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-sama 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 sebenarnya saya ialah robot yang dicipta oleh Parenting for Lifelong Health dan UNICEF dengan tujuan untuk membantu anda dalam pembelajaran. | Selamat datang ke ParentText |  |
| Saya akan menjelaskan cara penggunaan ParentText pada anda hari ini. 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 cabarna keibubapaan yang lazim dengan mengakses sokongan, dan * Dalam waktu kecemasan atau krisis, sumber sedia ada untuk anda. | * Memperoleh Trofi * Menjejak Kemajuan * Mendapatkan Bantuan * Menyelesaikan masalah cabaran keibubapaan anda |  |
| Kursus ini terbahagi kepada beberapa matlamat keibubapaan untuk membantu anda mengukuhkan hubungan dengan anak anda dan membantu mereka berkembang dengan baik.  Cara melengkapkan kursus dan memperoleh Trofi Keibubapaan Positif anda. | Memperoleh Trofi Keibubapaan Positif anda  Mengukuhkan Hubungan saya dengan Anak saya  Persiapkan diri Anak saya untuk menempa Kejayaan di Sekolah  Memahami Perkembangan Anak  Memberikan Persekitaran yang Seimbang pada Anak saya  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 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  Mengukuhkan 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 dalam navigasi melalui 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, ia 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 yang 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 mulakan 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]  Perhatkan 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.  Malah dengan beberapa nafas panjang, atau berhubungan dengan permukaan di bawah anda, boleh membuat 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 menghalau 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 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 berlaith 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 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". Terima anak anda dan elakkan menghakiminya. 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  NPerhatikan 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 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 PUTUS |  |
| 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. As children get older, they learn to identify lots of other emotions as well, like feeling excited, proud, lonely, peaceful, or guilty.  You can use facial expressions and physical movements to help your child learn different emotions. Try to make it into a game, and have fun! | BELAJAR tentang jenis-jenis emosi yang berbeza  Gembira  Sedih  Marah  Disgusted  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 meluahkannya 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.  Knowing these steps will help give children the courage to share their feelings! Can you do it today? | Bercakap tentang perasaan  OPEN  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!  Today we will see how our parenting values can connect to our cultural, religious, and spiritual values.  Cultural, religious, and spiritual values have a strong impact on how we raise our family. Your individual cultural, religious or spiritual values will influence the values you instil in your child.  Let us see the four simple ways you can instil values in your child that you want them to have: identify, teach, repeat, and share  Let’s begin. | Parenting values & spirituality.  IDENTIFY  AJAR  ULANG  KONGSI |  |
| It is easiest to start with one parenting value before moving on to others.  First, Identify.  Identify the most important value you want your child to have. You can involve other caregivers of your child too. Working together helps to identify your shared values. Then, choose one value to start with. List out ideas for how you want to introduce this value to your child. | IDENTIFY the most important value.  Listen when your child shares, accept their feelings, and give them comfort. |  |
| 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. | REPEAT to teach other important values. |  |
| The final step is to Share  Sometimes, listening to other parents share their values and strategies can help you with your child. They will learn from you too, so share your experience with other parents. Your child may even make new friends in your community through shared cultural, religious, and spiritual activities! | SHARE your experience |  |
| Your home activity is to spend some time today with your spouse or another caregiver of your child to identify the most important value you wish to instil in your child  Can you do it today? | HOME ACTIVITY:  Identify the value you want to share with your child. | 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 |
| Hello, we are glad to see you back on ParentText.  Our goal today is to prepare your child for success in school by supporting their learning journey. [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 jika anda bertanya soalan kepada mereka. Remember to give them time to respond - they may need time to think, especially if they are giving longer answers! Sometimes even after giving them time, it is difficult for them to say what they want. During these times, you can help them with prompts. | DENGAR anak anda bercakap |  |
| The fourth tip is to build.  Listen to your child and always respond. Confirm what they said and add more to help them connect their understanding to the new language. For example, if your child says, “There’s a cat,” you could respond, “Yes, there’s a cat making a big hole in the ground”. | BUILD to the new language |  |
| The final tip is to tell stories.  Tell your child stories! They can be real, made up, about your lives, or you can read to them from books too. Along with telling your child stories, encourage your child to tell stories too. You could show photos and create a story together!  Remember to be patient! It takes lots of practice to listen to stories, and even more to learn the skill of telling them. | BERCERITA dan galakkan anak anda untuk bercerita |  |
| Remember, to help build your child’s language skills, use the five tips of explain, ask, listen, build, and tell stories.  You are doing great! Apabila meluangkan masa bersama-sama ketika melakukan aktiviti di rumah, cuba gunakan perkataan yang sesuai untuk menerangkan apa yang anda serta anak anda sedang lakukan. 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! Amat bagus anda dapat bersama kami 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 ialah cara yang terbaik untuk bantu anak anda belajar membaca.  Anak-anak belajar dengan menonton, mendengar, dan meniru. Apabila anda membaca kepada mereka semasa mereka kecil, mereka belajar perkataan-perkataan baharu. 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 |  |
| Membuat jadual harian, bertanya soalan, bertindak balas dan teroka, serta membina dan berhubung ialah empat cara untuk membantu anak anda mempelajari kemahiran membaca  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 BERHUBUNG |  |
| Yang pertama, Buat jadual harian  Anda boleh berkongsi buku dengan anak anda di mana-mana sahaja! Pilih tempat yang bagus di rumah untuk berkongsi buku. Elakkan sebarang gangguan, seperti matikan TV. Pilih satu masa setiap hari untuk anda berkongsi buku dengan anak anda. Jika anak anda ingin memilih buku, biarkan mereka.  Jika anda tidak mempunyai sebarang buku di rumah anda - anda boleh guna apa sahaja 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 satu cerita banyak kali, lihat sama ada anak anda tahu apa yang akan berlaku seterusnya! Jika anda melihat gambar bersama-sama, terangkan apa yang berlaku dalam gambar tersebut. 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 apa yang anak anda minat dan bercakap 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 berhubung  Galakkan anak anda untuk pergi lebih jauh menggunakan kemahiran mereka dengan bertanya soalan yang mereka mungkin tahu jawapannya untuk membantu anak anda membina keyakinan! 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 |  |
| Untuk membantu anak anda belajar, sentiasa ingat bahawa cara terbaik adalah dengan membaca bersama anak anda. 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. Untuk membantu anak anda belajar membaca, mereka perlu memahami bunyi perkataan dan mula menulis huruf.  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 sebarang huruf dan sebutkannya juga! | PERHATIKAN PERKATAAN  Tunjukkan huruf dan sebutkan huruf yang tertera. |  |
| Bermain permainan perkataan untuk langkah seterusnya.  Untuk membantu anak anda belajar tentang huruf daripada bunyi yang berbeza, nyanyi menggunakan perkataan berima dengan anak anda.  You can also break up names or words into syllables. Clap with your child while saying each syllable - start with just 2!  You can also change the beginning letters in a word to make new words. For example, start with cat. Then change the letter c for other letters to make new words, like mat and pat. Practise the letter sounds together.  When you play these word games, help your child identify “beginning sounds,” “middle sounds,” and “end sounds” - and letters that make these.  Once they understand letters and sounds in different places in words, help your child put the parts of a word together to make the whole word! | PLAY WORD GAMES  Sing and rhyme  Break up words into syllables, and clap!  Change sounds/letters in words  CAT  C - “Beginning sound”  A - “Middle sound”  T - “End sounds” |  |
| Finally, start writing.  Encourage your child to draw. They can start by drawing things they like, such as animals or flowers.  Next, show them how to draw shapes that look like letters, like a circle. Later, help them write simple letters. Start with the first letter of their name! Practise and add letters until they can write their whole name. Then learn letters in other words! | START WRITING  Start drawing.  Draw shapes.  Write simple letters. |  |
| You are doing great! Drawing and writing with your child is a great way to help them learn!  Your home activity is to draw or write with your child for one-on-one time today. Can you do it? | HOME ACTIVITY: Draw or write with your child |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 🏅Module: Get your child Ready for Maths, Part 1 | | |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| Welcome back to ParentText!  This skill is about introducing your child to numbers and maths  Learning about numbers, shapes, and groups will help your child understand basic maths. This will prepare them to succeed in school.  The three ways you can help your child learn number skills are to count, look for numbers and learn with shapes.  Excited to explore more? Let’s see what’s next. | Get your child ready for Maths  COUNT   LOOK FOR NUMBERS   LEARN WITH SHAPES |  |
| First, Count  Counting is a skill your child can start to learn early. 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 aktiviti harian bersama anak anda. Sama ada anda memasak bersama-sama, mengasingkan pakaian atau membeli-belah di pasar raya, minta anak anda untuk mengira benda seperti tomato, stoking, atau item dalam troli anda. Setiap detik boleh menjadi peluang pengiraan!  [pause]  Music can make learning even more enjoyable! Nyanyi lagu yang mempunyai nombor dengan anak anda.  Akhir sekali, galakkan anak anda untuk melukis benda dan kemudian bertanya berapa banyak barang 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.  Nombor berada di sekeliling kita jika anda mencari nombor. Nombor berada pada bungkusan makanan, dan 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 apa dan bantu mereka jika mereka tidak tahu. |  |
| Yang ketiga, belajar menggunakan bentuk-bentuk  Belajar tentang bentuk juga penting dalam matematik! Bentuk ada di mana-mana juga, jadi cari bentuk dan bercakap tentang bentuk tersebut. Anda juga boleh membuat bentuk! Bantu anak anda melukis bentuk-bentuk yang berbeza. If you can, cut them out and help your child sort them into groups, by colour, shape, size, or however else your child wants! 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 ada di sekeliling anda untuk berbual tentang matematik dengan anak anda dan jadikan ia sebagai sebahagian daripada jadual harian anda. Ini akan membantu mempersiapkan mereka untuk berjaya.  Aktiviti di rumah anda ialah untuk cuba libatkan anak anda dalam aktiviti dengan nombor. Sebagai contoh, kira jumlah bahan ketika anda sedang memasak. Bolehkah anda lakukannya hari ini? | Sediakan 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 pada beberapa aktiviti yang lebih mencabar yang anda boleh lakukan dengan anak anda jika mereka sudah bersedia. Ini termasuklah asingkan dan menyusun, menambah dan mengurangkan semula, cara untuk menghasilkan nombor, dan akhir sekali, menggalakkan serta berseronok!  Mari kita teruskan! | Sediakan anak anda untuk Matematik  ASINGKAN DAN MENYUSUN   MENAMBAH DAN MENGURANGKAN SEMULA   CARA UNTUK MENGHASILKAN NOMBOR   MENGGALAKKAN DAN BERSERONOK |  |
| To begin with, sorting and organising.  Ask your child to help sort things into groups, such as putting all the leaves together when cooking.  Additionally, encourage them to find 5 of something, and then to order them from smallest to biggest. For example, you can use sticks. Afterward, suggest ordering them a different way, like from lightest to darkest!  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.  Anak anda boleh mula mempelajari kemahiran yang lebih sukar jika mereka sudah cukup usia dan telah mempelajari beberapa kemahiran nombor.  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. Setiap kali anda mempunyai peluang untuk bercakap dengan guru anak anda, tanya mereka apa anak anda lakukan di sekolah, dan bagaimana anda dapat membantu mereka.  Beritahu guru dan sekolah bahawa anda sedia 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 buat atau lihat 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.  Jika anak anda telah melakukan sesuatu di sekolah dan boleh dilakukan di rumah, bantu mereka berlatih! Sebagai contoh, jika mereka suka mewarna di sekolah, minta mereka untuk mencari seberapa banyak warna yang boleh di rumah. Jika mereka boleh bawa buku balik dari sekolah, baca bersama-sama! Jika ada sesuatu yang sukar di sekolah, cuba bantu anak anda memahaminya!  Akhir sekali, melibatkan diri  Jika anda ada masa, hadir acara atau mesyuarat di sekolah anak anda. Setiap kali anda hadir, cari maklumat sebanyak yang boleh.  Jika jadual anda mengizinkan, bantu secara sukarela dalam aktiviti yang sedang berlangsung di sekolah anak! 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 fokus kepada 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!  Terdapat empat cara untuk membuat anak anda lebih bersedia untuk belajar membaca apabila mereka semakin membesar nanti. Semua aktiviti ini hanya memberi tumpuan kepada membaca buku bersama-sama. Ini termasuklah: berkongsi buku, buat jadual harian, bertanya soalan, serta bertindak balas dan teroka.  Jadi, mari kita teruskan! | Bantu anak anda belajar membaca  KONGSI BUKU   BUAT JADUAL HARIAN   BERTANYA SOALAN   BERTINDAK BALAS DAN TEROKA |  |
| 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 bagus di rumah untuk berkongsi buku. Elakkan sebarang gangguan, seperti matikan TV. Pilih satu masa setiap hari untuk anda berkongsi buku dengan anak anda. Jika anak anda ingin memilih buku, biarkan mereka.  Jika anda tidak mempunyai sebarang buku di rumah. | 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 satu cerita banyak 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. | TANYA SOALAN  Siapa  Apa  Di mana  Bila  Mengapa  Bagaimana |  |
| Yang keempat, bertindak balas dan teroka  Perhatikan apa minat 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.  Bertindak balas secara positif dan galakkan mereka walaupun mereka salah apabila anak anda bercakap tentang buku atau menjawab soalan anda berkaitan buku tersebut.  Akhir sekali, galakkan anak anda untuk mengulang semula apa yang mereka telah pelajari. | 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  Kaitkan dengan pengalaman anak anda |  |
| Remember, reading with your child is a great way to help them learn. You can do it by sharing books, making routines, asking questions, responding and exploring, and connecting.  You are doing great!  Your home activity for today is to read with your child. Can you try it today? | Help your child learn to read  HOME ACTIVITY: Read with your child |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 🏅Module: Get your child Ready for Maths | | |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| Welcome back to ParentText!  This skill is about introducing your child to numbers and maths  Learning about numbers, shapes, and groups will help your child understand basic maths. This will prepare them to succeed in school.  The three ways you can help your child learn number skills are to count, look for numbers and learn with shapes.  Excited to explore more? Let’s see what’s next. | Get your child ready for Maths  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. Sama ada anda memasak bersama-sama, mengasingkan pakaian atau membeli-belah di pasar raya, minta anak anda untuk mengira benda-benda seperti tomato, stoking, atau item dalam troli anda. Setiap detik boleh menjadi peluang untuk mengira!  [pause]  Pembelajaran adalah lebih menyeronokkan dengan muzik! Nyanyi lagu yang mempunyai nombor dengan anak anda.  Akhir sekali, galakkan anak anda untuk melukis benda dan kemudian bertanya berapa banyak barang 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 amati dengan teliti, sekeliling kita terdapat nombor. 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! Bantu anak anda melukis bentuk-bentuk yang berbeza. Jika boleh, potong bentuk-bentuk tersebut dan bantu anak anda asingkan ke dalam kumpulan warna, bentuk, saiz, atau apa sahaja yang anak anda inginkan! Tanya pada 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 gunakan apa-apa sahaja di sekeliling anda dan sepanjang jadual harian untuk bercakap dengan anak anda tentang matematik. Ini akan membantu mempersiapkan mereka untuk berjaya.  Aktiviti di Rumah anda ialah mengira dengan anak anda. Bolehkah anda lakukannya hari ini? | Sediakan 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 mencari kegembiraan dalam pembelajaran dengan menggunakan pendekatan secara riang dan menghiburkan.  Bermain dengan anak anda adalah penting untuk perkembangan dan pembelajaran mereka di dalam dan di luar sekolah. Ini benar untuk SEMUA kanak-kanak, termasuk mereka yang mempunyai ketidakupayaan fizikal dan perkembangan.  Interestingly, did you know that playing also helps your child learn social values and social rules?  Here are 2 tips on how you can make learning playful and fun with your child: Get Active and Allow Creativity  Let’s keep going. | The power of play  GET ACTIVE   ALLOW CREATIVITY |  |
| Firstly, get active.  To put it simply, play games! Creating time for your child to play and have fun will make their physical and mental health better. Not only that, this enjoyable pastime also helps them learn and remember important facts better. Isn’t that great?  On the occasion that your Child starts to feel overwhelmed with anything in their day, help them reduce their stress by taking a pause or playing together. Use your child’s interests in your play or exercise sessions to help them engage. Initially, begin with something simple and then gradually make it more complex.  Secondly, allow creativity.  Equally important, allow your child to be creative when playing. For example, you might encourage your child to draw or go outside. Should your child show interest in a new topic, don’t hesitate to them about it and help them explore the topic through play.  Remember, your child is watching and learning from you, so set a good example. Let your child see you being creative and trying something new, even if you are not good at it yet. | ^ |  |
| For your home activity, invite your child to play with you today Encourage them to ask questions and explore new things through play. Do you have time to do it today? | The power of play  AKTIVITI DI RUMAH  Bermain dengan anak anda |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 🏅Module: Learning from Experience | | |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| Welcome back to ParentText!  Today’s parenting skill is about helping your child know how to learn from their mistakes. Learning from our mistakes can help us avoid them in the future. When we learn from our mistakes, we can become less harsh on ourselves and others when things do not go well. Here are four tips that you can use to help your child learn from their mistakes: Talk, praise effort, allow for mistakes to happen, and share  Let’s learn more together. | Learning from experience  TALK   PRAISE EFFORT   ALLOW MISTAKES  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 biar mereka berkongsi |  |
| Petua kedua ialah puji.  Pastikan anda memuji anak anda atas usaha yang mereka lakukan dalam pembelajaran walaupun mereka tidak berjaya. Ingat, usaha mereka sebenarnya lebih penting daripada menguasai kemahiran tertentu. | PUJI USAHA MEREKA, walaupun mereka tidak berjaya |  |
| Next, allow for mistakes to happen.  Mula-mula, 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. But, this will not teach them to solve their own problems.  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 selesaikan masalah sendiri |  |
| Akhir sekali, kongsikan.  Cuba berkongsi kegagalan anda sendiri dengan anak anda. Berbincang bagaimana kegagalan anda telah dapat membantu anda bangkit dan berkembang. Dengan melakukan ini, anda membantu anak anda memahami bahawa anda tidak perlu menjadi sempurna sepanjang masa. | BERKONGSI kegagalan anda sendiri |  |
| Aktiviti di rumah anda adalah untuk berkongsi sebuah kisah tentang kesilapan anda pada masa lalu yang banyak mengajar anda kepada anak anda. Kisah tersebut boleh jadi sesuatu yang berlaku ketika anda masih kanak-kanak atau pengalaman hidup yang lain.  Adakah anda mempunyai masa untuk lakukannya 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 di 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. Berbuat demikian bukan sahaja dapat membantu anda merancang aktiviti yang bersesuaian untuk mereka lakukan tetapi membantu anda merangka matlamat yang realistik untuk mereka. Pada peringkat perkembangan ini, kanak-kanak akan tertanya-tanya tentang persekitaran mereka dan mahu belajar melakukan sesuatu dengan sendiri. Semakin lama, mereka akan mula meneroka dunia dengan lebih mendalam dan menyuarakan diri mereka melalui emosi 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 ketika mereka belajar benda 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 mengamati dunia sekeliling mereka. Awasilah aktiviti mereka pada awalnya, tetapi pada masa yang sama, galakkan mereka untuk menjalani 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 secara sendiri hari ini. Anda boleh membimbing mereka, tetapi biarkan mereka melakukan sebahagian besar aktiviti tersebut. Adakah anda mempunyai masa untuk lakukannya 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 di ParentText!  Today’s skill is about helping you support your child’s healthy development as they grow and change.   Children have different abilities at different stages of their development. So, it is important to be aware of your child’s skills at this stage. Dengan berbuat demikian, ia dapat membantu anda merancang aktiviti yang sesuai dengan keupayaan mereka dan juga membantu anak 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 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 muda anda 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 terima 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 muda 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 di 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. Berbuat demikian bukan sahaja dapat membantu anda merancang aktiviti yang bersesuaian untuk mereka lakukan tetapi 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 rakan mana 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 rakan mana yang mempunyai minat yang sama. |  |

Goal 4: Give My Child Structure

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 🏅Module: Manage My Stress | | |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| Selamat kembali ke ParentText! Dalam matlamat ini, kita akan mempelajari tentang memberi struktur kepada anak anda. Kita haruslah menjaga diri kita sendiri terlebih dahulu, untuk 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 respon dan menguruskan tekanan dengan mengetahui bagaimana badan anda respon terhadapnya. | RENUNGKAN  Daripada 0 hingga 100, tuliskan sejauh mana anda berasa tertekan.  Tulis perasaan anda. | Show chart, 0 to 100 and a pin-point. |
| Sekarang, tuliskan faktor-faktor utama yang menyebabkan tekanan dalam hidup anda. Mengetahui mengapa anda merasa tertekan dapat membantu anda mengatasi penyebab tekanan tersebut dan belajar bagaimana menghadadapi dan mengurusnya.  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 diri'. | 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 kendiri yang anda boleh masukkan dalam jadual harian anda?  Usahakan untuk meluangkan masa melakukan sekurang-kurangnya satu aktiviti penjagaan diri setiap hari. | JADUAL HARIAN  Susun semula jadual harian anda untuk mengurangkan tekanan dan mengamalkan penjagaan diri. |  |
| Ingat untuk menguruskan tekanan anda:  [1] Fikirkan tentang perasaan anda.  [2] Kenal pasti perkara yang menyebabkan anda rasa tertekan, dan perkara yang membantu anda merasa gembira.  [3] Susun semula jadual harian anda untuk kurangkan tekanan dan tambahkan saat kegembiraan.  Untuk aktiviti di rumah anda, senaraikan aktiviti yang menggembirakan anda yang boleh anda lakukan sendiri. 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 kebahgaian 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 awak 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 masa. Ia mungkin sukar bagi anak anda untuk mengingati banyak arahan! Beri peringatan tentang peralihan yang akan berlaku jika boleh. Sebagai contoh, anda boleh katakan. "Lagi 3 minit, waktu untuk awak tidur dan awak 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 puji 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 positif, tetapi ia 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 pelajari tentang bagaimana untuk cipta 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:  Jadi Satu Pasukan  [pause]  Konsisten  [pause]  dan Memberi Pujian  Mari kita mulakan. | Cipta Jadual Harian dengan Anak Saya   1. Jadi Satu Pasukan 2. Konsisten 3. Memberi Pujian |  |
| Pertama, Jadi Satu Pasukan.  [pause]  Bincang dengan anak mengenai bagaimana mereka mahu mengatur jadual harian mereka.  Adakah anda tahu bahawa anak anda lebih cenderung untuk mengikuti jadual harian jika mereka bantu menetapkan jadual? Cubalah! | JADI SATU PASUKAN dan bekerja sama dengan anak anda untuk tetapkan jadual harian |  |
| Seterusnya, Konsisten  [pause]  Jika anda telah tetapkan 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. | TETAP KONSISTEN untuk pastikan anak anda mengikut jadual harian mereka |  |
| Akhir sekali, Beri Pujian.  [pause]  Berterima kasih pada anak anda kerana mencipta 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  Luangkan masa bersama-sama | Ini adalah beberapa jadual harian yang anda boleh bincangkan dengan anak anda:  ✅ Masa tidur  ✅ Kerja sekolah  ✅ Kerja rumah  ✅ Masa makan ✅ Masa lapang  ✅ TV atau masa untuk gajet  ✅ Luangkan masa bersama-sama |  |
| Aktiviti di rumah anda adalah untuk berbual dengan anak anda tentang jadual harian. Anda sudah bersedia? | Aktiviti di Rumah:  Berbual tentang jadual harian dengan anak anda. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 🏅Module: Creating Family Rules | | |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| Helo!  Kemahiran Keibubapaan hari ini ialah tentang bagaimana kita boleh mencipta peraturan keluarga dengan anak-anak kita. Apabila anda membuat peraturan isi rumah dengan anak anda, ingat empat langkah ini:  Jadi Satu Pasukan  [pause]  Pastikan ia Nyata  [pause]  Konsisten  [Pause]  Puji Selalu  Mari pelajari lebih lanjut! | Mewujudkan Peraturan Keluarga   1. JADI SATU PASUKAN 2. PASTIKAN IA NYATA 3. KONSISTEN 4. PUJIAN, PUJIAN, PUJIAN |  |
| [1] Pertama, Jadi Satu Pasukan.  Buat peraturan bersama-sama anak anda. Anda boleh menulis atau menggunakan gambar apabila perlu untuk bantu your Child faham. Buat satu peraturan pada satu masa. Bincang sebab-sebab peraturan dibuat dan dengar pendapat mereka.  [2] Seterusnya, Pastikan ia Nyata.  Buat peraturan yang realistik berdasarkan kemampuan anak anda. Jelaskan dan perincikan supaya mereka faham apa yang anda mahu mereka lakukan. Pastikan peraturan itu adil, dan terangkan alasan di sebalik peraturan itu.  [3] Langkah ke 3 ialah untuk konsisten. Sebaik sahaja anda menetapkan peraturan bersama-sama, patuhinya! Ini bermakna, mereka akan lebih cenderung mengikuti peraturan itu. Jika peraturan itu adalah sesuatu yang melibatkan anda, maka penting bagi anda untuk berpegang padanya juga.  [4] Akhir sekali, Puji, Puji, dan Puji. Puji anak anda kerana menetapkan peraturan keluarga bersama anda. Dan sama juga apabila mereka ikut arahan atau berkelakuan baik, puji mereka setiap kali mereka ikut peraturan! | JADI SATU PASUKAN  Buat peraturan bersama-sama  PASTIKAN IA NYATA  Pastikan peraturan anda realistik, jelas dan terperinci.  KONSISTEN  Pastikan anda dan anak anda ikut peraturan dengan konsisten.  PUJI SELALU  Puji anak anda setiap kali anda perhatikan mereka mengikut peraturan. |  |
| Ingat:[pause]  [1] Jadilah satu pasukan dan buat peraturan bersama-sama.  [2] Pastikan peraturan munasabah dan ringkas.  [3] Terapkan peraturan secara konsisten.  [4] Puji anak anda selalu. Puji mereka kerana bantu anda membuat peraturan dan apabila mereka ikut peraturan tersebut.  Aktiviti di rumah anda ialah untuk membuat sekurang-kurangnya satu peraturan keluarga dengan anak anda. Bolehkah anda lakukannya hari ini? | Mewujudkan Peraturan Keluarga   1. JADI SATU PASUKAN 2. PASTIKAN IA NYATA 3. KONSISTEN 4. PUJI SELALU   AKTIVITI DI RUMAH  Wujudkan sekurang-kurangnya satu peraturan dengan anak anda. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 🏖️Module: Know Everyone’s Role | | |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| Helo, kami gembira melihat anda kembali di ParentText.  Hari ini, kita akan berbincang tentang peranan penjaga dan kanak-kanak dalam rumah tangga.  Mari kita teruskan untuk mempelajari dengan lebih lanjut empat petua untuk membantu anda mengetahui peranan anda sebagai penjaga anak anda dan memaklumkan anak anda tentang peranan mereka juga. | Ketahui Peranan Semua Orang |  |
| Untuk bermula, KETAHUI PERANAN ANDA  Sebagai penjaga, peranan anda ialah untuk memastikan anak anda mendapat makanan berkhasiat yang mencukupi,  [pause]  mempunyai pakaian yang mereka perlukan,  kekal selamat daripada bahaya,  menyumbang kepada keperluan keluarga, seperti melakukan kerja harian,  mempelajari moral dan nilai-nilai yang anda inginkan kepada mereka, seperti kejujuran,  berpeluang untuk mengekspresikan diri sendiri,  mempunyai peluang untuk bermain, dan  rasa disayangi dan disokong, tidak kira apa jua keadaan. | KETAHUI PERANAN ANDA  Pastikan anak anda:  🔷 mendapat makanan sihat yang mencukupi,  🔷 mempunyai pakaian yang mereka perlukan,  🔷 kekal selamat daripada bahaya,  🔷 menyumbang kepada keperluan keluarga, seperti melakukan kerja harian,  🔷 mempelajari moral dan nilai-nilai yang anda inginkan daripada mereka, seperti kejujuran, 🔷 berpeluang untuk mengekspresikan diri sendiri,  🔷 mempunyai peluang untuk bermain, dan  🔷 rasa disayangi dan disokong, tidak kira apa jua keadaan. |  |
| Kedua, ajar.  Beritahu anak anda apa peranan mereka dalam keluarga. Ini termasuklah: membuat kerja harian yang sesuai dengan usia, seperti menyimpan mainan mereka, mengemas katil, dan mengasingkan pakaian kotor.  Ini juga termasuk mendengar apabila penjaga meminta mereka melakukan sesuatu, dan menghormati ahli keluarga yang lain | AJAR anak anda apa peranan mereka dalam keluarga. |  |
| Seterusnya, buat seperti apa yang saya buat.  Anak anda akan belajar daripada tindakan anda lebih daripada kata-kata anda. Mereka perhati tindakan anda lebih banyak daripada apa yang anda sangka! layan anak anda dan orang-orang di sekeliling anda dengan hormat, kebaikan, kesabaran, dan kasih sayang jika anda ingin anak anda bertindak seperti itu.  Menjerit atau memukul anak anda hanya akan membuat mereka berfikir untuk memukul orang lain apabila mereka berasa kecewa. Berbincang dengan mereka secara tenang dan tetapkan akibat yang jelas supaya mereka belajar untuk bertenang dengan diri sendiri dan juga orang lain. Anda akan pelajari lebih lanjut tentang akibat dalam matlamat seterusnya. | BUAT SEPERTI APA YANG SAYA BUAT  Anak anda akan belajar daripada tindakan anda lebih daripada kata-kata anda |  |
| Akhir sekali, perhatikan.  Perhatikan apa yang anak anda suka lakukan, dan bantu mereka lakukan apa yang mereka suka dengan kerap. Anak akan lebih cenderung melakukan tugas mereka di rumah dengan sukarela sekiranya mereka merasakan kehendak dan minatnya dihormati!  Selain itu, Perhatikan dan puji mereka apabila mereka melakukan tugasan yang menjadi tanggungjawab mereka supaya mereka mengetahui apa yang diharapkan daripada mereka. Dengan cara ini, mereka akan lebih cenderung untuk melakukannya lagi. | PERHATIKAN apa yang anak anda suka lakukan, dan puji mereka kerana melakukan tugasan mereka. |  |
| Aktiviti di rumah anda ialah untuk berbincang dengan anak anda tentang salah satu minat mereka atau sesuatu yang mereka suka lakukan dan tunjukkan kepada mereka bahawa anda suka dan sokong minat mereka. Ini menunjukkan kepada mereka bahawa mereka adalah penting dalam keluarga anda.  Adakah anda mempunyai masa untuk melakukannya hari ini? | Ketahui Peranan Semua Orang  AKTIVITI DI RUMAH  Berbincang dengan anak anda tentang salah satu minat mereka atau sesuatu yang mereka suka lakukan. |  |

Matlamat 5: Menyokong Tingkah Laku Anak yang Positif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 🏅Module: Redirect Misbehaviour | | |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| Hai di sana! Dalam matlamat ini, kita akan pelajari tentang menyokong tingkah laku positif dengan anak anda, dan hari ini, kita akan belajar bagaimana untuk menguruskan kelakuan tidak baik.  Berikut adalah 4 langkah untuk alihkan kelakuan tidak baik:  Bertenang, pantas, jelas dan bersikap positif.    Mari pelajari lebih lanjut tentang langkah-langkah ini. | Alihkan Kelakuan Tidak Baik   1. BERTENANG 2. PANTAS 3. JELAS 4. BERSIKAP POSITIF |  |
| [1] Pertama, bertenang. Apabila anak anda berkelakuan tidak baik, cuba untuk berhenti seketika atau cuba mengambil nafas sebentar sebelum meminta anak anda melakukan perkara lain. Bercakap dengan suara yang tenang.  [2]Pantas. Minta anak anda melakukan perkara lain, alih perhatian mereka, sebelum kelakuan tidak baik bermula atau menjadi lebih teruk. Ini lebih mudah daripada menggunakan akibat selepas mereka melakukan sesuatu yang tidak baik!  [3]Jelas. Lebih baik untuk beritahu mereka apa yang anda ingin mereka lakukan, daripada memberitahu mereka untuk berhenti melakukan sesuatu. Sebagai contoh, jika anak anda terlalu bising, anda boleh berkata " tolong bercakap dengan perlahan.”, atau jika anak anda hampir selesai makan, anda boleh berkata, "Ingat, basuh tangan selepas makan”. Dengan cara ini, lebih mudah untuk mereka ikut cakap anda!  [4]Bersikap positif. Gunakan kata-kata yang positif. Sebagai contoh, jika anak anda sedang bergaduh, daripada berkata, "Berhenti bergaduh", anda boleh berkata "mari, bantu saya tanam sayur-sayuran ini.” Puji anak anda apabila mereka berkelakuan baik! Ia akan bantu mereka mengetahui apa yang anda harapkan daripada mereka! | BERTENANG  Berhenti seketika kemudian bercakap dengan suara yang tenang.  PANTAS  Alihkan perhatian mereka sebelum tingkah laku negatif bermula atau menjadi lebih teruk.  JELAS  Beritahu anak anda apa yang anda mahu mereka lakukan.  BERSIKAP POSITIF  Puji anak anda jika mereka lakukan apa yang anda minta. |  |
| Ingat, untuk menguruskan tingkah laku negatif, perhatian anak anda harus dialihkan. Untuk alihkan perhatian, anda harus:  [1] berhenti seketika dan bertenang apabila anda berkomunikasi dengan mereka.  [2] bertindak pantas dan alihkan perhatian mereka serta-merta apabila anda perhatikan tingkah laku negatif tersebut.  [3] berkomunikasi secara jelas bersama anak anda dengan meminta mereka lakukan apa yang anda inginkan berbanding menekankan apa yang anda mahu mereka berhenti lakukan,  [4] dan Bersikap positif dan puji anak anda apabila mereka lakukan apa yang anda minta.  Aktiviti di rumah anda ialah untuk berkongsi empat langkah ini bersama ahli keluarga anda yang lain. Berkongsi kemahiran ini akan menjadi baik untuk kesejahteraan semua.  Bolehkah anda kongsikan petua-petua ini hari ini? | Menyokong Tingkah Laku Anak yang Positif   1. BERTENANG 2. PANTAS 3. JELAS 4. BERSIKAP POSITIF   AKTIVITI DI RUMAH  Kongsi langkah-langkah ini bersama ahli keluarga anda yang lain. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 🏅Module:Ignore Demanding Behaviours | | |
| Script | On Slide Text |  |
| Helo, kami gembira melihat anda kembali ke ParentText. Hari ini, kita akan berbincang tentang apa yang harus dilakukan apabila anak mencari perhatian dengan tingkah laku mendesak dan negatif.    Terdapat lima langkah untuk mengurangkan tingkah laku negatif, mencari perhatian, dan mendesak seperti merengek atau mengamuk: Alihkan perhatian, tahu apa yang perlu diabaikan, tidak memberi perhatian kepada tingkah laku tersebut, beri perhatian kepada anak anda, puji yang positif, dan sentiasa konsisten.    Mari kita pelajari lebih lanjut bersama-sama. | Abaikan Tingkah Laku yang Mendesak   1. ALIHKAN PERHATIAN 2. TAHU APA YANG PERLU DIABAIKAN 3. ABAIKAN TINGKAH LAKU TERSEBUT, BUKAN ABAIKAN ANAK ANDA 4. PUJI YANG POSITIF 5. SENTIASA KONSISTEN |  |
| Untuk permulaan, alihkan perhatian.    Tetap bertenang, pantas, jelas, dan bersikap positif apabila alihkan perhatian mereka kepada tingkah laku atau aktiviti yang positif. Ingatlah untuk memuji tingkah laku positif mereka! | ALIHKAN PERHATIAN  Bertenang, pantas, jelas dan bersikap positif |  |
| Kedua, tahu apa yang perlu diabaikan.      Merengek, mendesak, menunjuk-nunjuk, mengamuk dan tingkah laku negatif lain yang ingin mencari perhatian boleh diabaikan. Tidak ada anak yang jahat, hanya tingkah laku yang sukar dikawal!    Jika kita bertindak balas terhadap tingkah laku yang negatif, anak kita akan beranggapan bahawa tingkah laku ini membuat mereka mendapat perhatian kita, jadi mereka akan mengulangi perbuatan tersebut. Mereka juga akan beranggapan bahawa jika mereka menjadi lebih mendesak, permintaan mereka akan dituruti.    Beberapa tingkah laku yang TIDAK patut diabaikan ialah: memukul adik-beradik, pulang lewat ke rumah, atau melakukan sesuatu yang berbahaya. Kita akan pelajari cara untuk menguruskan tingkah laku ini dalam modul yang seterusnya. | KETAHUI APA YANG PERLU DIABAIKAN  Boleh diabaikan:  Merengek  Mendesak  Menunjuk-nunjuk  Mengamuk  Tingkah laku negatif lain   TIDAK BOLEH diabaikan:  Memukul adik-beradik  Pulang lewat ke rumah  Tingkah laku berbahaya yang lain |  |
| Seterusnya, abaikan tingkah laku negatif, bukan abaikan anak anda    Apabila anda abaikan tingkah laku negatif anak anda, dan bukan abaikan anak anda, anak anda belajar bahawa tingkah laku yang mendesak tidak akan berjaya.    Mengabaikan tingkah laku bermakna mengalihkan pandangan anda dan tidak bercakap atau bertindak balas kepada mereka sehingga mereka berkelakuan dengan lebih baik. Anda harus peka dengan apa yang anak anda sedang lakukan.    Ini memerlukan masa dan kesabaran. Selalunya, anak anda akan berkelakuan lebih teruk untuk mendapatkan perhatian.    Berhenti seketika, kekal tenang, dan terus abaikan tingkah laku negatif tersebut. | ABAIKAN TINGKAH LAKU NEGATIF TERSEBUT, BUKAN ABAIKAN ANAK ANDA  anak anda akan belajar bahawa tingkah laku yang mendesak tidak akan berjaya |  |
| Keempat, puji yang positif.    Puji tingkah laku positif anak anda yang seterusnya. Sebaik sahaja anak anda sudah bertenang selepas menunjukkan tingkah laku yang mendesak, mereka akan memerlukan banyak kasih sayang dan perhatian pada tingkah laku positif. Anda boleh berbincang kemudian atau keesokan harinya tentang tingkah laku mendesak tersebut. Buat masa ini, libatkan anak anda dalam aktiviti yang positif. | PUJI YANG POSITIF  Libatkan anak anda dalam aktiviti yang positif |  |
| Akhir sekali, sentiasa konsisten    Walaupun anak anda berkelakuan lebih teruk untuk mendapatkan perhatian, adalah penting untuk anda terus mengabaikan tingkah laku tersebut. Lama kelamaan, anak anda akan belajar bahawa tingkah laku yang mendesak tidak akan berkesan.  Luangkan banyak masa positif dengan anak anda - terutama sekali selepas menghadapi tingkah laku yang mendesak. Masa bersama seorang dengan seorang yang positif adalah sangat penting! | SENTIASA KONSISTEN  Dan luangkan masa positif bersama seorang dengan seorang |  |
| Aktiviti di rumah anda pada hari ini ialah untuk mencari satu perkara positif yang anak anda lakukan hari ini dan puji mereka untuk perkara tersebut. Jika anak anda menunjukkan sebarang tingkah laku negatif untuk menarik perhatian, alihkan perhatian dan jika masih berterusan, abaikan sahaja. Ingat, abaikan tingkah laku negatif, bukan abaikan anak anda!    Bolehkah anda cari sesuatu untuk memuji anak anda pada hari ini? ⏰ | Abaikan tingkah laku yang mendesak  AKTIVITI DI RUMAH  Cari satu perkara positif yang anak anda lakukan pada hari ini, dan puji mereka untuk perkara tersebut. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 🏅Module: Managing Anger | | |
| Script | On Slide Text |  |
| Hai! Amat bagus anda dapat bersama kami lagi di ParentText.    Kemahiran hari ini ialah mengenai mengawal dan menguruskan kemarahan kita apabila berdepan dengan saat-saat yang memberi tekanan.    Mengawal tindakan anda dalam kemarahan bukanlah mudah.    Mengamalkan tiga langkah ini akan membantu anda berinteraksi dengan anak anda dengan lebih berkesan: Mengetahui punca kemarahan, berhenti seketika, jaga diri anda.    Mari kita mulakan! | Menguruskan Kemarahan   1. MENGETAHUI PUNCA KEMARAHAN 2. BERHENTI SEKETIKA 3. JAGA DIRI SENDIRI |  |
| Pertama, mengetahui punca kemarahan.    Cegah kemarahan dari awal dengan memastikan anda tidur atau berehat apabila penat.  Pastikan anda mempunyai makanan untuk dimakan apabila lapar.  Ingat, anda boleh meminta sokongan daripada orang lain apabila anda berasa keseorangan.    Kedua, berhenti seketika. Tarik nafas dan hembus nafas perlahan-lahan sebanyak 5 kali sebelum anda mula bercakap atau bergerak. Pergilah ke tempat lain selama 10 minit untuk mengawal kembali emosi anda. Ruangan luar yang selamat adalah satu pilihan yang baik!    Akhir sekali, jaga diri sendiri.    Bercakap dengan rakan, keluarga, dan rangkaian sokongan lain setiap hari. Kita semua perlu berhubung. Jika anda mempunyai senjata atau barang-barang yang boleh digunakan untuk mencederakan orang lain, simpan barang-barang tersebut di tempat berkunci atau bawa keluar dari rumah anda. Tidak mengapa jika anak anda berada di tempat yang selamat sementara anda memulihkan diri sendiri. | ^ |  |
| Aktiviti di rumahanda pada hari ini adalah jika anda mula berasa marah, perlahan-lahan tarik nafas dan hembus sebanyak 5 kali sebelum anda melakukan apa-apa dan perhatikan apa yang anda rasa.    Bolehkah anda lakukannya hari ini? ⏰ | Menguruskan Kemarahan  AKTIVITI DI RUMAH  Jika anda mula berasa marah pada hari ini, perlahan-lahan tarik nafas dan hembus sebanyak 5 kali sebelum anda melakukan apa-apa dan perhatikan apa yang anda rasa. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 🏅Module: Teach my Child Consequences | | |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| Helo! Dalam matlamat ini, kita akan belajar tentang pengurusan tingkah laku anak dan hari ini, kita akan belajar bagaimana untuk mengajar apa akibatnya kepada anak kita.  Berikut ialah 4 langkah mudah:  Bertenang  Berlaku Adil  Sentiasa Konsisten, dan  Bersikap Positif  Mari pelajari lebih lanjut tentang langkah-langkah ini. | Mengajar Apa Akibatnya Kepada Anak Saya   1. BERTENANG 2. BERLAKU ADIL 3. SENTIASA KONSISTEN 4. BERSIKAP POSITIF |  |
| Langkah pertama ialah Bertenang. Adalah penting untuk anda ingat supaya kekal tenang ketika memberi akibat kepada anak anda. Jika anda mula menjerit, ia hanya akan memburukkan keadaan. Ia juga membuatkan anak anda berfikir, tidak mengapa untuk memperlakukan orang lain seperti ini apabila mereka berasa kecewa. Ambil nafas panjang-panjang atau jauhi anak anda jika perlu. Kemudian, bertindak balas dengan cara yang tenang dan jelas. | BERTENANG  Menjerit hanya akan memburukkan lagi keadaan. |  |
| Langkah kedua ialah untuk Berlaku Adil.  Apabila anak anda berkelakuan negatif, beri mereka peluang dan masa untuk berkelakuan dengan baik sebelum memberikan akibat. Pastikan akibat yang diberikan adalah berkaitan dengan tingkah laku tersebut  Sebagai contoh, jika mereka tidak mengemas mainan mereka, mereka tidak boleh bermain dengan mainan tersebut pada keesokan harinya. Pastikan anda boleh melaksanakan akibat yang diberikan. Sebagai contoh, beritahu mereka bahawa mereka tidak boleh bermain dengan mainan mereka pada hari ini sahaja, dan bukannya sepanjang minggu. Perhatikan jika anak anda sudah mengalami akibat semula jadi daripada tindakan mereka. Jika mereka sudah bertenang, anda tidak perlu memberikan mereka akibat lagi. | BERLAKU ADIL  Jadilah munasabah dan beri peluang kepada anak anda untuk patuh. |  |
| Ketiga, sentiasa konsisten. Adalah penting untuk menguatkuasakan akibat setiap kali mereka tidak mematuhi peraturan yang anda tetapkan. Ini membantu anak anda mengetahui apa yang diharapkan, dan membuatnya lebih cenderung untuk mematuhi peraturan tersebut. Bincang tentang akibat melanggar peraturan di rumah supaya anak anda faham dan patuh akan peraturan yang telah anda tetapkan. | SENTIASA KONSISTEN  Ini membantu anak anda mengetahui apa yang diharapkan |  |
| Langkah keempat ialah untuk Bersikap Positif.  Sentiasa puji anak anda jika mereka melakukan sesuatu yang anda inginkan. Ini membuat mereka lebih cenderung untuk mengulangi tingkah laku tersebut! Menggunakan akibat mungkin akan sukar pada awalnya, tetapi dengan latihan, ianya akan lebih mudah!  Memberi akibat membantu anak-anak kita belajar bahawa tindakan mereka memberi kesan kepada orang lain - dan untuk berfikir dahulu sebelum bertindak. | BERSIKAP POSITIF  Katakan kepada mereka tingkah laku yang anda ingin lihat. |  |
| Aktiviti di rumah anda pada hari ini ialah untuk memuji anak anda atas satu perkara yang anda ingin mereka terus lakukan. Anda boleh menggunakan akibat yang sesuai jika anak anda enggan mengikut arahan. Sebelum memberikan akibat, ingat untuk memberikan pilihan kepada anak anda untuk mengikut arahan dan bertindak balas dengan tenang. Bolehkah anda puji tingkah laku anak anda yang positif hari ini?  Bolehkah anda lakukannya hari ini? | Ajar anak saya tentang Akibat  Aktiviti di Rumah:  Puji tingkah laku positif anak anda |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 🏅Module: Solve Problems with My Child | | |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| Hai! Dalam matlamat ini, kita akan pelajari tentang menguruskan tingkah laku anak anda dan hari ini, kita akan pelajari cara menyelesaikan masalah dengan anak kita  Apabila sesuatu berlaku, pertama sekali, berhenti seketika. Peka terhadap kemarahan dan tekanan. Tarik nafas dalam-dalam beberapa kali sebelum anda bertindak balas. Kemudian bertindak balas dengan lebih tenang.  Berikut adalah 4 langkah asas bagaimana anda boleh membantu anak anda belajar menyelesaikan masalah: TAHU, SELESAIKAN, CUBA dan UJI.  Mari pelajari lebih lanjut mengenai langkah-langkah ini. | Menyelesaikan Masalah dengan Anak Saya   1. TAHU 2. SELESAIKAN 3. CUBA 4. UJI |  |
| Langkah 1 ialah Tahu. Kenal pasti masalah dengan berbincang dengan anak anda tentang apa masalah tersebut. Jelaskan masalah tersebut dengan kata-kata. | TAHU  Jelaskan masalah tersebut dengan kata-kata. |  |
| Langkah 2 ialah Selesaikan. Fikirkan semua jalan penyelesaian untuk masalah anak anda bersama mereka. Bayangkan apa hasilnya bersama-sama. Apakah yang anda dan anak anda boleh lakukan dengan berbeza dalam situasi ini pada masa hadapan? | SELESAIKAN  Fikirkan jalan-jalan penyelesaian untuk masalah anda dan hasilnya. |  |
| Langkah 3 ialah Cuba. Pilih satu langkah penyelesaian dan cuba lakukannya jika anda berada dalam situasi yang serupa pada masa akan datang. | CUBA  Pilih 1 langkah penyelesaian untuk cuba pada masa akan datang. |  |
| Langkah 4 ialah Uji. Cuba jalan penyelesaian tersebut dan tanya diri anda sama ada ia berkesan jika anda berpeluang untuk mencuba lagi. Jika berjaya, itu bagus! Jika tidak, bincang dengan anak anda semula untuk mencari langkah penyelesaian baru. | UJI  “Adakah ia berkesan?” |  |
| Ingat, untuk menyelesaikan masalah dengan anak anda:  [1] Kenal pasti masalah tersebut dengan penjelasan menggunakan kata-kata.  [2] Cari cara untuk menyelesaikan masalah tersebut bersama anak anda.  [3] Pilih satu jalan penyelesaian dan komited untuk mencubanya pada masa akan datang.  [4] Uji langkah penyelesaian tersebut. Adakah ia berkesan?  Aktiviti di rumah anda ialah untuk berbincang bersama anak anda tentang empat langkah untuk menyelesaikan masalah dengan menyemak semula modul ini bersama-sama. Mengetahui cara untuk menyelesaikan masalah adalah sesuatu yang dapat mereka gunakan sepanjang hidup mereka!  Bolehkah anda lakukannya hari ini? | Menyelesaikan masalah dengan anak saya   1. TAHU 2. SELESAIKAN 3. CUBA 4. UJI   AKTIVITI DI RUMAH:  Berbincang bersama anak anda tentang empat langkah untuk menyelesaikan masalah. |  |

Goal 6: Keep My Child Safe and Healthy

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 🏅Module: Teach Safe Touch (Age 2-5/M & F) | | |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| Hai, anda telah kembali ke ParentText, hebat!   Matlamat ini adalah tentang menjaga keselamatan dan kesihatan anak anda. Hari ini, kita akan berbincang mengenai sentuhan selamat.   Berikut adalah empat petua berguna yang akan membantu mendidik anak anda tentang sentuhan selamat dan apa yang perlu dilakukan jika mereka berasa tidak selesa apabila seseorang menyentuh mereka. | Mengajar Sentuhan Selamat |  |
| Pertama, mengetahui apa itu bahagian sulit.  Bahagian sulit ialah bahagian tubuh mereka yang tertutup oleh pakaian dalam ataupun pakaian renang. Ia sememangnya tidak OKEY bagi orang lain untuk menyentuh atau meminta untuk melihat bahagian tersebut, atau meminta orang lain untuk melihat atau menyentuh bahagian sulit.  Kedua, ajar anak anda bahawa ia sememangnya okey untuk katakan Tidak.  Beritahu anak anda bahawa mereka dibenarkan untuk katakan tidak jika mereka disentuh oleh seseorang. Ini benar bahkan untuk perkara-perkara seperti pelukan! Ini membantu anak anda memahami bahawa mereka mempunyai kuasa untuk menentukan siapa yang boleh menyentuh mereka, dan membenarkan mereka untuk membuat pilihan yang selamat dalam apa jua keadaan sepanjang hidup mereka. Anda boleh berlatih mengatakan “Tidak, tolong jangan lakukan itu” dan “Tidak! Berhenti!” dengan anak anda, supaya mereka tahu bagaimana untuk hentikannya bila perlu.  Kemudian, larikan diri.  Sentiasa ajar anak anda bagaimana cara untuk melarikan diri dari apa-apa situasi yang membuatkan mereka tidak selesa. Dalam kebanyakan kes, pesalah biasanya orang yang dikenali oleh kanak-kanak terbabit. Selalunya, kanak-kanak dan/atau penjaga mengenali mereka. Mereka sering mempunyai hubungan yang boleh dipercayai dengan kanak-kanak tersebut dan mereka akan melibatkan diri dalam aktiviti fizikal seperti bergusti, menyentuh atau mengurut pada awalnya. Ini bertujuan untuk membuat kanak-kanak berasa selesa jika disentuh. Adalah sukar bagi kanak-kanak untuk melarikan diri dari situasi seperti ini, tetapi anda dapat membantu dengan mengajar mereka bagaimana cara untuk meninggalkan situasi tersebut.  Akhir sekali, beritahu orang dewasa.  Maklumkan kepada anak anda, jika mereka berasa bimbang, tidak selesa, atau tidak selamat tentang sesiapa yang menyentuh mereka, mereka perlu memberitahu anda atau orang dewasa yang mereka percayai. Jika anak anda beritahu anda tentang sesuatu yang telah berlaku, dengar dengan bersikap terbuka dan beritahu mereka bahawa tindakan mereka memberitahu anda adalah betul. Kemudian, ambil langkah-langkah untuk memastikan mereka selamat. | BELAJAR MENGENAI BAHAGIAN SULIT  “TIDAK” ADALAH OKEY!  LARIKAN DIRI   BERITAHU ORANG DEWASA |  |
| Ingat, ikut empat petua berikut untuk mengajar anak anda mengenai sentuhan yang selamat, - pelajari tentang bahagian sulit, katakan "tidak" sememangnya okey, larikan diri, dan beritahu orang dewasa.  Aktiviti di rumah anda pada hari ini ialah untuk berbual dengan anak anda tentang sentuhan yang selamat dan tidak selamat. Bantu mereka berlatih mengatakan "Tidak, jangan lakukannya!" dan ingatkan mereka untuk memberitahu seorang dewasa jika hal tersebut berlaku.  Bolehkah anda melakukan perkara ini dengan anak anda hari ini? | Mengajar Sentuhan Selamat  AKTIVITI DI RUMAH  Berbual tentang sentuhan yang selamat dan tidak selamat. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 🏅Module: Teach Safe Touch (Age 6-9) | | |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| Hai, anda telah kembali ke ParentText, hebat!   Matlamat ini adalah tentang menjaga keselamatan dan kesihatan anak anda. Hari ini, kita akan berbincang mengenai sentuhan selamat.   Untuk membantu mendidik anak anda, ini merupakan lima petua berguna tentang sentuhan selamat dan apa yang perlu dilakukan jika mereka merasa tidak selesa apabila seseorang menyentuh mereka. | Mengajar Sentuhan Selamat |  |
| Pertama, bersikap jujur.  Jika anak anda mengetahui bagaimana tubuh badan mereka bekerja dan di mana orang boleh dan tidak boleh sentuh, mereka boleh membuat pilihan selamat sepanjang hidup mereka.  Apabila anak anda bertanya soalan, jawab dengan jujur. Ini boleh jadi soalan tentang apa-apa bahagian anggota badan mereka sendiri atau bahkan bahagian sulit orang lain, termasuk yang berlainan jantina!  Ia menunjukkan kepada mereka, adalah selamat untuk bertanya tentang anggota badan kerana mereka akan pelajari tentangnya lebih lanjut dan kekal selamat.  Jika dari kecil, anda mendidik anak anda tentang seluruh badan mereka, mereka akan mengetahui cara untuk meluahkan perkara tersebut jika apa-apa terjadi kepada anak anda ketika mereka berasa tidak selamat. | BERSIKAP JUJUR tentang sentuhan selamat dan sentuhan tidak selamat |  |
| Petua kedua ialah mengajar anak anda bahawa sememangnya okey untuk katakan "tidak"  Beritahu anak anda bahawa mereka sentiasa boleh katakan tidak kepada sesiapa yang menyentuh mereka. Begitu juga dengan pelukan!  Ini mengajar anak anda bahawa mereka sentiasa mempunyai kuasa untuk menentukan siapa yang boleh menyentuh mereka supaya mereka boleh membuat pilihan selamat dalam apa jua keadaan sepanjang hidup mereka.  Berlatih mengatakan “Tidak, jangan lakukannya” dan “Tidak! Berhenti!” dengan anak anda, supaya mereka tahu bagaimana untuk melakukannya bila perlu. | “TIDAK” ADALAH OKEY!  Berlatih mengatakan “Tidak, jangan lakukannya” dan “Tidak! Berhenti!' |  |
| Petua ketiga ialah larikan diri.  Sentiasa ajar anak anda cara untuk melarikan diri dari apa-apa situasi yang membuatkan mereka tidak selesa.  Selalunya, pesalah bukanlah orang asing bagi kanak-kanak terbabit. Kanak-kanak atau penjaga lazimnya mengenali mereka.  Mereka sering menjalinkan hubungan dengan penuh kepercayaan dengan kanak-kanak tersebut dan pada awalnya, mereka akan melibatkan diri dalam aktiviti fizikal seperti bergusti, menyentuh atau mengurut. Ini bertujuan untuk membuat kanak-kanak merasa selesa dengan sentuhan.  Adalah sukar bagi kanak-kanak untuk melarikan diri dari situasi seperti ini, tetapi dengan mengajar mereka bagaimana cara untuk meninggalkan situasi tersebut boleh membantu. | LARIKAN DIRI dari situasi di mana anak anda rasa tidak selesa |  |
| Kemudian, beritahu orang dewasa.  Beritahu anak anda, jika mereka berasa bimbang, tidak selesa, atau tidak selamat tentang sesiapa yang menyentuh mereka, mereka perlu memberitahu anda atau orang dewasa yang mereka percayai.  Jika anak anda beritahu anda tentang sesuatu yang telah berlaku, dengar dengan terbuka dan beritahu mereka bahawa tindakan mereka memberitahu anda adalah betul. Kemudian, ambil langkah untuk menjaga keselamatan mereka. | BERITAHU ORANG DEWASA tentang apa-apa yang membuat mereka rasa tidak selesa atau tidak selamat |  |
| Akhir sekali, dapatkan bantuan.  Jika anda memerlukan bantuan untuk menjadi sokongan yang lebih baik untuk anak anda, taip \*BANTU\*. Anda akan dapat senarai sumber dan pakar yang boleh jadi berguna. | DAPATKAN BANTUAN  Taip BANTU di ParentText |  |
| Ingat, untuk mengajar anak anda mengenai sentuhan selamat, ikut lima tip berikut - jujur, berkata 'tidak' adalah okey, bagaimana untuk melarikan diri, beritahu orang dewasa, dan dapatkan bantuan.  Aktiviti di rumah anda hari ini adalah untuk berbual dengan anak anda tentang sentuhan yang selamat dan tidak selamat. Bantu mereka berlatih mengatakan "Tidak, jangan lakukan itu!" dan ingatkan mereka untuk memberitahu seorang dewasa jika hal tersebut berlaku.  Bolehkah anda melakukan ini dengan anak anda hari ini? | Mengajar Sentuhan Selamat  AKTIVITI DI RUMAH  Adakan perbualan tentang sentuhan yang selamat dan tidak selamat. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 🏅Module: Community Safety (2-4) | | |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| Helo! Matlamat ini adalah tentang menjaga keselamatan anak anda dan hari ini, kita akan pelajari tentang keselamatan komuniti.  Berbincang dengan anak anda tentang tempat yang selamat dan tidak selamat untuk pergi, dan mengajar mereka supaya berhati-hati jika bertemu dengan orang yang tidak dikenali. Ini merupakan salah satu cara untuk menjaga keselamatan anak anda.  Berikut adalah empat langkah untuk menjaga keselamatan anak anda di dalam komuniti: melukis, bercakap, berbincang, berlatih.  Mari kita mulakan! | Keselamatan Komuniti   1. MELUKIS 2. BERCAKAP 3. BERBINCANG 4. BERLATIH |  |
| Langkah pertama ialah MELUKIS.  Lukis peta komuniti anda. Tempat utama seperti rumah anda, jalan di kawasan kejiranan anda, taman asuhan kanak-kanak, pusat jagaan harian dan tempat-tempat lain perlu dimasukkan dalam peta [1] Lukis dan kenal pasti gambar orang yang boleh dipercayai yang anak anda boleh kunjungi jika mereka berasa tidak selamat. Orang yang boleh dipercayai termasuklah anda dan pasangan anda, ahli keluarga yang lain, atau guru-guru. | MELUKIS | Begin with a blank sheet. Animate on [1] |
| Langkah seterusnya ialah BERCAKAP.  Bercakap tentang tempat yang selamat dan tidak selamat pada peta anda. Sebagai contoh, beritahu anak anda bahawa jalan raya bukan tempat yang selamat, walaupun mainan atau bola mereka berada di atas jalan raya. [1] BULATKAN tempat yang selamat untuk kanak-kanak. PANGKAH mana-mana tempat yang tidak selamat untuk anak anda. Contohnya, kawasan pembinaan, tempat letak kereta, atau bangunan yang tidak dikenali. | BERCAKAP | Begin with the previous sheet. Animate on [1] |
| Langkah ketiga ialah BERBINCANG. Berbincang dengan anak anda tentang kepentingan untuk sentiasa ditemani orang dewasa ketika mereka berada di luar. Memastikan anak anda memahami jika orang yang tidak dikenali cuba untuk bercakap dengan mereka atau membawa mereka ke satu tempat yang lain, tidak mengapa untuk berjalan atau berlari masuk. Bincangkan dengan anak anda tempat-tempat selamat di mana mereka boleh lari jika seseorang yang tidak dikenali menghampiri mereka - seperti rumah anda atau rumah jiran.  [1] Tandakan kawasan selamat ini dengan jelas dalam peta anda. | BERBINCANG | Begin with the previous sheet. Animate on [1] |
| Akhir sekali, berlatih! Berlatih! Berlatih!  Lakonkan senario dengan menggunakan mainan atau boneka di mana seseorang yang tidak dikenali menghampiri anak anda. Bertanya kepada anak anda apa yang patut boneka itu lakukan. Jika berpura-pura orang lain berada dalam bahaya, kanak-kanak akan berasa kurang takut.  Jika anak anda memilih tindak balas yang betul, seperti melarikan diri, menjerit meminta bantuan, atau mencari orang dewasa yang boleh dipercayai, pujilah anak anda.  Adalah penting untuk berbincang tentang situasi yang tidak selamat dengan anak anda walaupun ia kurang selesa untuk dibincangkan. Anak anda akan lebih selamat apabila mereka mengetahui apa yang perlu dilakukan dalam situasi yang berbahaya. | BERLATIH  Main peranan menggunakan mainan atau boneka  Jangan lupa untuk memberi pujian |  |
| Berbincang dengan anak anda tentang tempat-tempat yang selamat atau tidak selamat untuk kanak-kanak dalam komuniti anda untuk aktiviti di rumah. Adakah anda mempunyai masa untuk lakukannya hari ini? | AKTIVITI DI RUMAH  Berbincang dengan anak anda tentang tempat-tempat yang selamat atau tidak selamat untuk kanak-kanak dalam komuniti anda |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 🏅Module: Community Safety (5-9) | | |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| Helo! Matlamat ini adalah untuk menjaga keselamatan anak anda dan hari ini, kita akan pelajari tentang keselamatan komuniti.  Berbincang dengan anak anda tentang tempat yang selamat dan tidak selamat untuk dituju, dan mengajar mereka supaya berhati-hati jika bertemu dengan orang yang tidak dikenali. Ini merupakan salah satu cara untuk menjaga keselamatan anak anda  Berikut adalah empat langkah untuk menjaga keselamatan anak anda di dalam komuniti: melukis, bercakap, berbincang, berlatih.  Mari kita mulakan! | Keselamatan Komuniti   1. MELUKIS 2. BERCAKAP 3. BERBINCANG 4. BERLATIH |  |
| Langkah pertama adalah MELUKIS.  Lukis peta komuniti anda. Sertakan tempat-tempat utama dalam komuniti anda di peta itu, seperti jalan raya, rumah anda, sekolah, kedai, dan tempat-tempat lain yang dikunjungi anak anda. [1] Lukis dan kenal pasti gambar-gambar orang yang dipercayai yang boleh dihubungi anak anda apabila mereka merasa tidak selamat. Mereka ini boleh menjadi anda dan pasangan anda, ahli keluarga yang lain, atau guru-guru. . | MELUKIS | Begin with a blank sheet. Animate on [1] |
| Langkah seterusnya adalah BERCAKAP.  Bercakap tentang tempat-tempat di peta anda dan buat keputusan sama ada tempat-tempat tersebut selamat atau tidak. Dengari anak anda: adalah penting untuk memahami mengapa mereka berpendapat suatu tempat selamat atau tidak selamat. [1] BULATKAN tempat yang selamat untuk kanak-kanak. PANGKAH mana-mana tempat yang tidak selamat untuk anak anda. Contohnya, kawasan pembinaan, tempat letak kereta, atau bangunan yang tidak dikenali. | BERCAKAP | Begin with the previous sheet. Animate on [1] |
| Langkah ketiga adalah BERBINCANG.  Pastikan anak anda tahu bahawa tidak mengapa untuk berjalan atau berlari masuk ke dalam rumah jika ada orang yang tidak dikenali cuba bercakap dengan mereka atau mengajak mereka pergi ke tempat lain. Bincangkan di mana anda dan anak anda boleh mendapatkan sokongan ketika berada dalam krisis. Beberapa tempat ini termasuklah rumah, sekolah, balai polis, atau klinik.  [1] Tandakan kawasan ini dengan jelas dalam peta anda. | BERBINCANG | Begin with the previous sheet. Animate on [1] |
| Akhir sekali, berlatih! Berlatih! Berlatih!  Lakonkan senario di mana seorang orang asing mendekati, dengan menggunakan mainan atau boneka. Tanya anak anda apa yang patut boneka tersebut lakukan. Kanak-kanak merasa kurang takut jika berpura-pura bahawa orang lain dalam bahaya. Ingat untuk memuji anak anda jika dia memilih respon yang betul, seperti melarikan diri, menjerit meminta bantuan, atau mencari orang dewasa yang boleh dipercayai.  Berbincang tenang situasi yang tidak selamat dengan anak anda mungkin terasa kurang selesa, tetapi ia penting. Apabila kanak-kanak tahu apa yang perlu dilakukan dalam situasi yang berbahaya, mereka menjadi lebih selamat. | BERLATIH  Main permainan peranan menggunakan mainan atau boneka  Ingat untuk memberi pujian |  |
| Aktiviti di rumah anda adalah berbincang dengan anak anda tentang tempat-tempat yang selamat atau tidak selamat untuk kanak-kanak dalam komuniti anda. Beri ruang untuk anak anda berkongsi pendapat mereka juga. Mereka mungkin fikir tempat yang anda rasa selamat adalah tidak selamat. Berikan mereka peluang untuk menjelaskan alasan mereka. Adakah anda mempunyai masa untuk lakukannya hari ini? | AKTIVITI DI RUMAH  Berbincang dengan anak anda tentang tempat-tempat yang selamat atau tidak selamat untuk kanak-kanak dalam komuniti anda |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 🏅Module: Respond to Crises (2-6) | | |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| Helo! Matlamat ini adalah tentang menjaga keselamatan anak anda dan hari ini, kita akan pelajari tentang keselamatan komuniti.  Adalah penting untuk menyokong anak anda apabila mereka mengalami situasi yang sukar. Semasa membantu anak anda yang berada dalam krisis, ingat: [pause] BERNAFAS, [pause] DENGAR, [pause] RESPON, [pause] dan TENANGKAN.  Mari ketahui lebih lanjut tentang perkara ini bersama-sama. | Bertindak balas terhadap krisis   1. BERNAFAS 2. DENGAR 3. RESPON 4. TENANGKAN |  |
| [1] Langkah pertama adalah bernafas. Kekal tenang. Tanya diri sendiri, "Apa yang anak saya perlukan sekarang?'  [2] Seterusnya, dengar. Tanyakan kepada anak anda, apa yang sedang berlaku. Biarkan anak anda berkongsi dengan anda apa yang mereka perlukan. Kadang-kala, anak anda akan lebih selesa berkongsi melalui lukisan. Perhatikan apa yang sedang mereka rasa dan beritahu mereka apa yang anda perasan supaya mereka rasa didengari. Beritahu anak anda bahawa anda ada untuk mereka dan anda sayangi mereka. Ingat, kedua-dua anak perempuan DAN anak lelaki boleh menghadapi masa sukar dan situasi krisis. Semak kesejahteraan kedua-duanya.  [3]Langkah ketiga ialah untuk memberi respon. Apa yang boleh membantu apa yang sedang berlaku? Anda mungkin perlu membantu anak anda bercakap mengenai perasaan mereka atau alihkan perhatian mereka. Anda mungkin juga perlu berbincang tindakan yang boleh anda atau anak anda ambil untuk membantu dalam situasi yang sedang terjadi. Anda boleh mengajar anak anda tentang akibat jika diperlukan. Pada saat itu, anak anda memerlukan kehadiran anda dengan kasih sayang. Ingat, anda boleh taip BANTU kepada ParentText untuk mendapatkan maklumat tentang sumber-sumber bantuan dalam komuniti anda di mana anda boleh mendapatkan bantuan.  [4]Akhir sekali, tenangkan anak anda. Sentiasa ada untuk anak anda. Boleh menjadi sukar untuk melihat anak anda merasa kecewa atau keliru, tetapi banyak yang anda boleh lakukan untuk menyokong mereka. Mereka memerlukan anda untuk menerima mereka dan menenangkan mereka apabila berlaku perkara-perkara yang sukar. Pada saat-saat ini, mengekalkan jadual harian yang konsisten boleh jadi sangat membantu. Jadual harian yang biasa boleh memberikan rasa selamat dan normal, membantu anak anda rasa kembali rasa selamat. Ingatkan anak anda sekali lagi bahawa anda menyayangi mereka, dan berterima kasih kepada mereka kerana berkongsi dengan anda. | BERNAFAS  Kekal tenang.  DENGAR  Dengarkan apa yang anak anda katakan dan kenal pasti perasaan mereka.  RESPON  Apa yang boleh membantu anak anda pada masa ini?  TENANGKAN  Tenangkan anak anda. |  |
| Boleh menjadi sukar untuk melihat anak anda merasa kecewa atau keliru, tetapi ingat banyak yang anda boleh lakukan untuk menyokong mereka dalam waktu yang sukar. Anda boleh lakukan ini, anda seorang ibu bapa yang hebat!  Ikuti langkah-langkah berikut setiap kali anak anda berkongsi sesuatu yang sukar. Menyokong anak anda melalui krisis juga akan mengajar mereka bagaimana untuk menyokong orang lain yang menghadapi waktu sukar.  Untuk aktiviti di rumah anda, [1] cari masa yang tenang untuk melihat peta komuniti yang anda telah lukis bersama anak anda dalam tip sebelum ini. [2] Bincang tentang kemungkinan risiko dan apa yang mereka boleh lakukan untuk mengelakkannya. [3] Bincangkan kemungkinan tindakan yang boleh anda dan anak anda lakukan jika ia berlaku.  Adakah anda mempunyai masa untuk lakukannya hari ini? | BERTINDAK BALAS TERHADAP KRISIS   1. BERNAFAS 2. DENGAR 3. RESPON 4. TENANGKAN   AKTIVITI DI RUMAH: [1] Lihat peta keselamatan komuniti  [2] Bercakap dengan anak tentang kemungkinan risiko yang mungkin terjadi. [2] Bincangkan apa yang perlu dilakukan jika ia berlaku. Berterima kasih kepada anak anda. | 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 |
| Helo! Matlamat ini adalah tentang menjaga keselamatan anak anda dan hari ini, kita akan pelajari tentang bagaimana untuk respon kepada anak yang berada dalam krisis.  Adalah penting untuk menyokong anak anda apabila mereka mengalami situasi yang sukar. Semasa membantu anak anda yang berada dalam krisis, ingat: [pause] BERNAFAS, [pause] DENGAR, [pause] RESPON, [pause] dan TENANGKAN.  Mari ketahui lebih lanjut tentang langkah ini bersama-sama. | Bertindak balas terhadap krisis   1. BERNAFAS 2. DENGAR 3. RESPON 4. TENANGKAN |  |
| [1] Langkah pertama ialah untuk tarik nafas dalam-dalam supaya anda boleh bertindak balas dengan tenang. Tanya diri sendiri, "Apa yang anak saya perlukan sekarang?'  [2] Seterusnya, dengar. Tanya anak anda apa yang sedang berlaku. Biarkan anak anda berkongsi dengan anda apa yang mereka perlukan. Perhatikan apa yang sedang mereka rasa dan beritahu mereka apa yang anda perasan supaya mereka rasa didengari. Beritahu anak anda bahawa anda ada untuk mereka dan anda sayangi mereka. Ingat, kedua-dua anak perempuan DAN anak lelaki boleh menghadapi masa sukar dan situasi krisis. Semak kesejahteraan kedua-duanya.  [3]Langkah ketiga ialah untuk memberi respon. Apa yang boleh membantu apa yang sedang berlaku? Anda mungkin perlu membantu anak anda bercakap mengenai perasaan mereka atau alihkan perhatian mereka. Anda mungkin juga perlu berbincang tindakan yang boleh anda atau anak anda ambil untuk membantu dalam situasi yang sedang terjadi. Anda boleh mengajar anak anda tentang akibat jika diperlukan. Pada saat itu, anak anda memerlukan kehadiran anda dengan kasih sayang. Ingat, anda boleh taip BANTU kepada ParentText untuk mendapatkan maklumat tentang sumber-sumber bantuan dalam komuniti anda di mana anda boleh mendapatkan bantuan.  [4]Akhir sekali, tenangkan anak anda. Sentiasa ada untuk anak anda. Boleh menjadi sukar untuk melihat anak anda merasa kecewa atau keliru, tetapi banyak yang anda boleh lakukan untuk menyokong mereka. Mereka memerlukan anda untuk menerima mereka dan menenangkan mereka apabila berlaku perkara-perkara yang sukar. Pada saat-saat ini, mengekalkan jadual harian yang konsisten boleh jadi sangat membantu. Jadual harian yang biasa boleh memberikan rasa selamat dan normal, membantu anak anda rasa kembali rasa selamat. Ingatkan anak anda sekali lagi bahawa anda menyayangi mereka, dan berterima kasih kepada mereka kerana berkongsi dengan anda. | BERNAFAS  Kekal tenang.  DENGAR  Dengarkan apa yang anak anda katakan dan kenal pasti perasaan mereka.  RESPON  Apa yang boleh membantu anak anda pada masa ini?  TENANGKAN  Tenangkan anak anda. |  |
| Boleh menjadi sukar untuk melihat anak anda merasa kecewa atau keliru, tetapi ingat banyak yang anda boleh lakukan untuk menyokong mereka dalam waktu yang sukar. Anda boleh lakukan ini, anda seorang ibu bapa yang hebat!  Ikuti langkah-langkah berikut setiap kali anak anda berkongsi sesuatu yang sukar. Menyokong anak anda melalui krisis juga akan mengajar mereka bagaimana untuk menyokong orang lain yang menghadapi waktu sukar.  Untuk aktiviti di rumah anda, [1] cari masa yang tenang untuk melihat peta komuniti yang anda telah lukis bersama anak anda dalam tip sebelum ini. [2] Bincang tentang kemungkinan risiko dan apa yang mereka boleh lakukan untuk mengelakkannya. [3] Bincangkan kemungkinan tindakan yang boleh anda dan anak anda lakukan jika ia berlaku.  Adakah anda mempunyai masa untuk lakukannya hari ini? | BERTINDAK BALAS TERHADAP KRISIS   1. BERNAFAS 2. DENGAR 3. RESPON 4. TENANGKAN   AKTIVITI DI RUMAH: [1] Lihat peta keselamatan komuniti  [2] Bercakap dengan anak tentang kemungkinan risiko yang mungkin terjadi. [2] Bincangkan apa yang perlu dilakukan jika ia berlaku. Berterima kasih kepada anak anda. | 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 |
| Selamat datang kembali ke ParentText!  Hari ini, kita akan bercakap tentang menggalakkan anak-anak untuk makan makanan berkhasiat dan mengamalkan tabiat pemakanan yang sihat.  Mengajar anak-anak kita tabiat pemakanan yang sihat sejak kecil boleh membantu mereka membuat pilihan yang lebih sihat ketika mereka semakin membesar.  Mari kita lihat empat tip yang boleh digunakan untuk menyokong anak anda dengan pemakanan sihat. | Kuatkan Pemakanan dan Kesihatan My Child |  |
| Pertama, sedikit daripada semuanya  Benarkan anak anda menikmati pelbagai jenis makanan secara sederhana. Setiap hari, pastikan mereka mendapat:  2-3 sajian karbohidrat. 1 sajian adalah 2 sudu nasi atau 2 keping roti  3-4 sajian buah-buahan dan sayur-sayuran. 1 sajian adalah ½ cawan sayur-sayuran atau 1 buah bersaiz sederhana  1-2 sajian produk tenusu dan protein.  1 sajian adalah 1 ketul paha ayam, 2 biji telur atau 1 gelas susu  Hanya sedikit minyak, lemak, gula proses dan garam | SEDIKIT DARIPADA SEMUANYA  Pastikan mereka mendapat:  2-3 sajian karbohidrat  3-4 sajian buah-buahan dan sayur-sayuran  1-2 sajian produk tenusu dan protein  Hanya sedikit minyak, lemak, gula proses dan garam. |  |
| Seterusnya, mengurus emosi.  Kadang-kadang, anak anda akan mula merengek tentang pilihan makanan yang tidak sihat. Tarik nafas dengan panjang dan kekal tenang. Cuba alihkan perhatian anak anda kepada pilihan makanan yang lebih sihat, kemudian abaikan tingkah laku anak anda yang cerewet jika mereka masih berterusan. Beri pujian atau hadiah kepada anak anda kerana memilih makanan yang sihat. Anda juga sepatutnya memberi ganjaran kepada diri sendiri, kerana berjaya mengajar anak anda untuk membuat pilihan yang sihat! | MENGURUS EMOSI  Alihkan perhatian kepada pilihan makanan yang lebih sihat |  |
| Tip ketiga ialah untuk mendengari anak anda  Dengarlah anak anda apabila mereka mengatakan bahawa mereka lapar atau kenyang. Bergantung kepada aktiviti seharian anak anda, anak anda mungkin memerlukan lebih kurang atau banyak makanan. Jika anak anda kelihatan sentiasa lapar atau kenyang, pemeriksaan dari doktor boleh membantu mencari sebabnya. anak anda juga akan mengamati dan pelajari dari tabiat pemakanan orang-orang di sekelilingnya. Buat pilihan makanan yang sihat sebagai sebuah keluarga untuk mengajar anak anda melakukan perkara yang sama. | DENGARILAH ANAK ANDA apabila mereka kata mereka lapar atau kenyang. |  |
| Akhir sekali, jaga kebersihan.  Menyediakan makanan dengan kasih sayang adalah penting bagi anak anda. Menjaga kebersihan semasa penyediaan makanan dan minuman juga adalah sangat penting. Basuh tangan anda sebelum menyentuh makanan atau menyuap makanan kepada anak anda. Basuh bahan makanan segar sebelum memasaknya. Cuaca panas boleh menyebabkan banyak jenis makanan cepat rosak. Adalah lebih baik jika makanan disimpan di dalam bekas kedap udara ataupun peti sejuk supaya ia kekal segar. Pastikan kebersihan dapur, peti sejuk, peralatan makan, dan permukaan meja bersih dari habuk, serangga dan cicak rumah. | JAGA KEBERSIHAN  Basuh tangan anda dan basuh makanan anda  Simpan makanan anda di dalam bekas kedap udara atau di dalam peti sejuk. |  |
| Aktiviti di rumah anda hari ini ialah untuk berbincang dengan anak anda tentang kepentingan makan makanan yang sihat dan bukannya gula-gula, coklat, atau kek, dan air berbanding minuman berkarbonat. Rancang untuk membuat pilihan yang lebih baik bersama-sama, dan beri pujian kepada mereka setiap kali mereka membuat pilihan yang sihat.  Adakah anda mempunyai masa untuk berbual dengan anak anda tentang perkara ini hari ini? | Kuatkan Pemakanan dan Kesihatan My Child   AKTIVITI DI RUMAH  Berbual dengan anak anda tentang kepentingan memakan makan yang sihat |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 🏅Module: Know Online Safety Basics | | |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| Hai di sana! Memastikan anak anda selamat dalam talian dan mewujudkan tabiat dalam talian yang sihat mungkin agak mencabar pada masa-masa tertentu, tetapi keselamatan dalam talian adalah satu langkah penting untuk membantu anak anda menjadi sebahagian daripada dunia digital.  Apabila bercakap tentang keselamatan dalam talian, terdapat empat tip untuk di ingati:  BELAJAR,  LINDUNG,  BINA TABIAT,  dan BINA KEPERCAYAAN.  [1] Hari ini, kita akan mengulas tip-tip [pause] BELAJAR [pause] DAN LINDUNG.  Pelajaran seterusnya akan merangkumi [pause] BINA TABIAT [pause] dan BINA KEPERCAYAAN.  Mari kita mulakan. | Ketahui Asas Keselamatan dalam Talian   1. BELAJAR 2. LINDUNG 3. BINA TABIAT 4. BINA KEPERCAYAAN | [1] circle draws around learn and protect |
| Pertama, pelajari bahaya berada dalam talian.  [pause] Kandungan,[pause] Kenalan,[pause] dan Kelakuan  [1] Pertama, kandungan. Anak anda mungkin akan menjumpai kandungan yang berbahaya dalam talian, seperti keganasan, ucapan kebencian, pornografi, maklumat yang salah, atau kebencian terhadap wanita, orang kelainan upaya, atau kaum, agama, seksualiti, atau dari negara lain.  [2] Seterusnya, kenalan. Anak anda boleh dihubungi secara dalam talian oleh orang yang tidak dikenali atau orang dewasa yang menyamar sebagai kanak-kanak, untuk meminta gambar seksual ataupun meminta untuk berjumpa.  [3] Akhir sekali, kelakuan, atau tingkah laku. Kadang-kadang, kanak-kanak ataupun orang yang tidak dikenali akan berkata atau membuat perkara yang menyakitkan hati dalam talian.  Kadang-kadang, untuk menjaga keselamatan anak-anak daripada bahaya dalam talian boleh jadi perkara yang sangat membimbangkan. Nasib baik, terdapat banyak cara anda boleh lindungi mereka. | BELAJAR   1. Kandungan 2. Kenalan 3. Kelakuan |  |
| Terdapat banyak cara untuk memastikan internet adalah tempat yang lebih selamat untuk anak anda.  [1] Bercakap dengan anak anda tentang aplikasi dan laman web yang selamat dan tidak selamat. Bincangkan mengapa!  [2] Bantu anak anda belajar membuat kata laluan yang kukuh untuk melindungi peranti mereka.  [3] Beritahu anak anda bahawa mereka mesti merahsiakan maklumat peribadi termasuk gambar-gambar dan video mereka sendiri. Apa yang dimuat naik dalam talian, akan kekal dalam talian! | LINDUNG   1. Bercakap dengan anak anda 2. Tetapkan kata laluan yang kukuh 3. Rahsiakan maklumat peribadi |  |
| Dalam sesi seterusnya kita akan terus mempelajari mengenai keselamatan dalam talian. Hari ini, aktiviti di rumah anda ialah untuk bertanya anak anda, " apa yang perlu anda buat untuk kekal selamat dalam talian?"  Anda mungkin akan dapati bahawa mereka sudah berfikir tentang keselamatan dalam talian. Puji anak anda atas usaha-usaha yang mereka lakukan.  Bolehkah anda berbual dengan anak anda hari ini? | Ketahui Asas Keselamatan dalam Talian   1. Belajar 2. Lindung 3. Bina Tabiat 4. Bina Kepercayaan   Aktiviti di Rumah  Tanya anak anda: Apa yang perlu anda lakukan untuk kekal selamat dalam talian? |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 🏅Module: Building Habits and Trust Online | | |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| Hai sekali lagi! Memastikan anak anda selamat dalam talian dan mewujudkan tabiat dalam talian yang sihat mungkin agak mencabar pada masa-masa tertentu, tetapi keselamatan dalam talian adalah satu langkah penting untuk membantu anak anda menjadi sebahagian daripada dunia digital.  Apabila bercakap tentang keselamatan dalam talian, terdapat empat tip untuk diingati. Sebelum ini, kita telah mengulas tip-tip untuk BELAJAR dan LINDUNG.  Hari ini, kita akan mengulas tip untuk BINA TABIAT dan BINA KEPERCAYAAN.  Mari kita mulakan. | Membina Tabiat dan Kepercayaan dalam Talian   1. Belajar 2. Lindung 3. Bina Tabiat 4. Bina Kepercayaan |  |
| Pertama, bina tabiat di rumah anda yang menggalakkan keselamatan dalam talian dan hubungan positif dengan internet.  [pause] Rancang masa bebas-telefon dalam rumah anda, seperti semasa waktu makan, waktu membuat kerja sekolah, atau ketika mahu tidur.  [pause] Hanya benarkan anak anda bersembang dalam talian dengan orang yang sudah mereka kenali. Mereka tidak boleh langsung berkongsi maklumat peribadi dalam bilik sembang atau dengan orang yang tidak dikenali.  [pause] Sebelum melengkapkan borang yang meminta maklumat peribadi, semak laman web bermula seperti ini [1] dan bukan seperti ini [2]. Tanpa 's' ia mungkin tidak selamat.  [pause] | BINA TABIAT  Rancang masa bebas-telefon dalam rumah anda  Semak alamat laman web  http://  https:// | Animate password details to explain better. |
| Untuk kanak-kanak yang lebih besar, bantu mereka cipta kata laluan yang kukuh untuk akaun mereka.  Kata laluan yang bagus adalah:  [pause] panjang  [pause] tidak mengandungi maklumat peribadi yang ketara seperti nama ataupun tarikh lahir anda;  [pause] dan mengandungi huruf kecil dan huruf besar, nombor dan simbol.  Beritahu anak anda supaya tidak klik tetingkap timbul yang meminta mereka untuk muat turun atau buat pembayaran untuk apa-apa. | BINA TABIAT  Tetapkan kata laluan yang kukuh:  -Panjang  -Tidak mengandungi maklumat peribadi  -MASUKKAN huruf besar, huruf kecil, nombor dan simbol. |  |
| Akhir sekali, BINA KEPERCAYAAN dengan anak anda.  [1]  Lihat laman web, media sosial, permainan, dan aplikasi yang mereka gunakan, bersama-sama.  [2]  Tanya soalan - ini membantu anda untuk lebih memahami minat anak anda! | BINA KEPERCAYAAN   1. Lihat laman web, media sosial, permainan, dan aplikasi yang mereka gunakan, bersama-sama 2. Tanya soalan |  |
| [3]  Jika anda terjumpa apa-apa yang merisaukan bersama-sama, bincangkannya bersama mereka.  [4]  Beritahu anak anda, jika mereka rasa takut, tidak selamat atau kecewa tentang sesuatu dalam talian, mereka harus beritahu orang dewasa secepat mungkin  Seperti mana anda menjaga keselamatan anak anda dalam dunia nyata, anda juga perlu menjaga keselamatan mereka dalam dunia digital. Dengan mengikuti langkah-langkah berikut, anda boleh melindungi mereka dan memastikan masa dalam talian mereka adalah selamat supaya mereka boleh terus menggunakannya untuk belajar. Anda lakukannya dengan baik! | BINA KEPERCAYAAN   1. Bincang tentang perkara yang merisaukan bersama-sama. 2. Beritahu anak anda, jika mereka rasa takut atau tidak selamat, mereka harus beritahu orang dewasa. |  |
| Berikut ialah sesuatu yang boleh anda lakukan bersama anak anda hari ini untuk memastikan mereka kekal selamat dalam talian:  [1]  Pertama, berbual dengan anak anda tentang bagaimana dia boleh menggunakan internet dan peranti dengan cara yang selamat.  [2]  Seterusnya, bincang tentang laman web atau aplikasi yang mungkin tidak selamat. Bincangkan mengapa.  [3]  Akhir sekali, puji anak anda kerana mereka pandai menggunakan web!  Bolehkah anda melakukan ini dengan anak anda hari ini? | Membina Tabiat dan Kepercayaan dalam Talian  AKTIVITI DI RUMAH  [1] berbual dengan anak anda tentang bagaimana dia boleh menggunakan internet dan peranti dengan cara yang selamat.  [2] Bincang tentang laman web atau aplikasi yang mungkin tidak selamat. Mengapa?  [3] Puji anak anda kerana mereka pandai menggunakan web! | Illustrate as needed |

Goal 7: Have a Healthy Relationship with My Spouse

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 🏅Module: Creating Respect at Home | | |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| Helo, gembira melihat anda kembali di ParentText.  Matlamat hari ini adalah tentang hubungan yang sihat dengan pasangan anda.  Hari ini, kita akan berbincang tentang mewujudkan rasa hormat di rumah.  [pause]  Melayan satu sama lain dengan hormat dan membuat keputusan bersama boleh memberi impak yang besar kepada perasaan kita dan boleh membantu anak-anak rasa selamat.  Mari kita mulakan! | Mewujudkan rasa hormat di rumah |  |
| Berikut adalah empat langkah mudah yang anda dan pasangan anda boleh gunakan untuk mewujudkan rasa hormat di rumah untuk dipelajari oleh anak-anak anda:  [pause] | Mewujudkan rasa hormat di rumah   1. BERKONGSI MEMBUAT KEPUTUSAN 2. MINTA PENDAPAT MEREKA 3. MASA MEMAINKAN PERANAN 4. USAHA MENGHASILKAN KESEMPURNAAN |  |
| Pertama, berkongsi membuat keputusan  Lain kali anda membuat keputusan, cuba libatkan pasangan anda.  [pause]  Kedua, minta pendapat mereka.  Kadang-kadang, agak sukar untuk tahu bagaimana mahu melibatkan pasangan anda ketika membuat sesuatu keputusan. Cuba minta pandangan mereka. Ini menunjukkan bahawa anda peduli dan mahu mereka terlibat bersama.  [pause]  Ketiga, masa memainkan peranan.  Jika anda perlu membuat suatu keputusan, bincangkan semasa anda dan pasangan anda tidak terlalu sibuk. Ia boleh jadi pada waktu awal pagi, atau lewat petang.  [pause]  Keempat, usaha menghasilkan kesempurnaan.  Untuk membiasakan diri membuat keputusan bersama mungkin akan memakan masa. Beri masa kepada diri sendiri dan teruskan mencuba. Ingat, dengan berkomunikasi bersama pasangan anda, anda berdua akhirnya akan rasa lebih selesa berbincang dan berkongsi keputusan.  [pause] | ^ | Animate words to text. |
| Aktiviti di rumah anda ialah untuk melibatkan pasangan anda dalam keputusan yang anda buat hari ini. Bolehkah anda lakukannya? | Mewujudkan rasa hormat di rumah  AKTIVITI DI RUMAH Libatkan pasangan anda dalam keputusan yang anda buat hari ini. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 🏅Module: Being a Supportive Spouse and Parent | | |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| Helo sekali lagi, gembira melihat anda kembali di ParentText!  Hari ini, kita akan mempelajari bagaimana cara untuk menjadi pasangan dan ibu bapa yang memberi sokongan. Semua orang, termasuklah anak-anak akan mendapat manfaat apabila ibu dan bapa sama-sama terlibat dalam membesarkan anak-anak mereka  Berikut adalah cara mudah untuk anda menjadi pasangan DAN ibu bapa yang lebih berkeyakinan dan menyokong.  Mari mulakan. | Menjadi pasangan dan ibu bapa yang memberi sokongan |  |
| [1] Pertama, tunjukkan penghargaan  Tunjukkan penghargaan kepada pasangan anda apabila mereka meluangkan masa berkualiti bersama anak-anak anda.  [pause]  [2] Seterusnya, bekerja bersama.  Cuba tanya pasangan anda jika anda tidak pasti bagaimana mahu bekerja bersama. Dengan bertanya, ia menunjukkan bahawa anda peduli dan mahu terlibat bersama!  [pause]  [3] Langkah ketiga, Hulurkan Bantuan.  Kadang-kadang sukar untuk ingat untuk bertanya jika pasangan anda memerlukan bantuan. Setelah anda mula bertanya, mereka mungkin akan akan sedar anda mahu terlibat lebih banyak, dan mula meminta bantuan anda sendiri.  [pause]  [4] Akhir sekali, minta bantuan.  Boleh jadi agak sukar untuk meminta bantuan. Kadangkala, kita mengharapkan agar pasangan tahu kita memerlukan batuan walaupun tidak diminta. Apabila anda sudah mula bertanya, berkemungkinan mereka akan mula menawarkan bantuan pada masa akan datang.  [pause]  Ingat untuk berterima kasih kepada pasangan anda! | 1. Tunjukkan penghargaan 2. Bekerja bersama 3. Hulurkan Bantuan 4. Minta bantuan | Animate words to text. |
| Aktiviti di rumah anda ialah untuk cuba menjaga anak atau membuat kerja rumah bersama-sama dengan pasangan anda. Adakah anda mempunyai masa untuk lakukannya hari ini? | Menjadi pasangan dan ibu bapa yang memberi sokongan  AKTIVITI DI RUMAH Cuba menjaga anak atau membuat kerja rumah bersama-sama pasangan anda |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 🏅Module: Share Family Responsibilities | | |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| Helo, kami gembira melihat anda kembali di ParentText.  Hari ini, kita akan mempelajari bagaimana untuk berkongsi tanggungjawab keluarga antara anda dan pasangan anda.  Apabila kita berkongsi tanggungjawab keluarga dengan pasangan, boleh membantu mengurangkan tekanan hidup dan memperbaiki hubungan kita.  Masa untuk bermula! | Kongsi tanggungjawab keluarga |  |
| Untuk berkongsi tanggungjawab keluarga, cuba tiga langkah berikut:  [1] Pertama, buat jadual harian.  Ini boleh jadi sukar untuk diingati! Menetapkan rutin berkaitan tugas penjagaan atau kerja rumah kadang-kadang dapat membantu.  [pause]  Mewujudkan jadual harian juga membolehkan anda dan pasangan berbincang mengenai cara untuk berkongsi beban kerja.  [pause]  [2] Seterusnya, berbincang tentang beban kerja bersama pasangan anda  Bercakap dengan pasangan anda tentang cara anda dapat berkongsi tanggungjawab keluarga boleh membantu anda berdua saling memahami satu sama lain dengan lebih baik. Ia juga menunjukkan bahawa anda peduli!  [pause]  [3] Akhir sekali, ingat untuk meminta bantuan  Boleh jadi agak sukar untuk ingat untuk meminta bantuan. Ingatlah untuk berbuat baik kepada diri sendiri jika anda terlupa untuk bertanya, cuba lagi sekali pada masa akan datang. Meminta bantuan dan berkongsi tanggungjawab keluarga memberi manfaat kepada semua ahli keluarga! | 1. BUAT JADUAL HARIAN 2. BINCANG TENTANG BEBAN KERJA 3. MINTA BANTUAN | Animate words to text. |
| Aktiviti di rumah anda minggu ini ialah untuk mengajak pasangan anda berbincang bagaimana untuk berkongsi tanggungjawab keluarga secara sama rata di rumah! Adakah anda mempunyai masa untuk lakukannya hari ini? | Kongsi tanggungjawab keluarga  AKTIVITI DI RUMAH  Bincang tanggungjawab keluarga bersama pasangan anda |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 🏅Module: Resolving Conflicts Peacefully | | |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| Selamat datang kembali ke ParentText!  Hari ini, kita akan mempelajari bagaimana untuk menyelesaikan konflik secara aman antara anda dan pasangan anda.  Kadang-kadang, kita semua akan mempunyai pendapat yang berbeza, tetapi bergaduh bukanlah cara yang efektif untuk menyelesaikan masalah kita. Belajar untuk respon dengan tenang boleh membantu anda mencipta rumah yang lebih aman.  Sertai saya untuk belajar lebih lanjut! | Menyelesaikan konflik dengan aman |  |
| Berikut adalah sedikit tip yang ada boleh cuba untuk menyelesaikan konflik dengan pasangan anda dengan tenang.  [1] Pertama, Kira sehingga sepuluh.  Kadang-kadang, sukar untuk kekal tenang ketika kita sedang berselisih pendapat dengan orang lain.  Cuba fikirkan perkara yang anda boleh buat yang mungkin akan membantu, seperti ambil nafas panjang atau kira sehingga sepuluh.  [pause]  [2] Seterusnya, berhenti seketika  Adakah anda masih ingat pada hari pertama kursus ini, anda belajar bagaimana untuk menutup mata, bernafas dalam-dalam dan berhenti seketika? Berhenti seketika sebelum respon boleh membantu kita kekal tenang dan bertindak balas dengan lebih baik kemudiannya.  Apabila anda rasa marah, cuba berhenti seketika. Anda boleh melakukannya!  [pause]  [3] Akhir sekali, pergi jika perlu.  Kadang-kadang, orang lain bertindak balas secara negatif kepada kita apabila kita berselisih faham.  Dalam situasi seperti ini, jika anda rasa takut atau terancam, adalah lebih baik untuk pergi dari situ sementara sehingga semua orang sudah bertenang. | KIRA SEHINGGA SEPULUH atau ambil beberapa nafas yang panjang  BERHENTI SEKETIKA sebelum bertindak balas  PERGI jika perlu | Animate words to text. |
| Ingat, jika anda memerlukan bantuan semasa berada di dalam krisis, anda boleh taip BANTU di ParentText untuk menerima satu senarai sumber komuniti di mana anda boleh mendapat sokongan. | BANTU |  |
| Aktiviti di rumah hari ini ialah untuk berlatih berhenti seketika sebelum bertindak balas apabila anda rasa kecewa. Adakah anda mempunyai masa untuk berlatih berhenti seketika hari ini? | Menyelesaikan konflik dengan aman  KIRA SEHINGGA SEPULUH BERHENTI SEKETIKA PERGI  AKTIVITI DI RUMAH  Berhenti seketika hari ini |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 🏅Module: Listen and Talking to Each Other | | |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| Hai! Amat bagus anda dapat bersama kami lagi di ParentText.  Hari ini, kita akan mempelajari cara untuk mendengar dan bercakap secara positif dengan pasangan kita.  Mendengar dan bercakap dengan orang terdekat adalah kunci kepada rumah yang lebih damai.  Mari kita teroka dan belajar bersama! | Mendengar dan bercakap antara satu sama lain |  |
| Berikut adalah tip bagaimana anda dan pasangan boleh mendengar dan bercakap antara satu sama lain dengan cara yang menyokong dan penuh kasih sayang:  [1] Pertama, kongsi perasaan anda dengan pasangan anda.  Berkongsi perasaan dan bercakap mengenai kesusahan yang dirasai adalah satu tanda kekuatan dan boleh membuat semua ahli keluarga menjadi lebih kuat!  Dengan berkongsi emosi juga anda boleh lebih memahami dan menyokong antara satu sama lain.  [pause]  [2] Seterusnya, pilih apa yang anda kongsi.  Berkongsi cabaran-cabaran yang ada hadapi dengan pasangan anda adalah untuk membuat mereka lebih peka terhadap perasaan anda.  Ingat, anda yang tentukan jumlah perkongsian anda, dan anda sentiasa boleh pilih untuk berkongsi lebih banyak pada masa akan datang.  [pause]  [3] Ketiga, berbuat baik kepada diri sendiri.  Memulakan sesuatu yang baru boleh jadi sukar. Beri masa kepada diri sendiri dan orang lain untuk menyesuaikan diri.  [pause]  [4] Akhir sekali, pilih masa yang anda rasa selesa.  Tidak mengapa jika anda tidak sentiasa mahu berkongsi perasaan.  Anda boleh pilih untuk berkongsi perasaan anda pada masa lain setelah anda bertenang. | KONGSI PERASAAN ANDA  PILIH APA YANG ANDA KONGSI  BERBUAT BAIK KEPADA DIRI SENDIRI  PILIH  MASA YANG ANDA RASA SELESA | Animate words to text. |
| Aktiviti di rumah anda hari ini ialah untuk cuba meluangkan masa untuk berbincang dengan pasangan anda tentang perasaan anda dan apa-apa kesusahan yang anda sedang hadapi. Adakah anda mempunyai masa untuk lakukannya hari ini? | Mendengar dan bercakap antara satu sama lain  AKTIVITI DI RUMAH  Kongsi perasaan anda dan kesusahan anda dengan pasangan anda. |  |

Goal 8: Build a Family Budget and Save Money

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 🏅Module: Understand Needs & Wants | | |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| Hai di sana! Dalam matlamat ini, kita akan belajar tentang empat langkah untuk membina belanjawan keluarga. Ini akan membantu anda lebih faham bagaimana cara wang disimpan dan perbelanjaan dalam keluarga. Pada hari ini, kita akan belajar tentang langkah pertama: [pause] Memahami keperluan dan kehendak. | Memahami Keperluan dan Kehendak |  |
| Kenal pasti Keperluan.  Bersama-sama keluarga, buat satu senarai perkara yang anda tidak boleh hidup tanpanya. Perkara yang penting untuk kelangsungan hidup keluarga anda. Sebagai contoh makanan, ubat-ubatan, atau detergen dobi. | KENAL PASTI KEPERLUAN | Time entry of want list animated. Localise currency |
| Seterusnya, kenal pasti kehendak.  Buat satu senarai barang yang anda atau ahli keluarga lain mahukan. Ia merupakan perkara yang baik untuk dimiliki, tetapi tidak penting. Sebagai contoh, telefon pintar versi terbaru, mainan baharu atau kereta baharu. | KENAL PASTI KEHENDAK | Time entry of need list animated. Localise currency |
| Akhir sekali, BERBINCANG.[pause]   Manusia sering melihat perkara dengan cara berbeza. Anda akan dapati bahawa apa ahli keluarga anda anggap sebagai KEPERLUAN, merupakan KEHENDAK bagi anda. Bincang perbezaan tersebut dengan keluarga anda, ini akan bantu anda semua untuk lebih memahami antara satu sama lain dan mencapai kata sepakat tentang perbelanjaan keluarga. | BERBINCANG |  |
| Aktiviti di rumah anda ialah untuk berbincang keperluan dan kehendak kewangan anda dengan ahli keluarga. Adakah anda mempunyai masa untuk lakukannya hari ini? | Memahami Keperluan dan Kehendak  AKTIVITI DI RUMAH  Bincang keperluan dan kehendak kewangan, dengan keluarga |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 🏅Module: Talk about Monthly Expenses | | |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| Selamat Datang kembali! Dalam matlamat ini, kita akan belajar tentang empat langkah untuk membina belanjawan keluarga. Hari ini, kita akan pelajari langkah kedua: [pause] berbincang mengenai perbelanjaan bulanan.  Berikut ialah cara yang mudah dan senang untuk anda lakukan | Bincang mengenai Perbelanjaan Bulanan |  |
| Dapatkan sekeping kertas, atau apa-apa sahaja yang boleh digunakan untuk menulis, dan sebatang pen. Kemudian, lukis gambar kesemua perbelanjaan anda dan keluarga setiap bulan.  [pause]  Kemudian, tuliskan harga kesemua barang tersebut di sebelah gambar yang dilukis tadi. Akhir sekali, jumlahkan amaun yang anda belanjakan setiap bulan. | 1. Kumpul bekalan 2. Lukis gambar 3. Tulis harga 4. Jumlahkan kesemua amaun | Begin with blank page  add items to blank piece of paper  add prices on to this piece of paper |
| Ambil gambar perbelanjaan bulanan anda. Anda akan memerlukan maklumat ini untuk pelajaran seterusnya!  Ini adalah langkah pertama yang bagus untuk membuat belanjawan keluarga! | 1. Kumpul bekalan 2. Lukis gambar 3. Tulis harga 4. Jumlahkan kesemua amaun | See if there’s a way to show a camera flash? |
| Aktiviti di rumah anda ialah untuk menjumlahkan perbelanjaan bulanan anda. Adakah anda mempunyai masa untuk lakukannya hari ini? | Bincang Perbelanjaan Bulanan  AKTIVITI DI RUMAH Jumlahkan perbelanjaan bulanan anda. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 🏅Module: Make a Monthly Budget | | |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| Hai sekali lagi. Dalam matlamat ini, kita akan belajar tentang empat langkah untuk membina belanjawan keluarga. Hari ini, kita akan mengulas langkah ketiga: [pause] buat belanjawan bulanan | Buat Belanjawan Bulanan |  |
| Pertama, ambil sekeping kertas daripada aktiviti perbelanjaan bulanan yang menunjukkan kesemua perkara yang anda belanjakan selama sebulan. |  | Show end of prev. Module pic |
| Kedua, jumlahkan kesemua wang yang ada pada keluarga anda setiap bulan. Wang tersebut boleh datang daripada pekerjaan, bantuan kebajikan, atau juga wang daripada ahli keluarga atau saudara yang lain. |  | Show scribbles adding up |
| Sekarang, tentukan perbelanjaan mana yang merupakan KEPERLUAN dan KEHENDAK. Lukiskan bintang di sebelah kesemua KEPERLUAN anda. Jumlahkan kesemua perkara yang mempunyai bintang di sebelahnya. |  | Return to prev. Module pic and insert hand drawn stars |
| Adakah amaun tersebut lebih atau kurang daripada belanjawan bulanan anda? Jika kurang, anda boleh menambah beberapa perkara yang merupakan KEMAHUAN anda. Jika lebih, anda mungkin perlu berbincang dengan keluarga anda perkara mana yang merupakan benar-benar KEPERELUAN. Anda mungkin perlu membuat keputusan yang sukar antara beberapa perkara yang berbeza. |  | Show bottom of both pages (Star total and income total) with total sums circled |
| Aktiviti di rumah anda ialah untuk bekerjasama dengan ahli keluarga anda membuat belanjawan keluarga bersama-sama. Adakah anda mempunyai masa untuk lakukannya hari ini? | Buat Belanjawan Bulanan  AKTIVITI DI RUMAH  Tetapkan Belanjawan Bulanan. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 🏅Module: Make a Saving Plan | | |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| Selamat Datang kembali. Dalam matlamat ini, kita akan belajar tentang empat langkah untuk membina belanjawan bulanan keluarga. Hari ini, kita akan mengulas langkah terakhir: [pause] buat pelan simpanan. | Buat Pelan Simpanan |  |
| Mula--mula, bincangkan dengan ahli keluarga anda, sebab-sebab berbeza anda mahu simpan wang. Ini termasuklah: [pause]  [1] Persediaan menghadapi kecemasan, [pause]  [2] Membeli sesuatu yang cantik untuk anda atau anak anda, [pause]  [3] atau Merancang perbelanjaan besar pada masa hadapan seperti penambahbaikan rumah, atau untuk pendidikan anak anda. | KENAPA MENYIMPAN  Tentukan untuk Apa Anda Menyimpan? | Images timed to show reasons for saving |
| Kedua, tentukan jumlah sasaran yang anda ingin simpan. [pause]  Lihat belanjawan bulanan anda pada aktiviti yang lalu.  [pause]  Tentukan berapa jumlah anda boleh simpan setiap minggu atau setiap bulan. | BAGAIMANA MAHU MENYIMPAN? Beberapa banyak anda mampu berjimat setiap minggu atau setiap bulan untuk mencapai matlamat simpanan anda? | Illustrate how small amounts saved over time, create a large sum |
| Ketiga, ambil kira cara lain untuk memastikan wang selamat untuk kegunaan masa hadapan. [pause]  Ini termasuklah: [pause]  Simpan wang di bank, [pause]  Simpan wang dengan selamat di rumah, [pause]  Simpan wang dalam kumpulan simpanan atau pinjaman, [pause] atau  Beli ternakan seperti kambing atau lembu. [pause]  Tentukan cara simpanan mana yang paling berkesan untuk keluarga anda. | DI MANA MAHU SIMPAN  Tentukan cara terbaik untuk pastikan wang selamat.   1. Di bank 2. Di rumah 3. Dalam kumpulan simpanan dan pinjaman 4. Beli ternakan, seperti kambing atau lembu |  |
| Keempat, sediakan tabung kecemasan.  Jika anda boleh cuba untuk berjimat walaupun dengan amaun yang sedikit setiap bulan untuk kegunaan kecemasan di masa hadapan, ini boleh memberi perubahan yang besar dari semasa ke semasa. | TABUNG KECEMASAN  Jumlah yang kecil juga boleh memberi perbezaan! |  |
| Langkah terakhir ialah mengenal pasti cara untuk mendapatkan sokongan. Kumpulan kerajaan atau komuniti anda mungkin ada menyumbang wang, baucar, atau bungkusan makanan kepada keluarga yang memerlukan. Fikirkan sama ada terdapat tempat dalam komuniti anda yang menawarkan sokongan. | CARI SOKONGAN |  |
| Aktiviti di rumah anda ialah mencipta pelan simpanan. Adakah anda mempunyai masa untuk lakukannya hari ini?  Ingat untuk puji diri sendiri kerana meluangkan masa untuk membuat pelan simpanan. Tahniah! | Buat Pelan Simpanan  AKTIVITI DI RUMAH  Buat Pelan Simpanan. |  |