Read First: Notes for translation

* Only translate content appearing in the columns for **{Script}** and **{On Slide Text}.**
* **Do not** translate content in the **{Animation Notes}** column. Leave this column in English.
* **Do not translate Lesson headings**. Leave them in English. Please make sure the lesson headings remain in English next to “Lesson:”, as this helps the team tracking the video translation.
* Ensure names of tips are consistent across a module. For example, “Be Calm” should remain in the same form on every slide it appears in. It shouldn’t change to “Stay Calm” or “Being Calm” later on.
* Don’t include any slashes (/) or brackets where they weren’t present in the original script - make sure the script is final and matches the original stylistically.
* **Do not translate** numbers appearing in brackets, such as [1] or the word [pause].

# {Modules}

| {Care for Yourself} | |
| --- | --- |
| درس امروز درباره مراقبت از خود تان است.  در اینجا چهار توصیه برای مراقبت از خودتان آورده شده است: | از خودتان مراقبت کنید |
| اولین توصیه استراحت کردن است.  تا جاییکه میتوانید از خود مراقبت کنید و هر وقت فرصت داشتید استراحت کنید.  سعی کنید کاری را انجام دهید که آرام تان میکند. | استراحت کنید |
| توصیه دوم اینست که ارتباط بر قرار کنید.  تا جاییکه میتوانید با افرادیکه دوست شان دارید در ارتباط باشید.  فردیکه میتوانید در مورد احساس خود با آن صحبت کنید پیدا کنید. | ارتباط بر قرار کنید |
| توصیه سوم اینست که نفس عمیق بکشید.  هر روز لحظه ای وقت بگذارید و به نفس کشیدن خود که چگونه بالا و پایین میرود، توجه کنید.  آیا احساس عصبانیت میکنید؟ نفس عمیق بکشید و سپس بازدم کنید. | نفس عمیق بکشید |
| توصیه چهارم مراقبت کردن است.  اطمینان حاصل کنید که از خود مراقبت میکنید تا احساس بهتری داشته تا مراقب خانواده تان باشید.  به یاد داشته باشید هر بار قدمی برای مقابله با مشکلات بر میدارید، خودتان را تشویق کنید. | مراقبت کردن |

# 

| {Make a Routine for Time Together} | |
| --- | --- |
| درس امروز در باره ساختن یک برنامه روزانه برای اطفال شما میباشد.  در اینجا سه نکته برای ساختن برنامه روزانه وقت گذراندن با اطفال شما آماده است. | یک برنامه وقت گذراندن با همدیگر بسازید |
| اولین نکته اینست که این کار را روزانه انجام دهید.  حتی وقتی دشوار بنظر میرسد، سعی کنید فعالیت های را که هر روز برای خود و اطفال خود انجام میدهید را داشته باشید.  اگر میتوانید با اطفال خود در انجام کار های روزانه مثل غذا خوردن با همدیگر و نماز خواندن کمک کنید. | این کار را بصورت روزانه انجام دهید  فعالیت هایکه شما و اطفال شما هر روز انجام میدهید را داشته باشید.  اطفال را با کار های روزانه کمک کنید |
| توصیه دوم اینست که هر روز بازی کنید.  تلاش کنید هر روز لحظات خوبی برای گذراندن وقت با اطفال خود داشته باشید.  بازی و گفتگو با اطفال هر روز به مدت چند دقیقه برای شان احساس آرامش و امنیت میدهد. | هر روز بازی کنید  وقت بگذارید  بازی و گفتگو با اطفال تان برای چند دقیقه |
| از اطفال بپرسید چی کاری را دوست دارند که انجام بدهند.  به آنها گوش بدهید، نگاه کنید و توجه کامل خود را برای شان بدهید. | از اطفال بپرسید  گوش دهید و توجه کامل خود را برای شان بدهید |
| توصیه سوم اینست که آرام بودن را تمرین کنید.  اطفال مان‌ آرامش و مهربانی را از ما یاد می گیرند.  هر روز، سعی کنید یک پیام آرامش بخش بخود بگویید.  این را سعی کنید" من میتوانم انجامش دهم، من تمام تلاشم را میکنم." | آرام بودن را تمرین کنید  اطفال از ما یاد میگیرند  برای خود یک پیام آرامش بخش بگویید |
| مقداری کمی از زمان میتواند کمک کند اطفال تان احساس امنیت و دوست داشتن کنند.  بعدی از این درس، شما میتوانید "نمایش" را بنویسید تا بعضی ایده های برای فعالیت با اطفال بدست آورید. | کلمه نمایش را بنویسید |
| در اینجا چند فعالیت منظم آورده شده است که شاید بخواهید با اطفال تان انجام دهید:  یک غذای را با همدیگر بخورید | یک غذای را با همدیگر بخورید |
| آماده شدن برای خواب | آماده شدن برای خواب |
| ورزش روزانه | ورزش روزانه |
| فعالیت های بازی روزانه | فعالیت های بازی روزانه |

# 

| {Help Children Cope with Crisis} | |
| --- | --- |
| درس امروز در رباره کمک به اطفال برای مقابله با بحران ها است.  دراینجا سه توصیه برای حمایت از اطفال در زمان های دشوار آمده است: | به اطفال برای مقابله با بحران ها کمک کنید |
| اولین توصیه این است که گوش بدهید.  اطفال شاید ترسیده، گیچ و عصبانی باشند. آنها به حمایت شما نیاز دارند.  وقتی درباره احساسات شان صحبت میکنند، با دقت گوش دهید.  همچنان میتوانید تشویق شان کنید که احساسات شان را با رسم تصویر و یا نوشتن شعر بیان کنند.  به آنها اطمینان دهید که هر احساساتی که دارند قابل قبول است و برای شان آرامش بدهید. | گوش دادن |
| توصیه دوم تشویق کردن اطفال تان است.  از اطفال بخواهید تا در کار های روزمره مثل تهیه غذا و یا پاک کاری کمک کنند.  آنها را بخاطر انجام خوب کار ها تشویق نمایید. این کار رفتار های مفید را تقویت میکند.  تشویق اطفال به آنها نشان میدهد که شما به تلاش های شان اهمیت میدهید و به تلاش های شان اهمیت قائل هستید. | اطفال تان را تشویق نمایید |
| توصیه سوم تشویق خود تان است.  هر روز قبل از خواب، لحظه ای وقت بگذارید و خود را بابت تلاش برای کمک اطفال خود برای کنار آمدن با مشکلات تحسین کنید.  حتی فکر کردن به یک نکته که به آن افتخار میکنید می تواند تفاوت بزرگی ایجاد کند! | خودتان را تشویق نمایید |

# 

| {Help Children When Someone Dies} | |
| --- | --- |
| درس امروز درباره کمک به اطفال تان است زمانی که شخصی وفات میکند.  اینجا سه توصیه برای کمک به اطفال تان است وقتی که شخصی وفات میکند: | اطفال تان را وقتی کسی وفات میکند کمک کنید |
| اولین توصیه اینست که شفاف باشید.  به زبان ساده، به آنها بگویید شخص که وفات کرده و دیگر باز نخواهد گشت.  می‌ توانید اضافه کنید" ما از ان خداوند هستیم و به سوی او باز می گردیم. شخصی که وفات کرده است حالا به بهشت میباشد".  اگر یکی از مراقب کننده هایشان وفات کرده است، بگویید که با چی کسی زندگی خواهند کرد و چی کسی مراقب شان خواهد بود- چون ای موضوع معمولا برای شان نگران کننده است. | شفاف باشید  توضیح دهید که آن شخص دیگر باز نخواهد گذشت  توضیح دهید که چی کسی مراقب شان خواهد بود |
| توصیه دوم اینست که احساسات را بپذیرید.  هیچ عکس العمل درست به از دست دادن برای طفل وجود ندارد. اطفال شاید ظاهرا شاد بنظر برسند اما باز هم از درون غمگین باشند.  به اطفال تان گوش دهید و برای شان بگویید هر احساس که دارید قایل پذیریش و طبیعی است. | احساسات را بپذیرید  اطفال به روش‌های زیادی عکس العمل نشان میدهند  به آنها گوش بدهید و توضیح بدهید که همه این احساسات طبیعی و قابل پذیریش است |
| توصیه سوم خدا حافظی کردن است.  با اطفال تان کاری را انجام دهید که با شخصی که از دنیا رفته خدا حافظی کند- مثلا خواندن سوره فاتحه از قران شریف و یا نوشتن یک نامه. | خدا حافظی کنید  با همدیگر کاری را انجام دهید تا خدا حافظی کنید  نامه ای بنویسید و یا عبادت کنید |
| بیایید چگونگی عکس العمل اطفال به مرگ را بفهمیم.  اطفال زیر سن ۵ سال ممکن است پرسان کنند که آیا شخصی که وفات کرده است باز می گردد. |  |
| آنها ممکن است به شما یا مرقبت کننده های دیگر بچسپند و شروع به کار های کنند که قبلا انجام میداند مثل تر کردن تخت خواب شان. |  |
| اطفال بزرگتر بین سن های شش تا یازده ساله ممکن است سوالات بیشتری بپرسند و میخواهند بفهمند چی اتفاقی افتاده است. |  |
| آنها ممکن است غم خود را از طریق عصبانیت نشان دهند و دچار درد های جسمی شوند. |  |
| نوجوانان ‌ و جوانان از حدود سن دوازده سالگی بیشتر در باره چرایی اتفاقات فکر میکنند. |  |
| عکس العمل ها متفاوت است و می تواند شامل بی علاقه گی، عصبانیت، غم شدید و ضعف تمرکز باشد. |  |

# 

| {Protect our Children from Sexual Violence} | |
| --- | --- |
| درس امروز درباره محافظت اطفال مان از خشونت جنسی است.  درینجا شش توصیه برای محافظت اطفال از خشونت جنسی آمده است: | اطفال را در مقابل خشونت جنسی محافظت کنید |
| اولین توصیه این است که «نه» گفتن مشکلی ندارد.  به اطفال خود بیاموزید که هیچکس حق ندارد بدنش را لمس کند و آنها را ناراحت بسازد.  به آنها یاد آوری کنید از خود شان است و اگر کسی لمس کند، این حرام است  با هم تمرین کنید کا چگونه با صدای بلند و قاطعانه «نه» بگوید.  به یاد داشته باشید که این کار را می توانید هم با کلام و هم با حرکات بدن انجام دهید.  صحبت کردن درباره این با اطفال تان کمک میکند از آنها محافظت کنید. | نه گفتن مشکلی ندارد! |
| توصیه دوم اینست که به شخص قابل اعتماد بگوید.  به اطفال خود بگوید که سواستفاده کنندگان اکثرا با تحفه دادن، و تظاهر به مهربانی و حمایت کردن فریب میدهند. و بعد از آزار جنسی از اطفال میخواهند که اتفاق را یک «راز» نگه دارند.  و به آنها یاد آور شوید که آنها نباید و مجبور نیستند این چنین راز های را از والدین و شخصی که به او اعتماد دارند را پنهان کنند.  برای شان بگوید آنها بابت آزار و خشونتی که قربانی آن شده اند، نباید شرمنده باشند.  به آنها بفهمانید که همیشه می توانند با یک شخص بزرگسال، مثل والدین یا معلم در صورتی کسی باعث اذیت شان می شود صحبت کنند. | به شخص قابل اعتماد بگوید |
| توصیه‌سوم شناختن علایم است.  متوجه شدن نشانه ها همیشه آشکار نیست، اما ممکن است طفل بعد از آزار رفتار های را نشان دهد. اطفال ممکن است:  رفتار های نشان دهند که خورد تر بودن نشان میدادند مانند تر کردن بستر خواب شان.  شکایت های جسمی بدول دلیل مشخص. | علایم را شناسایی کنید  رفتارهای را انجام میدهند که وقتی خورد تر بودن انجام میدادند  شکایت های جسمی بدون دلیل مشخص |
| تغییر ناگهانی در خلق و خوی و یا رفتار شان.  نشان دادن وابستکی بیشتر به شما و یا دیگر مراقبین. | تغییر ناگهانی در خلق و خوی و یا رفتار  وابستگی به مراقبین |
| ممکن است با دوستان یا در مکتب مشکل پیدا کند- مثل دوستان کمتری داشته باشد، در درس ها ضعیف شود، و یا از مکتب فرار کند یا نرود.  ممکن است به رفتار های خطرناک یا خود آزاری، مثل بریدن بدن، دزدی، و یا استفاده مواد زیان آور روی بیاورند. | مشکل خوردن با دوستان و مکتب  نشان دادن رفتار های خطرناک و خود زنی |
| توصیه چهارم گوش دادن است.  نفس عمیق بگیرید تا بتوانید بصورت آرام پاسخ دهید.  از خود تان بپرسید، " طفل من در حال حاضر چی نیاز دارد؟" | گوش دهید  بصورت آرام پاسخ دهید  بپرسید " طفل من در حال حاضر چی نیاز دارد" |
| اجازه دهید تا طفل شما آنچه نیاز دارد را شریک سازد. از انتقاد کردن خود داری کنید.  متوجه احساسات آن‌ ها باشید و آنچه را که مشاهده می‌کنید به زبان بیاورید تا احساس کنند که گپ های شان شنیده می‌شود.  به طفل خود بگوید که به آنها باور دارید و شما و در کنار شان هستید. | اجازه دهید بدون انتقاد شدن شریک بسازند  توجه داشته باشید و احساسات شان را باز گو کنید  به طفل تان بگوید که به آنها باور دارید و حمایت کنید |
| پنجمین توصیه پاسخ دادن است.  چی چیز می تواند در چنین شرایط کمک کننده باشد؟  ممکن است لازم باشد به اطفال کمک کنید تا درباره احساسات شان صحبت کنند و یا توجه آنها را مجددا متمرکز کنید.  ممکن است نیاز باشد درباره اقداماتی که شما یا اطفال تان می‌توانید برای کمک به وضعیت پیش‌آمده انجام دهید، صحبت کنید. در صورت وقوع خشونت جنسی، شما و اطفال تان باید به کلینیک مراجعه کنید. | پاسخ دهید  به طفل تان کمک کنید احساسات‌خود را بیان کند یا توجه ها را مجددا متمرکز کنید.  درباره اقداماتیکه شما و طفل تان میتوانید انجام دهید صحبت کنید  به کلینیک در صورت نیاز مراجعه کنید |
| در حال حاضر، طفل شما نیاز دارد تا در کنارش بوده و دوستش داشته باشید.  به آنها یاد آوری کنید که اشتباه شان نیست آنچه را افراد دیگر به انجام داده اند.  به یاد داشته باشید، همیشه می‌توانید کلمه HELP را بنویسید و اطلاعات مربوط به منابع موجود در جامعه خود که می‌توانید از آن‌ها کمک بگیرید، دریافت کنید. | در کنار شان باشید  به آنها یاد آوری کنید این اشتباه آنها نیست  کلمه HELP را بنوسید |
| توصیه ششم آرام کردن طفل تان است.  دیدن سردرگمی و ناراحتی طفل سخت است، اما شما می می توانید برای حمایت او کار های زیادی انجام دهید.  برای شان اطمینان دهید که اشتباه شان نبوده آنها به امنیت بوده و دوست شان دارید.  بار دیگر به طفل خود یاد آور شوید که شما دوست شان دارید و با همدیگر راه حل پیدا خواهید کرد. و از آنها بخاطر اینکه با شما شریک ساختن تشکری کنید. | طفل خود را آرام کنید |