Спершу прочитайте: Примітки до перекладу

* Перекладайте лише вміст, що відображається в стовпцях **{Script}**  та **{On Slide Text}.**
* **Не** перекладайте текст в **{Animation Notes}**  колонці. Не перекладайте цей текст українською.
* **Не перекладайте заголовки уроків**. Залишайте їх англійською. Будь ласка, переконайтеся, що заголовки уроків залишаються англійською мовою поруч із «Урок:», оскільки це допомагає команді відстежувати переклад відео.
* Переконайтеся, що назви порад є однаковими в межах модуля. Наприклад, «Зберігайте спокій» має залишатися в однаковій формі на кожному слайді, на якому воно з'являється. Надалі вони не повинні змінюватися на «Залишайся спокійним» або «Будь спокійним».
* Не додавайте скісні риски (/) або дужки, якщо їх не було в оригінальному тексті — переконайтеся, що текст стилістично відповідає оригіналу.
* **Не перекладайте** цифри, що з'являються в дужках, такі як [1] або слово [пауза].

# {Onboarding}

| {Lesson: Onboarding} | |
| --- | --- |
| Раді бачити вас тут. Знаємо, що зараз для вас і вашої родини може бути непростий час. Сподіваємося, нам вдасться хоч трохи підтримати вас.  Поради, які ви отримаєте тут, створені за підтримки World Vision International, Всесвітньої організації охорони здоров’я, ЮНІСЕФ, УВКБ ООН, а також експертів у сфері досліджень батьківства |  |
| Перед тим як перейти до порад, дозвольте трохи розповісти про те, як працює “Батьківська Опора”.   Разом ми розглянемо:   * Чого очікувати * Як долучити дитину до ігор і спільної активності * І як отримати додаткову інформацію та підтримку | * Чого очікувати * Як отримати доступ до ігор та занять із дитиною * Як знайти додаткову інформацію та підтримку |
| Щодня ви отримуватимете нову пораду, яка допоможе підтримати вашу дитину в цей непростий час.  Ці поради короткі, але корисні. Щоденне читання порад займе у вас менше п'яти хвилин. |  |
| Якщо хочете переглянути раніше отримані поради, просто напишіть МЕНЮ й оберіть розділ «Переглянути поради»  Щоб змінити мову або інші налаштування, оберіть «Змінити налаштування»  Щоб поділитися посиланням на цей чат із другом, оберіть «Запросити друга до Батьківської Опори»  Для додаткової інформації або ресурсів, які можуть вам допомогти у складний час, оберіть «Отримати більше допомоги». Також цю інформацію можна отримати в будь-який час, написавши ДОПОМОГА.  Натиснувши «Переглянути відео про Батьківську Опору», ви знову переглянете це відео. | МЕНЮ  “ Що б ви хотіли обрати?”   Переглянути поради  Змінити налаштування  Запросити друга до Батьківської Опори  Отримати більше допомоги  Переглянути відео про Батьківську Опору  Вийти з меню |
| У складний період буває важко знайти час, щоб побути з дітьми, але навіть маленькі миті разом дають їм відчуття спокою та впевненості.  «Батьківська Опора» пропонує ідеї для спільних ігор з вашою дитиною. Ці активності можна проводити будь-де, і для них не потрібні додаткові ресурси.  Після кожної поради ми запитаємо, чи хочете ви виконати ігрову вправу або завершити заняття на сьогодні.  Ви можете обрати, яку саме активність хочете зробити з дитиною::  Активну - для рухливих ігор та веселощів Спокійну - щоб разом відпочити, або  Швидку - коли часу обмаль  Не обов’язково чекати, поки порада закінчиться, щоб почати ігрову вправу.. Просто напишіть ГРАТИ у будь-який момент. | ГРАТИ  Активно  Спокійно  Швидко |
| Те, що ви тут, свідчить про вашу турботу. Ласкаво просимо до «Батьківської Опори». | Ласкаво просимо до «Батьківської Опори» |

# {Mindfulness activities}

| {Breath and body awareness} | |
| --- | --- |
| Сьогоднішня пауза - це увага до дихання та свого тіла. |  |
| Закрийте очі або дивіться прямо - спокійно, не напружуючись.  Почніть з глибокого вдиху.    Зверніть увагу на свої емоції.  Прислухайтеся до відчуттів у своєму тілі. |  |
| Продовжуйте робити глибокі вдихи.  Відчуйте, як повітря наповнює вас [pause]  і повільно залишає тіло.  Зверніть увагу на емоції, які ви зараз відчуваєте. Чи є серед них радість, збудження, тривога?  Що б ви не відчували - це нормально. |  |
| Тепер відчуйте все своє тіло.  [pause]  Прислухайтеся до звуків у кімнаті. |  |
| Зробіть паузу й поміркуйте, чи відчуваєте ви якісь зміни.  Коли будете готові, відкрийте очі та з відчуттям спокою продовжуйте далі. |  |
| Дякуємо, що приділили час цій паузі разом із нами. Тепер час розпочати сьогоднішній урок. |  |

# 

| {Body Scan} | |
| --- | --- |
| Сьогоднішня пауза - це вправа на усвідомлення свого тіла. |  |
| Закрийте очі або зосередьте погляд в одній точці.  Зробіть повний вдих і повільний, тривалий видих.  Тепер перенесіть увагу до верхньої частини тіла,  [pause]  до вашої голови,  [pause]  обличчя,  [pause]  шиї,  [pause]  плечей.  Прислухайтесь до всього, що відчуває ваше тіло: рухів, напруги чи будь-яких інших відчуттів. |  |
| Продовжуйте вивчати своє тіло - тепер переходьте до рук і кистей.  [pause]  і до своїх пальців рук.  Зверніть увагу на відчуття у спині  [pause]  і у нижній частині спини. |  |
| Прислухайтеся до відчуттів тіла там, де воно торкається стільця, якщо ви зараз сидите.  Тепер відчуйте верхню частину ніг,  [pause]  нижню частину ніг,  [pause]  і стопи. |  |
| Глибоко вдихніть і повільно видихніть.  Коли будете готові, відкрийте очі та поверніться до справи. |  |
| Дякуємо, що зупинилися на хвилинку разом з нами. Час розпочати урок на сьогодні. |  |

# 

| {Loving Kindness Meditation} | |
| --- | --- |
| Сьогоднішня пауза - медитація любові та доброти. |  |
| Займіть зручну позу сидячи, руки можете покласти на коліна.  Якщо хочете, закрийте очі, а якщо ні - просто розслабте погляд і повіки.  Запитайте себе: «Що я відчуваю в цей момент?» |  |
| Зверніть увагу на думки, які зараз у вас виникають.  Зверніть увагу на свої емоції.  Зверніть увагу на відчуття у вашому тілі. Зверніть увагу, чи щось вас турбує або напружує. |  |
| Прислухайтеся до свого серця. Можна ніжно покласти руку на серце або груди, якщо вам так зручно.  Потім ви можете тихо промовити ці слова про себе:  Нехай у моєму серці панує спокій.  Нехай я буду в безпеці.  Нехай моє тіло буде здоровим.  Хай у моєму житті буде щастя.  Нехай мене оточує любов.  Повторіть повільно 1–2 рази, роблячи паузи між кожною фразою. |  |
| Якщо бажаєте, подумки надішліть добрі та теплі слова своїй дитині, партнеру, сім’ї та близьким людям.  Зараз зверніть увагу на все тіло.  Дозвольте собі помітити звуки в кімнаті. |  |
| Зробіть невелику паузу і відчуйте, чи щось змінилося.  Відкрийте очі, і коли будете готові, спокійно продовжуйте заняття.  Дякуємо, що зробили цю маленьку паузу разом з нами. |  |

# 

| {Slow Down and Breathe} | |
| --- | --- |
| Сьогоднішня пауза - це час заспокоїтися і глибоко подихати. |  |
| Де б ви не були, відчуйте, як земля тримає ваше тіло.   Закрийте очі, якщо вам зручно, або подивіться вперед, розслабивши очі.  Прислухайтесь, що ви зараз відчуваєте.  Спрямуйте увагу на своє дихання. |  |
| Відчуйте, як повітря наповнює вас, [pause] а потім залишає тіло. Починайте видихати повільніше. Дозвольте видиху бути довшим, ніж вдих.  Якщо для вас це занадто довго, дихайте так, як вам комфортно. Повільне й глибоке дихання - гарний спосіб трохи зупинитися і заспокоїтися. |  |
| Дихаймо разом:  Зробіть вдих,  2  3  4  І видих,  2  3  4  5  6  Вдих  2  3  4  Видих  2  3  4  5  6  Вдих  2  3  4  Видих  2  3  4  5  6 |  |
| Поверніть дихання у свій звичний ритм і зверніть увагу на свої відчуття. |  |
| Помічаєте якісь зміни у своїх відчуттях?  Повільно відкрийте очі.  Дякуємо, що зупинилися на хвилинку разом з нами. |  |