Onboarding

| 🏅Module: Onboarding | | |
| --- | --- | --- |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| Selamat datang ke ParentText Malaysia!  ParentText merupakan perkhidmatan bot sembang yang direka khusus untuk membantu anda mendalami kemahiran keibubapaan. ParentText telah diuji di seluruh dunia dan telah dibangunkan oleh KEMAS, LPPKN, UNICEF, Parenting for Lifelong Health, UPM, MASW, dan Universiti Oxford. Program ini berkesan!  Bersama dengan kami di sini menunjukkan sejauh mana anda prihatin untuk memberikan sokongan terbaik buat anak anda. Tahniah!  Ingatlah: anda sendiri yang akan mencorakkan masa depan anak-anak anda. Untuk membantu memperkukuh hubungan anda dengan anak anda, ParentText akan memberikan petua dan kemahiran yang diperlukan. Semuanya bergantung kepada anda untuk mengamalkan petua-petua ini dalam kehidupan anda!  Saya \_\_\_\_\_, pembimbing anda. Saya mungkin kelihatan seperti manusia, tetapi saya sebenarnya robot yang dicipta oleh Parenting for Lifelong Health dan UNICEF dengan tujuan untuk membantu pembelajaran anda. | Selamat datang ke ParentText |  |
| Hari ini, saya akan menjelaskan cara menggunakan ParentText. Kita akan menyemak semula bersama-sama:   * Cara memperoleh Trofi Keibubapaan Positif anda * Cara menjejak kemajuan anda * Cara untuk mendapatkan bantuan menggunakan kursus ini * Menyelesaikan masalah cabaran keibubapaan yang lazim dengan mengakses sokongan, dan * Sumber-sumber sedia ada untuk anda semasa waktu kecemasan atau krisis. | * Memperoleh Trofi * Menjejak Kemajuan * Mendapatkan Bantuan * Menyelesaikan masalah cabaran keibubapaan anda |  |
| Pertama sekali, bagaimana untuk melengkapkan kursus dan memperoleh Trofi Keibubapaan Positif anda.  Kursus ini terbahagi kepada beberapa matlamat keibubapaan untuk membantu anda menambah baik hubungan dengan anak anda dan membantu mereka berkembang dengan baik. | Memperoleh Trofi Keibubapaan Positif anda  Mengukuhkan Hubungan saya dengan Anak saya  Persiapkan diri Anak saya untuk menempa Kejayaan di Sekolah  Memahami Perkembangan Anak  Memberikan Anak saya Struktur  Menguruskan Tingkah Laku Anak saya  Menjaga Keselamatan dan Kesihatan Anak saya  Membina Hubungan yang Harmoni dengan Pasangan saya  Merancang Perbelanjaan Keluarga dan Menjimatkan Wang | Highlight Improve my Relationship with my Child |
| Anda perlu melengkapkan pelajaran untuk mendapatkan kemahiran yang baharu jika matlamat telah dipilih. Kemahiran baharu dibuka setiap kali anda telah melengkapkannya.  Hanya mengambil masa kurang dari 5 minit untuk melengkapkan kebanyakan pelajaran yang ada. Jika terdapat kemahiran yang tidak diselesaikan, saya akan mengingatkan anda untuk melengkapkannya pada hari berikutnya.  Selepas melengkapkan kesemua kemahiran yang ada dalam matlamat, anda akan menerima lencana.  Setelah itu, barulah anda boleh memilih matlamat yang baharu.  Kursus anda akan dikira selesai dan anda akan menerima Trofi Keibubapaan Positif apabila anda telah mengumpulkan semua lencana. | Memperoleh Trofi Keibubapaan Positif anda  Menambah baik Hubungan saya dengan Anak saya  Luangkan Masa bersama Seorang dengan Seorang bersama Anak Saya  Bersikap Baik terhadap Diri Sendiri  Memberi Pujian  Berbincang tentang perasaan  Nilai Keibubapaan & Kerohanian | Show a badge.  Add 7 more badges.  and then show the trophy at the end |
| Anda akan menerima kemas kini seperti ini tentang kemajuan anda sepanjang anda mengharungi pembelajaran setiap hari: .  Tanda semak ini akan melaporkan kemajuan pelajaran anda pada hari tersebut.  Hanya taip "Menu" untuk mengakses Menu Utama jika anda ingin melihat kemajuan keibubapaan anda secara keseluruhan.  Untuk melihat matlamat anda yang telah lengkap dan belum lengkap, pilih pilihan yang pertama, iaitu "jejak kemajuan saya,". | Menjejak Kemajuan | Show check mark updates  Show Main Menu on the phone |
| Menu tersebut turut mengandungi ciri-ciri lain yang boleh membantu anda.  Selain daripada mengikuti perkembangan anda, anda juga boleh:   * Kongsi ParentText bersama rakan. * Tukar tetapan profil anda. * Cari aktiviti yang baharu untuk bermain dengan anak anda. * Semak semula panduan pengenalan ini dan dapatkan sokongan ketika meneroka ParentText. * Serta dapatkan bantuan untuk menyelesaikan masalah cabaran yang sukar dengan anak anda. Mari kita pelajari lebih lanjut mengenai ciri ini sekarang. | Menu   * Kongsi ParentText * Tukar Tetapan * Cari Aktiviti Baharu dengan Your Child * Dapatkan Sokongan menggunakan ParentText * Menyelesaikan masalah |  |
| Keibubapaan adalah perkara yang mencabar tetapi berbaloi. Walaupun anda merasakan cabaran ini unik, lazimnya ia lebih biasa daripada apa yang anda fikirkan.  Saya akan mengambil tahu tentang perkembangan anak anda, seiring dengan kemajuan anda melalui program ini. Saya akan menawarkan sokongan jika ia tidak berjalan dengan baik.  Saya akan menawarkan penyelesaian yang sesuai digunakan bagi membantu anda untuk berjaya jika anda berkongsi cabaran anda pada bila-bila masa.  Walau bagaimanapun, anda tidak perlu menunggu saya untuk menawarkan sokongan. Melalui Menu Utama, anda juga boleh mengakses sokongan menyelesaikan masalah pada bila-bila masa sahaja. | **Menyelesaikan Masalah** cabaran keibubapaan yang lazim dengan anak anda |  |
| Anda boleh mesej BANTU pada bila-bila masa untuk butiran hubungan bagi sesiapa yang boleh membantu jika anda memerlukan maklumat tentang sumber dalam komuniti anda untuk keganasan dalam keluarga, keganasan seksual, kesihatan mental, atau kecemasan lain.  Tiada maklumat yang akan dikongsi tanpa kebenaran anda dan tidak akan dijual demi keuntungan. Maklumat anda bersama kami adalah selamat. Mesej yang dihantar adalah sulit dan dikunci dalam pelayan yang selamat. Tetapi ingat, sesiapa sahaja boleh melihat mesej anda jika mereka mempunyai akses kepada telefon anda yang tidak berkunci. Jika anda bimbang setelah menghantar maklumat yang sensitif, pastikan anda memadam mesej tersebut daripada telefon anda. | BANTU | Show a phone with HELP written in a message |
| Terima kasih daun keladi kerana sudi mendengar! Anda boleh mengakses video ini melalui Menu Utama pada bila-bila masa. Semoga anda menyukai perjalanan bersama ParentText dan mendapatkan banyak manfaat daripadanya! | Selamat datang ke ParentText |  |

| 🏅Module: Take a Pause | | |
| --- | --- | --- |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| Hai! Bagaimana perasaan anda sekarang ini?    Adakah anda mempunyai 30 saat?    Mari kita berhenti seketika bersama-sama sebelum anda memulakan program ParentText ini. | Berhenti Seketika |  |
| Duduk di tempat yang selesa dan tutup mata anda.  Mengambil nafas dengan panjang.  [pause]  Rasakan udara masuk, dan keluar, dari tubuh anda.  Tarik nafas;  [pause]  dan hembus;  [pause]  Tarik nafas;  [pause]  dan hembus;  [pause]  Tarik nafas;  [pause]  dan hembus;  [pause]  Ketika anda bernafas, perhatikan apa yang badan anda rasakan.  [pause]  Perhatikan di mana anda rasa ketegangan dalam badan anda.  [pause]  Cuba rehatkan badan anda.  [pause]  Apabila anda sudah bersedia, buka mata anda semula. |  | Circle, expanding and shrinking, over and over. |
| Sekarang, perhatikan sama ada anda merasakan sebarang kelainan pada badan anda daripada semasa anda memulakan aktiviti ini.  [pause] |  |  |
| Cuba untuk Berhenti Seketika setiap kali anda berasa marah, terbeban, tertekan atau bimbang.  Sama ada anda mengambil beberapa nafas panjang atau berhubung dengan permukaan di bawah anda, ianya boleh membawa perbezaan.  Anda boleh Berhenti Seketika dengan anak anda juga! | Cubalah dengan anak anda |  |

Goal 1: Improve My Relationship with My Child

| 🏅Module: Be Kind to Myself | | |
| --- | --- | --- |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| Selamat kembali ke ParentText.    Keibubapaan boleh menyebabkan tekanan, dan sudah masanya untuk anda bersikap baik terhadap diri sendiri.  Tiga langkah untuk membantu anda bersikap baik terhadap diri sendiri iaitu: PERHATIKAN, KATAKAN IA OKEY, dan BERSIKAP BAIK.  Mari kita mulakan. | Bersikap Baik terhadap Diri Sendiri   1. PERHATIKAN 2. KATAKAN IA OKEY 3. BERSIKAP BAIK |  |
| Langkah pertama, PERHATIKAN.  Ada kalanya, cara yang lebih mudah untuk menghilangkan perasaan negatif adalah dengan mengabaikan sahaja perasaan tersebut. Tetapi dengan mengabaikan perasaan tersebut hanya membuatkan ia akan muncul semula - atau bertambah parah! Perhatikan apa yang anda rasakan apabila anda mula mengalami sebarang emosi negatif. Jika anda menamakan perasaan ini untuk diri sendiri, ia sangat membantu. Jika anda berasa kecewa, terbeban, marah atau sunyi, anda akan menyedarinya.  Langkah kedua, KATAKAN IA OKEY.  Cuba berhenti seketika atau menarik nafas panjang beberapa kali. Tidak mengapa jika anda mempunyai perasaan negatif. Sekarang, katakan sahaja pada diri anda, "Ia Okey". Semua orang juga begitu! Selalunya, perasaan ini muncul atas sebab yang baik dan mungkin ada hikmahnya. Ia sememangnya OKEY!  Langkah ketiga, BERSIKAP BAIK.  Penting untuk bersikap baik dan bersabar dengan diri sendiri apabila anda menyedari perasaan sebegini. Fikirkan nasihat apa yang mungkin diberikan oleh rakan atau ahli keluarga yang tersayang. | Walaupun emosi anda negatif, PERHATIKAN ia.  Katakan "IA OKEY," kerana sememangnya benar!  BERSIKAP BAIKterhadap diri sendiri. |  |
| Mari kita berlatih penjagaan kendiri sebelum kita selesaikannya.  Duduk  [3 sec pause]  pejamkan mata anda  [2 sec pause]  memberi tumpuan semasa anda menarik dan menghembus nafas.  [3 sec pause]  Selami perasaan anda.  [3 sec pause]  Buka mata anda semula apabila anda sudah bersedia.  [3 sec pause]  Adakah kadangkala anda rasa perasaan anda berlebih-lebihan?  Luahkan kepada seseorang, jika ya.  Luahkan kepada seseorang yang boleh dipercayai. Anda boleh luahkan kepada rakan anda, atau malah keluarga anda. Lapangkan dada anda dan lepaskan segala beban yang membelenggu diri anda. Walaupun ia hanya sementara.  [pause]  Bagaimana anda rasa sekarang? [pause]  Berat sama dipikul, ringan sama dijinjing.  Bukan hanya anak-anak kita sahaja yang memerlukan bantuan dan sokongan, namun ibu bapa juga memerlukannya! Tidak mengapa untuk meminta bantuan. |  | Box Breathing GIF |
| Mengambil sedikit masa untuk berlatih berhenti seketika sekali lagi merupakan Aktiviti di Rumah anda pada hari ini. Ia akan menjadi lebih mudah jika lebih banyak anda berlatih untuk penjagaan kendiri dan berhenti seketika! Bolehkah anda lakukannya? | Bersikap Baik terhadap Diri Sendiri  Perhatikan  Katakan ia OKEY  Bersikap Baik  Aktiviti di Rumah  Berhenti Seketika. |  |

| 🏅Module: Spend One-on-One Time with My Child | | |
| --- | --- | --- |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| Selamat kembali ke ParentText!  Anak anda akan rasa dihargai dan disayangi jika anda meluangkan masa yang tertentu bersama anak anda.  Ini merupakan tiga petua untuk memanfaatkan masa bersama seorang dengan seorang dengan anak anda:  HARI,  MAIN,  dan KEKAL  Mari mulakan! | Luangkan masa bersama Seorang dengan Seorang bersama anak saya  HARI  MAIN  KEKAL |  |
| Petua pertama ialah Hari: Cuba untuk meluangkan masa selama 5 minit atau lebih dengan anak anda SETIAP hari! | HARI  setiap hari selama 5 minit atau lebih! |  |
| Petua yang kedua ialah Main. Mulakan dengan meminta anak anda untuk meluangkan masa dengan anda. Benarkan anak anda memilih aktiviti ketika meluangkan masa. Biarkan mereka memilih apa yang perlu dilakukan atau yang perlu dibincangkan. Cuba melakukan aktiviti yang berlainan bersama-sama. Ini pasti menyeronokkan! | MAIN  Biarkan anak anda memilih aktiviti yang ingin dilakukan |  |
| Petua terakhir kami ialah Kekal. Kekal memberi tumpuan kepada anak anda  Matikan TV dan ketepikan telefon bimbit. Lihat anak anda. Untuk menunjukkan anda betul-betul memberikan perhatian pada anak anda, angguk atau berkata "Saya nampak". Hormati perasaan anak anda dan elakkan menilainya. Bertindak balas terhadap anak anda apabila mereka berkomunikasi dengan anda. untuk berkomunikasi dengan anda, anak anda mungkin menggunakan gerak isyarat, ayat penuh, pergerakan dan juga bunyi. Ia menunjukkan anda benar-benar memberi perhatian kepada mereka. | KEKAL  Beri tumpuan kepada anak anda |  |
| Ingat, untuk masa bersama seorang dengan seorang bersama anak:  Hari,  Main,  dan Kekal  Cuba luangkan masa selama 5 minit bersama seorang dengan seorang bersama anak anda setiap hari untuk Aktiviti di Rumah anda pada minggu ini.  Ia akan mewujudkan perubahan yang besar!  Adakah anda mempunyai masa untuk lakukannya hari ini? | Luangkan masa bersama Seorang dengan Seorang bersama anak saya   1. HARI 2. MAIN 3. KEKAL   AKTIVITI DI RUMAH:  Luangkan masa bersama Seorang dengan Seorang sekurang-kurangnya selama 5 minit bersama anak anda setiap hari. | Animate words to text. |

| 🏅Module: Give Praise | | |
| --- | --- | --- |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| Helo, gembira melihat anda kembali di ParentText.  Hari ini kita akan mula belajar tentang cara memuji anak-anak kita.  Anak kita akan berkelakuan baik dengan lebih kerap jika mereka menerima pujian daripada kita apabila mereka berkelakuan baik. Ia juga dapat mencipta hubungan yang positif serta penuh kasih sayang antara anda dan anak anda.  Ini merupakan empat petua mudah untuk anda memuji anak anda: LIHAT, UCAPKAN, ULANGKAN, SENTIASA POSITIF. | Beri pujian  LIHAT  UCAPKAN  ULANGKAN  SENTIASA POSITIF |  |
| Langkah pertama ialah dengan Lihat:  Perhatikan apa sahaja perkara bermanfaat atau baik yang dilakukan oleh anak anda.  Langkah seterusnya, ucapkan.  Apabila anda melihat mereka melakukan sesuatu yang digalakkan, pujilah mereka. Maklumkan kepada mereka secara khusus kelakuan baik yang mana satu mereka telah lakukan.  Puji dengan penuh semangat dan benar-benar maksudkannya! Kemungkinan besar mereka akan mengulangi kelakuan baik tersebut.  Langkah ketiga ialah untuk ulangkan,  Cuba mencari sesuatu asbab untuk memuji anak anda setiap hari. Teruskan memuji anak anda walaupun ia hanya perkara yang sangat kecil.  Akhir sekali, sentiasa positif. Pastikan anda memberi tumpuan pada kelakuan baik yang anak anda lakukan apabila anda memuji mereka. Anak anda dapat mengetahui bahawa anda perhatikan dan sayangkan mereka apabila anda sentiasa positif.  Ingat: Lihat, Ucapkan, Ulangkan, dan Sentiasa positif.  Membantu anak anda mengulangi tingkah laku ini sekerap yang mungkin dengan memuji mereka atas tingkah laku yang baik. | LIHAT  Perhatikan apa sahaja perkara bermanfaat atau baik yang dilakukan oleh anak anda  UCAPKAN  Berikan pujian dengan penuh semangat!  ULANGKAN  Puji tingkah laku yang baik setiap hari  SENTIASA POSITIF  Fokus pada apa yang anak anda lakukan dengan baik. | Animate words to text. |
| Anda seharusnya bangga dengan diri anda kerana anda telah melakukan tugas yang baik.  Hari ini, Aktiviti di Rumah anda adalah untuk memuji anak anda. Bolehkah anda mencubanya pada hari ini? | Beri pujian  AKTIVITI DI RUMAH    Pujilah anak anda. |  |

| 🏅Module: Talk about Feelings | | |
| --- | --- | --- |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| Hai!  Hari ini, kita akan belajar bagaimana untuk berbincang dengan anak anda tentang perasaan yang mereka alami, mengajar mereka untuk meluahkan perasaan dengan lebih baik serta membantu mereka memahami bahawa semua emosi termasuk yang sukar dikawal boleh diterima dan dikawal.  Anda boleh membantu anak anda dengan mendengar luahan mereka, memahami apa yang mereka rasakan, dan menerima emosi mereka. Ini akan membantu mereka memahami emosi orang lain.  Enam langkah mudah ini dapat membantu anak kita memahami dan menguruskan emosi mereka: BERSIKAP TERBUKA, KONGSI, BELAJAR, BERCAKAP, PERHATIKAN dan AMBIL PEDULI.  Mari ketahui lebih lanjut tentang langkah ini bersama-sama. | Berbincang tentang Perasaan  BERSIKAP TERBUKA  KONGSI  BELAJAR  BERCAKAP  PERHATIKAN  AMBIL PEDULI |  |
| Langkah pertama ialah BERSIKAP TERBUKA. Bersikap Terbuka.  Apabila anak anda berkongsi perasaan mereka, perhatikan dan dengar luahan mereka. Hormati perasaan mereka dan berikan mereka keselesaan yang mereka perlukan. | BERSIKAP TERBUKA  Dengar luahan anak anda, hormati perasaan mereka dan berikan keselesaan kepada mereka. |  |
| Kemudian, Kongsi.  Cara kita berkelakuan di hadapan anak-anak kita mempunyai pengaruh yang besar terhadap tingkah laku mereka. Berbincang tentang perasaan anda. Ini akan menunjukkan kepada anak anda berkongsi perasaan mereka sendiri bukanlah perkara yang memalukan dan ini akan memberikan contoh yang baik kepada mereka. | KONGSI perasaan anda sendiri |  |
| Yang ketiga, Belajar.  Belajar tentang jenis-jenis emosi yang berbeza.  Gembira, sedih, marah, menyampah, terkejut, dan takut merupakan 6 emosi asas. Mereka mula belajar untuk mengenal pasti pelbagai jenis emosi juga, seperti teruja, bangga, sunyi, bahagia, atau bersalah apabila anak anda semakin membesar.  Untuk membantu anak anda belajar emosi yang berbeza, anda boleh menggunakan riak wajah dan pergerakan fizikal. Dengan menggunakan riak wajah dan pergerakan, ubah menjadi satu permainan dan berseronok! | BELAJAR tentang jenis-jenis emosi yang berbeza  Gembira  Sedih  Marah  Menyampah  Terkejut  Takut |  |
| Langkah seterusnya ialah BERCAKAP  Kita semua mengalami kesukaran untuk bercakap dan mengekspresikan emosi serta perasaan, dan ianya perkara biasa. Ingat, mengalami perasaan dalam cara yang berbeza juga perkara yang biasa. Kita boleh mengetahui cara meluahkan perasaan dengan lebih baik dengan mempelajari untuk mengenal pasti emosi sendiri dan mengalaminya sendiri. | BERCAKAP tentang emosi dan perasaan anda |  |
| Langkah kelima ialah PERHATIKAN.  Mula memerhatikan semua emosi yang ditunjukkan oleh anak anda. Bukan emosi yang negatif sahaja yang perlu diperhatikan. Anda boleh berkongsi emosi yang positif seperti kebahagiaan, kegembiraan atau ketenangan. Ini akan membuatkan anak anda menghargai setiap detik indah atau rasa disayangi. | PERHATIKAN semua emosi |  |
| Langkah terakhir ialah memberi KASIH SAYANG.  Berikan kasih sayang dan keselesaan kepada anak anda. Untuk membuatkan anak anda rasa diterima dan disayangi, anda boleh menggunakan sokongan fizikal dan secara lisan. Sebagai contoh, dengan memeluk, memberikan senyuman atau memberitahu mereka bahawa anda memahaminya, boleh menjadi sangat bermakna untuk anak anda. Sentiasa ingatkan mereka bahawa anda akan selalu ada untuk mereka dan mereka boleh meluahkan emosi mereka kepada anda. | Berikan KASIH SAYANG kepada anak anda |  |
| Ingat, berbincang tentang perasaan dengan anak anda dengan cara [1] bersikap terbuka, [2] kongsi perasaan anda sendiri, [3] belajar tentang jenis-jenis emosi yang dialami, [4] berbincang dengan anak anda tentang perasaan, [5] memperhatikan emosi anda dan anak anda, serta [6] berikan kasih sayang dan keselesaan kepada anak anda.  Anda lakukannya dengan baik!  Berlatih untuk berbincang tentang perasaan dengan anak anda sewaktu masa bersama seorang dengan seorang ialah aktiviti di rumah anda pada hari ini. Untuk menjelaskan kedua-dua perasaan anda sendiri dan perasaan anak anda, gunakan perkataan yang sesuai.  Mengetahui langkah-langkah ini akan membantu kanak-kanak berkongsi perasaan mereka tanpa rasa takut! Bolehkah anda lakukannya hari ini? | Bercakap tentang perasaan  BERSIKAP TERBUKA  KONGSI  BELAJAR  BERCAKAP  PERHATIKAN  AMBIL PEDULI  AKTIVITI DI RUMAH:  Berlatih bercakap tentang perasaan dengan anak anda semasa masa bersama seorang dengan seorang hari ini. | Animate words to text |

| 🏅Module: Parenting Values and Spirituality | | |
| --- | --- | --- |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| Helo sekali lagi, gembira melihat anda di ParentText!  Hari ini kita akan melihat bagaimana nilai keibubapaan kita boleh saling berkait dengan nilai kebudayaan, keagamaan dan kerohanian.  Nilai kebudayaan, keagamaan dan kerohanian mempunyai pengaruh yang besar dalam cara kita membesarkan keluarga kita. Nilai yang anda semaikan dalam diri anak anda akan dipengaruhi oleh nilai kebudayaan, keagamaan atau kerohanian yang ada pada diri anda.  Mari teroka empat cara mudah iaitu: kenal pasti, ajar, ulang, dan berkongsi untuk semaikan nilai yang anda inginkan dalam diri anak anda  Mari kita mulakan. | Nilai keibubapaan & kerohanian.  KENAL PASTI  AJAR  ULANG  KONGSI |  |
| Adalah lebih mudah untuk bermula dengan satu nilai keibubapaan dahulu sebelum beralih kepada nilai yang lain.  Pertama sekali, kenal pasti.  Kenal pasti nilai paling penting yang anda inginkan dalam diri anak anda. Anda juga boleh libatkan penjaga anak anda yang lain. Bekerja sama dapat membantu anda mengenal pasti nilai bersama anda. Kemudian, pilih satu nilai untuk bermula. Senaraikan buah fikiran yang anda ingin gunakan untuk semaikan nilai ini dalam diri anak anda. | KENAL PASTI nilai yang paling penting. |  |
| Seterusnya, Ajar.  Tunjukkan contoh yang baik kepada anak anda di rumah atau ajarkan nilai murni kepada anak anda. Ingat, menyemai nilai-nilai ini dalam diri anak anda akan mengambil masa. Sentiasa bersabar dengan mereka, selalu ingatkan mereka tentang nilai tersebut dan puji mereka! | AJARKAN nilai tersebut atau tunjukkan contoh yang baik |  |
| Yang ketiga, Ulangkan  Apabila anda melihat anak anda telah mempelajari nilai yang pertama, pujilah anak anda. Anda juga perlu mengucapkan tahniah kepada diri sendiri. Anda lakukannya dengan sangat baik! Sekarang, ulangi langkah yang sama untuk mengajar nilai penting yang lain di rumah anda. | ULANGKAN untuk mengajar nilai penting yang lain. |  |
| Langkah terakhir ialah untuk Berkongsi  Ada kalanya, mendengar nilai dan strategi yang dikongsikan oleh ibu bapa yang lain dapat membantu anda serta anak anda. Kongsikan pengalaman anda bersama ibu bapa yang lain, kerana secara tidak langsung, mereka turut mempelajari sesuatu daripada anda. Melalui aktiviti kebudayaan, keagamaan, dan kerohanian dalam komuniti anda, anak anda mungkin dapat berkawan dan bergaul dengan rakan baharu! | KONGSI pengalaman anda |  |
| Bagi mengenal pasti dan menyemai nilai paling penting dalam diri anak anda, luangkan masa dengan pasangan anda atau penjaga anak anda yang lain sebagai aktiviti di rumah anda pada hari ini  Bolehkah anda lakukannya hari ini? | AKTIVITI DI RUMAH:  Kenal pasti nilai yang anda ingin kongsikan bersama anak anda. | Animate words to text |

Goal 2: Prepare My Child for Success in School

| 🏅Module: Help Your Child’s Language Skills | | |
| --- | --- | --- |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| Helo, kami gembira melihat anda kembali ke ParentText.  Dengan menyokong perjalanan pembelajaran anak anda, matlamat kami pada hari ini ialah untuk membantu anak anda menempa kejayaan di sekolah. [pause]  Anggap kemahiran yang akan kita bincangkan dalam matlamat ini sebagai panduan. Apabila anak anda telah bersedia, kenalkan kemahiran tersebut kepada mereka.  [pause]  Kemahiran hari ini adalah untuk membantu anak anda mempelajari perkataan baharu dan meningkatkan kemahiran bahasa mereka. Sekarang, mari kita beralih ke kemahiran hari ini. | Bantu Kemahiran bahasa Anak Anda |  |
| Untuk membantu anak anda belajar melalui percakapan, terdapat lima petua untuk anda iaitu: Jelaskan, tanya, dengar, bina dan bercerita.  Dengan adanya petua ini, ia akan membantu mengeratkan lagi hubungan anda dengan anak anda, serta tingkah laku mereka akan menjadi lebih baik kerana mereka lebih memahami diri anda. | Bantu kemahiran berbahasa anak anda  JELASKAN   TANYA  DENGAR   BINA   BERCERITA |  |
| Petua pertama adalah untuk jelaskan.  Berbincang dengan anak anda sekerap yang mungkin. Terangkan dan jelaskan apa yang anda lakukan. Sebagai contoh, berbual dengan anak anda ketika anda membeli-belah di pasar bersama mereka. Tanya soalan kepada mereka dan dengar jawapan mereka. Ingat, berikan peluang pembelajaran kepada anak anda mengikut rentak mereka sendiri. Ia akan meningkatkan keterujaan anak anda dalam pembelajaran apabila anda memberikan tugasan yang sesuai dengan keupayaan mereka | JELASKAN apa yang anda lakukan |  |
| Petua yang kedua ialah bertanya.  Dengan bertanya soalan yang tidak mempunyai jawapan sama ada 'ya' atau 'tidak', dapat membantu anak anda bercakap dengan lebih banyak. Bertanya soalan seperti, "Apa yang kamu ingin lakukan bersama kawan kamu nanti?" atau, "Adakah kamu melakukan apa-apa yang istimewa di sekolah hari ini?" | TANYA soalan |  |
| Petua seterusnya ialah dengar.  Biarkan anak anda bercakap juga sekiranya anda bertanya soalan kepada mereka. Ingat untuk memberi mereka masa untuk bertindak balas - mereka mungkin memerlukan masa untuk berfikir, terutamanya jika mereka memberikan jawapan yang lebih panjang! Ada kalanya, agak sukar untuk mereka mengatakan apa yang mereka inginkan walaupun setelah diberi masa. Anda boleh membantu mereka dengan memberi dorongan jika ini berlaku. | DENGAR anak anda bercakap |  |
| Petua keempat ialah untuk membina.  Dengar anak anda dan sentiasa bertindak balas. Untuk membantu anak anda mengaitkan pemahaman mereka dalam bahasa yang baharu, sahkan apa yang mereka katakan dan tambahkan maklumat lanjut. Sebagai contoh, jika anak anda berkata, "Ada kucing," anda boleh membalas, "Ya, ada kucing sedang membuat lubang besar di tanah". | MEMBINA bahasa yang baharu |  |
| Petua terakhir adalah dengan bercerita.  Ceritakan kepada anak anda! Cerita tersebut boleh jadi kisah benar, rekaan semata-mata, berkisarkan kehidupan anda, atau anda juga boleh bacakan mana-mana buku kepada mereka. Galakkan anak anda untuk bercerita juga ketika anda sedang bercerita dengan anak anda. Anda boleh menunjukkan gambar dan cipta sebuah cerita bersama-sama!  Ingat supaya tetap bersabar! Banyak latihan diperlukan untuk bercerita, dan bahkan lebih banyak latihan diperlukan untuk mempelajari kemahiran bercerita kepada mereka. | BERCERITA dan galakkan anak anda untuk bercerita |  |
| Ingat, gunakan lima petua ini iaitu jelaskan, tanya, dengar, bina dan bercerita untuk membantu anda membina kemahiran berbahasa anak anda.  Anda lakukannya dengan baik! Aktiviti di rumah anda ialah dengan cuba untuk menggunakan perkataan yang sesuai untuk menerangkan apa yang anda serta anak anda sedang lakukan bersama-sama. Bolehkah anda lakukannya hari ini? | Bantu kemahiran berbahasa anak anda  JELASKAN TANYA  DENGAR  BINA  BERCERITA   AKTIVITI DI RUMAH: cuba gunakan perkataan yang sesuai untuk menerangkan apa yang anda serta anak anda sedang lakukan |  |

| 🏅Module: Help your child Learn to Read, Part 1 | | |
| --- | --- | --- |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| Hai! Kami gembira dapat bersama anda sekali lagi di ParentText.  Hari ini kita akan belajar tentang membantu anak anda belajar membaca. Ini ialah bahagian pertama daripada video dua bahagian.  Bahagian pertama ialah tentang menikmati buku dengan anak anda.  Membaca dengan anak anda adalah cara yang terbaik untuk bantu anak anda belajar membaca.  Anak-anak belajar dengan menonton, mendengar, dan meniru. Mereka mempelajari perkataan baharu apabila anda membacakan buku kepada anak anda semasa mereka kecil. Kelak, mereka akan mempelajari huruf dan bunyi huruf, membaca bersama-sama boleh membantu mereka belajar tentang apa jua yang mereka minat apabila mereka semakin membesar!  Mari kita mulakan! | Bantu anak anda belajar membaca |  |
| Empat cara untuk membantu anak anda mempelajari kemahiran membaca ialah dengan membuat jadual harian, bertanya soalan, bertindak balas dan teroka, serta membina dan kaitkan  Gunakan buku bergambar jika sukar bagi anda untuk membaca - terangkan apa yang anda lihat dan bincangkan gambar-gambar tersebut dengan anak anda - ini juga dapat membantu mereka belajar membaca! | Bantu anak anda belajar membaca  MEMBUAT JADUAL HARIAN   BERTANYA SOALAN   BERTINDAK BALAS DAN TEROKA   MEMBINA DAN KAITKAN |  |
| Yang pertama, Membuat jadual harian  Anda boleh berkongsi buku dengan anak anda di mana-mana sahaja! Pilih tempat yang sesuai di rumah untuk berkongsi buku. Elakkan sebarang gangguan, seperti matikan TV. Pilih satu masa setiap hari untuk anda berkongsi buku dengan anak anda. Biarkan anak anda jika mereka ingin memilih buku sendiri.  Jika anda tidak mempunyai sebarang buku di rumah anda - anda boleh guna apa sahaja bahan yang mempunyai perkataan dan gambar, seperti majalah atau surat khabar lama! | BUAT JADUAL HARIAN  Berkongsi buku dengan anak anda |  |
| Yang kedua, tanya soalan.  Tanya kepada anak anda, jalan cerita apa yang mereka fikirkan ketika melihat kulit buku bersama-sama. Ketika membaca buku, tanya anak anda soalan-soalan seperti siapa, apa, di mana, bila, mengapa, dan bagaimana. Jika anda telah membaca sesebuah cerita berkali-kali, lihat sama ada anak anda tahu apa yang akan berlaku seterusnya! Terangkan apa yang berlaku dalam gambar tersebut jika anda sedang melihat gambar bersama-sama. Anda boleh bertanya anak anda juga untuk menceritakan semula. | TANYA SOALAN  Siapa  Apa  Di mana  Bila  Mengapa  Bagaimana |  |
| Yang ketiga, bertindak balas dan teroka  Perhatikan perkara yang diminati anak anda dan berbincang tentang minat tersebut. Bantu mereka memahami cerita, perkataan, bunyi, huruf, dan emosi watak. Teroka dengan mengolah ayat semula atau menambah lebih banyak maklumat - bantu anak anda belajar perkataan baharu dan lebih memahami buku tersebut. Walaupun mereka salah, bertindak balas secara positif dan galakkan mereka. Minta anak anda untuk ulang apa yang anda telah ajar pada mereka. | BERTINDAK BALAS DAN TEROKA  Perhatikan apa yang menarik dan tambahkan maklumat lanjut |  |
| Akhir sekali, membina dan kaitkan  Bantu anak anda untuk membina keyakinan diri mereka dengan bertanya soalan yang mereka mungkin tahu jawapannya atau yang boleh menggalakkan anak anda untuk pergi lebih jauh menggunakan kemahiran mereka! Ingat, sentiasa kaitkan pengalaman anak anda dengan apa yang ada dalam buku tersebut. | MEMBINA DAN KAITKAN  Membina dengan bertanya soalan dan kaitkannya dengan pengalaman anak anda |  |
| Ingat, membaca bersama dengan anak anda adalah cara terbaik untuk membantu anak anda belajar. Anda boleh melakukannya dengan membuat jadual harian, bertanya soalan, bertindak balas dan meneroka, serta membina dan mengaitkan  Aktiviti di rumah anda pada hari ini ialah membaca bersama anak anda. Bolehkah anda mencubanya pada hari ini? | Bantu anak anda belajar membaca  AKTIVITI DI RUMAH: Membaca dengan anak anda |  |

| 🏅Module: Help your child Learn to Read, Part 2 | | |
| --- | --- | --- |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| Hai, anda telah kembali ke ParentText, hebat!  Ini merupakan bahagian kedua daripada video yang mempunyai dua bahagian dalam membantu anak anda untuk belajar membaca.  Kita akan mempelajari dengan lebih lanjut tentang cara membantu anak anda membaca lebih baik dengan menggunakan permainan perkataan dan menulis pada hari ini.  Untuk belajar membaca, perlu dimulakan dengan memahami bahasa, huruf, dan bunyi. Memahami bunyi dalam perkataan dan mula menulis huruf akan membantu anak anda belajar membaca.  Empat cara yang lain untuk membantu anak anda menguasai kemahiran membaca ialah – Gunakan Buku untuk Membaca, Perhatikan Huruf, Bermain Permainan Perkataan, dan Mula Menulis  Sedia untuk belajar dengan lebih mendalam? Mari kita mulakan! | Bantu anak anda belajar membaca   GUNAKAN BUKU  PERHATIKAN HURUF  BERMAIN PERMAINAN PERKATAAN  MULA MENULIS |  |
| Gunakan buku untuk belajar sebagai langkah yang pertama.  Buku-buku tanpa perkataan membantu dalam imaginasi, idea, dan mempelajari perkataan baharu. Namakan dan terangkan apa yang ada dalam gambar bersama-sama.  Buku-buku yang menggunakan perkataan dapat membantu untuk memahami huruf, bunyi, dan bagaimana rupa bentuk perkataan yang berlainan. Beri perhatian kepada perkataan yang berima, ulang, dan mula dengan huruf yang sama, seperti "banyak bola besar." Untuk membantu anak anda mengenal beberapa huruf dan bunyi, tunjuk ke setiap perkataan dan bacakan dengan kuat! | GUNAKAN BUKU  Namakan dan terangkan apa yang ada dalam gambar.  Fokus pada perkataan yang berima, ulang dan mula dengan perkataan huruf yang sama.  **B**anyak **B**ola **B**esar |  |
| Cara kedua ialah perhatikan huruf-huruf.  Mencari huruf di mana-mana sahaja seperti di papan tanda dan juga bungkusan. Tunjukkan huruf kepada anak anda dan sebutkan huruf yang tertera. Minta anak anda untuk mencari huruf dan sebutkannya juga! | PERHATIKAN PERKATAAN  Tunjukkan huruf dan sebutkan huruf yang tertera. |  |
| Langkah seterusnya, bermain permainan perkataan.  Untuk membantu anak anda belajar tentang huruf daripada bunyi yang berbeza, nyanyi menggunakan perkataan berima dengan anak anda.  Anda juga boleh membahagikan sesuatu nama atau perkataan menjadi suku kata. Tepuk tangan dengan anak anda sambil mengucapkan setiap suku kata - mulakan dengan 2 suku kata dahulu!  Anda juga boleh menukar huruf permulaan dalam sesuatu perkataan untuk membuat perkataan baharu. Sebagai contoh, mulakan dengan dua. Untuk membuat perkataan baharu, tukarkan huruf d kepada perkataan lain, seperti tua dan gua. Berlatih bunyi perkataan tersebut bersama-sama.  Bantu anak anda untuk mengenal pasti "bunyi awalan," "bunyi tengah," dan "bunyi akhiran" - serta huruf-huruf dalam bunyi ini apabila anda bermain permainan perkataan ini.  Bantu anak anda menggabungkan beberapa suku kata untuk membentuk perkataan penuh jika mereka telah memahami huruf dan bunyi yang berbeza dalam sesuatu perkataan! | BERMAIN PERMAINAN PERKATAAN  Nyanyi menggunakan perkataan berima  Bahagikan perkataan menjadi beberapa suku kata, dan tepuk tangan!  Ubah bunyi/huruf dalam perkataan  DUA  D - “Bunyi awalan”  U - “Bunyi tengah”  A - “Bunyi akhiran” |  |
| Akhir sekali, mula menulis.  Galakkan anak anda untuk melukis. Mereka boleh mula melukis apa-apa yang mereka suka, seperti haiwan atau bunga.  Kemudian, tunjukkan kepada mereka bagaimana untuk melukis bentuk yang serupa dengan huruf, seperti bulatan. Seterusnya, bantu mereka menulis huruf-huruf yang mudah. Mulakan dengan huruf pertama daripada nama mereka! Terus berlatih dan tambahkan huruf sehingga mereka mampu untuk menulis nama penuh mereka. Setelah itu, belajar huruf berbeza dalam perkataan yang lain! | MULA MENULIS  Mula melukis.  Melukis bentuk.  Tulis huruf-huruf yang mudah. |  |
| Anda lakukannya dengan baik! Aktiviti di rumah anda pada hari ini ialah untuk melukis atau menulis dengan anak anda ketika masa bersama seorang dengan seorang.  Melukis dan menulis dengan anak anda ialah cara terbaik untuk membantu mereka belajar. Bolehkah anda lakukannya? | AKTIVITI DI RUMAH: Melukis atau menulis dengan anak anda |  |

| 🏅Module: Get your child Ready for Maths, Part 1 | | |
| --- | --- | --- |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| Selamat kembali ke ParentText!  Kemahiran ini bertujuan supaya anak anda mengenal nombor dan matematik  Bantu anak anda memahami matematik asas dengan mempelajari nombor, bentuk dan kumpulan. Ini dapat membantu mereka menempa kejayaan di sekolah.  Mengira, mencari nombor-nombor dan belajar menggunakan bentuk ialah tiga cara yang anda boleh lakukan untuk membantu anak anda mempelajari kemahiran nombor.  Anda teruja untuk terokai lebih mendalam? Mari kita lihat apa langkah seterusnya. | Sediakan diri anak anda untuk Matematik  KIRA   CARI NOMBOR-NOMBOR   BELAJAR MENGGUNAKAN BENTUK |  |
| Pertama, Kira  Mengira adalah satu kemahiran yang anak anda boleh mula belajar lebih awal. Lihat sekeliling anda, minta anak anda untuk mengira benda yang mereka lihat, seperti kereta di jalan, orang yang lalu-lalang dan rumah di luar. Jangan lupa untuk mengira jari tangan dan kaki yang comel.  [pause]  Seterusnya, jadikan mengira sebagai sebahagian daripada aktiviti harian anda. Tidak kira sama ada anda memasak bersama-sama, mengasingkan pakaian atau membeli-belah di pasar raya, minta anak anda untuk mengira benda seperti tomato, stoking, atau barang dalam troli anda. Setiap detik boleh menjadi peluang untuk mengira!  [pause]  Muzik boleh menjadikan pembelajaran lebih menyeronokkan! Nyanyi lagu yang mempunyai nombor dengan anak anda.  Akhir sekali, galakkan anak anda untuk melukis benda-benda dan kemudian bertanya berapa banyak barang yang mereka masukkan dalam gambar mereka. Ini cara terbaik untuk merangsang imaginasi dan kemahiran mengira mereka. | KIRA  Kira benda yang anda lihat  Kira benda dalam aktiviti harian  Nyanyi lagu nombor  Lukis dan kira |  |
| Yang kedua, cari nombor-nombor.  Jika anda mencari nombor, ia berada di sekeliling kita. Nombor ada pada bungkusan makanan, dan juga pada alat kawalan jauh untuk TV. Di mana jua anda melihat nombor, tanya anak anda nombor apa itu. Bantu mereka jika mereka tidak tahu! | CARI NOMBOR-NOMBOR  Tanya anak anda apakah nombor tersebut dan bantu mereka jika mereka tidak tahu. |  |
| Yang ketiga, belajar menggunakan bentuk-bentuk  Belajar tentang bentuk juga penting dalam matematik! Bentuk juga berada di mana-mana, jadi cari bentuk dan bercakap tentang bentuk. Anda juga boleh membuat bentuk sendiri! Bantu anak anda melukis bentuk-bentuk yang berbeza. Jika boleh, potong bentuk-bentuk tersebut dan bantu anak anda asingkan mengikut warna, bentuk, saiz, atau apa sahaja yang anak anda inginkan! Tanya pada mereka kenapa mereka mengasingkan seperti itu. Bercakap tentang bentuk-bentuk dengan anak anda, dan berseronoklah dengan mereka! 😃 | BELAJAR MENGGUNAKAN BENTUK-BENTUK  Buat  Lukis  Potong  Asing |  |
| Ingat: matematik, nombor, jumlah benda, dan bentuk ada di mana-mana sahaja! Anda boleh menggunakan apa sahaja yang berada di sekeliling anda dan jadual harian untuk berbual tentang matematik dengan anak anda. Ini akan membantu mempersiapkan diri mereka untuk berjaya.  Aktiviti di rumah anda ialah untuk cuba melibatkan anak anda dalam aktiviti dengan nombor. Sebagai contoh, kira jumlah bahan ketika anda sedang memasak. Bolehkah anda lakukannya hari ini? | Sediakan diri anak anda untuk Matematik  AKTIVITI DI RUMAH  Libatkan anak anda dalam aktiviti dengan nombor |  |

| 🏅Module: Get your child Ready for Maths, Part 2 | | |
| --- | --- | --- |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| Helo, gembira melihat anda kembali di ParentText!  Hari ini kita akan teruskan dengan kemahiran membantu anak anda menyediakan diri untuk matematik.  Di sini, kita akan fokus kepada beberapa aktiviti yang lebih mencabar yang anda boleh lakukan dengan anak anda jika mereka sudah bersedia. Ini termasuklah mengasingkan dan menyusun, menambah dan mengurangkan semula, cara untuk menghasilkan nombor, dan akhir sekali, menggalakkan serta berseronok!  Mari kita teruskan! | Sediakan diri anak anda untuk Matematik  MENGASINGKAN DAN MENYUSUN   MENAMBAH DAN MENGURANGKAN SEMULA   CARA UNTUK MENGHASILKAN NOMBOR   MENGGALAKKAN DAN BERSERONOK |  |
| Mari kira mulakan dengan aktiviti mengasingkan dan menyusun.  Minta anak anda untuk membantu mengasingkan sesuatu ke dalam kumpulan, sebagai contoh kumpulkan semua daun bersama-sama ketika memasak.  Selain itu, galakkan mereka untuk mencari 5 benda yang sama, kemudian arahkan mereka untuk menyusun daripada paling kecil hingga yang paling besar. Anda juga boleh menggunakan kayu dalam aktiviti ini. Setelah itu, cadangkan kepada mereka untuk menyusun dengan cara lain pula, contohnya daripada yang paling terang hingga yang paling gelap!  Bantu anak anda fikirkan tentang kumpulan ketika anda meneroka aktiviti sebegini! Mulakan dengan berkata, "Tomato ialah sayur merah dan bulat. Bolehkah kamu fikirkan benda lain yang berbentuk bulat seperti tomato?”  Kemudian, arahkan mereka lebih lanjut dengan, : “Bolehkah kamu fikirkan sesuatu yang bulat tetapi lebih besar daripada tomato?" | MENGASINGKAN DAN MENYUSUN | Show 7 leaves in a row  Show sticks of different sizes in a random order  Show them from smallest to largest  Show a tomato.  Show an apple and a red balloon  Show a football |
| Cara yang kedua ialah dengan menambah dan mengurangkan.  Anak anda boleh belajar membaca dengan teknik menambah dan mengurangkan jika mereka sudah mengenal nombor.  Gunakan aktiviti yang sama dengan latihan mengira, seperti memasak, mengasingkan pakaian, membeli-belah, atau membina sesuatu. Sebagai contoh, katakan, "Saya mempunyai dua tomato. Berapa banyak yang saya ada jika saya menambahkan dua lagi tomato?" Bantu anak anda mendapatkan jawapan! Teruskan berlatih dan tingkatkan kerumitan soalan yang diberi secara beransur-ansur.  Gunakan benda yang berlainan seperti bola atau kasut untuk mencuba aktiviti tersebut. Ulangkan aktiviti tersebut, tetapi kali ini, kurangkan nombor pula. "Saya mempunyai lima tomato. Berapa banyak yang saya ada jika saya mengurangkan dua tomato?"  Berlatih pada bila-bila masa dan di mana-mana sahaja! Anda juga boleh bermain permainan tersebut dengan menggunakan imaginasi anda. | MENAMBAH DAN MENGURANGKAN | Show two tomatoes + Two tomatoes = ?  Show five balls - two balls = ? |
| Seterusnya ialah cara untuk menghasilkan nombor.  Apabila anak anda cukup usia dan telah mempelajari beberapa kemahiran nombor, mereka boleh mula mempelajari kemahiran yang lebih sukar.  Minta mereka mencari 5 biji batu jika anda merasakan mereka sudah bersedia. Dengan menggunakan 5 biji batu, tunjukkan kepada mereka batu-batu tersebut boleh dibahagikan menjadi 1 kumpulan dengan 1 biji batu dan 1 kumpulan lain dengan 4 biji batu; kemudian kumpulan lain di mana terdapat 1 kumpulan dengan 2 biji batu serta 1 kumpulan dengan 3 biji batu.  Lakukan aktiviti yang sama dengan lebih banyak batu sehingga 10 biji batu apabila mereka telah bersedia untuk cabaran yang lebih sukar. | CARA UNTUK MENGHASILKAN NOMBOR | Show five stones  Show a group of 1 stone and 4 stones  Show a group of 3 stones and 3 stones. |
| Akhir sekali, galakkan mereka dan berseronoklah.  Pastikan anda membantu anak anda membina keyakinan dengan melakukan perkara yang mereka sudah bersedia dan mengetahui cara melakukannya serta teruskan dengan rentak yang perlahan.  Sentiasa menggalakkan usaha anak anda dan memuji atas usaha mereka. Jawapan yang salah juga tidak mengapa!  Dalam pada itu, ubah proses pembelajaran anak anda menjadi lebih mengujakan dan menyeronokkan. Secara tidak langsung, ia akan membuatkan mereka lebih cenderung untuk terus mencuba dan kekal terlibat dalam proses pembelajaran. | GALAKKAN DAN BERSERONOK  Teruskan dengan rentak yang perlahan  Puji! Puji! Puji!  Jawapan yang salah memang okey! |  |
| Belajar cara membandingkan, menambah dan menolak akan membantu anak anda lebih memahami lebih lanjut tentang matematik. Ini akan terus membantu mereka belajar kemahiran nombor.  Anda lakukannya dengan baik! Bolehkah anda melakukan satu aktiviti yang melibatkan menambah dan mengurangkan bersama anak anda untuk aktiviti di rumah? Anda boleh melakukannya sambil memasak bersama mereka sekali lagi, atau dengan objek lain - contohnya bermain di luar menggunakan batu! | Sediakan diri anak anda untuk Matematik.   AKTIVITI DI RUMAH  Lakukan aktiviti menambah dan mengurangkan |  |

| 🏅Module: Engage with your child’s School | | |
| --- | --- | --- |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| Helo sekali lagi, gembira melihat anda di ParentText!  Hari ini, kita akan belajar tentang membina hubungan bersama sekolah anak anda dan guru-gurunya.  Untuk membantu anda memahami apa yang anak anda lakukan di sekolah, bercakaplah dengan guru anak anda.  Anda juga akan mengetahui jenis aktiviti yang boleh dilakukan anak anda di rumah untuk pembelajaran yang lebih baik dan cara untuk membantu mereka!  Mari kita pelajari empat cara untuk berinteraksi dengan sekolah anak anda: Menghubungi, bertanya, berlatih, dan melibatkan diri.  Bolehkah kita teruskan dengan lebih mendalam? | Membina hubungan bersama sekolah anak anda  MENGHUBUNGI   BERTANYA   BERLATIH  MELIBATKAN DIRI |  |
| Pertama, Menghubungi.  Pastikan anda mengenali guru anak anda dan mempunyai nombor telefon mereka. Tanya guru anak anda apa anak anda lakukan di sekolah setiap kali anda mempunyai peluang untuk bercakap dengan mereka, dan bagaimana anda dapat membantu mereka.  Beritahu guru dan sekolah bahawa anda bersedia untuk menerima mesej mengenai apa sahaja yang berkaitan dengan sekolah dan pembelajaran anak anda.  Seterusnya, Bertanya  Tanya anak anda apa yang telah mereka lakukan di sekolah.  Adakah mereka lakukan atau melihat sesuatu yang mereka sukai? Adakah mereka berminat dalam perkara tertentu? Perhatikan apa yang mereka suka dan apa yang menarik minat mereka. Tanya mereka soalan dan bercakap tentang minat ini .  Ketiga, berlatih.  Bantu mereka berlatih jika anak anda telah melakukan sesuatu di sekolah dan boleh dilakukan di rumah! Sebagai contoh, minta mereka untuk mencari seberapa banyak warna yang boleh di rumah jika mereka suka mewarna di sekolah. Jika mereka boleh membawa balik buku dari sekolah, baca bersama-sama! Cuba lihat dan bantu anak anda memahami jika mereka menghadapi situasi yang sukar di sekolah!  Akhir sekali, melibatkan diri  Menghadiri acara atau mesyuarat di sekolah anak anda jika berkesempatan. Setiap kali anda hadir, ambil tahu tentang persekitaran anak anda seberapa banyak yang boleh.  Bantu secara sukarela dalam aktiviti yang sedang berlangsung di sekolah anak anda jika jadual anda mengizinkan! Ini akan membantu anda mengenali sekolah, guru, dan ibu bapa yang lain |  |  |
| Aktiviti di rumah anda ialah untuk bercakap dengan anak anda tentang apa yang mereka lakukan di sekolah. Bolehkah anda lakukannya hari ini? | Membina hubungan bersama sekolah anak anda  AKTIVITI DI RUMAH  Bercakap dengan anak anda tentang apa yang mereka lakukan di sekolah |  |

| 🏅Module: Help your child Learn to Read | | |
| --- | --- | --- |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| Helo, kami gembira melihat anda kembali di ParentText!  Hari ini, kita memberi tumpuan dengan membantu anak-anak kita mempelajari kemahiran yang akan mempersiapkan mereka untuk membaca apabila mereka sudah besar nanti.  Tidak dapat dinafikan, membaca bersama anak anda ialah cara terbaik untuk membantu anak anda belajar membaca. Cara ini adalah salah satu langkah terbaik untuk membantu mereka belajar membaca sendiri dan berkembang dengan baik. Mereka akan mempelajari perkataan baharu yang akan meningkatkan fokus dan kemahiran berbahasa, terutama sekali semasa mereka masih kecil!  There are five ways to prepare your child for learning how to read when they are older. Semua aktiviti ini hanya memberi tumpuan kepada membaca buku bersama-sama. They are: share books, make routines, ask questions, respond and explore, and connect.  Jadi, mari kita teruskan! | Bantu anak anda belajar membaca  KONGSI BUKU   MEMBUAT JADUAL HARIAN   BERTANYA SOALAN   BERTINDAK BALAS DAN TEROKA  CONNECT |  |
| Yang pertama, berkongsi buku  Buku-buku tanpa perkataan membantu dalam imaginasi, idea, dan mempelajari perkataan baharu. Semasa meneroka perkara-perkara ini bersama, usahakan untuk memberi nama dan menerangkan apa yang ada dalam gambar tersebut. Yang penting, cuba untuk berkomunikasi dengan cara yang mudah difahami oleh anak anda.  Buku-buku dengan perkataan membantu untuk memahami huruf dan bunyi! Beri lebih perhatian pada perkataan yang berima, ulang, dan mula dengan perkataan huruf yang sama, seperti "banyak bola besar." | BERKONGSI BUKU  Namakan dan terangkan apa yang ada dalam gambar.  Fokus pada perkataan yang berima, ulang dan mula dengan perkataan huruf yang sama.  **B**anyak **B**ola **B**esar |  |
| Yang kedua, buat jadual harian,  Anda boleh berkongsi buku dengan anak anda di mana-mana sahaja! Pilih tempat yang sesuai di rumah untuk berkongsi buku. Elakkan sebarang gangguan, seperti matikan TV. Pilih satu masa setiap hari untuk anda berkongsi buku dengan anak anda. Biarkan anak anda jika mereka ingin memilih buku sendiri.  If you don’t have any books in your home - | BUAT JADUAL HARIAN  Pilih tempat yang bagus  Pilih satu masa setiap hari |  |
| Seterusnya, tanya soalan.  Lihat kulit buku bersama-sama dan tanya kepada anak anda, jalan cerita apa yang mereka fikirkan berdasarkan kulit buku tersebut. Sepanjang membaca buku, tanya anak anda soalan-soalan seperti siapa, apa, di mana, bila, mengapa, dan bagaimana. Jika anak anda tidak tahu nama objek yang sedang ditunjukkan oleh anda, tunjukkan dan sebutkan nama objek tersebut. Ini akan membantu anak anda belajar perkataan baharu. Jika anda telah membaca sesebuah cerita berkali-kali, lihat sama ada anak anda mengetahui apa yang akan berlaku seterusnya! Terangkan apa yang berlaku dalam gambar tersebut jika anda sedang melihat gambar bersama-sama. | TANYA SOALAN  Siapa  Apa  Di mana  Bila  Mengapa  Bagaimana |  |
| Yang keempat, bertindak balas dan teroka  Perhatikan perkara yang diminati anak anda dan berbincang tentang minat tersebut. Untuk membantu anak anda mempelajari perkataan baharu dan lebih memahami buku tersebut, teroka tindak balas mereka dengan mengolah semula ayat atau menambahkan lebih banyak maklumat.  Apabila anak anda bercakap tentang buku itu atau menjawab soalan anda tentang buku itu, balas dengan positif dan galakkan mereka, walaupun mereka salah.  Akhir sekali, galakkan anak anda untuk mengulang semula apa yang telah dipelajari. | BERTINDAK BALAS DAN TEROKA  Perhatikan apa yang menarik dan tambahkan maklumat lanjut |  |
| Akhir sekali, Kaitkan  Ingat, sentiasa kaitkan pengalaman anak anda dengan apa yang ada dalam buku tersebut. | KAITKAN  Connect with your child’s experience |  |
| Ingat, membaca bersama dengan anak anda adalah cara terbaik untuk membantu anak anda belajar. Anda boleh melakukannya dengan membuat jadual harian, bertanya soalan, bertindak balas dan meneroka, serta membina dan mengaitkan.  Anda lakukannya dengan baik!  Aktiviti di rumah anda pada hari ini ialah membaca bersama anak anda. Bolehkah anda mencubanya pada hari ini? | Bantu anak anda belajar membaca  AKTIVITI DI RUMAH: Membaca dengan anak anda |  |

| 🏅Module: Get your child Ready for Maths | | |
| --- | --- | --- |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| Selamat kembali ke ParentText!  Kemahiran ini bertujuan supaya anak anda mengenal nombor dan matematik  Bantu anak anda memahami matematik asas dengan mempelajari nombor, bentuk dan kumpulan. Ini dapat membantu mereka menempa kejayaan di sekolah.  Mengira, mencari nombor-nombor dan belajar menggunakan bentuk ialah tiga cara yang anda boleh lakukan untuk membantu anak anda mempelajari kemahiran nombor.  Anda teruja untuk terokai lebih mendalam? Mari kita lihat apa langkah seterusnya. | Sediakan anak anda untuk Matematik  KIRA   CARI NOMBOR-NOMBOR   BELAJAR MENGGUNAKAN BENTUK |  |
| Pertama, Kira  Mengira adalah satu kemahiran yang boleh dipelajari oleh anak anda seawal mungkin. Lihat sekeliling anda, minta anak anda untuk mengira benda yang mereka lihat, seperti kereta di jalan, orang lalu-lalang dan rumah di luar. Jangan lupa untuk mengira jari tangan dan kaki yang comel.  [pause]  Seterusnya, jadikan mengira sebagai sebahagian daripada aktiviti harian anda. Tidak kira sama ada anda memasak bersama-sama, mengasingkan pakaian atau membeli-belah di pasar raya, minta anak anda untuk mengira benda seperti tomato, stoking, atau barang dalam troli anda. Setiap detik boleh menjadi peluang untuk mengira!  [pause]  Muzik boleh menjadikan pembelajaran lebih menyeronokkan! Nyanyi lagu yang mempunyai nombor dengan anak anda.  Akhir sekali, galakkan anak anda untuk melukis benda-benda dan kemudian bertanya berapa banyak barang yang mereka masukkan dalam gambar mereka. Ini cara terbaik untuk merangsang imaginasi dan kemahiran mengira mereka. | KIRA  Kira benda yang anda lihat  Kira benda dalam aktiviti harian  Nyanyi lagu nombor  Lukis dan kira |  |
| Yang kedua, cari nombor-nombor.  Jika anda mencari nombor, ia berada di sekeliling kita. Nombor ada pada bungkusan makanan, dan juga pada alat kawalan jauh untuk TV. Di mana jua anda melihat nombor, tanya anak anda nombor apa itu. Bantu mereka jika mereka tidak tahu! | CARI NOMBOR-NOMBOR  Tanya anak anda itu nombor berapa dan bantu mereka jika mereka tidak tahu. |  |
| Anda juga boleh belajar melalui bentuk.  Belajar tentang bentuk juga penting dalam matematik! Bentuk juga berada di mana-mana, jadi cari bentuk dan bercakap tentang bentuk. Anda juga boleh membuat bentuk sendiri! Bantu anak anda melukis bentuk-bentuk yang berbeza. Jika boleh, potong bentuk-bentuk tersebut dan bantu anak anda asingkan mengikut warna, bentuk, saiz, atau apa sahaja yang anak anda inginkan! Tanya kepada mereka kenapa mereka mengasingkan seperti itu. Bercakap tentang bentuk dengan anak anda, dan berseronok dengan mereka! 😃 | BELAJAR MENGGUNAKAN BENTUK-BENTUK  Buat  Lukis  Potong  Asing |  |
| Ingat: matematik, nombor, mengira, dan bentuk ada di mana-mana sahaja! Anda boleh menggunakan apa sahaja yang ada di sekeliling anda dan jadual harian untuk berbual tentang matematik dengan anak anda. Ini akan membantu mempersiapkan mereka untuk berjaya.  Aktiviti di Rumah anda ialah mengira dengan anak anda. Bolehkah anda lakukannya hari ini? | Sediakan diri anak anda untuk Matematik  AKTIVITI DI RUMAH  Mengira dengan anak anda |  |

Goal 3: Understand Child Development

| 🏅Module: The Power of Play | | |
| --- | --- | --- |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| Hai, anda telah kembali ke ParentText, hebat!  Hari ini, kita akan belajar tentang cara untuk menyokong anak untuk mencari kegembiraan dalam pembelajaran dengan menggunakan pendekatan secara riang dan menyeronokkan.  Bermain dengan anak anda adalah penting untuk perkembangan dan pembelajaran mereka di dalam dan di luar sekolah. Ini adalah benar untuk SEMUA kanak-kanak, termasuk mereka yang mempunyai ketidakupayaan fizikal dan perkembangan.  Tahukah anda, bermain juga membantu anak anda mempelajari nilai sosial serta peraturan sosial? Menarik, bukan?  Berikut adalah 2 petua tentang cara anda boleh membuat pembelajaran yang riang dan menyeronokkan bersama anak anda: Menjadi Aktif dan Benarkan Kreativiti  Mari kita teruskan. | Kuasa bermain  MENJADI AKTIF  BENARKAN KREATIVITI |  |
| Pertama sekali, menjadi aktif.  Dengan erti kata mudah, bermain permainan! Mewujudkan masa dengan bermain dan berseronok bersama anak anda akan menjadikan kesihatan fizikal dan mental mereka lebih baik. Bukan itu sahaja, hobi yang menyeronokkan ini juga dapat membantu mereka belajar dan mengingati fakta-fakta penting dengan lebih baik. Bukankah itu hebat?  Bantu anak anda untuk mengurangkan tekanan mereka dengan berhenti seketika atau bermain bersama-sama jika anak anda mula berasa terbeban akan sesuatu yang berlaku pada dirinya. Gunakan minat anak anda dalam sesi bermain atau bersenam untuk membantu mereka melibatkan diri. Mulakan dengan sesuatu yang mudah, dan jadikan ia semakin sukar secara beransur-ansur.  Yang kedua, benarkan kreativiti.  Benarkan anak anda menjadi kreatif ketika bermain kerana ianya sama penting. Sebagai contoh, anda boleh menggalakkan anak anda untuk melukis atau pergi bermain di luar. Jangan ragu-ragu jika anak anda menunjukkan minat dalam sesuatu topik yang baharu dan bantu mereka meneroka topik tersebut melalui aktiviti bermain.  Ingat, tunjukkan contoh yang baik kerana anak anda sedang memerhati dan belajar daripada diri anda. Walaupun anda tidak kreatif, biarkan anak anda menjadi kreatif dan mencuba sesuatu yang baharu. | ^ |  |
| Ajak anak anda bermain dengan anda untuk aktiviti di rumah pada hari ini. Galakkan mereka untuk bertanya soalan dan meneroka perkara baharu melalui bermain. Adakah anda mempunyai masa untuk melakukannya hari ini? | Kuasa bermain  AKTIVITI DI RUMAH  Bermain dengan anak anda |  |

| 🏅Module: Learning from Experience | | |
| --- | --- | --- |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| Selamat kembali ke ParentText!  Kemahiran keibubapaan hari ini adalah berkenaan membantu anak anda belajar daripada kesilapan mereka. Belajar daripada kesilapan dapat membantu kita mengelakkan kesilapan yang sama pada masa akan datang. Apabila kita belajar daripada kesilapan, kita tidak akan berkasar terhadap diri sendiri dan orang lain sekiranya berlaku perkara di luar jangkaan. Berikut merupakan empat cara yang boleh digunakan untuk membantu anak anda belajar daripada kesilapan Bercakap, memuji usaha, benarkan kesilapan berlaku, dan berkongsi  Jom belajar lebih lanjut bersama-sama. | Belajar daripada pengalaman  BERCAKAP  MEMUJI USAHA  BENARKAN KESILAPAN BERLAKU  KONGSI |  |
| Pertama, bercakap.  Mulakan dengan mencipta ruang dan masa supaya anak anda boleh bercakap dengan anda tentang hidup mereka. Jika mereka melalui hari yang mencabar, ambil masa sebentar untuk mendengar luahan mereka dan beri ruang untuk mereka berkongsi. Selepas itu, adalah penting untuk beri mereka sokongan dan menunjukkan bahawa anda peduli. Balas dengan ungkapan yang penuh dengan timbang rasa seperti "bunyinya agak sukar." | BERCAKAP dan biarkan mereka berkongsi |  |
| Petua kedua ialah memuji usaha.  Pastikan anda memuji anak anda atas usaha yang mereka lakukan dalam pembelajaran walaupun mereka tidak berjaya. Ingat, usaha mereka sebenarnya lebih penting daripada penguasaan kemahiran tertentu. | PUJI USAHA MEREKA, walaupun mereka tidak berjaya |  |
| Kemudian, benarkan kesilapan berlaku.  Pertama sekali, benarkan anak anda melakukan kesilapan. Ini membolehkan mereka belajar daripada kesilapan sendiri, yang akan memberi manfaat kepada proses pembelajaran dan perkembangan mereka.  Sebagai ibu bapa yang mempunyai lebih pengalaman, anda mungkin ingin membantu menyelesaikan masalah anak anda. Tetapi, ini tidak dapat membantu mereka untuk menyelesaikan masalah mereka sendiri.  Sebaliknya, jadikan amalan untuk berbincang dengan anak anda tentang kesilapan mereka dan membenarkan mereka mencari cara untuk selesaikan masalah dan buat lebih baik pada masa hadapan. | BENARKAN KESILAPAN BERLAKU, biarkan anak anda mencari cara untuk menyelesaikan masalah sendiri |  |
| Akhir sekali, kongsikan.  Cuba berkongsi kegagalan anda sendiri dengan anak anda. Berbincang bagaimana kegagalan anda telah dapat membantu anda bangkit dan menjadi lebih dewasa. Dengan berbuat demikian, anda membantu anak anda memahami bahawa anda tidak perlu menjadi sempurna sepanjang masa. | BERKONGSI kegagalan anda sendiri |  |
| Aktiviti di rumah anda adalah untuk berkongsi dengan anak anda tentang satu kesilapan diri anda pada masa lalu yang banyak mengajar anda. Kisah tersebut boleh jadi sesuatu yang berlaku ketika anda masih kanak-kanak atau pengalaman hidup yang lain.  Adakah anda mempunyai masa untuk melakukannya hari ini? | Belajar daripada pengalaman  AKTIVITI DI RUMAH  Berkongsi cerita dengan anak anda |  |

| 🏅Module: How Your Toddler is Changing | | |
| --- | --- | --- |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| Helo, gembira melihat anda kembali ke ParentText!  Kemahiran hari ini adalah membantu anda menyokong perkembangan sihat anak anda seiring dengan pertumbuhan dan perubahan mereka.   Kanak-kanak mempunyai kemampuan yang berbeza pada setiap peringkat perkembangan mereka. Adalah penting untuk anda peka terhadap kemahiran anak anda pada setiap peringkat tersebut. Dengan berbuat demikian, ia dapat membantu anda merancang aktiviti yang sesuai dengan keupayaan mereka dan juga membantu anda merangka matlamat yang realistik untuk mereka. Kanak-kanak akan tertanya-tanya tentang persekitaran mereka dan mahu belajar berdikari pada peringkat perkembangan ini. Makin lama, mereka akan lebih meneroka persekitaran mereka dan menyatakan pendirian mereka melalui perasaan dan bahasa.  Berikut adalah 3 petua untuk menyokong perkembangan sihat anak anda: Sabar, teroka dengan selamat, dan galakkan berkongsi.  Sedia untuk belajar lebih lagi? | Bagaimana anak kecil anda sedang berubah  BERSABAR   TEROKA DENGAN SELAMAT   GALAKKAN BERKONGSI |  |
| Yang pertama, bersabar.  Ambil masa untuk bersabar sementara mereka belajar perkara baharu. Mereka mungkin menghadapi kesulitan pada awalnya, tetapi ingatlah, dengan masa dan latihan, mereka pasti akan berjaya.  Anda juga boleh menyokong mereka dengan membantu mereka membahagikan tugas besar menjadi tugas-tugas yang lebih kecil dan memberi kata-kata semangat.  anak anda mungkin meluahkan perasaan secara dramatik. Ini OKEY! Lambat laun, anak anda akan belajar untuk uruskan perasaan mereka.  Seterusnya, teroka dengan selamat.  Semakin anak anda membesar, mereka akan menjadi lebih ingin tahu dan melakukan lebih banyak perkara sendiri ketika mereka memerhatikan dunia sekeliling mereka. Awasilah aktiviti mereka pada awalnya, tetapi pada masa yang sama, galakkan mereka untuk menyertai aktiviti yang menyeronokkan dengan selamat!  Contohnya, jika anak anda ingin melakukan tugasnya sendiri, seperti mengikat tali kasut atau menyisir rambut mereka, ambillah masa untuk mengajar mereka dan membantu mereka melakukannya dengan selamat.  Seterusnya, galakkan berkongsi  anak anda mungkin tidak suka kalah atau bergilir-gilir pada awalnya, tetapi konsep perkongsian boleh diajar, terutamanya melalui bermain! Selain itu, pastikan anda memuji anak anda jika mereka berkongsi barang mereka dengan orang lain | ^ |  |
| Anak anda sedang berubah dan anda melakukannya dengan baik dalam membantu mereka berkembang!  Untuk aktiviti di rumah, tanyakan kepada anak anda sama ada mereka ingin melakukan sesuatu dengan sendiri atau tidak pada hari ini. Anda boleh membimbing mereka, tetapi biarkan mereka melakukan sebahagian besar aktiviti tersebut. Adakah anda mempunyai masa untuk melakukannya hari ini? | Bagaimana anak kecil anda sedang berubah  AKTIVITI DI RUMAH  Tanya anak anda sama ada mereka ingin melakukan sesuatu secara sendiri hari ini |  |

| 🏅Module: How Your Young Child is Changing | | |
| --- | --- | --- |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| Helo, gembira melihat anda kembali ke ParentText!  Kemahiran hari ini boleh membantu anda menyokong perkembangan sihat anak anda seiring dengan pertumbuhan dan perubahan mereka.   Kanak-kanak mempunyai kemampuan yang berbeza pada setiap peringkat perkembangan mereka. Adalah penting untuk anda peka terhadap kemahiran anak anda pada setiap peringkat tersebut. Dengan berbuat demikian, ia dapat membantu anda merancang aktiviti yang sesuai dengan keupayaan mereka dan juga membantu anda merangka matlamat yang realistik untuk mereka.  Pada peringkat perkembangan ini, kanak-kanak suka bermain dan belajar melalui aktiviti. Daripada aktiviti-aktiviti ini, mereka akan belajar nilai-nilai sosial. Mereka akan mempunyai banyak soalan tentang persekitaran mereka.  Berikut adalah 2 petua untuk menyokong perkembangan sihat anak anda: belajar sambil bermain dan menyokong perasaan ingin tahu  Sedia untuk belajar lebih lagi? | Bagaimana anak anda yang masih kecil berubah  BELAJAR SAMBIL BERMAIN   MENYOKONG PERASAAN INGIN TAHU |  |
| Pertama sekali, belajar sambil bermain  Galakkan lebih banyak masa untuk bermain! Melalui bermain, anak anda akan membina hubungan dengan kanak-kanak lain dan memahami peraturan sosial.  anak anda mungkin tidak suka kalah atau bergilir-gilir pada awalnya, tetapi konsep perkongsian boleh diajar. Bermain adalah cara yang bagus untuk melakukannya. Selain itu, pastikan anda memuji anak anda apabila mereka mengikut peraturan atau menerima kekalahan.  Seterusnya, menyokong perasaan ingin tahu.  anak anda mungkin berasa sukar untuk membezakan antara fantasi dan dunia sebenar, jadi mereka mungkin akan berlebih-lebihan dalam meluahkan perasaan. Jangan bimbang, perkara ini adalah okey! Lama-kelamaan, anak anda akan belajar untuk menguruskan perasaan mereka.  anak anda mungkin akan bercakap lebih banyak dan mempunyai banyak soalan. Anda boleh balas dengan jawapan padat dan ringkas untuk memuaskan perasaan ingin tahu mereka.  Ingat, anak anda mungkin akan mengulangi pertanyaan atau bertanya lebih banyak soalan untuk memahami dengan lebih baik. Pada masa itu, berhenti seketika dan tetap tenang kerana anda menyokong minat mereka untuk belajar dan teruskan menjawab. | ^ |  |
| Anak anda sedang berubah dan anda melakukannya dengan baik dalam membantu mereka berkembang!  Untuk aktiviti di rumah anda, pilih satu aktiviti pendek untuk dilakukan bersama dan terangkan bahawa anda dan anak anda akan bergilir-gilir melakukannya. Galakkan mereka untuk menunggu giliran mereka. Adakah anda mempunyai masa untuk lakukannya hari ini? | Bagaimana anak kecil anda sedang berubah  AKTIVITI DI RUMAH  Bergilir-gilir dengan anak anda ketika melakukan aktiviti pendek |  |

| 🏅Module: How your child is Changing | | |
| --- | --- | --- |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| Helo, gembira melihat anda kembali ke ParentText!  Kemahiran hari ini adalah membantu anda menyokong perkembangan sihat anak anda seiring dengan pertumbuhan dan perubahan mereka.   Kanak-kanak mempunyai kebolehan yang berbeza pada setiap peringkat perkembangan mereka. Adalah penting untuk anda peka terhadap kemahiran anak anda pada setiap peringkat tersebut. Dengan berbuat demikian, ia dapat membantu anda merancang aktiviti yang sesuai dengan keupayaan mereka dan juga membantu anda merangka matlamat yang realistik untuk mereka.  Pada peringkat perkembangan ini, kanak-kanak akan mula meluahkan diri mereka untuk kebebasan dan kepercayaan. Mereka akan mula membuat pilihan mereka sendiri dan untuk menunjukkan bahawa mereka tahu jawapan yang betul, kanak-kanak tersebut mungkin akan mula menjawab kembali kepada orang dewasa. Pada masa yang sama, mereka akan menunjukkan emosi dengan cara mereka tersendiri yang unik.  Berikut adalah 3 petua untuk menyokong perkembangan sihat anak anda: cari kawan, sokong rasa ingin tahu, dan percayalah anak anda  Bersedia untuk belajar lebih lagi? | Bagaimana anak anda berubah  CARI KAWAN   MENYOKONG RASA INGIN TAHU   PERCAYALAH ANAK ANDA |  |
| Pertama, cari kawan.  anak anda akan berminat untuk meluangkan masa bersama kanak-kanak lain. Oleh itu, sokong anak anda untuk berkawan berdasarkan minat mereka. Ini boleh membantu mereka membina hubungan dengan kanak-kanak lain. Selain itu, bantu anak anda belajar cara berkongsi dan bermain dengan orang lain dengan cara yang selamat dan menyeronokkan.  Selepas itu, menyokong rasa ingin tahu.  anak anda akan berminat untuk belajar di sekolah dan mungkin mempunyai subjek kegemaran. Galakkan anak anda untuk bertanya kepada anda atau guru tentang sebarang isi kandungan yang sukar. anak anda juga mungkin akan mula berminat dalam hal keagamaan atau kerohanian. Anda boleh beri jawapan yang padat dan ringkas kepada anak anda jika perkara ini berlaku.  Akhir sekali, percayalah anak anda.  anak anda mungkin mula membuat keputusan sendiri. Mereka mahu anda percayakan mereka. Jadi, Dengar apa yang anak anda mahukan dan tetapkan peraturan yang sesuai untuk keluarga. Akhir sekali, pastikan untuk memuji anak anda jika mereka mengikut peraturan! | ^ |  |
| Anak anda sedang berubah dan anda melakukannya dengan baik dalam membantu mereka berkembang!  Untuk aktiviti di rumah anda, tanyakan kepada anak anda apa yang mereka paling suka lakukan dan bertanya tentang rakan mereka yang mempunyai minat yang sama. Tunjukkan minat pada perkara yang anak anda suka! Adakah anda mempunyai masa untuk bercakap dengan anak anda hari ini? | Bagaimana anak anda berubah  AKTIVITI DI RUMAH  Tanyakan kepada anak anda apa yang mereka paling suka lakukan dan bertanya tentang rakan mereka yang mempunyai minat yang sama. |  |

Matlamat 4: Berikan Anak Saya Struktur

| 🏅Module: Manage My Stress | | |
| --- | --- | --- |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| Selamat kembali ke ParentText! Dalam matlamat ini, kita akan mempelajari tentang memberikan struktur kepada anak anda. Kita haruslah menjaga diri kita sendiri terlebih dahulu, sebelum menjaga anak-anak kita.  Belajar cara untuk menguruskan tekanan anda adalah sangat penting untuk kesihatan dan kesejahteraan mental anda, dan ini akan membantu anda membangun hubungan positif dengan anak-anak anda.  Ini ialah 3 langkah bagaimana anda boleh menguruskan tekanan anda:  Renungkan  [pause]  Kenal pasti  [pause]  Dan jadual harian.    Mari pelajari lebih lanjut tentang langkah-langkah ini. | Uruskan Tekanan saya   1. RENUNGKAN 2. KENAL PASTI 3. JADUAL HARIAN |  |
| Pertama, Renungkan.  Ambil pen dan kertas kemudian ambil masa sebentar untuk berfikir tentang seberapa banyak tekanan yang anda rasakan. Daripada 0 hingga 100, tuliskan sejauh mana anda berasa tertekan.    Renungkan bagaimana tekanan yang anda rasa dalam badan anda? Adakah anda berasa tegang, adakah anda lemah tenaga? Adakah anda mengalami kesukaran untuk tidur dan memberi tumpuan, atau adakah anda berasa seperti segala-galanya terlalu berat? Tuliskan semua perkara ini.  Anda boleh bantu badan anda bertindak balas dan menguruskan tekanan dengan mengetahui bagaimana badan anda bertindak balas terhadapnya. | RENUNGKAN  Daripada 0 hingga 100, tuliskan sejauh mana anda berasa tertekan.  Tuliskan perasaan anda. | Show chart, 0 to 100 and a pin-point. |
| Sekarang, tuliskan faktor-faktor utama yang menyebabkan tekanan dalam hidup anda. Mengetahui sebab anda berasa tertekan boleh membantu anda menangani tekanan itu dan belajar cara mengatasi dan menguruskannya.  Seterusnya, tuliskan senarai aktiviti yang membuatkan anda gembira. Apa yang anda suka lakukan? Terdapat pelbagai perkara yang boleh anda lakukan untuk menjaga diri, seperti berjalan, berdoa, dan membaca. Aktiviti yang membantu anda menguruskan tekanan disebut 'penjagaan kendiri'. | KENAL PASTI  Perkara-perkara yang menyebabkan anda tertekan dan perkara-perkara yang anda lakukan yang membuat anda gembira dalam hidup anda. |  |
| Langkah terakhir ialah jadual harian.  Bagaimana anda boleh kurangkan tekanan dalam kehidupan seharian anda?  [pause]  Berapa banyak aktiviti penjagaan diri yang anda boleh masukkan dalam jadual harian anda?  Usahakan untuk meluangkan masa melakukan sekurang-kurangnya satu aktiviti penjagaan kendiri setiap hari. | JADUAL HARIAN  Susun semula jadual harian anda untuk mengurangkan tekanan dan mengamalkan penjagaan kendiri. |  |
| Ingat untuk menguruskan tekanan anda:  [1] Renungkan perasaan anda.  [2] Kenal pasti perkara yang menyebabkan anda berasa tertekan, dan perkara yang membantu anda berasa gembira.  [3] Susun semula jadual harian anda untuk kurangkan tekanan dan tambahkan saat kegembiraan.  Untuk aktiviti di rumah anda, senaraikan aktiviti yang boleh anda lakukan untuk diri anda yang membawa kegembiraan kepada anda. Ia boleh menjadi sesuatu yang mudah seperti berjalan-jalan atau bersembang dengan rakan.  Bolehkah anda lakukannya hari ini? | URUSKAN TEKANAN SAYA   1. RENUNGKAN 2. KENAL PASTI 3. JADUAL HARIAN   AKTIVITI DI RUMAH  Senaraikan aktiviti yang membawa kegembiraan kepada anda. |  |

| 🏅Module: Keeping it Positive | | |
| --- | --- | --- |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| Helo sekali lagi, gembira melihat anda di ParentText!   Hari ini, kita akan bercakap tentang cara untuk membantu anak anda mengikut arahan.    Mari lihat tiga petua berikut: | Mengekalkan sifat Positif |  |
| Sebagai permulaan, jadi spesifik.  Sebutkan tingkah laku yang anda mahu anak anda lakukan. Contohnya, anda boleh berkata: "Adam, tolong buka kasut kamu apabila masuk ke dalam rumah."  Ingat, guna nama anak anda untuk mendapatkan perhatian anak anda. Rendahkan badan anda pada paras tinggi mereka dan pandang mata mereka.  Seterusnya, jadi realistik.  Pastikan arahan yang anda beri boleh dilakukan oleh anak anda. Berikan satu arahan pada satu-satu masa. Ia mungkin sukar bagi anak anda untuk mengingati banyak arahan! Jika boleh, beri peringatan tentang peralihan yang akan berlaku. Sebagai contoh, anda boleh katakan. "Dalam masa 3 minit, waktu untuk kamu tidur dan kamu perlu berikan telefon bimbit semula kepada saya."  Akhir sekali, jadi positif.  Gunakan perkataan positif ketika memberi arahan. Contohnya, daripada berkata "Jangan jerit," katakan "Cakap dengan suara yang perlahan." Berikan arahan dengan suara tegas dan kekal tenang, serta bersikap seolah-olah anda mengharapkan anak anda melakukan apa yang disuruh.  Ingat untuk Puji, puji, dan puji! Pastikan anda terus memuji anak anda apabila mereka mengikut arahan anda. Tidak mengapa jika kadang-kadang anda lupa, berlaku baik terhadap diri sendiri.  Bukanlah perkara yang mudah untuk belajar cara untuk memberi arahan yang positif, tetapi ia sememangnya berkesan | JADI SPESIFIK  JADI REALISTIK   JADI POSITIF |  |
| Untuk aktiviti di rumah anda, Cuba untuk beri arahan spesifik, realistik dan positif dengan anak anda.  Adakah anda mempunyai masa untuk lakukannya hari ini? | AKTIVITI DI RUMAH  Beri arahan spesifik, realistik dan positif dengan anak anda |  |

| 🏅Module: Create Routines with My Child | | |
| --- | --- | --- |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| Hai sekali lagi! Dalam kemahiran ini, kita akan mempelajari bagaimana untuk membuat jadual harian dengan anak anda.  Mencipta jadual harian dengan anak anda boleh membantu mereka berasa selamat dan terjamin. Ini ialah tiga perkara untuk diingati apabila mencipta jadual harian:  Jadilah Sepasukan  [pause]  Sentiasa Konsisten  [pause]  dan Memberi Pujian  Mari kita mulakan. | Cipta Jadual Harian dengan Anak Saya   1. Jadilah Sepasukan 2. Sentiasa Konsisten 3. Memberi Pujian |  |
| Pertama, Jadilah Sepasukan.  [pause]  Bincang dengan anak anda mengenai bagaimana mereka mahu mengatur jadual harian mereka.  Adakah anda tahu bahawa anak anda lebih cenderung untuk mengikuti jadual harian apabila mereka membantu menetapkannya? Cubalah! | JADI SATU PASUKAN dan bekerja sama dengan anak anda untuk tetapkan jadual harian |  |
| Seterusnya, Sentiasa Konsisten  [pause]  Sebaik sahaja anda telah menetapkan jadual harian, pastikan anak anda mengikut jadual harian mereka setiap hari.  Aktiviti menjadi mudah untuk diurus apabila anak belajar dan biasa dengan jadual harian.  Jadual harian yang konsisten membantu anak anda belajar tentang aktiviti harian dan bagaimana menguruskan masa mereka. | SENTIASA KONSISTEN untuk pastikan anak anda mengikut jadual harian mereka |  |
| Akhir sekali, Beri Pujian.  [pause]  Berterima kasih kepada anak anda kerana membuat jadual harian dengan anda dan puji mereka apabila mereka mengikut jadual harian tersebut! | BERI PUJIAN kerana menetapkan dan mengikut jadual harian. |  |
| Ini adalah beberapa jadual harian yang anda boleh bincangkan dengan anak anda:  Masa tidur  Kerja sekolah  Kerja-kerja rumah  Masa makan  Waktu lapang  Masa menonton TV atau menggunakan gajet  Spending time together | Here are some routines you could talk about with your child:  ✅ Bedtime  ✅ Schoolwork  ✅ Chores  ✅ Mealtime ✅ Free time  ✅ TV or gadget time  ✅ Spending time together |  |
| Your home activity is to have a conversation with your child about routines. Are you ready? | Home Activity:  Have a conversation about routines with your child. |  |

| 🏅Module: Creating Family Rules | | |
| --- | --- | --- |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| Hello!  Today’s Parenting Skill is about how we can create family rules with our children. When you are making household rules with your children, remember these four steps:  Be a Team  [pause]  Keep it Real  [pause]  Be Consistent  [Pause]  Praise Often  Let’s learn more! | Creating Family Rules   1. BE A TEAM 2. KEEP IT REAL 3. BE CONSISTENT 4. PRAISE, PRAISE, PRAISE |  |
| [1] First, Be a Team.  Create rules with your child. You can write these down or use pictures when needed to help your Child understand. Make one rule at a time. Discuss the reasons for the rule and listen to their views.  [2] Next, Keep it Real.  Make the rules realistic for what your child can actually do. Be clear and specific so they understand what you want them to do. Make sure the rule is fair, and explain the reason for the rule.  [3] Step 3 is to be consistent. Once you set a rule together, stick to it! This means they are more likely to follow the rule. If the rule is something that also involves you, then it is important that you stick to it too.  [4] Finally, Praise, Praise, and Praise. Praise your child for setting family rules with you. And just like when they follow an instruction or behave well, praise them whenever they follow the rule! | BE A TEAM  Create rules together  KEEP IT REAL  Keep your rules realistic, clear, and specific.  BE CONSISTENT  Make sure you and your child follow the rules consistently.  PRAISE OFTEN  Praise your child whenever you notice they are following the rule. |  |
| Remember:[pause]  [1] Be a team and create the rules together.  [2] Keep the rules reasonable and concise.  [3] Apply the rules consistently.  [4] Praise your child often. Give them praise for helping you make the rule and when they follow it.  Your home activity is to try to create at least one family rule with your child. Can you do it today? | Creating Family Rules   1. BE A TEAM 2. KEEP IT REAL 3. BE CONSISTENT 4. PRAISE OFTEN   HOME ACTIVITY  Create at least one family rule with your child. |  |

| 🏖️Module: Know Everyone’s Role | | |
| --- | --- | --- |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| Hello, we are glad to see you back on ParentText.  Today, we will talk about the role of caregivers and children in the household.  Let’s continue to learn more about the four tips to help you know what your role is as your child’s caregiver and to teach them their role, too. | Know Everyone’s Role |  |
| To kick things off, KNOW YOUR ROLE  As a caregiver, your role is to make sure your child has enough healthy food,  [pause]  has the clothes they need,  stays safe from harm,  contributes to family needs, like doing chores,  learns the morals and values you wish them to, such as honesty,  has opportunities to express themselves,  has opportunities to play, and  feels loved and supported, no matter what. | KNOW YOUR ROLE  Make sure your child has:  🔷 has enough healthy food,  🔷 has the clothes they need,  🔷 stays safe from harm,  🔷 contributes to family needs, like doing chores,  🔷 learns the morals and values you wish them to, such as honesty, 🔷 has opportunities to express themselves,  🔷 has opportunities to play, and  🔷 feels loved and supported, no matter what. |  |
| Secondly, teach.  Tell your child what their role in the family is. This can include: doing age-appropriate chores, like putting their toys away, making their beds, and sorting laundry .  This can also include listening when their caregivers ask something of them, and being respectful to others in the family | TEACH your child what their role in the family is. |  |
| Next, do as I do.  Your child will learn from your actions much more than from the words you tell them. They notice more than you might think! treat your child and those around you in the way you would want your child to act, with respect, kindness, patience, and love.  Shouting at or hitting your child will only teach them to hit others when they are upset. Talk to them calmly and set a clear consequence so they learn to be calm with themselves and with others. You’ll learn more about consequences in the next goal. | DO AS I DO  Your child will learn more from your actions than your words |  |
| Finally, notice.  Notice what your child enjoys doing, and help them do more of it. If your child feels as if their needs and interests are respected, they are more likely to willingly do their chores in the home!  Also, Notice and praise them when they do the tasks that are their responsibility so they learn what is expected of them. This way, they are more likely to do it again. | NOTICE what your child enjoys, and praise them for doing their tasks. |  |
| Your home activity is to talk to your child about one of their interests or something they love doing and show them you love and support them for their passion. This shows them they are a valued member of your home.  Do you have time to do it today? | Know Everyone’s Role  HOME ACTIVITY  Talk to your child about one of their interests or something they love doing. |  |

Goal 5: Supporting Positive Child Behaviour

| 🏅Module: Redirect Misbehaviour | | |
| --- | --- | --- |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| Hi there! In this goal, we’re learning about supporting positive behaviour with your child, and today, we’re learning how to manage misbehaviour.  Here are 4 steps to redirect misbehaviour:  Be calm, quick, clear and positive.    Let’s learn more about these steps. | Redirect Misbehaviour   1. BE CALM 2. BE QUICK 3. BE CLEAR 4. BE POSITIVE |  |
| [1] First, be calm. When your child misbehaves, try to take a pause or a few breaths before asking your child to do something else. Speak with a calm voice.  [2]Be quick. Ask your child to do something else, distract them, before the behaviour begins or gets worse. This is much easier than using consequences after they do something!  [3]Be clear. Rather than telling them to stop doing something, tell them what you want them to do. For example, if your child is being too loud, you can say “please speak more softly.”, or if your child is about to finish their food, you can say, “Remember to wash your hands after eating”. This way, it is easier for them to follow!  [4]Be positive. Use positive words. For example, if your children are fighting, instead of saying, “Stop fighting”, you can say, “come and help me plant these vegetables.” Praise your child when they behave well! It will help them know what you expect from them! | BE CALM  Take a pause then speak with a calm voice.  BE QUICK  Redirect them before the bad behaviour begins or gets worse.  BE CLEAR  Tell your child what you want them to do.  BE POSITIVE  Praise your child when they do what you ask. |  |
| Remember, to manage misbehaviour, children should be redirected. To redirect, you should:  [1] take a pause and be calm when you communicate with them.  [2] be quick and redirect them immediately when you notice the behaviour.  [3] be clear and tell your child what you want them to do, rather than what you want them to stop doing,  [4] and Be positive and praise your child when they do as you ask.  Your home activity is to share these four steps with another member of your family. Sharing these skills will be great for everyone’s well being.  Can you share these tips today? | Supporting Positive Child Behaviour   1. BE CALM 2. BE QUICK 3. BE CLEAR 4. BE POSITIVE   HOME ACTIVITY  Share these steps with another member of your family. |  |

| 🏅Module:Manage Demanding Behaviours | | |
| --- | --- | --- |
| Script | On Slide Text |  |
| Hello, we are glad to see you back on ParentText. Today, we will talk about what to do when children are seeking attention with demanding and negative behaviours.    There are five steps to use when your child whines or throws tantrums: redirect, stay calm, observe, nurture, and be consistent.  Let’s learn more together. | Manage Demanding Behaviours   1. REDIRECT 2. STAY CALM 3. OBSERVE 4. NURTURE 5. BE CONSISTENT |  |
| To begin with, redirect.    Try to redirect Your Child’s attention to a positive behaviour or activity. Remember to praise them for this positive behaviour! | REDIRECT to a positive behaviour or activity |  |
| Secondly, stay calm.    Take a Pause. Even a few deep breaths can make a difference. It will help you stay calm and be able to see clearly what Your Child needs.  It is very tempting (and, let's be honest, easy) to reduce your reaction to your child’s level by shouting, especially when the tantrum doesn’t stop or you’re tired and your patience is running out.  Try to have a plan prepared for helping yourself in situations when you feel like you might explode and yell.  Stay near your child and be a reassuring presence. Your Child will also become calmer if you remain calm. It may not be easy to do, but it works! | STAY CALM  Take a pause   Prepare a plan   Be a reassuring presence |  |
| Next, observe.    Ask yourself, “what does Your Child really need at this moment? Are they tired, stressed, afraid?”  Most of the time, Your Child may need attention or love.  You can give them this without giving into their demands if they are whining for something they cannot have. | OBSERVE  What does your child need right now? |  |
| Fourth, nurture.    Once Your Child has stopped or calmed down from a tantrum, they will need lots of love and positive attention.You can talk later or the next day about what happened. For now, involve Your Child in a positive activity. | NURTURE  Lots of love and positive attention. |  |
| Finally, be consistent    Even if Your Child behaves even worse at first when you do not give in to them, it is important to stay calm without getting into an argument or shouting at Your Child.  You can calmly explain the reason why your child cannot have something but do it only once without engaging in a debate or argument.  Over time, Your Child will learn how to become calm by themselves.  Spend lots of positive time with Your Child, especially. one-on-one time. It is super important! | BE CONSISTENT  Stay calm without getting into an argument  Calmy explain the reason  Spend positive one-on-one time |  |
| Your home activity for today is to find one positive thing Your Child does today and praise them for it. If Your Child starts whining about something or having a tantrum, try to use the tips from this lesson to redirect, stay calm, observe, and nurture. It may not be easy to do at first, but you can do it!      Can you find something to praise your child for today? ⏰ | Manage demanding behaviour  HOME ACTIVITY  Find one positive thing your child does today and praise them for it. |  |

| 🏅Module: Managing Anger | | |
| --- | --- | --- |
| Script | On Slide Text |  |
| Hi! It’s good to have you with us again on ParentText.    Today’s skill is about controlling and managing our anger when dealing with stressful moments.    Controlling your actions in anger is not easy.    Practising these three steps will help you interact with your child in a more useful way: Address the source, take a pause, and look after yourself.    Let’s begin! | Managing Anger   1. ADDRESS THE SOURCE 2. TAKE A PAUSE 3. LOOK AFTER YOURSELF |  |
| First, address the source.    Prevent anger in the first place by making sure to sleep or rest when tired.  Make sure you have something to eat when you are hungry.  Remember, you can ask someone for support when you are feeling alone.    Secondly, take a pause. Slowly breathe in and out 5 times before you speak or move. Go somewhere else for 10 minutes to regain control of your emotions. A safe outdoor space is a good option!    Finally, look after yourself.    Talk to friends, family, and other support networks everyday. We all need to connect. If you have weapons or things that can be used to hurt others, lock them up or take them out of your home. It’s OK to have your children stay somewhere safe while you recover. | ^ |  |
| Your home activity is that If you start feeling angry today, breathe in and out slowly 5 times before you do anything and notice how you feel.    Can you do this today? ⏰ | Managing Anger  HOME ACTIVITY  If you start feeling angry today, breathe in and out slowly 5 times before you do anything and notice how you feel. |  |

| 🏅Module: Teach my Child Consequences | | |
| --- | --- | --- |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| Hello! In this goal, we’re learning about managing your child’s behaviour and today we’re learning how to teach our child consequences.  Here are 4 simple steps:  Be Calm  Be Fair  Be Consistent, and  Be Positive  Let’s learn more about these steps. | Teach my Child Consequences   1. BE CALM 2. BE FAIR 3. BE CONSISTENT 4. BE POSITIVE |  |
| The first step is to Be Calm. The most important thing you can remember is to be calm when giving your child consequences. If you start shouting, it will just make things worse. It also teaches them that it is okay to treat others like this when they are upset. Take a couple of deep breaths or walk away if you need to. Then respond in a calm and clear way. | BE CALM  Shouting will only make it worse. |  |
| The second step is to Be Fair.  When your child misbehaves, give them the option to behave and time to do as you asked before giving a consequence. Make sure the consequence is connected to the behaviour  For example, if they do not clean up their toys, they cannot play with them the next day. Make sure you can follow through with the consequences. For example, tell them they can’t play with their toys today, rather than for the whole week. Notice if your child is experiencing a natural consequence for their action already. If so, you might not need to give them one. | BE FAIR  Be reasonable and give your child the chance to obey. |  |
| Third, be consistent. It is important to follow through with consequences for the rules you have set every time they do not follow them. This helps your child to know what to expect, and makes it more likely that they will follow the rule. Talk about consequences for breaking household rules when you set them so that your child knows them and sticks to them. | BE CONSISTENT  This helps your child know what to expect |  |
| The fourth step is to Be Positive.  Praise your child every time they do actions you want to see more of. This makes them more likely to repeat this behaviour! Using consequences can be hard at first, but will get easier with practice!  Consequences help our children learn that their actions affect others - and to think before they act. | BE POSITIVE  Say the behaviour you want to see. |  |
| Your Home Activity today is to praise your child for one thing you’d like them to keep doing. If your child refuses to follow instructions, you can use a fair consequence. Remember to give your child a choice to follow the instruction before giving the consequence and respond in a calm way. Can you praise your child for their positive behaviour today?  Can you do it today? | Teach my child Consequences  Home Activity:  Praise your child for positive behaviour |  |

| 🏅Module: Solve Problems with My Child | | |
| --- | --- | --- |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| Hi there! In this goal, we’re learning about managing your child’s behaviour and today we’re learning how to solve problems with our children  When something happens, first, take a pause. Become aware of anger and stress. Take a few deep breaths before you react. Then respond in a calmer way.  Here are 4 basic steps on how you can help your child learn how to solve problems: KNOW IT, SOLVE IT, TRY IT, and TEST IT.  Let's learn more about these steps. | Solve Problems with My Child   1. KNOW IT 2. SOLVE IT 3. TRY IT 4. TEST IT |  |
| Step 1 is Know It. Identify the problem by talking with your child about what the problem is. Put the problem into words. | KNOW IT  Put the problem into words. |  |
| Step 2 is to Solve It. Think of all the possible solutions to your child’s problem with them. Imagine together what their results will be. What could you or your child do differently in this situation in the future? | SOLVE IT  Think of the possible solutions to your problem, and their outcome. |  |
| Step 3 is to Try It. Choose one solution and try it out the next time you're in a similar situation. | TRY IT  Choose 1 solution to try next time. |  |
| Step 4 is to Test It. When you have the chance again, and try the solution out, ask yourself whether it worked. If it did, that’s great! If not, talk with your child again to find a new solution. | TEST IT  “Did it work?” |  |
| Remember, to solve problems with your child:  [1] Know the problem by putting it into words.  [2] With your child, come up with ways to solve the problem.  [3] Choose one solution and commit to trying it next time.  [4] Test the solution. Did it work?  Your home activity is to talk with your child about the four steps to problem-solving by reviewing this module together. Knowing how to solve problems is something they can use for the rest of their lives!  Can you do it today? | Solve problems with my child   1. KNOW IT 2. SOLVE IT 3. TRY IT 4. TEST IT   HOME ACTIVITY:  Talk with your child about the four steps to problem solving. |  |

Goal 6: Keep My Child Safe and Healthy

| 🏅Module: Teach Safe Touch (Age 2-5/M & F) | | |
| --- | --- | --- |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| Hi, you’re back on ParentText, fantastic!   This goal is about keeping your child safe and healthy. Today, we will talk about teaching safe touch.   Here are four helpful tips to guide you in teaching your child about safe touch and what to do if they ever feel uncomfortable when someone touches them. | Teach Safe Touch |  |
| First, learn about private parts.  The parts of their body that go under people's underwear or a swimsuit are private parts. It is not OK for other people to touch or to ask to look at them, or ask them to look at or touch theirs.  Second, teach your child that it’s okay to say no.  Tell your child that they are always allowed to say no to someone touching them. This is true even for things like hugs! This teaches your child that they are always in control of who they allow to touch them so they can make safe choices throughout their lives, in any situation. You can practise saying “No, please don’t do that” and “No! Stop!” with your child, so they know how to do it if they need to.  Next, get away.  Always teach your child how to get away from any situation where they feel uncomfortable. In most of the cases, offenders are rarely strangers to the child. They are usually known to the child and/or caregivers. They frequently form a trusting relationship with a child and initially engage in physical activities like wrestling, touching or giving a massage. This is to get the child comfortable with touch. It will not be as easy for the child to get away from such situations, but teaching them how to leave when they feel uncomfortable will help.  Finally, tell an adult.  Tell your child that if they feel worried, uncomfortable, or unsafe about anyone touching them, they should tell you or an adult they trust. If your child tells you about something that has happened, listen openly and tell them they were right to tell you. Then, take steps to keep them safe. | LEARN ABOUT PRIVATE PARTS  “NO” IS OK!  GET AWAY   TELL AN ADULT |  |
| Remember, to teach your child about safe touch, follow the four tips - learn about private parts, saying “no” is okay, how to get away, and tell an adult.  Your home activity for today is to have a conversation with your child about safe and unsafe touch. Help them practise saying, “No, don’t do that!” and remind them to tell an adult if it happens.  Can you do this with your child today? | Teach Safe Touch  HOME ACTIVITY  Have a conversation about safe and unsafe touch. |  |

| 🏅Module: Teach Safe Touch (Age 6-9) | | |
| --- | --- | --- |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| Hi, you’re back on ParentText, fantastic!   This goal is about keeping your child safe and healthy. Today, we will talk about teaching safe touch.   Here are five helpful tips to guide you in teaching your child about safe touch and what to do if they ever feel uncomfortable when someone touches them. | Teach Safe Touch |  |
| First, be honest.  If your child knows how their body works and where people should and should not touch them, they can make safer choices throughout their lives.  When your child asks any questions, answer honestly. These could be about any part of their own body or that of the other sex - even private parts!  This teaches them it is safe to ask about the body, which means they will learn more and stay safer.  Teaching your child about their whole body, even when young, means they will know how to talk about it if anything happens that they feel is unsafe. | BE HONEST about safe and unsafe touch |  |
| The second tip is to teach your child that it’s okay to say “no”  Tell your child that they are always allowed to say no to someone touching them. This is true even for things like hugs!  This teaches your child that they are always in control of who they allow to touch them so they can make safe choices throughout their lives, in any situation.  Practise saying “No, please don’t do that” and “No! Stop!” with your child, so they know how to do it if they need to. | “NO” IS OK!  Practice saying “No, please don’t do that” and “No! Stop!” |  |
| The third tip is to get away.  Always teach your child how to get away from any situation where they feel uncomfortable.  In most of the cases, offenders are rarely strangers to the child. They are usually known to the child or caregivers.  They frequently form a trusting relationship with a child and initially engage in physical activities like wrestling, touching or giving a massage. This is to get the child comfortable with touch.  It will not be as easy for the child to get away from such situations, but teaching them how to leave when they feel uncomfortable will help. | GET AWAY from situations where your child feels uncomfortable |  |
| Next, tell an adult.  Tell your child that if they feel worried, uncomfortable, or unsafe about anyone touching them, they should tell you or an adult they trust.  If your child tells you about something that has happened, listen openly and tell them they were right to tell you. Then, take steps to keep them safe. | TELL AN ADULT about anything uncomfortable or unsafe |  |
| Finally, get help.  If you need help to be a better support for your child, just type \*HELP\*. You will find a list of resources and experts that can be useful. | GET HELP  Type HELP on ParentText |  |
| Remember, to teach your child about safe touch, follow the five tips - be honest, saying “no” is okay, how to get away, tell an adult, and get help.  Your home activity for today is to have a conversation with your child about safe and unsafe touch. Help them practise saying, “No, don’t do that!” and remind them to tell an adult if it happens.  Can you do this with your child today? | Teach Safe Touch  HOME ACTIVITY  Have a conversation about safe and unsafe touch. |  |

| 🏅Module: Community Safety (2-4) | | |
| --- | --- | --- |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| Hello! This goal is all about keeping your child safe and today we are learning about community safety.  One way to keep your child safe is to talk with them about which places are safe to go and which are not, and teach them how to be careful when they meet people they don't know.  Here are four steps to help you keep your child safe in your community: draw, talk, discuss, and practice.  Let’s begin! | Community Safety   1. DRAW 2. TALK 3. DISCUSS 4. PRACTICE |  |
| The first step is to DRAW.  Draw a map of your community. Include all the main places in your community on the map, like your house, streets in your neighbourhood, pre-school, daycare, and other places [1] Draw and identify pictures of trusted people who your child can go to when they feel unsafe. These can be you and your spouse, other family members, or teachers. | DRAW | Begin with a blank sheet. Animate on [1] |
| The next step is to TALK.  Talk about the safe and unsafe places on your map. For example, let your child know that the street is not a safe place, even if their toy or ball goes there. [1] CIRCLE the places that are safe for children. CROSS OFF any places that are unsafe for your child. For example, areas under construction, parking areas, or unfamiliar buildings. | TALK | Begin with the previous sheet. Animate on [1] |
| The third step is to DISCUSS. Discuss with your child why it is important to ALWAYS have an adult with them when they go outside. Make sure your child knows it’s okay to walk or run inside if a stranger tries to talk to them or asks them to go somewhere. Discuss with your child safe places they can run if a stranger approaches them – such as your home, or a neighbour’s home.  [1] Mark these areas clearly on your map. | DISCUSS | Begin with the previous sheet. Animate on [1] |
| Finally, practice! Practice! Practice!  Using toys or puppets, role-play scenarios where a stranger approaches. Ask your child what the toy should do. Children find it less scary to pretend that someone else is in danger.  Remember to praise when your child chooses the correct response, such as running away, shouting for help, or finding a trusted adult.  Talking about unsafe situations with your child might feel uncomfortable, but it's important. When children know what to do in a dangerous situation, they're much safer. | PRACTICE  Role-play using toys or puppets  Remember to praise |  |
| Your home activity is to have a conversation with your child about which places are safe or unsafe for children in your community. Do you have time to do it today? | HOME ACTIVITY  Have a conversation with your child about safe and unsafe places in your community |  |

| 🏅Module: Community Safety (5-9) | | |
| --- | --- | --- |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| Hello! This goal is all about keeping your child safe and today we are learning about community safety.  One way to keep your child safe is to talk with them about which places are safe to go and which are not, and teach them how to be careful when they meet people they don't know  Here are four steps to help you keep your child safe in your community: draw, talk, discuss, and practice.  Let’s begin! | Community Safety   1. DRAW 2. TALK 3. DISCUSS 4. PRACTICE |  |
| The first step is to DRAW.  Draw a map of your community.Include the main places in your community on the map, like the streets, your house, school, shops, and other places your child visits. [1] Draw and identify pictures of trusted people who your child can go to when they feel unsafe. These can be you and your spouse, other family members, or teachers. . | DRAW | Begin with a blank sheet. Animate on [1] |
| The next step is to TALK.  Talk about the places on your map and decide if they are safe or not. Listen to your child: it is important to understand why they think a place is safe or unsafe. [1] CIRCLE the places that are safe for children. CROSS OFF any places that are unsafe for your child. For example, areas under construction, parking areas, or unfamiliar buildings. | TALK | Begin with the previous sheet. Animate on [1] |
| The third step is to DISCUSS.  Sometimes, we find ourselves in trouble.Make sure your child knows it’s okay to walk or run inside if a stranger tries to talk to them or asks them to go somewhere. Discuss where you and your child can get support in a crisis. These places may include home, school, a police station, or a clinic.  [1] Mark these areas clearly on your map. | DISCUSS | Begin with the previous sheet. Animate on [1] |
| Finally, practice! Practice! Practice!  Role-play scenarios where a stranger approaches using toys or puppets. Ask your child what the toy should do. Children find it less scary to pretend that someone else is in danger. Praise when your child chooses the correct response, such as running away, shouting for help, or finding a trusted adult.  Talking about unsafe situations with your child might feel uncomfortable, but it's important. When children know what to do in a dangerous situation, they're much safer. | PRACTICE  Role-play using toys or puppets  Remember to praise |  |
| Your home activity is to have a conversation with your child about which places are safe or unsafe for children in your community. Give space for your child to share their thoughts, too. They may think a place is unsafe that you thought was safe. Allow them to explain their reasons. Do you have time to do it today? | HOME ACTIVITY  Have a conversation with your child about safe and unsafe places in your community |  |

| 🏅Module: Respond to Crises (2-6) | | |
| --- | --- | --- |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| Hello! This goal is all about keeping your child safe and today we are learning about how to respond to your child in a crisis.  It is important to support your child when they experience a difficult situation. When helping your child in a crisis, remember: [pause] BREATHE, [pause] LISTEN, [pause] RESPOND, [pause] and COMFORT.  Let’s learn more about these steps together. | Respond to Crises   1. BREATHE 2. LISTEN 3. RESPOND 4. COMFORT |  |
| [1] The first step is to breathe. Stay calm. Ask yourself, “What does my child need right now?”  [2] Next, listen. Ask your child what is going on. Let your child share with you what they need. Sometimes, your child might be comfortable sharing by drawing. Notice what they are feeling and tell them what you notice so they feel heard. Tell your child that you are there for them and love them. Remember, both girls AND boys could face hard times and crisis situations. Check-in with both.  [3]The third step is to respond. What might help what is going on? 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.You can teach your child consequences if needed. In the moment, your child needs you to be there for them with love.Remember, you can always type HELP to ParentText and get information about resources in your community where you can receive help.  [4]Finally, comfort your child. Be there for 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.They need you to accept them and comfort them when difficult things are going on. In these moments, maintaining a consistent routine can be particularly helpful. Familiar routines can provide a sense of security and normalcy, helping your child feel safe again. Remind your child again that you love them, and thank them for sharing with you. | BREATHE  Remain calm.  LISTEN  Listen to your child and notice what they are feeling.  RESPOND  What can help your child right now?  COMFORT  Give your child comfort. |  |
| It can be difficult to see your child feeling upset or confused, but remember that there’s plenty you can do to support them during a difficult time. You’ve got this, you’re such a great parent!  Follow these steps whenever your child shares something difficult. Supporting your child through a crisis will also teach them how to support others in difficult times.  For your home activity, [1] find a calm time to look at the community map you created with your child during the previous tip. [2] Talk about possible risks and what they could do to avoid them. [3] Discuss possible actions that you can take with your child if they happen.  Do you have time to do this today? | RESPOND TO CRISES   1. BREATHE 2. LISTEN 3. RESPOND 4. COMFORT   HOME ACTIVITY: [1] Look at the community safety map  [2] Talk with your child about possible risks. [2] Discuss what to do if they happen. Thank your child. | Animate sentences to script either as bullets or in paragraph form. Show map from previous activity. |

| 🏅Module: Respond to Crises (7-9) | | |
| --- | --- | --- |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| Hello! This goal is all about keeping your child safe and today we are learning about how to respond to your child in a crisis.  It is important to support your child when they experience a difficult situation. When helping your child in a crisis, remember: [pause] BREATHE, [pause] LISTEN, [pause] RESPOND, [pause] and COMFORT.  Let’s learn more about these steps together. | Respond to Crises   1. BREATHE 2. LISTEN 3. RESPOND 4. COMFORT |  |
| [1] The first step is to take a deep breath so you can respond calmly. Ask yourself, “What does my child need right now?”  [2] Next, listen. Ask your child what is going on. Let your child share with you what they need. Notice what they are feeling and tell them what you notice so they feel heard. Tell your child that you are there for them and love them. Remember, both girls AND boys could face hard times and crisis situations. Check-in with both.  [3]The third step is to respond. What might help what is going on? 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.You can teach your child consequences if needed. In the moment, your child needs you to be there for them with love.Remember, you can always type HELP to ParentText and get information about resources in your community where you can receive help.  [4]Finally, comfort your child. Be there for 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.They need you to accept them and comfort them when difficult things are going on. In these moments, maintaining a consistent routine can be particularly helpful. Familiar routines can provide a sense of security and normalcy, helping your child feel safe again. Remind your child again that you love them, and thank them for sharing with you. | BREATHE  Remain calm.  LISTEN  Listen to your child and notice what they are feeling.  RESPOND  What can help your child right now?  COMFORT  Give your child comfort. |  |
| It can be difficult to see your child feeling upset or confused, but remember that there’s plenty you can do to support them during a difficult time. You’ve got this, you’re such a great parent!  Follow these steps whenever your child shares something difficult. Supporting your child through a crisis will also teach them how to support others in difficult times.  For your home activity, [1] find a calm time to look at the community map you created with your child during the previous tip. [2] Talk about possible risks and what they could do to avoid them. [3] Discuss possible actions that you can take with your child if they happen.  Do you have time to do this today? | RESPOND TO CRISES   1. BREATHE 2. LISTEN 3. RESPOND 4. COMFORT   HOME ACTIVITY: [1] Look at the community safety map  [2] Talk with your child about possible risks. [2] Discuss what to do if they happen. Thank your child. | Animate sentences to script either as bullets or in paragraph form. Show map from previous activity. |

| 🏅Module: Strengthen My Child’s Nutrition and Health | | |
| --- | --- | --- |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| Welcome back to ParentText!  Today, we will talk about encouraging our children to eat nutritious food and practise healthy eating habits.  Teaching our children healthy eating habits from a young age helps them make healthy choices as they grow older.  Let us see the four tips you can use to support your child with healthy eating. | Strengthen My Child’s Nutrition and Health |  |
| First, a bit of everything  Allow your child to enjoy a variety of food in moderation. Every day, make sure they have:  2-3 servings of carbohydrates. 1 serving is 2 spoons of rice or 2 slices of bread  3-4 servings of fruits and vegetables. 1 serving is ½ cup of vegetables or 1 medium-sized fruit  1-2 servings of dairy products and protein.  1 serving is1 chicken thigh, 2 eggs or 1 glass of milk  Just a little bit of oil, fat, processed sugar, and salt | A BIT OF EVERYTHING  Make sure they have:  2-3 servings of carbohydrates  3-4 servings of fruits and vegetables  1-2 servings of dairy products and protein  Little bit of oil, fat, processed sugar, and salt. |  |
| Following that, manage emotions.  Sometimes, your child may start whining about unhealthy food choices. Take a deep breath and stay calm. Try redirecting your child’s attention to healthier food options, and then ignoring your child’s demanding behaviour if they continue. Praise or reward your child for choosing healthy foods.You should give yourself a treat too, for successfully teaching your child to make healthy choices! | MANAGE EMOTIONS  Redirect attention to healthier food options |  |
| The third tip is to listen to your child  Listen to your child when they say they are hungry or full. Depending on your child’s activities for the day, your child may require less or more food. If your child always seems hungry or full, a doctor can help to figure out why. your child will also observe and learn from the eating habits of people around them. Make healthy food choices as a family to teach your child to do the same. | LISTEN TO YOUR CHILD when they say they are hungry or full. |  |
| Finally, keep it clean.  Preparing food with love is important for your child. It is also important to be clean while making food and drinks. Wash your hands before touching food items or feeding your child. Wash fresh food items before cooking them. Hot weather makes many food types go bad very fast. It is best to store food in airtight containers or the fridge so they stay fresh. Keep the kitchen, fridge, cutlery, and table tops clean from dust, insects, and house lizards. | KEEP IT CLEAN  Wash your hands and wash your food  Store your food in airtight containers or the fridge. |  |
| Your home activity for today is to talk with your child about the importance of eating healthy foods instead of candy, chocolate, or cake, and water instead of fizzy drinks. Plan to make better choices together, and praise them each time they make a healthy choice.  Do you have time to chat with your child about this today? | Strengthen My Child’s Nutrition and Health   HOME ACTIVITY  Talk with your child about the importance of eating healthy foods |  |

| 🏅Module: Know Online Safety Basics | | |
| --- | --- | --- |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| Hi there! Keeping your child safe online and creating healthy online habits might feel overwhelming at times, but online safety is an important step to help your child be part of the digital world.  When it comes to online safety, there are four tips to keep in mind:  LEARN,  PROTECT,  BUILD HABITS,  and BUILD TRUST.  [1] Today, we are reviewing the tips [pause] LEARN [pause] and PROTECT.  The next lesson will cover [pause] BUILD HABITS [pause] and BUILD TRUST.  Let’s begin. | Know Online Safety Basics   1. LEARN 2. PROTECT 3. BUILD HABITS 4. BUILD TRUST | [1] circle draws around learn and protect |
| First, learn the dangers of being online.  [pause] Content,[pause] Contact,[pause] and Conduct  [1] First, content. Your child might come across harmful content online, such as violence, hateful speech, pornography, wrong information, or hating women, people with disabilities, or other races, religions, sexualities, or from other countries.  [2] Next, contact. Your child could be contacted online by strangers or adults pretending to be children, asking for sexual pictures or even to meet up.  [3] Finally, conduct, or behaviour. Sometimes, children or strangers can say or do hurtful things online.  It sometimes feels overwhelming to keep our children safe from all of these dangers. Luckily, there are lots of ways you can protect them. | LEARN   1. Content 2. Contact 3. Conduct |  |
| There are many ways to make the internet a safer place for your child.  [1] Talk to your child about which apps and websites are safe and which are not. Discuss why!  [2] Help your child learn how to make strong passwords to protect their devices.  [3] Tell your child that they should keep personal information private including photos or videos of themselves. What goes online, stays online! | PROTECT   1. Talk with your child 2. Set strong passwords 3. Keep personal information private |  |
| In the next session, we’ll continue learning about online safety. Today, your home activity is to ask your child, “what do you do to stay safe online?”  You may find that they are already thinking about online safety. Praise your child for any efforts they make.  Can you talk with your child today? | Know Online Safety Basics   1. Learn 2. Protect 3. Build Habits 4. Build Trust   Home Activity  Ask your child: What do you do to stay safe online? |  |

| 🏅Module: Building Habits and Trust Online | | |
| --- | --- | --- |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| Hi again! Keeping your child safe online and creating healthy online habits might feel overwhelming at times, but online safety is an important step to help your child be part of the digital world.  When it comes to online safety, there are four tips to keep in mind. Previously, we reviewed the tips to LEARN and PROTECT.  Today we are reviewing the tips to BUILD HABITS and BUILD TRUST.  Let’s begin. | Building Habits and Trust Online   1. Learn 2. Protect 3. Build Habits 4. Build Trust |  |
| First, build habits in your home that promote online safety and a positive relationship with the internet.  [pause] Plan phone-free times in your house, like during meals, homework, or in bed.  [pause] Only let your child chat online with people they already know. They should never share personal information in a chat room or with strangers.  [pause] Before completing forms that ask for personal information, check that the web address begins like this [1] and not like this [2]. Without the 's' they may not be secure.  [pause] | BUILD HABITS  Set no-phone times in your home  Check web addresses  http://  https:// | Animate password details to explain better. |
| For older children, help them create strong passwords for their accounts.  Good passwords are:  [pause] long  [pause] do not include obvious personal information like your name or birthday;  [pause] and include upper and lower case letters, numbers and symbols.  Tell your child not to click on pop-ups that ask them to download or pay for anything. | BUILD HABITS  Set Strong Passwords:  -Long  -Don’t include personal information  -DO include upper and lowercase letters, numbers, and symbols. |  |
| Finally, BUILD TRUST with your child.  [1]  Together, look at the websites, social media, games, and apps they use.  [2]  Ask questions - this helps you learn more about your child’s interests! | BUILD TRUST   1. Look at websites, social media, games and apps that your child uses, together 2. Ask questions |  |
| [3]  If you come across anything worrying together, talk about it with them.  [4]  Tell your child that if they feel scared, unsafe or upset about something online, they should tell an adult as soon as possible  Just as you keep your child safe in the real world, you also need to make sure they are safe in the digital world. By following these steps you can protect them and make sure that their online time is secure so they can keep using it to learn. You’re doing a great job! | BUILD TRUST   1. Talk about worrying things together. 2. Tell your child if they feel scared or unsafe, they should tell an adult. |  |
| Here’s something you can do with your child today to start making sure they stay safe online:  [1]  First, have a conversation with your child about how they can use the internet and devices in a safe way.  [2]  Next, talk about which sites or apps might be unsafe. Discuss why.  [3]  Finally, praise your child for how good they are at using the web!  Can you complete this task with your child today? | Building Habits and Trust Online  HOME ACTIVITY  [1] have a conversation with your child about how they can use the internet and devices in a safe way.  [2] Talk about which sites or apps might be unsafe. Why?  [3] Praise your child for how good they are at using the web! | Illustrate as needed |

Goal 7: Have a Healthy Relationship with My Spouse

| 🏅Module: Creating Respect at Home | | |
| --- | --- | --- |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| Hello, it is great to see you again on ParentText.  Today’s goal is about having a healthy relationship with your spouse.  Today, we will talk about creating respect at home.  [pause]  Treating each other with respect and making decisions together can have a big impact on how we feel and can help our children feel safe.  Let’s begin! | Creating respect at home |  |
| Here are four simple steps that you and your spouse can use to create respect at home for your children to learn from:  [pause] | Creating respect at home   1. SHARE DECISION MAKING 2. ASK THEM WHAT THEY THINK 3. TIMING MAKES A DIFFERENCE 4. PRACTICE MAKES PERFECT |  |
| First, share decision making  Next time you are making a decision, try involving your spouse.  [pause]  Second, ask them what they think.  Sometimes it can be hard to know how to involve your spouse when making a decision. Try asking what they think. This shows them that you care and want them to be involved.  [pause]  Third, timing makes a difference.  If you have a decision to make, bring it up during a time when you and your spouse are not too busy. It could be early in the morning or later in the evening.  [pause]  Fourth, practice makes perfect.  It can take time to get used to making decisions together. Give yourself time and keep trying. Remember, by communicating with your spouse, you will both eventually feel more comfortable talking and sharing decisions.  [pause] | ^ | Animate words to text. |
| Your Home Activity now is to involve your spouse in a decision you are making today. Can you do it? | Creating respect at home  HOME ACTIVITY Involve your spouse in a decision you are making today. |  |

| 🏅Module: Being a Supportive Spouse and Parent | | |
| --- | --- | --- |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| Hello again, it’s great to have you here again on ParentText!  Today, we are learning how to be a supportive spouse and parent. When mothers and fathers are both engaged in parenting their children, everyone benefits, including the children  Here are some simple ways you can become a more confident and supportive spouse AND parent.  Let’s get started. | Being a supportive spouse and parent |  |
| [1] First, Show appreciation  Show your spouse that you appreciate it when they spend quality time with your children.  [pause]  [2] Next, work together.  If you are unsure how to work together with your spouse, try asking them. By asking, you show that you care and want to be involved!  [pause]  [3] Step three, Lend a Hand.  It can sometimes be difficult to remember to ask if your spouse needs help. Once you start asking, they may realise you want to be more involved, and begin asking for your help on their own.  [pause]  [4] Finally, ask for help.  It can be hard to ask for help. Sometimes we expect our spouses to know we need help even if we don’t ask them. Once you start asking, they will likely start offering to help more in the future.  [pause]  Remember to thank your spouse! | 1. Show appreciation 2. Work together 3. Lend a Hand 4. Ask for help | Animate words to text. |
| Your home activity is to try doing childcare or housework together with your spouse. Do you have time to do it today? | Being a supportive spouse and parent  HOME ACTIVITY Try doing childcare or housework with your spouse |  |

| 🏅Module: Share Family Responsibilities | | |
| --- | --- | --- |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| Hello, we are glad to see you back on ParentText.  Today, we are learning how to share family responsibilities between you and your spouse.  When we share family responsibility with our spouse, we can help make life less stressful and improve our relationship.  Time to get started! | Share family responsibilities |  |
| To share family responsibilities with your spouse, try these three tips:  [1] First, create a routine.  This can be hard to remember! Establishing a routine around caregiving or housework tasks can sometimes be helpful.  [pause]  Creating a routine also lets you talk to your spouse about how to share the workload.  [pause]  [2] Next, talk about the workload with your spouse  Talking with your spouse about how you can share family responsibilities helps both of you understand each other better. It also shows that you care!  [pause]  [3] Finally, remember to ask for help  It can be hard to remember to ask for help. Remember to be kind to yourself if you forget to ask, and try again another time. Asking for help and sharing family responsibilities benefits the whole family! | 1. CREATE A ROUTINE 2. TALK ABOUT THE WORKLOAD 3. ASK FOR HELP | Animate words to text. |
| Your home activity this week is to invite your spouse to discuss how you can share family responsibilities more evenly at home! Do you have time to do it today? | Share family responsibilities  HOME ACTIVITY  Discuss family responsibilities with your spouse |  |

| 🏅Module: Resolving Conflicts Peacefully | | |
| --- | --- | --- |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| Welcome back to ParentText!  Today, we are learning how to resolve conflicts peacefully between you and your spouse.  We all have disagreements sometimes, but fighting is not an effective way to solve our problems. Learning to respond in a calmer way can help you create a more peaceful home.  Join me to learn more! | Resolving conflicts peacefully |  |
| Here are some tips you can try to resolve conflicts with your spouse in a peaceful way.  [1] First, Count to ten.  It can sometimes be really hard to stay calm when we’re having a disagreement with others.  Try to think of something that you can do that might help, like taking a couple deep breaths or counting to ten.  [pause]  [2] Next, take a pause  Do you remember on the first day of this course, you learned how to close your eyes, breathe deep, and take a pause? Taking a pause before responding can help us stay calm and respond better a little later.  When you feel yourself getting angry, try taking a pause. You can do this!  [pause]  [3] Finally, walk away if necessary.  Sometimes others respond to us negatively when we’re having a disagreement.  In these situations, especially if you feel fearful or threatened, it may be best to walk away for a bit until everyone has calmed down. | COUNT TO TEN or take a couple of deep breaths  TAKE A PAUSE before responding  WALK AWAY if necessary | Animate words to text. |
| Remember, if you need help in a crisis, you can type HELP in ParentText to receive a list of community resources where you may find support. | HELP |  |
| Today’s home activity is to practise taking a pause before responding when you are feeling frustrated. Do you have time to practise taking a pause today? | Resolving conflicts peacefully  COUNT TO TEN TAKE A PAUSE WALK AWAY  HOME ACTIVITY  Take a pause today |  |

| 🏅Module: Listen and Talking to Each Other | | |
| --- | --- | --- |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| Hi! It’s good to have you with us again on ParentText.  Today, we are learning how to listen and talk with our spouses in a positive way.  Listening and talking to those around use are key to a more peaceful home.  Let’s explore and learn together! | Listening and talking to each other |  |
| Here are some tips on how you and your spouse can listen and talk with each other in a supportive and loving way:  [1] First, share how you feel with your spouse.  Sharing how we feel and talking about the difficulties we’re facing is a sign of strength and can make everyone in the family stronger!  By sharing emotions you can better understand and support each other.  [pause]  [2] Next, you choose what you share.  Sharing your challenges with your spouse is about making them more aware of how you are feeling.  Remember, you decide how much you share, and you can always choose to share more at a later time.  [pause]  [3] Third, be kind to yourself.  Starting something new can be difficult. Give yourself and others time to get used to it.  [pause]  [4] Finally, choose a time when you feel comfortable.  It’s okay if you don't always want to share your emotions.  You can choose to share how you’re feeling at a later time once you feel calmer. | SHARE HOW YOU FEEL  CHOOSE WHAT YOU SHARE  BE KIND TO YOURSELF  CHOOSE  A TIME WHEN YOU FEEL COMFORTABLE | Animate words to text. |
| Today’s home activity is to try setting aside some time to talk to your spouse about your feelings and any difficulties you’re facing. Do you have time to do it today? | Listening and talking to each other  HOME ACTIVITY  Share your feelings and difficulties with your spouse. |  |

Goal 8: Build a Family Budget and Save Money

| 🏅Module: Understand Needs & Wants | | |
| --- | --- | --- |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| Hi there! In this goal, we are learning about four steps to building a family budget. This will help you understand more about how money is saved and spent in the family. Today we will learn about step one: [pause] Understanding needs and wants. | Understanding Needs and Wants |  |
| Identify Needs.  With your family, make a list of things that you cannot live without. Things that are important for your family to survive. For example food, medicine, or laundry detergent. | IDENTIFY NEEDS | Time entry of want list animated. Localise currency |
| Next, identify wants.  Make a list of things that you or others want. These are things that would be nice to have but not essential. For example the latest version of a smartphone, new toy, or a new car. | IDENTIFY WANTS | Time entry of need list animated. Localise currency |
| Finally, TALK.[pause]   People often see things in different ways. You may find that your family members see one thing as a NEED while you see it as a WANT. Talk with your family about why you feel differently, this will help you to understand each other and can make decisions together about what to spend money on. | TALK |  |
| Your Home Activity is to try to discuss your financial wants and needs with your family. Do you have time to do it today? | Understanding Needs and Wants  HOME ACTIVITY  Discuss your needs and wants, with your family |  |

| 🏅Module: Talk about Monthly Expenses | | |
| --- | --- | --- |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| Welcome back! In this goal, we are learning about the four steps to building a family budget. Today, we are learning about step two: [pause] talk about monthly expenses.  Here is an easy and fun way to do this | Talk about Monthly Expenses |  |
| Get a piece of paper or anything else you can write on, and a pen. Next, draw pictures of all the things you and your family members spend money on each month.  [pause]  Then, write next to each picture how much each thing costs. Lastly, add up how much you spend monthly. | 1. Gather supplies 2. Draw pictures 3. Write in costs 4. Add up the costs | Begin with blank page  add items to blank piece of paper  add prices on to this piece of paper |
| Take a picture of your monthly expenses. You’ll need this information for the next lesson!  This is a great first step to family budgeting! | 1. Gather supplies 2. Draw pictures 3. Write in costs 4. Add up the costs | See if there’s a way to show a camera flash? |
| Your Home Activity is to find time to add up your monthly expenses. Do you have time to do it today? | Talk about Monthly Expenses  HOME ACTIVITY Add up your monthly expenses. |  |

| 🏅Module: Make a Monthly Budget | | |
| --- | --- | --- |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| Hi again. In this goal, we are learning about the four steps to building a family budget. Today, we are reviewing step three: [pause] make a monthly budget | Make a Monthly Budget |  |
| First, take the piece of paper from the monthly expenses activity that shows all the things you spend money on during a month. |  | Show end of prev. Module pic |
| Second, add up the money your family has available each month. This can be from a job, welfare grants, or even money sent to the family by other relatives. |  | Show scribbles adding up |
| Now, decide which of the expenses are things that you NEED and which are things that you WANT. Draw a star next to everything that you NEED. Add up all the things that have a star next to it. |  | Return to prev. Module pic and insert hand drawn stars |
| Is the amount more or less than your monthly budget? If it is less, you can add some things that you WANT. If it is more, then you may want to discuss with your family which things are really NEEDS. You may need to make difficult choices between different things. |  | Show bottom of both pages (Star total and income total) with total sums circled |
| Your home activity is to work with your family to create your family budget together. Do you have time to do it today? | Make a Monthly Budget  HOME ACTIVITY  Set a Monthly Budget. |  |

| 🏅Module: Make a Saving Plan | | |
| --- | --- | --- |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| Welcome back. In this goal, we are learning about the four steps to building a family budget. Today, we are reviewing the final step: [pause] make a saving plan. | Make a Saving Plan |  |
| First, discuss with your family different reasons that you might want to save money. These could include: [pause]  [1] Preparing for emergencies, [pause]  [2] Buying something nice for you or your child, [pause]  [3] or Planning for future big expenses like improvements on your home, or for your child’s education. | WHY SAVE  Decide What are you saving for? | Images timed to show reasons for saving |
| Second, set a target amount that you want to save. [pause]  Look at your monthly budget from the last activity.  [pause]  Decide how much you can save each week or each month. | HOW TO SAVE? How much can you save each week or month towards your goal? | Illustrate how small amounts saved over time, create a large sum |
| Third, consider the different ways to keep money safe for future use. [pause]  These could include: [pause]  Saving at a bank, [pause]  Keeping money safe at home, [pause]  Keeping money in a savings and loan group, [pause] or  Buying livestock like goats or cattle. [pause]  Decide which way of saving money would work best for the family. | WHERE TO SAVE  Decider the best way to keep saved money safe.   1. At a bank 2. At home 3. In a savings and loan group 4. Buying livestock, like goats or cattle |  |
| Fourth, set up an emergency fund.  If you can try and save even a tiny amount each month for the future or for an emergency,this can make a big difference over time. | EMERGENCY FUND  Even a small amount makes a difference! |  |
| The final step is identifying ways to get support. Your government or community groups may be giving money, vouchers, or food parcels to families in need. Think about whether there are places in your community that provide support. | FIND SUPPORT |  |
| Your home activity is to create a saving plan. Do you have time to do it today?  Remember to praise yourself for taking the time to make a savings plan. Congratulations! | Make a Saving Plan  HOME ACTIVITY  Create a saving plan. |  |