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} | |
| --- | --- |
| Сьогоднішній урок - про турботу до себе.  Ось чотири поради, як попіклуватися про себе: | Турбуйтеся про себе |
| Перша порада — відпочинок.  Навіть якщо це не повноцінний відпочинок, спробуйте знаходити кілька хвилин для себе.  Між справами робіть щось, що допомагає вам розслабитися - посидіти в тиші, зробити ковток чаю, просто видихнути. | Відпочивайте |
| Друга порада — спілкування.  Підтримуйте зв'язок з тими, хто вам близький.  Говоріть з людиною, якій довіряєте, про те, як ви себе почуваєте. Ви не одні. | Спілкуйтесь |
| Третя порада - дихання.  Знайдіть хвильку щодня, щоб просто звернути увагу на своє дихання.  Відчуваєте напругу чи злість? Повільно вдихніть і видихніть п’ять разів. Це допомагає заспокоїтись. | Дихайте |
| Четверта порада — піклуйтеся про себе.  Дбайте про себе, наскільки це можливо. Це не егоїзм — це необхідність, щоб почуватися краще і мати сили бути поруч із тими, хто вам дорогий.  Хваліть себе за кожен крок. Ви справді стараєтесь — і це має значення. | Піклуйтеся |

# 

| {Make a Routine for Time Together} | |
| --- | --- |
| Сьогоднішній урок - про створення рутини для вашої дитини.  Ось три прості поради для спільного часу з дитиною. | Робіть щось разом щодня |
| Перша порада - робити це щоденно.  Навіть якщо буває важко, намагайтеся щодня знаходити час для спільних справ із дітьми та час для себе.  Щоденні ритуали - наприклад, їсти разом або разом прибирати - допомагають дітям почуватися у безпеці, особливо в часи невизначеності. | Робіть це щодня  Займайтеся щоденними справами разом з дітьми  Допомагайте дітям з повсякденними звичками |
| Друга порада - грайте щодня.  Намагайтеся щодня знаходити час, щоб погратися або просто якісно провести час із дітьми.  Навіть кілька хвилин гри та розмови допомагають дітям почуватись у безпеці. | Грайте щодня  Виділяйте час  Грайте та розмовляйте зі своїми дітьми |
| Поцікавтесь, чим ваші діти хотіли б зайнятись.  Слухайте їх, сядьте поруч, погляньте в очі — дайте дитині повністю відчути вашу увагу. | Запитайте дитину, що вона хоче робити  Слухайте уважно — присутність важлива |
| Третя порада - вчіться зберігати спокій.  Наші діти вчаться бути спокійними та добрими, дивлячись на нас.  Щодня намагайтеся говорити собі слова підтримки.  Наприклад: «Я впораюся, я роблю все, що можу.» | Вчіться зберігати спокій  Діти беруть з нас приклад  Намагайтеся говорити собі слова підтримки |
| Навіть кілька хвилин уваги можуть допомогти дітям почуватись у безпеці та відчувати любов.  Після цього уроку ви можете написати ГРАТИ, щоб отримати ідеї для спільних занять із дітьми. | Напишіть ГРАТИ |
| Ось кілька простих справ, які можна регулярно робити разом із дітьми:  Їсти разом хоча б один раз на день | Їсти разом хоча б один раз на день |
| Готуватися до сну разом | Готуватися до сну разом |
| Робити зарядку щодня | Робити зарядку щодня |
| Гратися разом щодня | Гратися разом щодня |

# 

| {Help Children Cope with Uncertain Situations} | |
| --- | --- |
| Сьогоднішній урок про те, як допомогти дітям упоратися з невизначеністю.  У важкі часи діти особливо потребують нашої підтримки. Ось три поради, які допоможуть вам бути поруч: | Як допомогти дітям упоратися з невизначеністю |
| Перша порада - слухайте.  Діти можуть боятися, злитися чи бути розгубленими. Іноді найважливіше, що ви можете зробити — це просто бути поруч і слухати. Діти потребують вашої підтримки.  Дайте дитині можливість розповісти, як вона себе почуває.  Скажіть, що будь-які її почуття — це нормально, і обійміть чи заспокойте її, як можете. | Слухайте з увагою та прийняттям |
| Друга порада - не забувайте хвалити своїх дітей.  Просіть дітей допомагати у щоденних справах — приготувати їжу, прибрати, скласти речі.  Дякуйте їм, навіть якщо щось не вийшло ідеально. Похвала за старання показує: «Я бачу тебе, і я ціную твою допомогу.»  Похвала зміцнює дитячу впевненість. | Не забувайте хвалити своїх дітей |
| Третя порада - не забувайте про себе.  Щовечора перед сном нагадайте собі: «Я стараюсь. Я роблю все, що можу.»  Згадайте хоча б одну річ, якою ви сьогодні можете пишатися — навіть якщо це щось маленьке! | Не забувайте про себе |

# 

| {Help Children When Someone Dies} | |
| --- | --- |
| Цей урок про те, як допомогти дитині пережити втрату близької людини.  Це важкий час для всієї родини. Ось три поради, які можуть допомогти вашій дитині пережити втрату: | Як допомогти дитині пережити втрату близької людини |
| Перше — говоріть прямо, але м’яко.  Скажіть дитині простими словами, що людина пішла з життя і більше не повернеться.  Якщо помер хтось, хто піклувався про дитину, розкажіть, з ким вона житиме і хто буде її підтримувати — діти часто хвилюються через це. | Будьте чесними  Поясніть, що людина не повернеться  Розкажіть, хто піклуватиметься про дитину |
| Друга порада — приймайте будь-які почуття.  У дитини немає “правильного” способу переживати втрату. Діти можуть сміятися, коли насправді їм сумно. Це нормально.  Слухайте дитину, не засуджуйте. Скажіть їй, що всі почуття — і сум, і злість, і розгубленість — це нормально. | Приймайте будь-які реакції  Діти реагують по-різному  Слухайте та підтримуйте, пояснюючи, що всі почуття прийнятні |
| Третя порада — попрощайтеся разом.  Зробіть щось разом, щоб попрощатися з людиною — це може бути пісня, лист або молитва. | Попрощайтеся  Зробіть щось разом, щоб попрощатися  Спробуйте заспівати пісню, написати лист або помолитися |
| Розглянемо, як діти різного віку реагують на смерть.  Маленькі діти до 5 років можуть питати, чи повернеться людина, яка померла. |  |
| Вони можуть більше триматися за вас чи інших близьких, або почати робити речі, які робили раніше, наприклад, мочитися в ліжко. |  |
| Діти від 6 до 11 років можуть ставити більше питань і хотіти зрозуміти, що сталося. |  |
| Вони можуть проявляти своє горе через злість або відчувати фізичний біль. |  |
| Підлітки від 12 років і старші часто задумуються, чому саме так все відбувається. |  |
| Їхні реакції можуть бути різними: байдужість, злість, глибокий сум або проблеми з концентрацією. |  |

# 

| {Protect our Children from Sexual Violence} | |
| --- | --- |
| Сьогодні поговоримо про те, як захистити дітей від сексуального насильства.  Ось шість порад, які зможуть допомогти вам захистити вашу дитину: | Як захистити дитину від сексуального насильства |
| Казати «ні» — це нормально.  Навчіть дитину, що ніхто не має права торкатися її або примушувати її щось робити.  Разом потренуйтеся голосно й впевнено говорити «НІ».  Наголосіть: це можна зробити не лише словами, а й тілом — відстоювати свій простір важливо.  Говорити про це з дитиною — це вже захист. | Казати «ні» — це нормально! |
| Не тримайте секрети в собі. Розкажіть людині, якій довіряєте.  Поясніть дитині, що люди з поганими намірами можуть заманювати подарунками або увагою — але потім просять мовчати. Потім такі люди просять не говорити нікому про те, що сталось.  Нагадайте дитині, що вона завжди може поділитися з вами або з іншою близькою і надійною людиною — не потрібно тримати це в собі.  Поясніть, що їй нема чого соромитися — те, що сталося, не її провина. Ви поруч і готові підтримати.  Скажіть дитині, що завжди можна поговорити з дорослим, якому вона довіряє — батьками, вчителем чи іншою близькою людиною — якщо хтось змушує її почуватися незручно.  Наголосіть дітям, що вони завжди можуть поговорити з вами або дорослими, яким довіряють, навіть якщо їм некомфортно. | Говоріть з тими, кому можете довіритись |
| Третя порада — помічайте зміни.  Далеко не завжди легко помітити, але іноді можна побачити ознаки того, що дитина пережила щось болюче. Діти можуть:  Повертатися до звичок, характерних для молодшого віку, наприклад, почати мочитися в ліжко.  Скаржитись на незрозумілі фізичні болі або нездужання. | Будьте пильними  Повертатися до звичок, характерних для молодшого віку  Незрозумілі фізичні болі |
| У дітей може різко змінюватись настрій або поведінка.  Ставати дуже прив’язаними до вас або інших дорослих.  Мати труднощі у спілкуванні чи навчанні — менше друзів, погіршення оцінок, втратити бажання йти до школи.  Вони можуть почати ризиковано поводитися або завдавати собі шкоди, наприклад, порізи, крадіжки чи вживання шкідливих речовин. | Раптові зміни настрою чи поведінки  Дитина постійно тримається поруч із дорослими або не хоче від них відходити  Виникають труднощі з друзями чи в школі  Поведінка, що може їй шкодити — наприклад, завдає собі болю, краде або вживає шкідливі речовини |
| Четверта порада — прислухайтесь до своїх дітей.  Зробіть глибокий вдих, щоб реагувати спокійно.  Запитайте себе: «Чого зараз потребує моя дитина?» | Слухайте  Реагуйте спокійно  Запитайте себе: «Чого зараз потребує моя дитина?» |
| Дайте дитині сказати, що вона відчуває — без осуду. Уникайте критики.  Зверніть увагу на те, що відчуває дитина, і м’яко озвучте це — так вона зрозуміє, що ви її чуєте й розумієте.  Скажіть: «Я тобі вірю. Я поруч із тобою.» | Дозвольте дитині висловитися без осуду  Звертайте увагу на її емоції й допоможіть назвати те, що вона відчуває  Скажіть дитині, що вірите їй і завжди поруч, щоб підтримати |
| Крок п’ятий — реагуйте з турботою.  Подумайте: що може допомогти саме зараз?  Можливо, дитині потрібно поговорити про свої почуття, або ж — перемкнути увагу на щось інше.  Можливо, вам варто обговорити з дитиною, що ви обоє можете зробити, аби впоратися з тим, що сталося. Якщо йдеться про сексуальне насильство — обов’язково зверніться з дитиною до лікаря. | Реагуйте  Допоможіть дитині висловити емоції або змінити фокус уваги.  Обговоріть, які кроки ви можете зробити разом  Зверніться по медичну допомогу, якщо це потрібно |
| Пам’ятайте: дитині зараз найбільше потрібна ваша любов і підтримка.  Нагадуйте їй, що вона не винна в тому, що сталося. Це відповідальність того, хто заподіяв шкоду.  Якщо вам потрібно дізнатися, куди звернутися — напишіть ДОПОМОГА, щоб отримати інформацію про доступні ресурси у вашому регіоні. | Будьте поруч  Нагадуйте дитині, що вона ні в чому не винна  Напишіть ДОПОМОГА |
| Крок шостий — заспокойте й підтримайте свою дитину.  Так, важко бачити, як дитина переживає або розгублена. Але саме ви можете її підтримати.  Запевніть, що вона не винна. Скажіть, що вона у безпеці та її люблять.  Нагадуйте, що ви поруч і разом зможете знайти вихід. Подякуйте дитині за довіру — за те, що поділилася з вами. | Заспокойте та підтримайте свою дитину |