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 [pauză].

# {Onboarding}

| {Lesson: Onboarding} | |
| --- | --- |
| Bine ai venit. Busola Părintelui este aici pentru a te ajuta să fi pregătit și să te simți mai încrezător dacă vreodată lucrurile din jurul tău se vor schimba sau vor deveni incerte. Sfaturile pe care le vei primi prin intermediul chatbot-ului Busola Părintelui sunt menite să te ajute să faci față perioadelor de incertitudine sau criză. Sperăm că te putem ajuta, chiar și puțin, să te simți mai pregătit.  Sfaturile pe care le primiți aici sunt concepute cu sprijinul World Vision România, Organizației Mondiale a Sănătății, UNICEF, UNHCR și experților din comunitatea de cercetare în domeniul creșterii copiilor. | Bine ai venit |
| Înainte să primești sfaturile, vreau să îți explic cum funcționează Busola Părintelui.   Împreună vom trece în revistă:   * La ce să te aștepți * Cum să accesezi activități pentru tine și copilul tău * Cum să accesezi informații suplimentare și asistență în situații de urgență | * La ce să te aștepți * Cum să accesezi activități pentru tine și copilul tău * Cum să accesezi informații suplimentare și asistență în situații de urgență |
| Vei primi în fiecare zi un sfat nou care te va ajuta să-ți susții copiii în perioade de criză sau incertitudine.  Aceste sfaturi sunt scurte, dar utile. Îți va lua mai puțin de 5 minute să citești sfaturile zilnice. |  |
| Dacă vrei să recitești oricare dintre sfaturile primite anterior, tastează MENIU și accesează „Recitește Sfaturi”  Pentru a schimba setările de limbă sau gen, selectează „Modifică setările mele”  Pentru a recomanda acest chatbot unui prieten, selectează „Invită un prieten pe Busola Părintelui”  Pentru mai multe informații sau resurse disponibile în situații de criză, selectează „Obține mai mult ajutor”. De asemenea, poți accesa aceste informații tastând cuvântul AJUTOR în orice moment.  În cele din urmă, selectând „Vizionați un videoclip despre Busola Părintelui” veți revedea acest videoclip. | MENIU  „Ce ai vrei să faci?”   Recitește Sfaturi  Modifică Setările Mele  Invită un prieten pe Busola Părintelui  Obține mai mult ajutor  Vizionează un video despre Busola Părintelui  Meniu de Ieșire |
| Într-o perioadă dificilă, poate fi greu să găsim momente în care să ne conectăm cu copiii noștri, dar aceste momente, chiar dacă sunt scurte, le oferă copiilor noștri stabilitatea de care au atâta nevoie.  Busola Părintelui oferă idei despre cum să te joci cu copilul tău. Poți face aceste activități oriunde, fără să ai nevoie de materiale speciale.  După fiecare sfat, vei fi întrebat dacă dorești să faci o activitate ludică sau să închei lecția pentru ziua respectivă.  Poți alege tipul de activitate pe care vrei să o faci alături de copiii tăi:  Activ - pentru distracție energică Liniștit - pentru a vă relaxa împreună sau  Rapid - pentru momentele în care aveți puțin timp  Nu trebuie să aștepți sfârșitul unui sfat pentru a primi aceste activități. Poți tasta cuvântul JOC în orice moment. | JOC  Activ Liniștit Rapid |
| Prezența ta aici arată că îți pasă. Bine ai venit pe Busola Părintelui. | Bine ai venit pe Busola Părintelui |

# {Mindfulness activities}

| {Breath and body awareness} | |
| --- | --- |
| Pauza de azi se numește conștientizarea respirației și a corpului. |  |
| Poți să închizi ochii dacă vrei sau să păstrezi o privire moale.  Începe prin a inspira adânc.    Observă emoțiile pe care le simți.  Observă cum se simte corpul tău. |  |
| Continuă să inspiri adânc.  Urmărește-ți respirația pe măsură ce aerul intră [pauză]  și iese.  Observă emoțiile pe care le simți. Simți bucurie, nerăbdare, îngrijorare?  Toate emoțiile pe care le simți sunt în regulă. |  |
| Acum, extinde-ți atenția asupra întregului corp.  [pause]  Ascultă sunetele din cameră. |  |
| Ia-ți un moment să te gândești dacă te simți cumva diferit.  Când ești pregătit, deschide ochii și continuă lecția cu o stare de calm. |  |
| Îți mulțumim pentru că ai luat o scurtă pauză alături de noi. Este timpul pentru lecția de azi. |  |

# 

| {Body Scan} | |
| --- | --- |
| Pauza de azi se numește scanarea corpului. |  |
| Începe prin a-ți închide ochii sau a menține o privire moale.  Inspiră adânc și expiră lent.  Acum, îndreaptă-ți atenția spre partea superioară a corpului,  [pause]  capul,  [pause]  fața,  [pauză]  gâtul,  [pauză]  umerii tăi.  Observă dacă simți vreo senzație, mișcare sau vreo zonă tensionată. |  |
| Continuă să-ți scanezi corpul, coborându-ți atenția treptat spre brațe și mâini.  [pauză]  și spre degetele mâinilor.  [pauză]  [pause]  și partea inferioară a spatelui. |  |
| Observă contactul corpului cu scaunul dacă stai așezat.  Acum, mută-ți atenția asupra părții superioare a picioarelor,  [pauză]  părții inferioare a picioarelor,  [pause]  și asupra tălpilor tale. |  |
| Inspiră adânc, apoi expiră lent.  Încheie această pauză deschizând ochii. |  |
| Îți mulțumim pentru că ai luat o scurtă pauză alături de noi. Este timpul pentru lecția de azi. |  |

# 

| {Loving Kindness Meditation} | |
| --- | --- |
| Pauza de azi se numește contemplație asupra blândeții iubitoare. |  |
| Căută o poziție confortabilă, cu picioarele pe podea și mâinile odihnindu-se în poală.  Închide ochii, dacă te simți confortabil să faci asta, sau lasă ochii și pleoapele să se relaxeze și privirea sa devina moale.  Întreabă-te: „Care este experiența mea în acest moment?” |  |
| Observă ce gânduri apar și dispar în mintea ta.  Observă-ți emoțiile.  Observă cum îți simți corpul. Observă orice disconfort sau încordare. |  |
| Conectează-te cu inima ta, îndreptându-ți atenția către ea într-un mod blând și bun. Poți să-ți pui o mână pe inimă sau pe piept.  Poți apoi să rostești în gând următoarele cuvinte:  Să fiu liniștit.  Să fiu în siguranță.  Să fiu sănătos.  Să fiu fericit.  Să mă simt iubit.  Repetă încet o dată sau de două ori, acordându-ți timp între fiecare frază. |  |
| Dacă te simți confortabil, poți trimite gânduri de iubire și bunătate copilului tău, familiei tale și celor apropiați ție.  Acum, lasă-ți atenția să se extindă asupra întregului corp.  Lasă atenția să se extindă către sunetele din cameră. |  |
| Ia-ți un moment să te gândești dacă te simți cumva diferit.  Când ești pregătit, deschide ochii și continuă lecția cu o stare de calm.  Îți mulțumim pentru că ai luat o scurtă pauză alături de noi. |  |

# 

| {Slow Down and Breathe} | |
| --- | --- |
| Pauza de astăzi se numește „încetinește și respiră”. |  |
| Indiferent unde te afli, fii conștient de modul în care corpul tău este susținut de pământul de sub picioarele tale.   Închide ochii, dacă te simți confortabil să faci asta, sau lasă-ți ochii să se relaxeze și privirea să devină moale.  Observă cum te simți  Concentrează-ți atenția asupra respirației. |  |
| Urmărește cum aerul intră [pauză] și iese. Începe să-ți încetinești expirația. Las-o să devină mai lungă decât inspirația.  Dacă numărătoarea este prea lentă pentru tine, mergi în ritmul tău! Orice respirație lentă și profundă este o modalitate excelentă de a face o pauză. |  |
| Hai să respirăm împreună:  Inspiră,  2  3  4  Expiră,  2  3  4  5  6  Inspiră  2  3  4  Expiră  2  3  4  5  6  Inspiră  2  3  4  Expiră  2  3  4  5  6 |  |
| Lasă-ți respirația să revină la normal și observă cum te simți. |  |
| Simți vreo diferență?  Clipește de câteva ori pentru a-ți deschide ochii.  Îți mulțumim pentru că ai luat o scurtă pauză alături de noi. |  |