Citiți mai întâi: Note pentru traducere

* Traduceți numai conținutul care apare în coloanele pentru**{Script}**și **{On Slide Text}.**
* **Nu**traduce conținutul din coloana **{Animation Notes}**. Lasă această coloană în limba engleză.
* **Nu traduce titlurile lecțiilor**. Lasă-le în engleză. Asigură-te că titlurile lecțiilor rămân în limba engleză lângă „Lecție:”, deoarece acest lucru ajută echipa să urmărească traducerea videoclipului.
* Asigură-te că numele sfaturilor sunt consecvente în cadrul unui modul. De exemplu, „Fii calm” ar trebui să rămână în aceeași formă pe fiecare diapozitiv în care apare. Nu ar trebui să se schimbe în „Rămâi calm” sau „Fii calm” mai târziu.
* Nu include nicio bară oblică (/) sau paranteze care nu existau în scenariul original – asigură-te că scenariul este final și că se potrivește stilistic cu originalul.
* **Nu traduce**Nu traduce numerele care apar între paranteze, cum ar fi [1] sau cuvântul [pause].

# {Modules}

| {Care for Yourself} | |
| --- | --- |
| Sfatul de azi este despre cum să ai grijă de tine.  Iată patru sfaturi despre cum să ai grijă de tine: | Ai Grijă de Tine |
| Primul sfat este să te odihnești.  Ai grijă de tine cât poți de mult și încearcă să te odihnești când ai ocazia.  Încearcă să faci ceva care te ajută să te relaxezi. | Odihnește-te |
| Al doilea sfat este să te conectezi.  Conectează-te cu cei dragi cât poți de des.  Căută o persoană cu care să poți vorbi despre ce simți. | Conectează-te |
| Al treilea sfat este să respiri.  Rezervă-ți în fiecare zi un moment pentru a-ți asculta respirația, pe măsură ce inspiri și expiri.  Dacă simți că ești pe punctul de a-ți pierde cumpătul, inspiră și expiră lent de cinci ori. | Respiră |
| Al patrulea pas este îngrijirea.  Asigură-te că îți faci timp pentru a avea grijă de tine, astfel încât să te simți mai bine și să fii alături de familia ta.  Amintește-ți să te feliciți de fiecare dată când faci pași pentru a face față situației. | Îngrijește-te |

# 

| {Make a Routine for Time Together} | |
| --- | --- |
| Acest sfat este despre modul în care poți crea o rutină pentru copiii tăi.  Iată trei sfaturi utile pentru a crea o rutină care să te ajute să petreci timp împreună cu copiii. | Creează o Rutină pentru Timpul Petrecut Împreună |
| Primul sfat este să o faci zilnic.  Chiar și când pare dificil, încearcă să faci zilnic anumite activități alături de copiii tăi.  Dacă poți, ajută-i cu rutina zilnică, de exemplu, luați masa împreună și faceți curățenie. | Fă-o zilnic  Faceți activități împreună cu copiii în fiecare zi.  Ajută copiii în rutina zilnică |
| Al doilea sfat este să vă jucați în fiecare zi.  Încearcă să îți rezervi timp în fiecare zi pentru a te juca sau a petrece timp de calitate alături copii.  Joaca și discuțiile zilnice, chiar și numai pentru câteva minute, ajută copiii să se simtă în siguranță. | Joacă-te în fiecare zi  Rezervă-ți timp  Joacă-te și vorbește-le copiilor tăi pentru câteva minute |
| Întreabă-i ce le-ar plăcea să facă.  Ascultă-i, privește-i și acordă-le toată atenția ta. | Întreabă copiii  Ascultă-i și acordă-le toată atenția |
| Al treilea sfat este să exersezi să fii calm.  Copiii noștri învață calmul și bunătatea de la noi.  În fiecare zi, încearcă să-ți transmiți un mesaj care să te liniștească.  Încearcă „Pot face asta, mă străduiesc.” | Exersează să fii calm  Copiii învață de la noi  Transmite-ți un mesaj liniștitor |
| Chiar și puțin timp petrecut împreună poate ajuta copiii să se simtă iubiți și în siguranță.  După această lecție, poți tasta {PLAY} pentru a primi câteva idei de activități pe care le poți face cu copiii. | Tastează PLAY |
| Iată câteva activități obișnuite pe care ai putea să le încerci împreună cu copiii tăi:  Luați masa împreună | Luați masa împreună |
| Pregătiți-vă pentru somn | Pregătiți-vă pentru somn |
| Faceți exerciții fizice zilnic | Faceți exerciții fizice zilnic |
| Jucați-vă zilnic | Jucați-vă zilnic |

# 

| {Help Children Cope with Uncertain Situations} | |
| --- | --- |
| Lecția de azi este despre cum să îți ajuți copiii să facă față situațiilor incerte.  Iată trei sfaturi despre cum poți să-ți susții copiii în perioade dificile: | Ajută Copiii să Facă Față Situațiilor Incerte |
| Primul sfat este să asculți.  Copiii pot fi speriați, nedumeriți și nervoși. Au nevoie de susținerea ta.  Ascultă-ți copiii cu atenție când îți spun cum se simt.  Spune-le că orice simt este în regulă și oferă-le alinare. | Ascultă |
| Al doilea sfat este să îți apreciezi copiii.  Roagă copiii să te ajute cu sarcinile zilnice, cum ar fi pregătirea mesei sau curățenia.  Apreciază-i pentru efortul depus sau pentru faptul că s-au descurcat bine. Acest lucru încurajează comportamentul de ajutor.  Aprecierile le arată copiilor că îi vezi și că îți pasă. | Apreciază-ți copiii |
| Al treilea sfat este să te apreciezi pe tine.  În fiecare seară, înainte de culcare, apreciază-ți efortul depus pentru a-ți ajuta copiii să facă față situației.  Să te gândești măcar și la un singur lucru de care ești mândru poate face diferența! | Apreciază-te pe tine |

# 

| {Help Children When Someone Dies} | |
| --- | --- |
| Lecția de azi este despre cum să îți ajuți copiii atunci când cineva moare.  Iată trei sfaturi despre cum poți să îți ajuți copiii atunci când cineva moare: | Ajută Copiii Când Cineva Moare |
| Primul sfat este să fii clar.  În cuvinte simple, spune-le că persoana respectivă a murit și nu se va mai întoarce.  Dacă a murit unul dintre părinți, spune-le copiilor cu cine vor locui și cine va avea grijă de ei – ei se îngrijorează frecvent pentru acest lucru. | Fii clar  Explică faptul că persoana respectivă nu se va mai întoarce  Explică-le cine va avea grijă de ei |
| Al doilea sfat este să accepți emoțiile.  Nu există o modalitate corectă pentru un copil de a reacționa la pierdere. Copiii pot părea veseli în exterior, chiar dacă în interior se simt triști.  Ascultă-ți copilul și spune-i că tot ceea ce simte este în regulă. | Acceptă emoțiile  Copiii reacționează în multe feluri  Ascultă și explică faptul că toate emoțiile sunt firești |
| Al treilea sfat este să vă luați rămas bun.  Faceți ceva împreună pentru a vă lua rămas bun de la persoana respectivă – un cântec, o scrisoare sau o rugăciune. | Spune-ți rămas bun  Face-ți ceva împreună pentru a vă lua rămas bun  Încercați un cântec, o scrisoare sau o rugăciune |
| Hai să înțelegem cum reacționează copiii de vârste diferite la moarte.  Copiii mici sub vârsta de cinci ani pot întreba dacă persoana care a murit se va întoarce. |  |
| Este posibil să se lipească mai mult de tine sau de alți membri ai familiei sau să înceapă să facă lucruri pe care le făceau când erau mai mici, cum ar fi să facă pipi în pat. |  |
| Copiii mai mari, cu vârste între șase și unsprezece ani, pot pune mai multe întrebări și vor dori să înțeleagă ce s-a întâmplat. |  |
| Aceștia pot manifesta suferința prin furie și pot avea dureri fizice. |  |
| Adolescenții și tinerii începând cu vârsta de aproximativ doisprezece ani se vor întreba de ce se întâmplă anumite lucruri. |  |
| Reacțiile lor variază și pot include lipsa de interes, furie, tristețe extremă și dificultăți de concentrare. |  |

# 

| {Protect our Children from Sexual Violence} | |
| --- | --- |
| Lecția de azi este despre protejarea copiilor de violența sexuală.  Iată șase sfaturi pentru a-ți proteja copilul de violența sexuală: | Protejează Copiii de Violența Sexuală |
| Primul sfat este că este OK să spui „nu”.  Învață-ți copilul că nimeni nu are dreptul să-l atingă sau să-l facă să se simtă inconfortabil.  Exersați împreună să spuneți „NU” cu voce tare și hotărâtă.  Nu uita că puteți face asta cu ajutorul cuvintelor și a gesturilor.  Discuțiile cu copilul despre acest subiect contribuie la siguranța lui. | E OK să spui NU! |
| Al doilea sfat este să spună unei persoane de încredere.  Explică-le copiilor că agresorii folosesc adesea cadouri și se prefac că sunt amabili și înțelegători pentru a le câștiga încrederea. După ce comit actul de violență sexuală, agresorul le cere copiilor să păstreze „secretul”.  Amintește-le că nu trebuie să țină secrete față de părinți sau față de persoane în care au încredere.  Spuneți-le copiilor că nu trebuie să se simtă rușinați din cauza violenței pe care au trăit-o.  Asigurați-i că este bine să spună unui adult de încredere, cum ar fi un părinte sau un profesor, dacă cineva îi face să se simtă inconfortabil. | Spune cuiva de încredere |
| Al treilea sfat este să recunoști.  Nu este întotdeauna ușor de observat, dar unele semne pot indica faptul că un copil a fost victima unui abuz. Copiii s-ar putea să:  Înceapă să facă lucruri pe care le făcea când era mai mic, cum ar fi să facă pipi în pat.  Acuze dureri fizice inexplicabile | Recunoaște  Începe să facă lucruri pe care le făcea când era mai mic  Dureri fizice inexplicabile |
| Prezinte modificări bruște de dispoziție sau comportament.  Este posibil să înceapă să se agățe mai mult de tine sau de alți membri ai familiei.  Ar putea începe să întâmpine dificultăți în relațiile cu colegii sau la școală — de exemplu, are mai puțini prieteni, are rezultate mai slabe la școală sau chiulește de la ore.  De asemenea ar putea manifesta comportamente riscante sau autodistructive, cum ar fi automutilarea, furtul sau consumul de alcool sau droguri. | Modificări bruște de dispoziție sau comportament  Se agată de persoanele care îi îngrijesc  Dificultăți în relațiile cu colegii sau la școală  Manifestarea unor comportamente riscante sau autodistructive |
| Al patrulea sfat este să asculți.  Respiră adânc astfel încât să poți răspunde cu calm.  Întreabă-te, „De ce are nevoie copilul meu în acest moment?” | Ascultă  Răspunde calm  Întreabă-te, „De ce are nevoie copilul meu în acest moment?” |
| Lasă-l să-ți spună ce are nevoie. Evită criticile.  Observă ce simte și spune-i ce observi, astfel încât să se simtă ascultat.  Spune-i copilului tău că îl crezi și că ești alături de el. | Lasă-l să împărtășească fără să-l critici  Observă și numește emoțiile pe care le simte  Spune-i copilului tău că îl crezi și că ești alături de el |
| Al cincilea pas este să reacționezi.  Ce ar putea fi de ajutor în această situație?  S-ar putea să fie nevoie să îți ajuți copilul să vorbească despre ceea ce simte sau să îi redirecționezi atenția.  S-ar putea să fie nevoie să discutați despre măsurile ce trebuie luate pentru a depăși situația. În cazul violenței sexuale, trebuie să mergeți împreună la spital. | Reacționează  Ajută-ți copilul să-și exprime emoțiile sau să-și redirecționeze atenția.  Discutați despre măsurile pe care le puteți lua împreună  Mergeți la spital dacă este necesar |
| În aceste momente, copilul tău are nevoie ca tu să fii prezent și să-i oferi dragoste.  Amintește-i că nu este vinovat pentru ce i-au făcut alții.  Nu uita că poți tasta oricând {HELP} pentru a primi informații despre serviciile care îți pot oferi ajutor. | Fii alături de el  Amintește-i că nu este vinovat  Tastează {HELP} |
| Al șaselea sfat este să-i oferi alinare copilului.  Poate fi dificil să îți vezi copilul supărat sau confuz, dar poți face multe lucruri pentru a-l susține.  Asigură-l că nu este vina lui și că este în siguranță și este iubit.  Reamintește-i că îl iubești și că împreună veți găsi soluții. Mulțumește-i că ți-a împărtășit acest lucru. | Oferă-i alinare copilului |