



VFC · CỔ VẤN GIA ĐÌNH

Cẩm Nang Chuyển Hoá Ngôn Từ

10 tình huống ứng xử giúp cha mẹ đổi
một câu nói – đổi cả mối quan hệ với
con.

Dành cho cha mẹ có con từ 11 tuổi trở lên

Một món quà dành tặng **cha mẹ đang trên hành trình làm đất cho con**

Trần Quốc Phúc

Đôi khi, điều cần thay đổi không phải là con – mà là một câu nói.

Cùng một ý, một câu nói có thể đóng cánh cửa lòng con lại, hoặc mở nó ra. Cẩm nang này không dạy con phải ngoan hơn – nó giúp cha mẹ nói theo cách khiến con muốn lắng nghe.

Với con từ 11 tuổi trở lên – giai đoạn con khẳng định bản thân, mỗi tình huống trong cẩm nang đều đi theo một mạch quen thuộc của VFC: hiểu điều đang diễn ra bên trong con, đổi góc nhìn, rồi đổi lời nói. Bạn không cần đọc hết một lần – hãy mở đúng trang ứng với điều đang xảy ra trong nhà mình hôm nay.

01

Thấu hiểu

Nhìn ra cảm xúc thật đằng sau hành vi của con.

02

Tư duy mới

Đổi góc nhìn: con không chống đối, con đang cần kết nối.

03

Lời nói mới

Thay câu nói cũ bằng câu nói chuyển hoá.

04

Gieo hạt

Thực hành tại nhà và gieo một phẩm chất tốt cho con.

Cách dùng: Ở mỗi tình huống, hãy chú ý khối **“Chuyển hoá lời nói”** – bên trái là câu ta thường buột miệng, bên phải là câu nên thử. Tuần này, bạn chỉ cần chọn **một** câu bên phải để luyện. Một câu nói mới, lặp lại đủ nhiều, sẽ trở thành một nếp thương yêu mới.

01

KHI CON DỄ CHỐNG ĐỐI

Phản ứng gắt mỗi khi bị góp ý

“Cái tôi của tuổi mới lớn rất dễ bị tổn thương – nhưng cũng là mảnh đất tốt để gieo hạt trưởng thành.”

– Trần Quốc Phúc

● BIỂU HIỆN THƯỜNG GẶP

Bạn vừa góp ý nhẹ, con đã gắt: “Con biết rồi! Ba nói hoài!”, “Mẹ cứ soi con mệt ghê!” rồi vùng vằng bỏ lên phòng, đóng cửa rầm một cái.

● VÌ SAO CON NHƯ VẬY

Tuổi dậy thì là lúc cái tôi phát triển mạnh, con muốn được công nhận là “một người độc lập”. Khi bị góp ý, con dễ hiểu lầm là “bị xem thường” và phản ứng mạnh để tự vệ.

● CHUYỂN HOÁ LỜI NÓI

✗ THAY VÌ NÓI

“Làm sai còn hỗn láo!”

✓ HÃY THỬ NÓI

“Ba / mẹ biết con đang khó chịu vì cảm thấy bị nói sai. Nhưng ba / mẹ chia sẻ điều này không phải để phán xét – mà để giúp con ngày càng tốt hơn.”

✗ THAY VÌ NÓI

So sánh: “Ngày xưa ba mẹ bị mắng còn biết im!”

✓ HÃY THỬ NÓI

Khi con đang căng: “Con đang thấy không được tôn trọng phải không? Mình nói chuyện khi con sẵn sàng, được không?”

● GIEO HẠT TẠI NHÀ

- Thỏa thuận một “góc góp ý” trong ngày, khi cả hai đều bình tĩnh.
- Xin phép trước: “Con có sẵn sàng nghe mẹ góp ý một điều nhỏ không?”
- Khen khi con tiếp nhận mà không gắt: “Con rất bản lĩnh khi lắng nghe mà không nổi nóng.”



HẠT GIỐNG · ĐIỀM ĐẠM

*“Điềm đạm là khi mình giữ được bình tĩnh ngay cả lúc cảm thấy bị chạm tự ái.
Đó là một dấu hiệu của người trưởng thành.”*

02

KHI CON THIẾU TRÁCH NHIỆM

Không nhận sai, đổ lỗi cho hoàn cảnh / người khác

“Khi con đổ lỗi, đó là lúc con đang tìm cách bảo vệ giá trị bản thân – hãy dạy con trách nhiệm mà không làm tổn thương.”

– Trần Quốc Phúc

● BIỂU HIỆN THƯỜNG GẶP

“Tại em làm con giật mình!”. “Do sáng mẹ không kêu con!”. Con luôn tìm một cái cớ – một người khác – để thoát khỏi việc phải nhận lỗi.

● VÌ SAO CON NHƯ VẬY

Trẻ không nhận lỗi không hẳn là gian dối – mà là đang tìm cách bảo vệ hình ảnh cá nhân. Càng bị la khi nhận lỗi, con càng không muốn nhận sai. Hãy tạo môi trường an toàn khi phạm lỗi và dạy con: nhận lỗi là bản lĩnh, không phải yếu kém.

● CHUYỂN HOÁ LỜI NÓI

✗ THAY VÌ NÓI

“Lại đổ lỗi nữa! Tới khi nào mới biết nhận lỗi?”

✓ HÃY THỬ NÓI

“Con có thể nói thật với ba / mẹ. Ở nhà mình, nói thật và nhận lỗi luôn được ghi nhận – chứ không bị la đâu.”

✗ THAY VÌ NÓI

Đọa: “Không nhận thì lần sau phạt gấp đôi!”

✓ HÃY THỬ NÓI

Làm gương: “Mẹ từng làm sai rất nhiều. Điều giúp mẹ trưởng thành là dám nhìn nhận và học từ sai lầm. Mẹ tin con cũng làm được.”

● GIEO HẠT TẠI NHÀ

- Kể cho con nghe những lần ba / mẹ nhận lỗi để làm gương.
- Khích lệ khi con nhận lỗi dù chưa hoàn hảo: “Không phải ai cũng đủ can đảm như con.”
- Thử “ngày chia sẻ lỗi lầm trong tuần” – cả nhà cùng nói ra và học hỏi.



HẠT GIỐNG · TRÁCH NHIỆM

“Trách nhiệm là khi mình đứng thẳng người trước sai lầm – không né, không đổ, không trốn. Mẹ rất tự hào khi thấy con bắt đầu làm điều đó.”

03

KHI CON THIẾU KẾT NỐI GIA ĐÌNH

Trả lời cụt lủn, gắt gỏng khi ba mẹ hỏi han

“Đằng sau câu trả lời cụt ngủn có thể là một tâm hồn đang bối rối – nhưng chưa đủ từ ngữ để diễn đạt.”

– Trần Quốc Phúc

● BIỂU HIỆN THƯỜNG GẶP

“Hôm nay đi học vui không con?” – “Bình thường.” “Con ăn trưa với ai?” – “Không nhớ.”
Càng cố bắt chuyện, con càng lạnh lùng.

● VÌ SAO CON NHƯ VẬY

Ở tuổi này, con có nhiều cảm xúc nhưng chưa giỏi diễn đạt, sợ nói ra bị hiểu lầm, và muốn “giữ khoảng cách” để khẳng định cái tôi. Thay vì ép con nói, hãy tạo không khí khiến con muốn mở lời.

● CHUYỂN HOÁ LỜI NÓI

✗ THAY VÌ NÓI

“Trả lời kiểu gì kỳ cục vậy?”

✓ HÃY THỬ NÓI

“Mẹ thấy con hơi ít nói hôm nay – có gì làm con mệt không? Không cần nói liền đâu, mẹ ở đây khi nào con sẵn sàng.”

✗ THAY VÌ NÓI

Ép giao tiếp: “Không nói là hỗn!”

✓ HÃY THỬ NÓI

“Mẹ không hỏi để điều tra – mẹ hỏi vì muốn hiểu con hơn. Nếu con chưa muốn nói, mẹ vẫn tôn trọng điều đó.”

● GIEO HẠT TẠI NHÀ

- Dành thời gian “chạm nhẹ” – nấu ăn cùng, đi dạo – để con mở lời tự nhiên.
- Khi con nói, tuyệt đối không ngắt lời, không chen lời, không phán xét.
- Ghi nhận thay đổi nhỏ: “Hôm nay con chia sẻ nhiều hơn hôm qua – mẹ rất vui.”



“Lắng nghe là khi mình thực sự hiện diện để hiểu nhau – không ngắt lời, không vội kết luận. Mẹ đang học điều đó cùng con mỗi ngày.”

04

KHI CON THIẾU ĐỘNG LỰC

Bỏ bê việc học, không tự giác làm bài

“Không phải con không cố gắng – mà là con chưa biết vì sao phải cố gắng.”

– Trần Quốc Phúc

● BIỂU HIỆN THƯỜNG GẶP

Nhắc học thì gật đầu rồi tiếp tục lướt điện thoại. “Con làm rồi!” nhưng kiểm tra thì chưa đụng vào. Kết quả tụt dần, con buồn: “Học để làm gì đâu...”.

● VÌ SAO CON NHƯ VẬY

Tuổi dậy thì là giai đoạn chuyển giao quan trọng: con cần thấy mình có quyền lựa chọn và muốn biết việc mình làm có giá trị gì với bản thân. Thay vì ép con học, hãy giúp con khám phá lý do học – từ bên trong.

● CHUYỂN HOÁ LỜI NÓI

✗ THAY VÌ NÓI

“Con không lo học thì định làm gì?”

✓ HÃY THỬ NÓI

“Mẹ hiểu có lúc con thấy học chán. Mình thử ngồi lại, nói chuyện về điều con thích, ước mơ con muốn – rồi mình tìm cách học mà không bị mệt mỏi.”

✗ THAY VÌ NÓI

So sánh: “Nhìn con nhà người ta học chăm mà xem!”

✓ HÃY THỬ NÓI

Làm gương: “Mẹ từng học vì bị ép – và biết nó không vui chút nào. Giờ mẹ muốn cùng con học theo cách khiến con thấy có ích thật sự.”

● GIEO HẠT TẠI NHÀ

- Giúp con làm “bản đồ ước mơ” để thấy rõ lý do cần học.
- Để con tự đánh giá nỗ lực của mình thay vì chỉ nghe ba mẹ nhận xét.
- Ghi nhận cả tiến bộ nhỏ: “Hôm nay con tự học 30 phút mà không bị nhấc – đáng khen.”



HẠT GIỐNG · CHỦ ĐỘNG

“Động lực là ngọn lửa nhỏ – nhưng nếu được thổi đúng cách, nó có thể làm sáng cả cuộc đời. Mẹ thấy con đang nhen lên ngọn lửa đó rồi.”

05

KHI CON LẠM DỤNG MẠNG

Dán mắt vào điện thoại, bỏ bê sinh hoạt & học tập

“Khi điện thoại trở thành nơi trú ẩn, điều con cần không chỉ là giới hạn – mà là một nơi khác để thuộc về.”

– Trần Quốc Phúc

● BIỂU HIỆN THƯỜNG GẶP

Cầm điện thoại từ lúc vừa thức dậy, xem TikTok, lướt mạng liên tục. Kêu học thì “Đợi xíu!”. Thu máy thì con gào: “Mẹ chỉ biết cấm thôi, chứ hiểu gì con!”.

● VÌ SAO CON NHƯ VẬY

Con không mê điện thoại vì điện thoại – mà vì đó là nơi con được phản hồi tích cực nhanh chóng, thấy mình “thuộc về”, và chưa tìm được niềm vui đủ sâu trong đời thực. Điện thoại không xấu – cần dạy con làm chủ công nghệ thay vì bị nó điều khiển.

● CHUYỂN HOÁ LỜI NÓI

✗ THAY VÌ NÓI

“Đừng có mà dán cái mặt vô điện thoại nữa!”

✓ HÃY THỬ NÓI

“Mẹ thấy con rất thích điện thoại – điều đó không sai. Nhưng nếu dành quá nhiều thời gian cho một chỗ mà bỏ hết thứ khác, mình sẽ mất cân bằng. Con có nghĩ nên thử điều chỉnh chút không?”

✗ THAY VÌ NÓI

“Từ nay cấm, mẹ giữ máy luôn!”

✓ HÃY THỬ NÓI

“Mình cùng thử tìm vài hoạt động thú vị thay thế trong vài giờ. Nếu con thấy vui, mình giữ nhịp như vậy nha?”

● GIEO HẠT TẠI NHÀ

- Thỏa thuận “khung giờ vàng không thiết bị” – cả nhà cùng thực hiện.
- Gợi ý hoạt động thay thế: thể thao, boardgame, nấu ăn, học kỹ năng mới.
- Khi con chủ động đặt máy xuống: “Con biết cân bằng thời gian rất tốt – đó là phẩm chất quan trọng sau này.”



HẠT GIỐNG · KỶ LUẬT

“Kỷ luật không phải là bị ép – mà là tự chọn điều có lợi lâu dài. Mẹ thấy con đang làm được điều mà nhiều người lớn cũng thấy khó.”

06

KHI CON SỐNG THU MÌNH

Không biết chia sẻ cảm xúc, thường im lặng

“Không phải con không muốn nói – mà là con không biết nói thế nào để được lắng nghe, chứ không bị phán xét.”

– Trần Quốc Phúc

● BIỂU HIỆN THƯỜNG GẶP

“Hôm nay vui không con?” – “Bình thường.” Gặng thêm thì: “Không có gì hết! Con mệt, đừng hỏi nữa!”. Con thu mình, khó cởi mở kể cả với người trong nhà.

● VÌ SAO CON NHƯ VẬY

Ở tuổi này, con có cảm xúc mạnh nhưng khó diễn đạt bằng lời và rất sợ bị hiểu lầm, bị phán xét. Con cần cha mẹ tạo không gian an toàn trước khi có thể mở lòng. Giao tiếp cảm xúc là một kỹ năng – cần được hướng dẫn từng bước.

● CHUYỂN HOÁ LỜI NÓI

✗ THAY VÌ NÓI

“Con cứ câm như hến thì ai hiểu được gì!”

✓ HÃY THỬ NÓI

“Mẹ không cần con nói thật nhiều – mẹ chỉ mong con biết: mỗi khi con muốn nói, mẹ sẽ là người nghe đầu tiên. Không phán xét, không áp đặt – chỉ nghe thôi.”

✗ THAY VÌ NÓI

Làm tổn thương khi con nói thật:
“Chuyện nhỏ xíu mà cũng buồn!”

✓ HÃY THỬ NÓI

“Mẹ hiểu có lúc con không muốn nói. Khi nào con sẵn sàng, mình có thể dùng giấy – hoặc bất cứ cách nào con thấy dễ hơn để chia sẻ.”

● GIEO HẠT TẠI NHÀ

- Tạo “góc cảm xúc” tại nhà: thẻ màu, mặt biểu cảm, hoặc nhật ký nhỏ.
- Dùng phim ảnh, câu chuyện làm gợi mở: “Nếu con là nhân vật đó, con sẽ cảm thấy gì?”
- Ghi nhận mọi cảm xúc con thể hiện: “Cảm ơn con đã cho mẹ thấy điều con đang cảm nhận.”



HẠT GIỐNG · CHÂN THÀNH

“Chân thành không phải là nói nhiều – mà là dám nói thật, dù có thể không hoàn hảo. Mẹ trân trọng từng điều con chia sẻ.”

07

KHI CON KHÔNG TÔN TRỌNG NGƯỜI LỚN

Cãi lại, đôi co, lý sự không chịu nghe

“Con càng cãi, càng không phải vì muốn đúng – mà vì con không được công nhận là người có thể suy nghĩ riêng.”

– Trần Quốc Phúc

● BIỂU HIỆN THƯỜNG GẶP

“Chưa tới giờ ngủ mà, con mới chơi có chút!”. “Mẹ đâu hiểu chương trình bây giờ – mẹ nói gì cũng lỗi thời!”. Con càng lớn càng hay tranh cãi.

● VÌ SAO CON NHƯ VẬY

Tuổi dậy thì con muốn thể hiện chính kiến và năng lực suy nghĩ độc lập, nhưng thường hiểu lầm sự hướng dẫn là kiểm soát. Con cần được công nhận vai trò rồi mới sẵn sàng hợp tác. Chống đối đôi khi là một lời kêu cứu giấu sau thái độ cáu gắt.

● CHUYỂN HOÁ LỜI NÓI

✗ THAY VÌ NÓI

“Con hỗn vậy ai dám dạy con nữa?”

✓ HÃY THỬ NÓI

“Mẹ nghe con đang có điều muốn trình bày. Mình thử nói lại với nhau – nhưng với giọng bình tĩnh hơn được không? Mẹ sẽ nghe thật kỹ, và mong con cũng lắng nghe lại mẹ.”

✗ THAY VÌ NÓI

“Im ngay! Còn một câu nữa là nghỉ học luôn!”

✓ HÃY THỬ NÓI

Đứng cùng phía: “Mẹ hiểu con không muốn bị ép buộc – mẹ cũng vậy. Mình cùng học cách nói điều mình muốn mà không biến nó thành cuộc chiến nhé?”

● GIEO HẠT TẠI NHÀ

- Thỏa thuận “quy tắc tranh luận”: con nói “Con xin nói ý khác” thay vì lớn tiếng.
- Ghi nhận khi con lập luận hợp lý: “Mẹ không đồng ý hết, nhưng đánh giá cao cách con trình bày rõ ràng và tôn trọng.”

- Sau mỗi cuộc tranh cãi, cùng con “tua lại”: “Nếu nói lại đoạn đó, mình chọn cách nào để giữ sự tôn trọng?”



HẠT GIỐNG · CHÍNH KIẾN

“Chính kiến là khi con dám nói điều con nghĩ – mà vẫn giữ được tình cảm với người nghe. Con đang học điều này rất trưởng thành.”

08

KHI CON BỊ BẠN BÈ ẢNH HƯỞNG

Kết bạn với nhóm bạn xấu, học theo thói quen tiêu cực

“Khi con chọn sai bạn, không phải vì con không biết – mà vì con chưa tin mình xứng đáng với những điều tốt hơn.”

– Trần Quốc Phúc

● BIỂU HIỆN THƯỜNG GẶP

Con đi chơi với nhóm hay chửi thề, bỏ học; về nhà muộn hơn, cáu gắt hơn, dùng từ thô lỗ. Nhắc thì con đáp: “Bạn con tốt mà, mẹ đừng đánh giá người ta!”

● VÌ SAO CON NHƯ VẬY

Tuổi teen cần cộng đồng để định hình bản thân và rất dễ bị ảnh hưởng bởi cảm giác “thuộc về”, dù đó là nhóm không lành mạnh. Nếu cha mẹ chỉ trích nhóm bạn, con hiểu là đang tấn công chính mình. Muốn con tách khỏi nhóm xấu – hãy cho con cảm giác an toàn từ gia đình trước.

● CHUYỂN HOÁ LỜI NÓI

✗ THAY VÌ NÓI

“Con chơi với tụi đó là hư hỏng hết rồi!”

✓ HÃY THỬ NÓI

“Mẹ hiểu bạn bè rất quan trọng với con. Mẹ không đánh giá bạn con – nhưng mẹ thấy gần đây con thay đổi khá nhiều, và mẹ muốn hiểu điều gì đang thực sự diễn ra.”

✗ THAY VÌ NÓI

Cấm tuyệt đối: “Cắt đứt hết mấy đứa đó!”

✓ HÃY THỬ NÓI

Gieo điểm tựa: “Nếu có lúc nào con thấy bạn bè kéo con theo điều không đúng, hãy nhớ: con luôn có quyền chọn lại – và mẹ luôn đứng về phía con.”

● GIEO HẠT TẠI NHÀ

- Kể về những mối quan hệ tích cực của chính bạn để con có hình mẫu.
- Mời con tham gia hoạt động có môi trường bạn tốt, cộng đồng tích cực.

- Ghi nhận khi con chọn rời xa một nhóm xấu: “Con vừa chọn điều đúng thay vì điều dễ chịu.”



HẠT GIỐNG · CHÍNH TRỰC

*“Chính trực là khi con chọn điều đúng – kể cả khi không ai đứng về phía con.
Và mẹ sẽ luôn là người đứng phía sau con.”*

09

KHI TÂM LÝ CON BẤT ỔN

Dễ tủi thân vì bị chê

“Khi con bắt đầu thấy buồn chỉ vì một lời chê nhỏ, đó là lúc nội tâm con cần được yêu thương và củng cố.”

– Trần Quốc Phúc

● BIỂU HIỆN THƯỜNG GẶP

Bạn góp ý nhẹ “Bài này con viết lại thử nhé?” – con phản ứng: “Mẹ lúc nào cũng chê con!”, hoặc cúi mặt: “Thôi, tại con dở, con chẳng làm gì ra hồn cả...”.

● VÌ SAO CON NHƯ VẬY

Ở tuổi teen, con bắt đầu đánh giá bản thân qua lời người khác. Một lời chê nhẹ cũng có thể khiến con thấy “mình thật tệ” nếu chưa đủ nội lực. Cha mẹ cần giúp con phân biệt giữa “việc làm chưa tốt” và “con không tốt”.

● CHUYỂN HOÁ LỜI NÓI

✗ THAY VÌ NÓI

“Chỉ có chút lỗi nhỏ mà con đã buồn rồi đấy!”

✓ HÃY THỬ NÓI

“Mẹ thấy con đang buồn, chắc con nghĩ mình làm chưa tốt. Nhưng mẹ thấy con đã rất cố gắng.”

✗ THAY VÌ NÓI

Gắn nhãn: “Nhạy cảm thế thì làm được gì!”

✓ HÃY THỬ NÓI

Tách giá trị khỏi lỗi sai: “Giá trị của con không nằm ở một bài viết, mà ở cả quá trình con nỗ lực. Con nghĩ sao?”

● GIEO HẠT TẠI NHÀ

- Tập cho con thói quen “tự đánh giá bản thân” mỗi khi bị chê.
- Hỏi: “Con nghĩ mình đã làm tốt điều gì? Có điều gì con muốn cải thiện?”
- Ghi nhận mọi tiến bộ, không chỉ kết quả: “Hôm nay con chủ động sửa bài – điều đó rất đáng khen.”



“Tự trọng là khi mình buồn vì lỗi sai nhưng vẫn đủ dũng cảm để sửa sai. Mỗi lần như thế là con đang mạnh mẽ hơn.”

10

KHI QUAN HỆ CỦA CON THAY ĐỔI

Yêu sớm – nhắn tin riêng với bạn khác giới

“Đừng xem yêu sớm là một tội. Hãy xem đó là tín hiệu để mình đồng hành cùng trái tim đang lớn lên.”

– Trần Quốc Phúc

● BIỂU HIỆN THƯỜNG GẶP

Bạn thấy tin nhắn “Chúc cậu ngủ ngon nha, tớ nhớ cậu nhiều lắm!”. Hỏi thì con đáp “Bạn thân thôi!” rồi tránh né, khoá máy.

● VÌ SAO CON NHƯ VẬY

Yêu sớm không phải chuyện lạ – đó là dấu hiệu trái tim con đang trưởng thành, không phải hư hỏng. Nếu bạn chỉ phản ứng mà không hiểu động cơ sâu xa, bạn sẽ đánh mất cơ hội kết nối và hướng dẫn con.

● CHUYỂN HOÁ LỜI NÓI

✗ THAY VÌ NÓI

“Lo học chưa xong, bày đặt yêu đương!”

✓ HÃY THỬ NÓI

“Mẹ thấy tin nhắn giữa con và bạn kia. Mẹ hiểu cảm xúc đầu đời luôn đặc biệt. Mẹ không cấm con có tình cảm – nhưng mẹ muốn cùng con hiểu rõ và bảo vệ chính mình.”

✗ THAY VÌ NÓI

Cấm gay gắt: “Xoá số, cắt liên lạc ngay!”

✓ HÃY THỬ NÓI

Mở cửa tâm sự: “Ba cũng từng có những rung động tuổi học trò. Không sai, nhưng điều quan trọng là cách mình ứng xử. Ba sẵn sàng lắng nghe nếu con muốn tâm sự.”

● GIEO HẠT TẠI NHÀ

- Chia sẻ những mối tình tuổi học trò trong sáng của chính bạn.
- Trò chuyện thường xuyên về giới tính, ranh giới cá nhân và sự tôn trọng.
- Cho con không gian để nói, thay vì chỉ nghe bạn răn dạy.



HẠT GIỐNG · CHÍNH KIẾN

“Yêu ai không quan trọng bằng việc con hiểu rõ bản thân và giữ được giá trị riêng.”



Cha mẹ là đất, con là cây

Đất đổi cách chạm – cây đổi cách lớn.

Mỗi câu nói chuyển hoá hôm nay là một hạt mầm bạn gieo vào lòng con cho mười năm sau. Hành trình này không cần bạn hoàn hảo – chỉ cần bạn bắt đầu, từ một câu nói.

Trần Quốc Phúc

Trần Quốc Phúc · Người sáng lập VFC Cổ Vấn Gia Đình

Đồng hành cùng con với VFC · Zalo **0355 774 678**