nên không lắng nghe em thì em hãy chắc chắn làm sao cho họ biết được em đang cảm thấy như thế nào. Có thể em sẽ ngạc nhiên khi phát hiện ra họ cũng đang cảm thấy giống y như em vậy.

Một số câu hỏi của em có thể khiến người khác khó chịu vì họ không biết chắc phải trả lời cho em thế nào. Và một số người lớn - dù họ yêu thương, quan tâm em nhiều bao nhiêu đi nữa - cũng không biết cách nói chuyện với em về những chuyện không may.

Hiểu được mọi người đang cảm nhận và suy nghĩ như thế nào - kể cả khi họ đang bối rối - là một chuyện tốt. Biết được rằng em không phải là người duy nhất cảm thấy tồi tệ cũng là một chuyện tốt. Cũng rất tốt khi em biết mình được an toàn, được yêu thương và sẽ luôn có người quan tâm đến mình.





Help Others

Each of us has special gifts to help us bring kindness to the world. When bad things happen, the world needs LOTS of kindness!

Can you write a letter to someone who is sad or sick or worried? Could you visit and talk with him or her?

Do you remember the nursery rhyme about “Humpty Dumpty”? He “had a great fall”—and “all the king’s horses and all the king’s men couldn’t put Humpty together again.”

You may not be able to put things “together again” either. But do what you can to help, even if it’s something very small. Just trying will make you feel better.

Giúp Người Khác

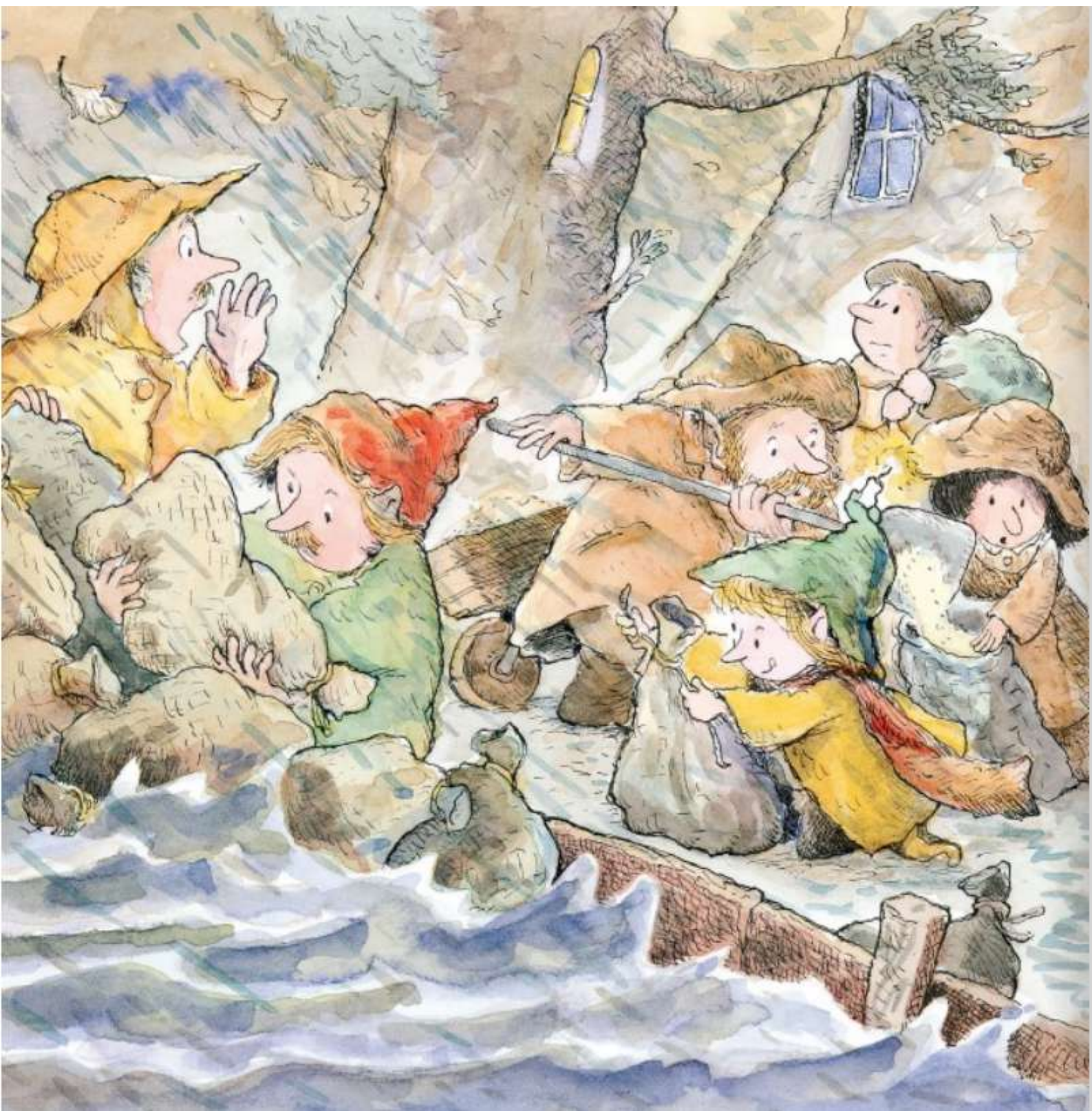
Mỗi người trong chúng ta đều có những món quà đặc biệt để giúp ta trao ban lòng nhân ái đến cho thế giới. Khi chuyện không may xảy đến, thế giới cần RẤT NHIỀU lòng nhân ái!

Em có thể viết một lá thư cho ai đó đang buồn, đang bệnh hay đang lo lắng không? Em có thể đến thăm và nói chuyện với họ không?

Em có nhớ bài hát thiếu nhi “Cậu quả trứng Humpty Dumpty” không? Cậu “bị té bể vỡ ra” và “tất cả ngựa của nhà vua và người của nhà vua đều không thể lắp cậu lại được.”

Có lẽ em cũng không thể “lắp mọi thứ lại” được. Nhưng hãy làm những gì em có thể giúp được, cho dù điều đó nhỏ bé thôi. Cứ nỗ lực cố gắng, điều đó sẽ làm em cảm thấy tốt hơn đấy!







God's Plan

Why does God let bad things happen? Not even the wisest people in the world know the answer to this question.

We believe God has a big plan for the whole universe, even though we do not understand it. We know God loves us and cares for us.

Like a Real Friend, God is always with us, no matter what happens. God sees all of our troubles and wants to help us. When we pray, we can tell God our true thoughts and feelings. We trust God will hear us and help us. We know God sometimes helps us through the hands and hugs of other people.

Kế Hoạch Của Thượng đế

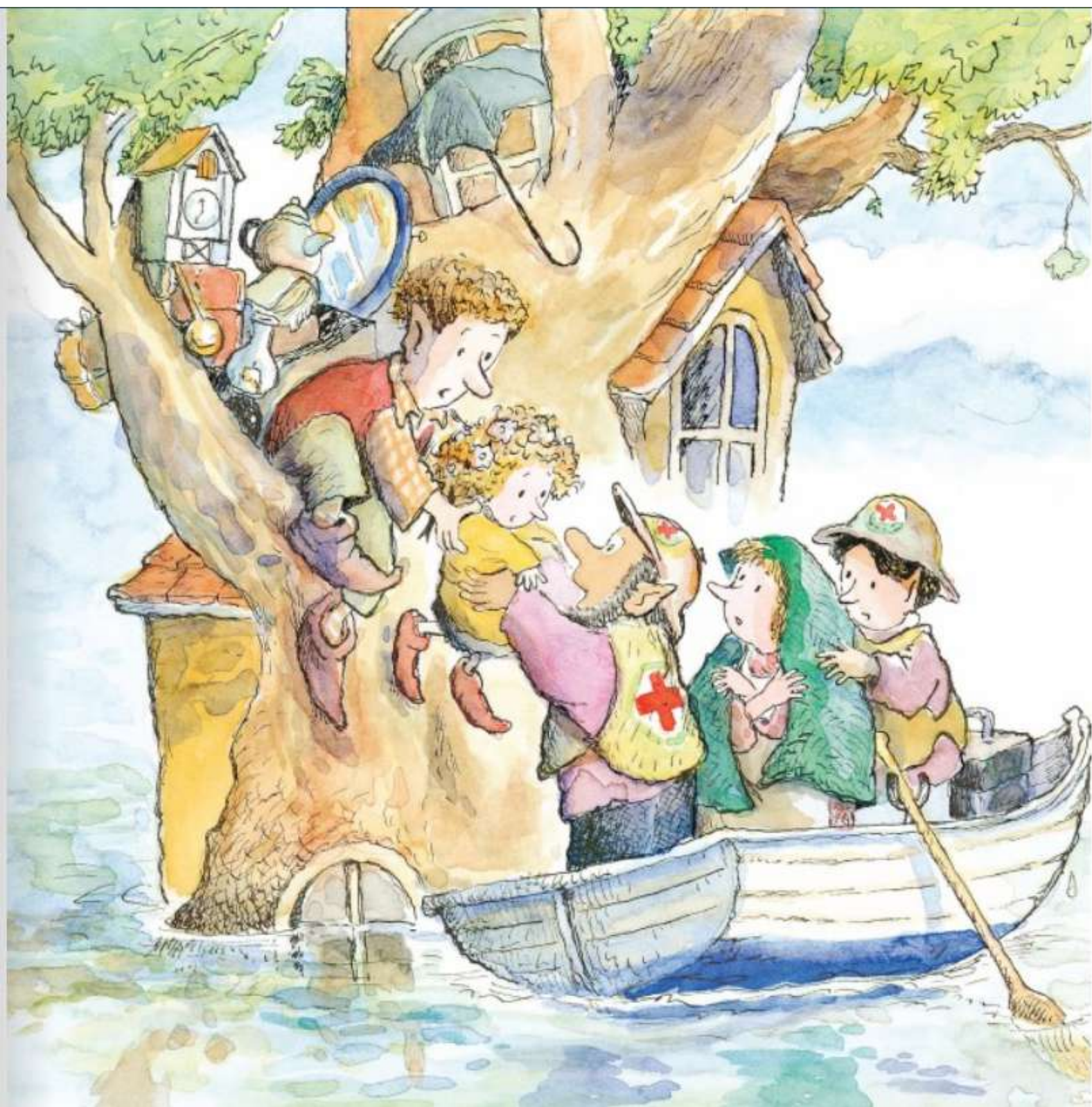
Tại sao Thượng đế lại để cho điều không may xảy ra? Kể cả người thông thái nhất trên thế giới cũng không thể trả lời câu hỏi này.

Chúng ta tin rằng Thượng đế có một kế hoạch lớn cho toàn bộ vũ trụ này, cho dù chúng ta không hiểu được. Nhưng ta biết Thượng đế yêu và quan tâm ta.

Gióng như một người bạn đích thực, Thượng đế luôn ở cùng chúng ta, bất kể điều gì xảy ra. Thượng đế thấy hết mọi đau khổ của ta và muốn giúp ta. Khi ta cầu nguyện, ta có thể nói cho Thượng đế những suy nghĩ và tình cảm chân thật của mình. Chúng ta tin Thượng đế sẽ lắng nghe và giúp đỡ mình. Chúng ta biết Thượng đế đôi khi sẽ giúp đỡ ta thông qua những đôi bàn tay và cái ôm của người khác.









Being Brave

Being brave does not mean you are not afraid. Being brave means you are afraid—but you still do what you need to do.

If your grandma is very sick, it might be hard for you to keep your mind on your school work. But that is what you need to do. That is how you can be brave. Even just telling people you are afraid is a strong thing to do.

Sometimes you might wish you could be brave like your mom or dad or an army general. Even grown-ups get scared, though—just like you.

Truly brave people are smart people. They know that good is stronger than bad. Love is stronger than hate. We are all stronger than we think we are.

Sống Dũng Cảm

Sống dũng cảm không có nghĩa là em không biết sợ. Sống dũng cảm có nghĩa là em biết sợ, nhưng em vẫn làm những gì cần phải làm.

Nếu bà em bệnh nặng, có lẽ em sẽ khó tập trung vào việc học ở trường. Nhưng đó chính là điều em cần phải làm. Đó chính là cách em có thể sống dũng cảm. Thậm chí chỉ việc nói cho người khác biết em đang sợ cũng là một việc làm mạnh mẽ rồi đấy.

Có lẽ đôi khi em ước gì mình có thể dũng cảm giống như ba mẹ hay một vị đại tướng. Nhưng kể cả người lớn thì họ cũng biết sợ, giống như em thôi.

Người sống dũng cảm thật sự là người khôn ngoan. Họ biết rằng cái tốt thì mạnh hơn cái xấu. Tình yêu thì mạnh hơn sự ghen ghét. Tất cả chúng ta đều mạnh mẽ hơn chúng ta nghĩ.







Be Yourself

When bad things happen, it seems like everything changes. But you are still you.

You can still do what you like to do. You can still play with your favorite games and friends. You can still read a book that you love, or treat yourself to your favorite dessert.

Even if things are not just like they were before, they can still be good. Enjoy and be thankful for all the things that are good in your life.

Là Chính Mình

Khi chuyện không may xảy ra, có vẻ như mọi thứ sẽ thay đổi. Nhưng em vẫn là em thôi.

Em vẫn có thể làm những gì em muốn làm. Em vẫn có thể chơi những trò chơi và chơi với những người bạn yêu quý của mình. Em vẫn có thể đọc quyển sách mình thích hay tự đãi mình một món tráng miệng yêu thích.

Thậm chí nếu có nhiều chuyện không còn giống như trước đây nữa, thì có thể chúng vẫn tốt. Hãy thưởng thức và trân trọng tất cả những điều tốt đẹp trong cuộc sống của mình, em nhé!





Do Something New

It's good to try new and different things, too. This will help to take your mind off your troubles for a while.

Maybe you could go to a new park or playground. If you live near a woods, you could take a hike with someone older. Try to spot some woodland creatures. Notice the trees and flowers and rocks in the creek.

It's a beautiful, wonderful world we live in, after all!

Làm Điều Gì Đó Mới Mẻ

Thử làm những điều gì đó khác lạ và mới mẻ cũng là một chuyện tốt. Điều đó sẽ giúp giải phóng tâm trí em khỏi những lo lắng trong một thời gian.

Em có thể đi đến một công viên hay sân chơi mới. Nếu sống gần một khu rừng, em có thể đạp xe dạo chơi với người lớn tuổi hơn. Hãy cố gắng tìm kiếm một số loài vật trong rừng nhé. Hãy chú ý quan sát những thân cây, hoa và đá bên bờ sông.

Nói cho cùng, thế giới mà ta đang sống là một thế giới xinh đẹp, tuyệt vời.









Remember the Heroes

There are many famous people—inventors, presidents, scientists—who had bad things happen to them. Yet they still did much good in the world. Abraham Lincoln was very poor as a child. Helen Keller was blind and deaf her whole life.

The people we call “heroes” know that life is hard sometimes, but bad times do not last forever. They know that people need to help each other, work together, and never give up.

Ordinary people can be heroes, too—when they are strong, loving, and forgiving. Are some of the people around you heroes?

Nhớ Đến Các Anh Hùng

Có nhiều người nổi tiếng - nhà phát minh, tổng thống, nhà khoa học - gặp phải những chuyện không may. Song, họ vẫn làm được nhiều điều tốt trong thế giới. Tổng thống Abraham Lincoln lúc bé rất nghèo. Bà Helen Keller thì bị mù và điếc cả đời đấy.

Những người mà ta gọi là “anh hùng” đều biết rằng cuộc sống có những lúc khó khăn, nhưng những thời khắc khó khăn ấy không kéo dài vĩnh viễn. Họ biết rằng người ta cần giúp lẫn nhau, cùng nhau làm việc và không bao giờ đầu hàng.

Những người bình thường cũng có thể là các anh hùng - khi họ sống mạnh mẽ, biết yêu thương và biết tha thứ. Quanh em có ai là anh hùng không nào?







Try to Forgive

Forgiving doesn't mean that we *like* what happened—or that we will *forget* it. Forgiving means we try to understand and let go of hurt and anger.

Forgiving isn't easy. If someone hits you on the playground for no reason, it's hard to forgive. But if no one ever forgave, then everyone would be hitting each other back all the time. And the hitting would go on and on.

If you are mad at your parents for letting something bad happen, talk to them about it. If you are mad at God, talk about it when you pray. God will listen and understand.

Cố Gắng Tha Thứ

Tha thứ không có nghĩa là ta *thích* những chuyện đã xảy ra - hay ta sẽ *quên* nó. Tha thứ có nghĩa là ta cố gắng hiểu và buông bỏ nỗi đau và sự nóng giận.

Tha thứ không dễ đâu. Nếu có người đánh em trên sân chơi mà không vì lý do gì cả, chuyện đó thật khó tha thứ. Nhưng nếu không ai tha thứ thì lúc nào mọi người cũng trả đũa đánh lại nhau. Và thế rồi ta cứ tiếp tục đánh qua đánh lại mãi.

Nếu em giận ba mẹ vì đã để chuyện không may xảy ra, hãy nói với ba mẹ về chuyện ấy. Nếu em giận Thượng đế, hãy nói về chuyện đó khi em cầu nguyện. Thượng đế sẽ lắng nghe và thấu hiểu.







Do Good

The best thing to do about *bad* things is to do *good* things.

Lots of good can come from showing *faith*, *hope*, and *love*. Faith means believing in a God who loves us and wants the best for us. Hope means trusting that life will get better. Love means treating others kindly, the way we would like to be treated.

The best thing to do when something bad happens is to pour more good into the world. Practice faith, hope, and love!

Làm Điều Tốt

Điều tốt nhất nên làm khi gặp chuyện *không may* là hãy làm điều *tốt*.

Nhiều chuyện tốt có thể xuất hiện qua việc thể hiện *niềm tin*, *hi vọng* và *tình yêu*. Niềm tin có nghĩa là tin vào một Thượng đế yêu thương và luôn muốn điều tốt đẹp nhất cho ta. Hi vọng có nghĩa là tin tưởng rằng cuộc sống sẽ tốt đẹp hơn. Tình yêu có nghĩa là đối xử với người khác một cách nhân ái, như cách mà chúng ta muốn được người khác đối xử với mình.

Điều tốt nhất cần làm khi điều xấu xảy ra là hãy đổ thêm nhiều điều tốt vào cho thế giới. Hãy thực hành Niềm tin, Hi vọng và Tình yêu!





Really Bad Things

Sometimes we hear about really bad things in the world—like crashes, fires, floods, or war.

If you are worried that something like this will happen to you, tell your parents or teacher. You can talk with them about all the things you do every day to stay safe and well.

When you go to bed at night, pray for the people who have to go through very bad things. Pray that everyone has a home and enough food. Pray that people are able to forgive each other and get along, so there will be no more war.

Điều Thực Sự Tồi Tệ

Đôi khi chúng ta nghe thấy có những điều thực sự tồi tệ xảy ra trên thế giới: máy bay rơi, cháy, lụt lội hay chiến tranh.

Nếu em lo lắng những chuyện giống như thế sẽ xảy đến với mình thì hãy nói chuyện với ba mẹ hoặc thầy cô giáo nhé. Em có thể nói với họ về những gì em làm hàng ngày để giữ an toàn và sống tốt.

Mỗi tối khi đi ngủ, hãy cầu nguyện cho những người đang phải chịu đựng những điều rất tồi tệ. Hãy cầu nguyện cho ai ai cũng có một ngôi nhà trú thân và có đủ thức ăn. Hãy cầu nguyện để con người có thể tha thứ cho nhau và sống hòa thuận với nhau, để không còn chiến tranh nữa.









Life Changes

Lots of things in life can change—but some things never do. God will always love you. Your family will always love you. They will always take care of you.

Maybe you feel like *you* have changed. You might feel braver or more grown up. Maybe you have noticed your family or friends being more caring and loving than ever. Maybe you feel more loving, too.

And love is what our world needs all the time—when things are good, when things are bad, and when things are in-between.

Cuộc Sống Thay Đổi

Có nhiều thứ trong cuộc sống có thể thay đổi - nhưng có một số thứ thì không bao giờ thay đổi. Thượng đế sẽ luôn yêu thương em. Gia đình em sẽ luôn yêu thương em. Họ sẽ mãi mãi quan tâm chăm sóc em.

Có lẽ em cảm thấy giống như *mình* đang thay đổi. Có thể em cảm thấy mình dũng cảm hơn hay trưởng thành hơn. Có thể em thấy gia đình mình hay bạn bè mình biết quan tâm hơn và biết yêu thương nhau hơn bao giờ hết. Có lẽ em cảm thấy mình cũng biết yêu thương hơn.

Và tình yêu thương là điều mà lúc nào thế giới chúng ta cũng cần - luôn có những chuyện tốt, có những chuyện tồi tệ và có những chuyện không tốt cũng không tồi xảy ra.





Ted O'Neal is a husband, father, and writer living in southern Indiana. He is the author, with his daughter, Jenny, of the popular Elf-help Book for Kids *Respect: Dare to Care, Share, and Be Fair!* He has also written the adult Elf-help books *Nature Therapy* and *Garden Therapy*.

R. W. Alley is the illustrator for the popular Abbey Press adult series of Elf-help books, as well as an illustrator and writer of 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.

Ted O'Neal là một người chồng, người cha và là nhà văn sống ở miền Nam Indiana. Ông, cùng với cô con gái Jenny, là tác giả góp mặt trong tủ sách nổi tiếng Tự giúp mình với cuốn: *Respect: Dare to Care, Share, and Be Fair!* Ông cũng viết cho tủ sách Tự giúp mình, loạt sách dành cho người lớn như cuốn: *Nature Therapy* và *Garden Therapy*.

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



Khi Gặp Chuyện Không May When Bad Things Happen

Cẩm Nang Giúp Trẻ Xử Lý Tình Huống
A Guide to Help Kids Cope



Những chuyện thật sự tồi tệ vẫn xảy ra. Thế giới an toàn và hạnh phúc cho trẻ có thể bị tan vỡ bởi sự tác động của một căn bệnh hay tai nạn nguy hiểm, cái chết hay sự chia li, bạo lực hay thảm họa tự nhiên.

Chúng ta không thể che chở con trẻ khỏi mọi tổn thương và thiệt hại. Nhưng với quyển sách này, chúng ta có thể bắt đầu làm vơi đi những lo sợ, làm dịu đi những nỗi buồn và giúp chữa lành chúng. Ta có thể đảm bảo với trẻ rằng trẻ sẽ luôn luôn được quan tâm và yêu thương. Ta có thể dạy trẻ những kĩ năng đối mặt với những thay đổi và thách thức lớn nhất trong cuộc sống.

Và ta có thể khôi phục lại niềm tin của trẻ rằng cuộc sống, xét cho cùng, vẫn luôn tươi đẹp.

Truly bad things do happen. A child's safe and happy world can shatter from the impact of a serious illness or accident, death or divorce, violence or natural disaster.

We cannot shelter children from all hurt and harm. But with this book, we can begin to calm their fears, ease their sadness, and help them heal. We can reassure them that they, like the little elves in these pages, will always be loved and cared for. We can teach them skills for coping with life's biggest changes and challenges.

And we can restore their trust that life, after all, is good.

