

Covid-19 là gì thế nhỉ?!

Rebecca Growe, MSW, LCSW và Tiến sĩ Julia Martin Burch,
minh họa bởi Viviana Garofoli



Biên dịch bởi TOMATO Children's Home

Covid-19 là gì thế nhỉ?!

Rebecca Growe, MSW, LCSW và Tiến sĩ Julia Martin Burch,
minh họa bởi Viviana Garofoli



Magination Press . Washington, DC
Hiệp hội Tâm lý Mỹ



LỜI MỞ ĐẦU

Đại dịch COVID-19 lan rộng trên toàn cầu gây ra khủng hoảng nặng nề về kinh tế, sức khỏe tâm lý của các cá nhân - gia đình - cộng đồng. Cùng với đó là các giải pháp phong tỏa, giãn cách được áp dụng, khiến cho việc học tập cũng như nhịp sống hằng ngày của hàng triệu trẻ em Việt Nam bị đảo lộn hoàn toàn. Những kết nối với thầy cô, bạn bè và thế giới bên ngoài cũng đột ngột bị cắt đứt khiến các em dễ lo lắng và căng thẳng. Điều này ảnh hưởng trực tiếp đến tâm lý, sức khỏe và tinh thần của trẻ.

Mặt khác, các em cũng rất dễ bị choáng ngợp hoặc thậm chí hoang mang, sợ hãi khi đối diện với nhiều luồng thông tin khác nhau trên truyền hình, internet về tình hình dịch bệnh. Khi chưa hiểu đúng tình hình thực tế, dễ gây cho trẻ sự căng thẳng không đáng có. Chính vì thế, trẻ em rất cần được hỗ trợ bằng cách cung cấp những thông tin thực tế, thân thiện và phù hợp với lứa tuổi về tình hình dịch bệnh COVID-19. Việc trò chuyện đúng cách, cởi mở, mang tính hỗ trợ có thể giúp trẻ hiểu, biết cách ứng phó hay thậm chí là có đóng góp tích cực để giúp đỡ những người khác. Tuy nhiên, nhiều gia đình vì bận rộn nên chưa có cơ hội trò chuyện cởi mở, giải thích cặn kẽ cho con, cùng với đó nguồn sách vở về dịch bệnh dành riêng cho trẻ vẫn rất hạn chế.

Thấu hiểu những băn khoăn, lo lắng của cha mẹ với trẻ trong bối cảnh giãn cách xã hội hiện tại, Trường Ngoại khóa TOMATO Children's Home gửi đến cha mẹ bộ ebook cung cấp thông tin về COVID-19 một cách vui tươi, lạc quan và phù hợp với lứa tuổi các em. Bộ ebook ra mắt với 4 cuốn cẩm nang đầu tiên: **COVID-19 là gì thế nhỉ?, Hôm nay của bạn có màu gì thế?, Chúng ta rồi sẽ ổn thôi!** và **"Chiến binh nhí" - Làm sao để chiến đấu với COVID-19!** Đây sẽ là cẩm nang hỗ trợ cha mẹ, những người chăm sóc trẻ em trong việc nhận biết các khó khăn về mặt xã hội, cảm xúc và tinh thần của trẻ từ đó giúp đảm bảo sức khỏe thể chất, tinh thần cho các em.

Là tổ chức luôn đồng hành cùng giáo dục gia đình và xã hội, bên cạnh việc phát hành các tài liệu giáo dục miễn phí hỗ trợ cha mẹ trong hành trình nuôi dạy con, TOMATO Children's Home còn thường xuyên tổ chức những hoạt động phi lợi nhuận dành cho cộng đồng như: Lớp học dạy trẻ tự bảo vệ bản thân, cùng Design for Change (phong trào trẻ em lớn nhất thế giới) tổ chức Ngày hội Trẻ em DFC Việt Nam, mở các phiên trò chuyện online #DFCConnect. Đến nay chương trình #DFCConnect đã kết nối hàng trăm trẻ em trên mọi miền tổ quốc tham gia góp sáng kiến để giải quyết các vấn đề của cộng đồng trong năm ảnh hưởng dịch COVID-19.

Hi vọng rằng, những hoạt động cộng đồng và các bộ tài liệu tham khảo hữu ích, được chọn lọc từ những bộ sách uy tín trên thế giới phù hợp với lứa tuổi của trẻ mà TOMATO Children's Home biên dịch sẽ đem lại nhiều thông tin hữu ích cho cha mẹ và các em trong kỳ nghỉ chống dịch COVID-19.

Chúc Cha Mẹ và các em luôn vui khỏe, cùng lan tỏa tinh thần lạc quan đến cộng đồng!
TOMATO Children's Home

Em biết đấy, mỗi căn bệnh sẽ có những biểu hiện khác nhau. Khi em ho và hắt xì hơi nhiều lần, có thể là em đang bị **cảm lạnh**. Nếu em bị đau họng khi nuốt có thể em đang bị **viêm họng**, còn khi em bị đau trong tai có thể em đang bị **viêm tai giữa** đấy.

**Có những biểu hiện nào khác
giúp em biết mình đang bị bệnh nữa không?**



Phần lớn các căn bệnh đã xuất hiện từ lâu. Các nhà khoa học, bác sĩ và những người làm công việc giúp đỡ đều biết cách để mọi người cảm thấy tốt hơn khi bị bệnh.

Em có biết cách nào để giúp người bệnh cảm thấy tốt hơn không?



Cuốn sách này viết về căn bệnh **COVID-19**, hay còn gọi là **Virus Corona**.

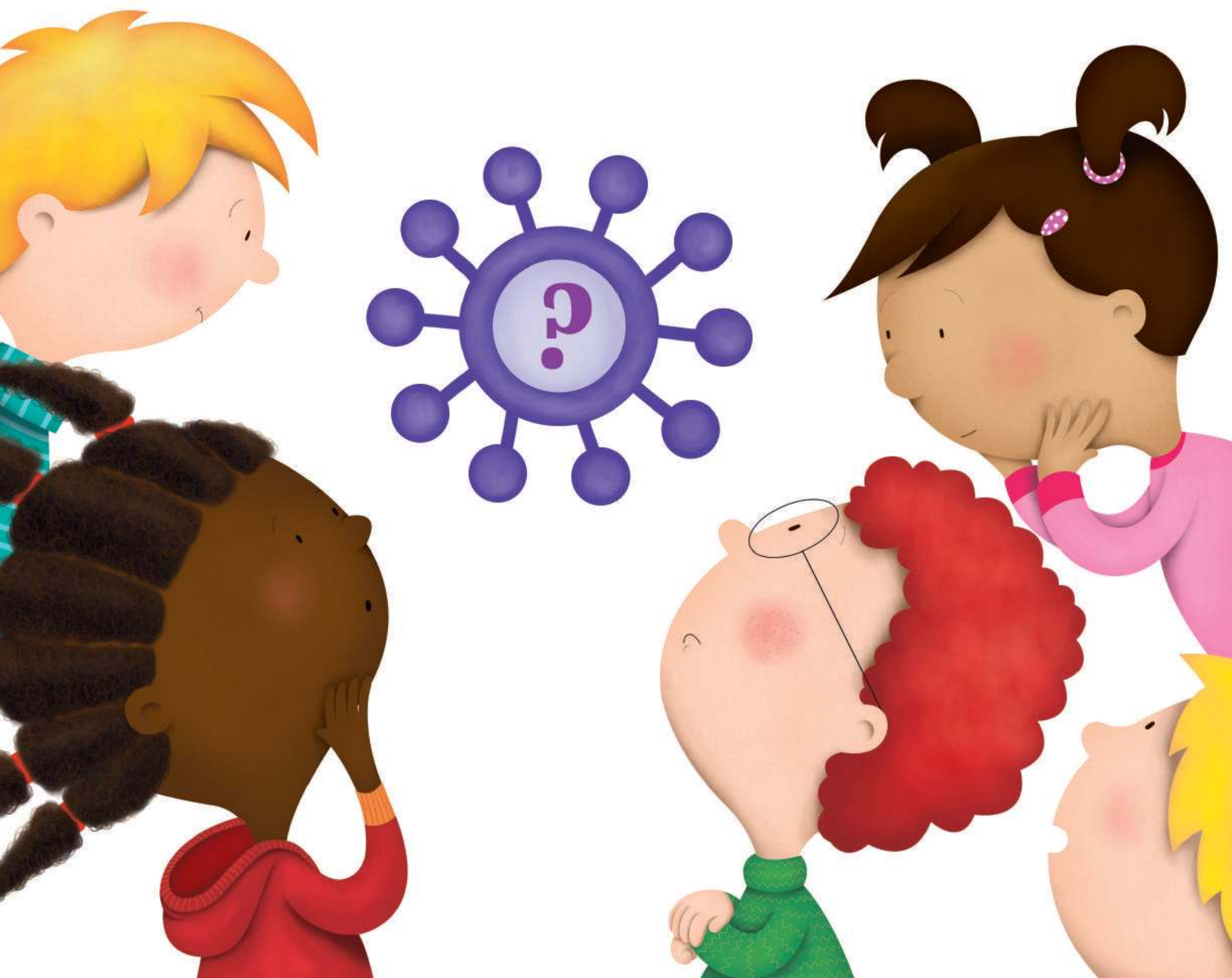
Em đã nghe về căn bệnh này chưa?

Có thể em đã nghe những người lớn xung quanh nói nhiều về nó, hoặc đã nghe về nó trên ti vi hoặc mạng xã hội.

Em đã biết những gì về căn bệnh này rồi?

Nhiều bạn nhỏ giống như em có nhiều câu hỏi cần được giải đáp về Virus Corona. Nếu không nhận được những câu trả lời đúng, các em có thể sẽ cảm thấy bối rối và thậm chí sợ hãi.

Cuốn sách này sẽ giúp em trả lời những câu hỏi về Virus Corona đây!



Virus Corona là một căn bệnh mới. Ngay cả người lớn cũng chưa biết nhiều về căn bệnh này đâu. Nhưng đây là tất cả những gì chúng ta biết về nó:

Virus Corona là bệnh truyền nhiễm, rất dễ lây lan. Nó có thể lây từ cơ thể người này sang người khác khi chúng ta ở gần nhau hoặc chạm vào nhau, và khiến cho chúng ta bị bệnh. Thậm chí trước khi em bắt đầu cảm thấy bị bệnh, thì nó đã có thể kịp lây từ em sang người khác rồi.

Khi bị bệnh do Virus Corona, chúng ta sẽ bị sốt, ho khan và hơi khó thở.

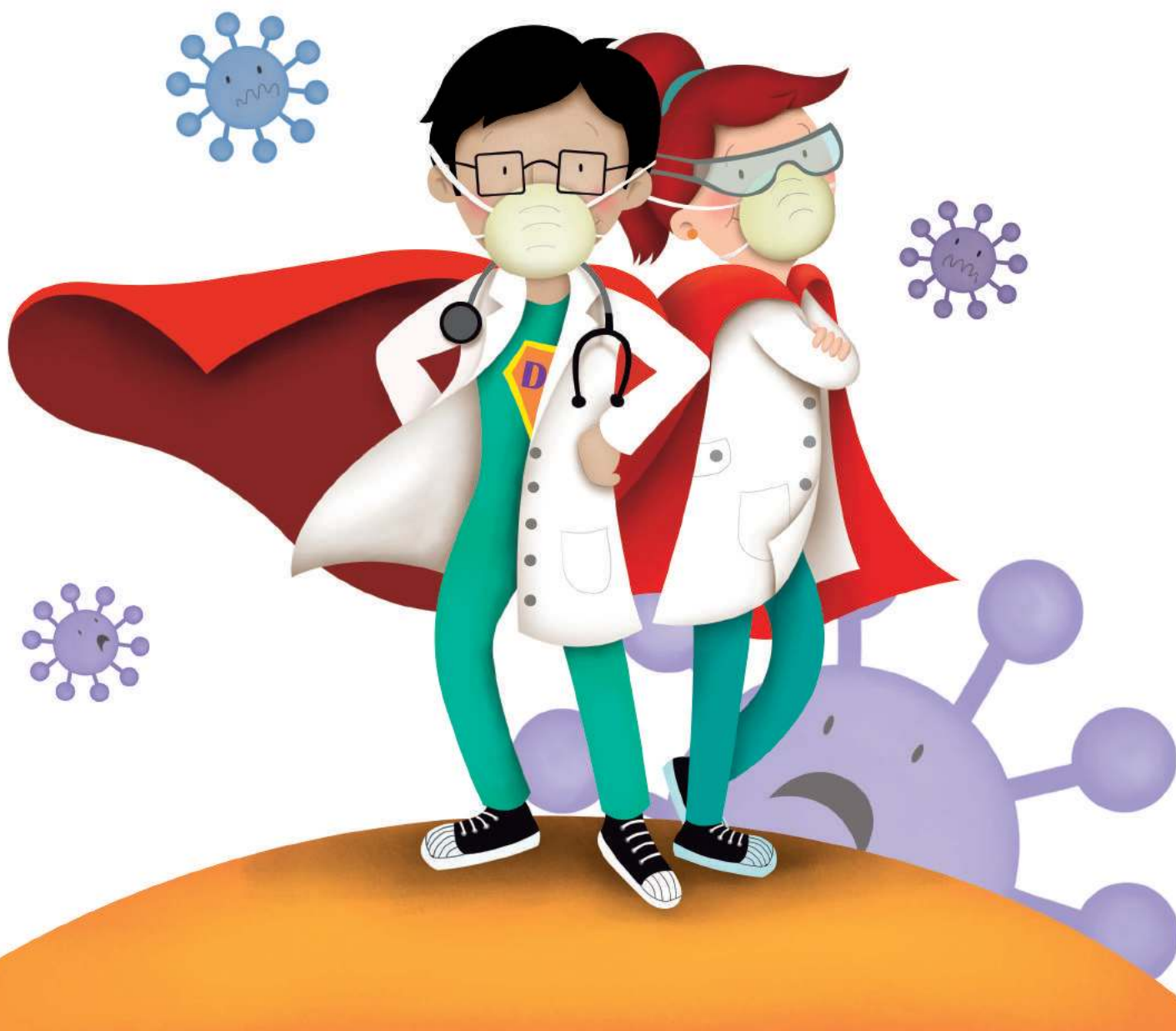
Bất kì ai cũng có thể bị bệnh do Virus Corona. Nếu người già hoặc những người đang có những căn bệnh khác mắc thêm bệnh do Virus Corona, thì họ có thể gặp nguy hiểm nhiều hơn!



Vì Virus Corona là một căn bệnh mới nên các bác sĩ và nhà khoa học đã phải làm việc rất chăm chỉ để tìm cách giúp mọi người trở nên khỏe hơn và làm cho Virus Corona biến mất.

Thực ra thì tất cả mọi người đều có thể chung tay cùng làm Virus Corona biến mất, cả em nữa đấy.

**Hãy nghĩ xem em có thể làm gì để
Virus Corona không gây bệnh nữa nào?**



Em có thể rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước. Nhiều bạn nhỏ thường hát bài “Cá vàng bơi” trong khi rửa tay – còn em muốn hát bài gì?

Em cũng có thể dùng khuỷu tay và khăn giấy để che miệng lúc ho hoặc hắt xì và nhớ đừng chạm tay lên mặt mình em nhé.



Em cũng có thể tìm thấy những cách thú vị để giúp cho mọi người xung quanh cảm thấy vui vẻ hơn.

Em có thể vẽ một bức tranh tặng cho bạn mình hoặc quay lại những động tác nhảy ngộ nghĩnh của em và gửi cho bà. Chắc chắn bạn em sẽ rất vui và bà sẽ vừa xem video vừa cười thích thú đấy.

Em cũng có thể viết những câu chuyện cười hài hước trên vỉa hè cho hàng xóm của mình đọc, hoặc treo một bảng hiệu với những lời chúc trên cửa sổ để ai đó đọc được sẽ có thêm niềm vui!



Trong lúc chờ đợi các nhà khoa học tìm ra cách khiến Virus Corona biến mất, có thể sẽ có nhiều sự thay đổi lớn trong cuộc sống của em và gia đình.

Em sẽ cần phải tránh xa những nơi đông đúc. Vì đám đông khiến Virus Corona dễ dàng lây lan sang nhiều người hơn.

Cha mẹ của em cũng có thể không làm việc nhiều hoặc phải làm việc tại nhà. Em có thể không được đi học hoặc đi chơi với các bạn của mình nữa.

Em sẽ thấy mọi người đều đeo khẩu trang khi đi ra ngoài. Em cũng sẽ có những chiếc khẩu trang của riêng mình.

Các siêu anh hùng đeo mặt nạ để bảo vệ danh tính bí mật của họ trong khi giúp đỡ người khác, đúng không?

Bây giờ mọi người ở khắp mọi nơi đang đeo khẩu trang để bảo vệ lẫn nhau. Mọi người đều là một siêu anh hùng đấy!



Những thay đổi này có thể gây ra những khó khăn.

Em nghĩ những khó khăn là gì nào?

Những thay đổi này cũng có thể là tốt.

Em nghĩ những điều tốt là gì nào?



Những thay đổi này chỉ là tạm thời thôi, chúng không tồn tại mãi mãi đâu.

Và có nhiều thứ vẫn sẽ giữ nguyên như cũ đấy! Cha mẹ và những người thân vẫn luôn yêu thương và chăm sóc cho em. Em vẫn là một đứa trẻ, việc của em là học tập, vui chơi và ở bên cạnh gia đình của mình em nhé.

Em có biết điều gì khác vẫn giữ nguyên như cũ không?

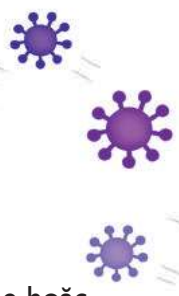


Nếu em muốn trò chuyện hoặc có những thắc mắc cần giải đáp, cha mẹ và những người thân sẽ luôn ở bên cạnh để giúp đỡ và lắng nghe em.

Không có bệnh tật nào có thể thay đổi được tình yêu thương và sự chăm sóc của mọi người dành cho em đâu.

Hãy luôn vui vẻ và lạc quan nhé!





Chia sẻ thêm với cha mẹ

Đại dịch virus Corona có thể đáng sợ và gây hoang mang cho trẻ em cũng như người lớn. Là cha mẹ hoặc người chăm sóc, thật thử thách khi bạn vừa phải chăm lo cho nhu cầu & cảm xúc của chính mình vừa phải hỗ trợ con cái. Các chia sẻ dưới đây sẽ cung cấp thêm thông tin và các cách cụ thể để bạn có thể bắt đầu áp dụng ngay cho bản thân cũng như trợ giúp cho con cái của mình.

Cung cấp vừa đủ thông tin

Trẻ sẽ thường cảm thấy tò mò khi nghe người lớn xung quanh trò chuyện về căn bệnh mới. Tuy nhiên, bạn chỉ nên cung cấp những thông tin phù hợp với độ tuổi của trẻ. Hướng trẻ tập trung vào những điều mà con có thể làm để giữ an toàn cho mình, gia đình và cộng đồng. Những thông tin trong cuốn sách này là phù hợp để nói chuyện với trẻ, bạn có thể tham khảo để trò chuyện với con. Hãy lắng nghe mối quan tâm của trẻ một cách tôn trọng và trấn an con, không nên gạt bỏ hoặc xem thường những chia sẻ của các em. Giúp trẻ tập trung vào những gì con có thể kiểm soát được, chẳng hạn như việc tránh đến những nơi đông người và vệ sinh bàn tay thường xuyên. Nhấn mạnh với trẻ, con là trẻ em, việc chính của con là học tập, vui chơi và dành thời gian bên cạnh gia đình.

Cân bằng giữa việc chia sẻ thông tin quá nhiều hoặc quá ít rất quan trọng. Nếu chia sẻ thông tin quá nhiều có thể khiến trẻ lo lắng về những việc chưa cần thiết đối với con, ví dụ như về tình hình kinh tế. Còn chia sẻ quá ít thì sao? Có thể cha mẹ không chia sẻ nhiều vì không muốn trẻ bị căng thẳng hay lo lắng. Tuy nhiên quá ít thông tin có thể khiến trẻ tưởng tượng quá đà, dựng lên những điều đáng sợ hơn so với thực tế.

Ghi nhận và gọi tên những cảm xúc

Đối diện với đại dịch, trẻ có thể có rất nhiều cảm xúc khác nhau, đó là điều rất bình thường. Một số trẻ có thể cảm thấy lo lắng về những điều con chưa biết và lo sợ về sự an toàn của mình. Những trẻ khác có thể cảm thấy buồn hoặc tức giận khi các kì nghỉ bị hủy bỏ, hoặc vì con không được đi học và gặp gỡ thầy cô giáo và bạn bè. Cho dù đó là cảm xúc gì thì quan trọng là bạn phải ghi nhận nó, hãy nói với trẻ rằng việc con có cảm xúc như vậy là dễ hiểu, trong hoàn cảnh này con hoàn toàn có thể có cảm xúc như vậy. Ví dụ, bạn có thể nói: "Thật dễ hiểu khi con cảm thấy thất vọng vì chuyến đi thực tế cùng lớp đã bị hủy. Con đã thực sự mong đợi nó, đúng không?". Hoặc "Mẹ có thể hiểu được tại sao con cảm thấy lo lắng. Hiện tại đang có rất nhiều sự thay đổi diễn ra". Việc gọi tên cảm xúc cụ thể mà trẻ đang có rất hữu ích. Nhiều nghiên cứu đã chứng minh rằng khi gọi tên cảm xúc sẽ làm giảm nhẹ mức độ của nó. Trong những thời điểm khó khăn, hãy dành thời gian để nói với trẻ "Mẹ hiểu rằng con đang thực sự rất buồn", điều đó có thể xoa dịu trẻ một cách đáng ngạc nhiên. Cha mẹ đôi khi vì mong muốn trẻ cảm thấy tốt hơn mà nói với trẻ rằng con thật may mắn khi có nhiều thứ và những người khác khổ sở hơn con nhiều. Ví dụ, một phụ huynh nói, "Con chẳng việc gì phải buồn khi không được đi nghỉ! Con nên cảm thấy may mắn khi mình có nhà để ở. Dù có ý định tốt nhưng đây không phải là một cách hữu ích vì nó có thể sẽ khiến trẻ có cảm xúc lẫn lộn. Trẻ có thể cảm thấy xấu hổ và tội lỗi vì đã buồn khi không được đi nghỉ.



Nếu bạn muốn dạy trẻ biết ơn những gì con đang có, cả gia đình hãy thực hành viết ra giấy hoặc cùng nhau chia sẻ về những điều mà mình biết ơn trong các bữa ăn tối. Hoạt động này sẽ giúp trẻ hiểu rằng “lòng biết ơn” sẽ giúp con có được những niềm vui giản dị thay vì cảm thấy tội lỗi hay bối rối.

Tập trung vào hiện tại

Bộ não khi lo lắng có xu hướng tập trung vào tương lai, dự đoán tất cả những điều đáng sợ có thể xảy ra. Hướng dẫn trẻ thực hành chú tâm để nhẹ nhàng đưa tâm trí của mình trở lại thời điểm hiện tại. Chú tâm hiểu một cách đơn giản là chú ý vào những gì đang xảy ra ở hiện tại một cách có chủ đích mà không đánh giá nó là tốt hay xấu. Có rất nhiều cách thực hành chú tâm thân thiện với trẻ em. Ví dụ, trẻ có thể chơi trò chơi "Tôi nhìn thấy". Trong trò chơi này trẻ đọc tên các đối tượng có cùng một màu sắc nào đó trong không gian xung quanh em. Em cũng có thể ăn uống chú tâm, khiêu vũ chú tâm, đi bộ chú tâm, nghe nhạc chú tâm – hoàn toàn không có giới hạn cho các hoạt động mà trẻ có thể làm! Hãy dành thời gian mỗi ngày để thực hành, có thể vào lúc nghỉ ngơi hoặc trong các bữa ăn.

Duy trì nề nếp

Bạn có thể cảm thấy dường như không thể duy trì nề nếp cho trẻ trong thời gian cách ly. Tuy nhiên, việc duy trì nề nếp hàng ngày sẽ tạo ra sự ổn định rất cần thiết cho trẻ nhỏ. Điều này đặc biệt quan trọng vì thế giới của các con đã thay đổi đột ngột trong một thời gian ngắn. Nề nếp không cần phải quá phức tạp. Ví dụ như lên kế hoạch cho các hoạt động cơ bản trong ngày như giờ thức dậy và giờ đi ngủ, giờ ăn và giờ chơi tự do. Ngoài ra, hãy lựa chọn các công việc phù hợp với lứa tuổi để trẻ giúp đỡ gia đình, chẳng hạn như dọn bàn ăn, giúp chuẩn bị thức ăn hoặc dọn dẹp sau bữa ăn. Bạn sẽ cần nỗ lực và tập trung để dạy trẻ một kỹ năng mới trong thời gian ngắn. Nhưng cuộc sống của bạn sẽ dễ chịu hơn (vì trẻ độc lập và tự ý thức về những công việc con có thể làm) trong dài hạn đấy!

Tạo ra những kỉ niệm đẹp

Hãy tận dụng cơ hội này để tạo ra những nghi thức mới đặc biệt cho gia đình. Những hoạt động này không cần tốn thời gian hoặc phải chuẩn bị nhiều. Ví dụ, có thể bắt đầu mỗi ngày mới bằng một buổi khiêu vũ gia đình. Các thành viên trong gia đình sẽ lần lượt chọn nhạc cho mỗi ngày, và mọi người sẽ cùng nhảy xung quanh bàn ăn sáng. Nghĩ đến đã thấy hứng khởi và tràn đầy năng lượng. Hãy để bạn và các thành viên trong gia đình bắt đầu ngày mới thật vui vẻ và tích cực nhé!

Hãy giúp trẻ nghĩ thêm những việc con có thể làm để “cho đi”, đóng góp lại cho cộng đồng. Chẳng hạn như làm thiệp gửi cho các ông bà già hoặc làm các biển báo cổ vũ y bác sĩ đang làm việc phòng chống dịch. Sau này khi trẻ nhìn lại khoảng thời gian này, chúng sẽ nhớ lại cả những kỉ niệm đó. Thời gian phải ở nhà vì dịch bệnh tuy có nhiều khó khăn nhưng cũng là cơ hội để cả gia đình cùng nhau tạo ra những kỉ niệm tuyệt đẹp.

"Hãy đeo mặt nạ dưỡng khí cho mình trước"

Bất cứ khi nào có thể, bạn hãy tạm dừng các công việc lại và dành một lát để kiểm tra lại những cảm xúc và nhu cầu của mình. Cũng giống như trẻ em, cảm xúc của người lớn cũng sẽ được xoa dịu bằng cách chú ý đến và gọi tên chúng. Trong cuộc khủng hoảng, dường như cha mẹ và những người chăm sóc quá bận rộn để dành thời gian chú ý đến cảm xúc và nhu cầu của chính bản thân mình. Tuy nhiên, nếu bạn đảm bảo những cảm xúc và nhu cầu của cá nhân được chăm sóc thì bạn sẽ luôn có năng lượng để trợ giúp cho con cái của mình trong những thời điểm khó khăn. Và lúc đó bạn sẽ biết ơn thật nhiều vì đã biết dành thời gian chăm sóc cho chính mình trước.

Hãy thực hành những điều bạn đã hướng dẫn cho trẻ. Tập trung vào những việc mà bạn có thể kiểm soát được, như là thực hành và làm mẫu các kỹ năng ứng phó, hạn chế đọc tin tức tiêu cực và tạo nề nếp ăn – ngủ – tập luyện mới cho mình. Quan trọng nhất – hãy chấp nhận và nhẹ nhàng với chính mình. Bạn không thể hoàn hảo trong tất cả các vai trò mà bạn phải đảm nhiệm trong thời điểm hiện này. Hãy thoải mái với sự tương đối, đâu có gì là hoàn hảo đâu đúng không?

Bạn có thể làm những việc như là cho phép trẻ dùng những thiết bị điện tử nhiều thời gian hơn so với bình thường, cho phép trẻ nấu ăn (hoặc chỉ hâm nóng) những món ăn rất đơn giản, hoặc dành ra 2 phút để thực hành một kiểu ứng phó mới khi đang trốn trong phòng tắm.

Khi cần sự giúp đỡ

Nếu con bạn lo lắng và buồn bã quá nhiều vì những tác động của COVID-19 dẫn đến kiệt sức, suy sụp hoặc bắt đầu ảnh hưởng đáng kể đến hoạt động thể chất (ví dụ: gặp vấn đề liên quan đến giấc ngủ, ăn uống hoặc khả năng tham gia các hoạt động bình thường), bạn nên tham khảo một nhà tâm lý học có chứng chỉ hành nghề hoặc một chuyên gia về sức khỏe tinh thần khác. Không cần phải đợi cho đến khi giãn cách xã hội được dỡ bỏ. Hiện nay đã có nhiều dịch vụ chăm sóc sức khỏe tinh thần "online".

Đại dịch COVID-19 đã tạo ra những thách thức chưa từng có không chỉ đối với trẻ em mà còn với cả người lớn. Tuy nhiên, tiềm ẩn trong những thách thức lớn chính là cơ hội để mỗi người trưởng thành hơn, rèn bản lĩnh và sự kiên cường. Khi bạn dành thời gian đọc cuốn sách này và suy ngẫm về cách giúp đỡ con bạn, là chính bạn đang có những bước tiến rõ ràng và hiệu quả. Hãy nhắc nhở bản thân về điều này bất cứ khi nào con quấy vật "không đủ tốt" tấn công bạn. Bạn đang làm tốt nhất có thể, và như vậy là đủ.



Rebecca Growe, MSW, LCSW, là một nhân viên xã hội lâm sàng có cơ sở hành nghề tư nhân. Cô ấy chuyên điều trị chứng rối loạn lo âu ở trẻ em và thanh thiếu niên, hành vi gây rối và căng thẳng sang chấn. Cô ấy sống ở St. Louis, Missouri.

Truy cập www.growecounseling.com

Viviana Garofoli lấy bằng mỹ thuật vào năm 1995 và từ đó cô đã cống hiến thời gian của mình để vẽ minh họa cho sách thiếu nhi. Cô ấy đã vẽ minh họa cho hơn 20 cuốn sách dành cho trẻ em và đã đóng góp nhiều vào công cuộc biên tập và minh họa sách giáo khoa trên khắp thế giới. Cô sống ở Buenos Aires.

@vivi_garofoli

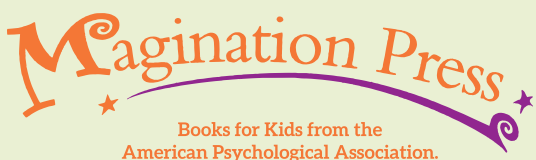
Julia Martin Burch, Tiến sĩ, là một nhà tâm lý học nhân sự tại Chương trình Làm chủ Lo lắng McLean tại Bệnh viện McLean ở Boston. Tiến sĩ Martin Burch đã hoàn thành khóa đào tạo của cô ấy tại Fairleigh Đại học Dickinson và Bệnh viện Đa khoa Massachusetts/Trường Y Harvard. Cô ấy làm việc với trẻ em, thanh thiếu niên và cha mẹ và chuyên về liệu pháp hành vi nhận thức lo âu, rối loạn ám ảnh cưỡng chế và các rối loạn liên quan. Ngoài công việc của cô ấy tại McLean, Tiến sĩ Martin Burch nói chuyện với các bác sĩ lâm sàng, nhóm phụ huynh và trường học về cách làm việc với thanh thiếu niên lo âu.

Magination Press là nhà xuất bản sách thiếu nhi của Hiệp hội Tâm lý Hoa Kỳ.

APA hoạt động để nâng cao tâm lý học như một khoa học và nghề nghiệp và như một phương tiện thúc đẩy sức khỏe và phúc lợi con người. Những cuốn sách của Magination Press tiếp cận độc giả trẻ tuổi và phụ huynh của họ và những người chăm sóc để giúp họ vượt qua những thách thức trong cuộc sống dễ dàng hơn. Sức mạnh tổng hợp của tâm lý học và văn học khiến cho những cuốn sách của Magination Press trở nên thật đặc biệt.

Truy cập maginationpress.org

 @MaginationPress



Bản quyền © 2020 của Magination Press, một nhà xuất bản sách của Hiệp hội Tâm lý học Hoa Kỳ. Hình minh họa © 2020 bởi Viviana Garofoli. Đã đăng ký Bản quyền. Trừ khi được cho phép theo Đạo luật Bản quyền Hoa Kỳ năm 1976, không một phần nào của ấn phẩm này có thể được sao chép hoặc được phân phối dưới bất kỳ hình thức nào hoặc bằng bất kỳ phương tiện nào, hoặc được lưu trữ trong cơ sở dữ liệu hoặc hệ thống truy xuất, mà không có sự cho phép trước bằng văn bản của nhà xuất bản. Quyền được cấp để tái xuất bản và in hoặc tái sản xuất chỉ để sử dụng cho mục đích cá nhân, giáo dục và phi thương mại.

Magination Press là thương hiệu đã đăng ký của Hiệp hội Tâm lý Hoa Kỳ.

Đặt mua sách tại maginationpress.org hoặc gọi 1-800-374-2721.

Sách thiết kế bởi Rachel Ross

eISBN: 978 -1- 4338 - 3415 - 8



Cơ sở 1

**329/ 5 – 7, Nguyễn Trọng Tuyển, P. 10, Q. Phú Nhuận, Tp. HCM
Tel: 028 3997 3585**

Cơ sở 2

**Tầng 4, The Edu House – số 8 đường số 5, khu đô thị SALA,
P. An Lợi Đông, Tp. Thủ Đức, Tp. HCM
Tel: 028 7300 9391**

Cơ sở 3

**Số 6 đường số 1, KDC CityLand, 99 Nguyễn Thị Thập,
P. Tân Phú, Q. 7, Tp. HCM
Tel: 028 7300 9391**

Hotline: 0906 616 212

Email: info@tomato.edu.vn

Website: tomato.edu.vn

