

Glossary for conversations about wellbeing in Vietnamese

I feel distressed when you...

Con cảm thấy đau khổ khi cha mẹ...

...**ignore me:** bỏ mặc con

...**yell at me:** hét vào mặt con

...**talk over me:** nói lấn lướt con

Please listen to me before you say anything

Xin hãy lắng nghe con trước khi cha mẹ nói bất cứ điều gì

but I'm telling you this because...

nhưng con nói với cha mẹ điều này là vì...

...**I have struggled with unexplained anger or rage**

...Con đã phải vật lộn với sự giận dữ và phẫn nộ không giải thích được

...**This has been troubling me for a long time**

...Điều này đã làm phiền con một thời gian dài

...**I want to learn how to cope with negative thoughts and feelings**

...Con muốn học cách làm thế nào để đối phó với những suy nghĩ và cảm xúc tiêu cực

It is making it hard for me...

Điều này làm cho con gặp khó khăn...

...**to be productive at school/work**

...để học tập/làm việc hiệu quả tại trường học/nơi làm việc

...**enjoy the things I usually enjoy doing**

...tận hưởng những điều mà con thường thích làm

...**be present with family and friends**

...được hiện diện bên gia đình và bạn bè

I would like to ...

Con muốn ...

...**talk to a doctor/psychologist/school counsellor/teacher**

...nói chuyện với bác sĩ/chuyên gia tâm lý/chuyên viên tư vấn tại trường học/thầy cô

...**get a mental health care plan**

...có một kế hoạch chăm sóc sức khỏe tâm thần

...**find a support group**

...tìm một nhóm hỗ trợ

...**understand why I am feeling this way**

...hiểu tại sao con lại cảm thấy như vậy

It is important that...

Điều quan trọng là...

... I feel valued, loved and seen

...con cảm thấy có giá trị, được yêu thương và nhìn nhận

... we don't talk over each other

...chúng ta không nói chuyện hơn thua với nhau

... I can be independent and have my decisions respected

...con có thể được độc lập và những quyết định của con được tôn trọng

... I have time to rest

...con có thời gian để nghỉ ngơi

I did not say anything before because I...

Con không nói bất cứ điều gì trước đây bởi vì con...

...am afraid of your judgement

...sợ bị cha mẹ phán xét

...did not want you to feel disappointed in me

...không muốn cha mẹ cảm thấy thất vọng về con

...felt like a failure

...cảm thấy như một kẻ thất bại

I hope we can work on having a better relationship. I will still listen and respect you but I also need...

Con hi vọng chúng ta có thể cùng nhau làm việc để có một mối quan hệ tốt hơn.

Con sẽ vẫn lắng nghe và tôn trọng cha mẹ nhưng con cũng cần...

...to be respected

...được tôn trọng

... you to trust my word

... cha mẹ tin lời của con

...to go out and meet friends, it's important for me to socialise and build meaningful connections with the people around me

... ra ngoài và gặp bạn bè, đối với con thì việc giao tiếp xã hội và xây dựng những kết nối ý nghĩa với những người xung quanh con rất quan trọng

...have freedom to do things that I enjoy

...có sự tự do làm những điều mà con thích

...decide my own subjects and course in life

...quyết định những vấn đề cá nhân của mình trong cuộc sống

I understand that you want the best for me, and I want to succeed and do well in life too. But the pressure that you are putting me under is affecting my sleep, mental health, social life and will to live. I need space and time to properly rest and recover.

Con hiểu rằng cha mẹ muốn điều tốt nhất cho con, và con cũng muốn thành công và sống tốt. Nhưng áp lực mà cha mẹ đem lại cho con đang ảnh hưởng đến giấc ngủ, sức khỏe tâm thần, cuộc sống xã hội và ý chí sống của con. Con cần không gian và thời gian để nghỉ ngơi và hồi phục một cách hợp lý.

I need the independence to explore and grow so I can learn to stand up for myself and make good decisions in the future for my career, studies and life.

Con cần sự độc lập để khám phá và trưởng thành để con có thể học cách tự đứng lên và đưa ra những quyết định đúng đắn trong tương lai cho sự nghiệp, việc học hành và cuộc đời của mình.

I need your help

Con cần sự giúp đỡ của cha mẹ

I appreciate you listening to me

Con cảm kích vì cha mẹ đã lắng nghe con

Thank you for being here for me

Cảm ơn cha mẹ đã có mặt ở đây vì con

Your understanding means a lot to me

Sự thấu hiểu của cha mẹ có ý nghĩa với con nhiều lắm