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: | Care for Yourself |
| 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 رزو 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 |
| Ask children what they would like to do.  Listen to them, look at them, and give them your full attention. | Ask children  Listen and give your full attention |
| The third tip is to practice being calm.  Our children learn calmness and kindness from us.  Every day, try telling yourself a calming message.  Try “I can do this, I am trying my best.” | Practice being calm  Children learn from us  Tell yourself a calming message |
| Small amounts of time can help children feel safe and loved.  After this lesson, you can type PLAY to get some activity ideas to do with children. | Type PLAY |
| Here are some regular activities you might want to try to do with your children:  Eat one meal together | Eat one meal together |
| Getting ready to sleep | Getting ready to sleep |
| Exercise daily | Exercise daily |
| Daily play activities | Daily play activities |

# 

| {Help Children Cope with Uncertain Situations} | |
| --- | --- |
| Today’s lesson is about helping your children cope with uncertain situations.  Here are three tips on how you can support your children during tough times: | Help Children Cope with Uncertain Situations |
| The first tip is to listen.  Children may be scared, confused and angry. They need your support.  Listen to your children when they share how they are feeling.  You can also encourage them to show their feelings by drawing pictures or writing poems.  Tell them whatever they are feeling is okay and give them comfort. | Listen |
| 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 شخصی وفات میکند.  اینجا سه توصیه برای کمک به اطفال تان است وقتی شخصی وفات میکند: | اطفال تان را وقتی کسی وفات میکند کمک کنید |
| اولین توصیه اینست که شفاف باشید.  به زبان ساده، به آنها بگویید که شخص 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. |  |
| Their reactions will vary and can include lack of interest, anger, extreme sadness and poor concentration. |  |

# 

| {Protect our Children from Sexual Violence} | |
| --- | --- |
| Today’s lesson is about protecting our children from sexual violence.  Here are six tips for protecting your child from sexual violence: | Protect Children From Sexual Violence |
| The first tip is that saying no is OK.  Teach your child that no one has the right to touch them or make them uncomfortable.  Remind them that their body belongs to them and if anyone touches their body, it is haram  Practice saying "no" loudly and strongly together.  Remember, you can do this with words and with body.  Talking about this with your child helps protect them. | No is OK! |
| The second tip is to tell a person of trust.  Tell your children that abusers often trick by giving gifts, pretending to be kind and supportive. Once violence happens, the abuser asks them to keep sexual violence a “secret”.  Remind them that they don’t have to keep secrets from their parents or a person they trust.  Tell your children they don’t need to feel ashamed about the violence they survived.  Let them know it’s always okay to talk to a trusted adult, like a parent or a teacher, if someone makes them feel uncomfortable. | Tell a person of trust |
| The third tip is to recognize.  It’s not always easy to see, but some signs may show a child has been hurt. Children may:  Start doing things they used to do when they were younger, such as wetting the bed.  Have unexplained physical complaints. | Recognize  Start doing things they did when they were younger  Unexplained physical complaints |
| Experience sudden changes in mood or behaviour.  They may start holding onto you or other caregivers more. | Sudden changes in mood or behaviour  Holding onto caregivers |
| They can begin struggling with peers or school — such as having fewer friends, doing worse in class, or skipping school.  They can also engage in risky or self-harming behaviours, like cutting, stealing, or using substances. | Struggles with peers or school  Engaging in risky or self-harming behaviours |
| The fourth tip is to listen.  Take a deep breath so you can respond calmly.  Ask yourself, “What does my child need right now?” | Listen  Respond calmly  Ask “What does my child need right now?" |
| Let your child share with you what they need. Avoid criticism.  Notice what they are feeling and tell them what you notice so they feel heard.  Tell your child that you believe them and are there for them. | Let them share without criticism  Notice and name their feelings  Tell your child you believe and support them |
| The fifth step is to respond.  What might help in this situation?  You might need to help your child talk about their feelings or redirect their focus.  You might need to talk about the actions that you or your child could take to help with what has happened. In case of sexual violence, you and Your child need to go to the clinic. | Respond  Help your child express feelings or redirect focus.  Talk about steps you and your child can take  Go to a clinic if needed |
| Right now, your child needs you to be there for them with love.  Remind them that it is not their fault what other people did to them.  Remember, you can always type HELP and get information about resources in your community where you may receive help. | Be there for them  Remind them it’s not their fault  Type HELP |
| The sixth tip is to comfort your child.  It can be hard to see your child feeling upset or confused, but there is a lot you can do to support them.  Reassure them it’s not their fault and they are safe and loved.  Remind your child again that you love them and that together, you two will find solutions. Thank them for sharing with you. | Comfort your child |