Onboarding

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 🏅Module: Onboarding | | |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| Welcome to ParentText Malaysia!  ParentText is a chatbot service designed to help you with your parenting. It has been developed by KEMAS, LPPKN, UNICEF, Parenting for Lifelong Health, UPM, MASW, and Oxford University, and tested all over the world. This programme works!  Being here shows how much you care about providing the best support for your child. Congratulations!  Remember: it is what you do with your child that will make a difference. ParentText will provide you with tips and skills to help you with your relationship with your child. It is up to you to put these tips into practice!  I’m \_\_\_\_\_, your guide. I may look like a human, but I’m actually a robot produced by Parenting for Lifelong Health and UNICEF to help you learn. | Welcome to ParentText |  |
| Today, I’m going to explain how to use ParentText. Together we will review:   * How to earn your Positive Parenting Trophy * How to track your progress * How to get help with this course * Accessing support to troubleshoot common parenting challenges, and * Resources available to you in an emergency or crisis. | * Earning Trophies * Tracking Progress * Getting Help * Troubleshooting your parenting challenges |  |
| First, How to complete the course and earn your Positive Parenting Trophy.  This course is divided into parenting goals to help you improve your relationship with your child and help them thrive. | Earning Your Positive Parenting Trophy  Improve my Relationship with my Child  Prepare my Child for Success in School  Understand Child Development  Give my Child Structure  Manage my Child’s Behaviour  Keep my Child Safe and Healthy  Have a Healthy Relationship with my Spouse  Build a Family Budget and Save Money | Highlight Improve my Relationship with my Child |
| Once a goal has been selected, you will complete lessons to gain new skills. Each day unlocks a new skill.  Most lessons take less than 5 minutes to complete. If a skill is left incomplete, I’ll prompt you to catch up the next day.  You will receive a badge after completing all the skills in a goal.  You will then be able to choose a new goal.  When you have collected all the badges, you will have completed the course and will receive your Positive Parenting Trophy. | Earning Your Positive Parenting Trophy  Improve my Relationship with my Child  Spend One-on-One Time with My Child  Be Kind to Myself  Give Praise  Talk about feelings  Parenting Values & Spirituality | Show a badge.  Add 7 more badges.  and then show the trophy at the end |
| As you move through each day's lesson, you'll receive updates on your progress that look like this: .  These check marks tell you how far along you are on the day's lesson.  If you want to see your overall parenting progress, just type “Menu” to access the Main Menu.  Choose “track my progress,” the first option, to see your completed goals and those yet to be done. | Tracking progress | Show check mark updates  Show Main Menu on the phone |
| The menu contains other features that might help you, too.  In addition to tracking your progress, you can also:   * Share ParentText with a friend. * Change your profile settings. * Find new activities to play with your child. * Review this onboarding guide and receive support navigating ParentText. * And get help troubleshooting difficult challenges with your child. Let's learn more about this feature now. | Menu   * Share ParentText * Change Settings * Find New Activities with Your Child * Get Support using ParentText * Troubleshooting |  |
| Parenting can be difficult. Though challenges feel unique to you, they are often more common than you think.  As you progress through this programme, I will check in on how things are going with your child. If they aren’t going well, I might offer support.  Whenever you share your challenges, I will offer practical solutions to help you succeed.  You don’t have to wait on me to offer support, though. You can also access troubleshooting support through the Main Menu at any time. | **Troubleshoot** common parenting challenges with your child |  |
| If you need information about resources in your community to address family violence, sexual violence, mental health, or other emergencies, you can message HELP at any time for contact details for people who may be able to help.  Your information here is safe: Nothing will be shared without your permission and will not be sold for profit. The messages you send are encrypted and locked in a secure server. But remember, anyone with access to your unlocked phone can view your messages. So,if you send sensitive information, and you are worried, be sure to delete the messages from your phone. | HELP | Show a phone with HELP written in a message |
| Thank you so much for listening! You can access this video any time via the Main Menu. We hope you enjoy your ParentText journey and make the most out of it! | 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?    Sebelum anda memulakan Program ParentText, mari kita berhenti seketika bersama-sama. | Berhenti Seketika |  |
| Duduk di tempat yang selesa dan tutup mata anda.  Take a deep breath.  [pause]  Rasakan udara masuk, dan keluar, dari tubuh anda.  Tarik nafas;  [pause]  dan hembus;  [pause]  In;  [pause]  dan hembus;  [pause]  Tarik nafas;  [pause]  dan hembus;  [pause]  Notice how your body feels while you breathe.  [pause]  Notice where you feel tension in your body.  [pause]  Try to let your body relax.  [pause]  Apabila anda sudah bersedia, buka mata anda semula. |  | Circle, expanding and shrinking, over and over. |
| Now, notice if you are feeling any differently than when you started this activity.  [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 |
| Welcome back to ParentText.    Parenting can be stressful, and it is time for you to be kind to yourself.  There are three steps to help you be kind to yourself: NOTICE, SAY IT’S OK, and BE KIND.  Mari mulakan. | Be Kind to Myself   1. PERHATIKAN 2. KATAKAN IA OKEY 3. BE KIND |  |
| Langkah pertama, PERHATIKAN.  Sometimes, it seems easier to ignore negative feelings so they will go away. But ignoring them only means they will come up later - or get worse! Jika anda berasa sebarang emosi negatif, perhatikan apa yang anda rasakan. Ia boleh membantu jika anda menamakan perasaan ini untuk diri anda sendiri. Anda mungkin menyedari bahawa anda berasa kecewa, terbeban, marah atau sunyi.  Langkah kedua, KATAKAN IA OKEY.  Berhenti seketika atau ambil nafas panjang beberapa kali. Sekarang, katakan pada diri anda, "Ia Okey," kerana tidak mengapa jika mempunyai perasaan negatif. Semua orang sama juga! Salalunya, perasaan ini muncul atas sebab yang baik dan ada hikmahnya. Sememangnya ia OKEY!  Langkah ketiga, BERSIKAP BAIK.  Apabila anda perhatikan perasaan ini, penting untuk bersikap baik dan bersabar dengan diri anda sendiri. Fikirkan tentang jenis nasihat yang mungkin diberikan oleh kawan atau ahli keluarga tersayang kepada anda sekarang. | PERHATIKAN emosi anda, walaupun ia negatif.  Katakan "IA OKEY," kerana ia benar!  BERSIKAP BAIKkepada diri anda sendiri. |  |
| Sebelum selesai, mari berlatih penjagaan kendiri.  Duduk  [3 sec pause]  tutup mata anda  [2 sec pause]  dengar nafas anda semasa menarik dan menghembus nafas.  [3 sec pause]  Selami perasaan anda.  [3 sec pause]  Apabila anda sudah bersedia, buka mata anda semula.  [3 sec pause]  Adakah kadangkala anda rasa perasaan anda berlebih-lebihan?  Jika ya, luahkan pada seseorang.  Luahkan pada seseorang yang anda percaya. Anda boleh luahkan kepada rakan atau keluarga anda. Lapangkan dada anda dan lepaskan segala beban. Walaupun hanya untuk sementara.  [pause]  Bagaimana anda rasa sekarang? [pause]  Berat sama dipikul, ringan sama dijinjing.  Kadangkala, ibu bapa perlukan bantuan dan sokongan, sama seperti anak-anak kita juga! Ia OKEY untuk meminta bantuan. |  | Box Breathing GIF |
| Aktiviti di Rumah anda sekarang adalah untuk berlatih berhenti seketika sekali lagi hari ini. Lebih banyak anda berlatih penjagaan kendiri dan berhenti seketika, ia akan menjadi lebih mudah! Bolehkah anda lakukannya? | Bersikap Baik terhadap Diri Saya 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!  Meluangkan masa tertentu bersama anak anda akan membuatkan mereka rasa dihargai dan disayangi.  Ini adalah tiga petua untuk memanfaatkan masa bersama seorang dengan seorang dengan anak anda:  HARI,  MAIN,  dan KEKAL  Mari mulakan! | Luangkan masa bersama Seorang dengan Seorang dengan anak saya  HARI  MAIN  KEKAL |  |
| Petua pertama ialah Hari: Cuba untuk meluangkan 5 minit atau lebih dengan anak anda SETIAP hari! | HARI  5 minit atau lebih setiap hari! |  |
| Petua kedua ialah Main. Biarkan anak anda memilih aktiviti. Mulakan dengan meminta anak anda luangkan masa dengan anda. Biarkan mereka memilih apa yang perlu dilakukan atau yang perlu dicakapkan. Cuba aktiviti yang berlainan bersama-sama. Ini pastinya menyeronokkan! | MAIN  Biarkan anak anda memilih aktiviti |  |
| Petua terakhir kami ialah Kekal. Kekal fokus pada anak anda  Matikan TV dan ketepikan telefon. Lihat anak anda. Angguk atau berkata "Saya nampak" untuk menunjukkan anda betul-betul memberikan perhatian. Terima anak anda dan elakkan menghakiminya. Bertindak balas terhadap anak anda apabila mereka berkomunikasi dengan anda. anak anda mungkin menggunakan gerak isyarat, ayat penuh, pergerakan, dan bunyi untuk berkomunikasi dengan anda. Ia menunjukkan anda benar-benar memberi perhatian pada mereka. | KEKAL  Fokus pada anak anda |  |
| Ingat, untuk masa bersama seorang dengan seorang dengan anak:  Hari,  Main,  dan Kekal  Aktiviti di Rumah anda pada minggu ini ialah cuba meluangkan sekurang-kurangnya selama 5 minit untuk masa bersama seorang dengan seorang bersama anak anda setiap hari.  Ia akan membawa perubahan!  Adakah anda mempunyai masa untuk lakukannya hari ini? | Luangkan masa bersama Seorang dengan Seorang dengan anak saya   1. HARI 2. MAIN 3. KEKAL   AKTIVITI DI RUMAH:  Luangkan sekurang-kurangnya 5 minit masa bersama Seorang dengan Seorang dengan 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 mempelajari tentang memberi pujian pada anak kita.  Apabila kita memuji anak kita ketika mereka berkelakuan baik, ia membuatkan mereka ingin sering berkelakuan seperti itu. Ia mencipta hubungan yang positif dan penuh kasih sayang antara anda dan anak anda juga.  Ini merupakan empat petua mudah untuk memuji anak anda: LIHAT, UCAPKAN, ULANGKAN, SENTIASA POSITIF. | Beri pujian  LIHAT  UCAPKAN  ULANGKAN  SENTIASA POSITIF |  |
| Langkah pertama ialah Lihat:  Perhatikan apa sahaja perkara bermanfaat atau baik yang dilakukan oleh anak anda.  Seterusnya, ucapkan.  Puji anak anda ketika anda melihatnya melakukan sesuatu yang anda suka. Beritahu anak anda dengan jelas dan khusus mengapa kelakuan tersebut adalah baik.  Bersemangat dan betul-betul maksudkannya! Ini bermakna kemungkinan besar mereka akan lakukannya lagi.  Langkah ketiga ialah ulangkan,  Cuba mencari sesuatu untuk memuji anak anda setiap hari. Walaupun pujian tersebut hanya untuk sesuatu yang kecil, sentiasa lakukannya.  Akhir sekali, sentiasa positif. Pastikan ketika anda puji anak anda, anda fokus pada kelakuan baik anak anda. Apabila anda sentiasa positif anak anda diingatkan bahawa anda perhatikan dan mengambil berat tentangnya.  Ingat: Lihat, Ucapkan, Ulangkan, dan Sentiasa positif.  Memuji anak kita atas tingkah laku yang baik boleh membantu mereka untuk sering mengulangi tingkah laku ini. | LIHAT  Perhatikan apa sahaja perkara bermanfaat atau baik yang dilakukan oleh anak anda  UCAPKAN  Beri 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 sedang melakukannya dengan baik, anda seharusnya bangga dengan diri anda sendiri.  Aktiviti di Rumah anda hari ini ialah memuji anak anda. Bolehkah anda cuba hari ini? | Beri pujian  AKTIVITI DI RUMAH    Puji anak anda. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 🏅Module: Talk about Feelings | | |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| Hai di sana!  Hari ini, kita akan belajar bagaimana untuk bercakap dengan anak anda tentang perasaan mereka, mengajar mereka bagaimana untuk meluahkan perasaan mereka dengan lebih baik dan membantu mereka memahami bahawa semua emosi termasuk yang sukar, adalah okey.  Anda boleh membantu dengan mendengar luahan mereka, cuba memahami bagaimana perasaan mereka, dan menerima emosi mereka. Ini akan membantu mereka mengenali emosi orang lain.  Kita boleh membantu anak kita memahami dan mengurus emosi mereka dengan enam langkah mudah: BERSIKAP TERBUKA, KONGSI, BELAJAR, BERCAKAP, PERHATIKAN, dan AMBIL PEDULI.  Mari ketahui lebih lanjut tentang perkara ini bersama-sama. | Bercakap tentang Perasaan  BERSIKAP TERBUKA  KONGSI  BELAJAR  BERCAKAP  PERHATIKAN  AMBIL PEDULI |  |
| Langkah pertama ialah BERSIKAP TERBUKA. Bersikap Terbuka.  Perhatikan dan dengar anak anda apabila mereka berkongsi apa yang mereka rasakan. Terima apa yang mereka rasakan, dan tenangkan mereka. | BERSIKAP TERBUKA  Dengar apa yang anak anda kongsi, terima perasaan mereka, dan tenangkan mereka. |  |
| Seterusnya, Kongsi.  Cara kita berkelakuan di depan anak kita mempunyai pengaruh yang besar terhadap tingkah laku mereka sendiri. Bercakap tentang apa yang anda rasakan. Ini akan memberikan contoh yang baik dan menunjukkan kepada anak anda bahawa ia okey untuk berkongsi perasaan mereka sendiri. | KONGSI perasaan anda sendiri |  |
| Ketiga, Belajar.  Belajar tentang jenis-jenis emosi yang berbeza.  Terdapat 6 emosi asas: gembira, sedih, marah, menyampah, terkejut, dan takut. Semakin anak-anak membesar, mereka belajar untuk mengenal pasti banyak jenis emosi lain juga, seperti berasa teruja, bangga, sunyi, tenang, atau bersalah.  Anda boleh menggunakan ekspresi muka dan pergerakan fizikal untuk membantu anak anda mempelajari emosi yang berbeza. Cuba jadikan ia seperti permainan, dan berseronoklah! | BELAJAR tentang jenis-jenis emosi yang berbeza  Gembira  Sedih  Marah  Menyampah  Terkejut  Takut |  |
| Langkah keempat ialah BERCAKAP  Adalah normal untuk mengalami kesukaran untuk bercakap dan mengekspresikan emosi dan perasaan, tetapi kita semua mengalami hal tersebut. Ingat, ia normal untuk merasai perasaan dalam cara yang berbeza juga. Dengan mempelajari untuk mengenal pasti emosi kita sendiri, dan mengalaminya dalam badan kita, kita boleh belajar untuk berkomunikasi tentangnya juga. | BERCAKAP tentang emosi dan perasaan anda |  |
| Langkah kelima ialah PERHATIKAN.  Mula untuk perhatikan semua emosi yang anak anda luahkan. Anda tidak perlu perhatikan emosi negatif sahaja. Anda boleh berkongsi emosi positif seperti kebahagiaan, kegembiraan atau ketenangan. Ini akan membenarkan anak anda untuk menghargai detik indah atau perasaan sayang. | PERHATIKAN semua emosi |  |
| Langkah terakhir ialah untuk AMBIL PEDULI.  Berikan kasih sayang dan keselesaan kepada anak anda. Anda boleh menggunakan sokongan secara fizikal dan lisan untuk membuatkan anak anda berasa diterima dan disayangi. Sebagai contoh, anda boleh memeluk mereka, senyum pada mereka, atau memberitahu mereka yang anda faham, ini boleh menjadi sangat bererti bagi anak anda. Ingatkan mereka bahawa anda sentiasa di sisi mereka dan mereka boleh sentiasa bercakap dengan anda. | AMBIL PEDULI tentang anak anda |  |
| Ingat, bercakap tentang perasaan dengan anak anda dengan cara [1] bersikap terbuka, [2] kongsi perasaan anda sendiri, [3] belajar tentang jenis-jenis emosi yang berbeza, [4] bercakap dengan anak anda tentang perasaan, [5] memperhatikan emosi anda dan anak anda, serta [6] berikan kasih sayang dan keselesaan kepada anak anda.  Anda sedang lakukannya dengan baik!  Aktiviti di rumah anda ialah untuk berlatih bercakap tentang perasaan dengan anak anda semasa masa bersama seorang dengan seorang hari ini. Guna perkataan untuk menjelaskan kedua-dua perasaan anda sendiri dan perasaan anak anda.  Mengetahui langkah-langkah ini akan membantu memberi anak-anak keberanian untuk berkongsi perasaan mereka! Bolehkah anda lakukannya hari ini? | Bercakap tentang perasaan  BERSIKAP TERBUKA  KONGSI  BELAJAR  BERCAKAP  PERHATIKAN  AMBIL PEDULI  AKTIVITI DI RUMAH:  Berlatih bercakap tentang perasaan dengan anak anda semasa masa bersama seorang dengan seorang hari ini. | Animate words to text |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 🏅Module: Parenting Values and Spirituality | | |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| Helo sekali lagi, gembira melihat anda di ParentText!  Hari ini kita akan melihat bagaimana nilai keibubapaan kita boleh saling berkaitan dengan nilai kebudayaan, keagamaan dan kerohanian.  Nilai kebudayaan, keagamaan dan kerohanian mempunyai impak yang kuat terhadap cara kita membesarkan keluarga kita. Nilai kebudayaan, keagamaan atau kerohanian individu anda akan mempengaruhi nilai yang anda semaikan dalam diri anak anda.  Mari kita lihat empat cara mudah untuk semaikan nilai-nilai yang anda mahu anak anda miliki: kenal pasti, ajar, ulang, dan kongsi  Mari kita mulakan. | Nilai keibubapaan & kerohanian.  KENAL PASTI  AJAR  ULANG  KONGSI |  |
| Adalah lebih mudah untuk bermula dengan satu nilai keibubapaan sebelum beralih kepada yang lain.  Yang pertama, Kenal pasti.  Kenal pasti nilai paling penting yang anda ingin anak anda miliki. Anda boleh libatkan penjaga anak anda yang lain juga. Bekerjasama membantu anda mengenal pasti nilai dikongsi bersama. Kemudian, pilih satu nilai untuk bermula. Senaraikan idea untuk memperkenalkan nilai ini pada anak anda. | KENAL PASTI nilai paling penting.  Dengar apa yang anak anda kongsi, terima perasaan mereka, dan tenangkan mereka. |  |
| Seterusnya, Ajar.  Ajarkan nilai kepada anak anda atau tunjukkan contoh kepada anak anda di rumah. Ingat, menyemai nilai-nilai ini dalam diri anak anda akan mengambil masa. Bersabar dengan mereka, sering ingatkan mereka tentangnya dan puji mereka! | AJARKAN nilai atau tunjukkan contoh |  |
| Yang ketiga, Ulang  Puji anak anda apabila melihat anak anda telah mempelajari nilai yang pertama. Anda perlu mengucapkan tahniah pada diri anda juga. Anda lakukannya dengan sangat baik! Sekarang, ulang proses yang sama untuk ajar nilai penting yang lain di rumah anda. | ULANG untuk mengajar nilai penting yang lain. |  |
| Langkah terakhir ialah untuk Kongsi  Kadangkala, mendengar ibu bapa lain berkongsi nilai dan strategi mereka boleh membantu anda dengan anak anda. Mereka akan belajar daripada anda juga, jadi kongsi pengalaman anda dengan ibu bapa yang lain. Anak anda mungkin mendapat kawan baharu dalam komuniti anda melalui aktiviti kebudayaan, keagamaan, dan kerohanian yang dikongsi! | KONGSI pengalaman anda |  |
| Aktiviti di rumah anda ialah untuk meluangkan sedikit masa dengan pasangan anda atau pengasuh anak anda yang lain untuk mengenal pasti nilai penting yang anda ingin tanamkan dalam diri anak anda  Bolehkah anda lakukannya hari ini? | AKTIVITI DI RUMAH:  Kenal pasti nilai yang anda ingin kongsikan dengan anak anda. | Animate words to text |

Goal 2: Prepare My Child for Success in School

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 🏅Module: Help Your Child’s Language Skills | | |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| Helo, kami gembira melihat anda kembali di ParentText.  Matlamat kita hari ini adalah untuk mempersiapkan anak anda untuk kejayaan di sekolah dengan menyokong perjalanan pembelajaran mereka. [pause]  Anggap kemahiran yang akan kita bincangkan dalam matlamat ini sebagai panduan. Perkenalkan kemahiran tersebut kepada anak anda apabila mereka sudah bersedia.  [pause]  Sekarang, mari kita teruskan dengan kemahiran hari ini, yang berkaitan dengan membantu anak anda mempelajari perkataan baharu dan meningkatkan kemahiran bahasa mereka. | Bantu Kemahiran Bahasa Anak Anda |  |
| Lima petua untuk anda membantu anak anda belajar melalui percakapan ialah: Jelaskan, tanya, dengar, bina dan bercerita.  Petua ini akan memperbaiki hubungan anda dengan mereka, juga memperbaiki tingkah laku mereka, kerana mereka akan lebih memahami apa yang anda katakan. | Bantu kemahiran bahasa anak anda  JELASKAN   TANYA  DENGAR   BINA   BERCERITA |  |
| Petua pertama adalah untuk jelaskan.  Bercakap dengan anak anda sekerap yang anda boleh. Terangkan dan jelaskan apa yang anda sedang lakukan. Sebagai contoh, apabila anda membeli-belah di pasar dengan anak anda, bersembang dengan mereka. Tanya mereka soalan dan dengar jawapan mereka. Ingat, berikan peluang pembelajaran kepada anak anda mengikut rentak mereka sendiri. Apabila anda memberikan tugasan yang sesuai dengan kebolehan anak anda, ia akan meningkatkan keterujaan mereka untuk belajar | JELASKAN apa yang anda sedang lakukan |  |
| Petua kedua adalah untuk bertanya.  Bantu anak anda untuk lebih banyak bercakap dengan bertanya soalan yang tidak hanya mempunyai jawapan 'ya' atau 'tidak'. Tanya soalan seperti, "Apa yang kamu ingin buat dengan kawan kamu nanti?" atau, "Kamu ada buat sesuatu yang istimewa di sekolah hari ini?" | TANYA soalan |  |
| Petua seterusnya adalah untuk dengar.  Jika anda bertanya soalan pada anak anda, biarkan anak anda bercakap juga. Ingat untuk beri mereka masa untuk bertindak balas - mereka mungkin perlukan masa untuk berfikir, terutamanya jika mereka memberi jawapan yang lebih panjang! Kadang-kadang walaupun selepas memberi mereka masa untuk membalas, ianya sukar untuk mereka berkata apa yang mereka inginkan. Pada masa ini, anda boleh bantu mereka dengan memberi arahan. | DENGAR anak anda bercakap |  |
| Petua keempat ialah untuk bina.  Dengar anak anda dan sentiasa bertindak balas. Sahkan apa yang mereka katakan dan tambah maklumat lanjut untuk membantu mereka mengaitkan pemahaman mereka dengan bahasa baharu. Sebagai contoh, jika anak anda berkata, "Ada kucing," anda boleh membalas, "Ya, ada kucing buat lubang besar di tanah". | BINA bahasa baharu |  |
| Petua terakhir adalah untuk bercerita.  Bercerita pada anak anda! Cerita tersebut boleh jadi kisah benar, rekaan semata-mata, tentang kehidupan anda, atau anda juga boleh bacakan mana-mana buku kepada mereka. Sambil anda bercerita pada anak anda, galakkan anak anda untuk bercerita juga. Anda boleh tunjukkan gambar dan cipta cerita bersama-sama!  Ingat supaya bersabar! Banyak latihan diperlukan untuk mereka mendengar cerita, dan bahkan lebih banyak latihan diperlukan untuk mempelajari kemahiran bercerita kepada mereka. | BERCERITA dan galakkan anak anda untuk bercerita |  |
| Ingat, untuk bantu membina kemahiran bahasa anak anda, gunakan lima petua iaitu jelaskan, tanya, dengar, bina dan bercerita.  Anda sedang lakukannya dengan baik! Aktiviti di rumah anda adalah cuba menggunakan kata-kata untuk menerangkan apa yang anda dan anak anda sedang lakukan ketika anda berdua meluangkan masa bersama-sama. Bolehkah anda lakukannya hari ini? | Bantu kemahiran bahasa anak anda  JELASKAN TANYA  DENGAR  BINA  BERCERITA   AKTIVITI DI RUMAH: Cuba guna perkataan untuk menerangkan apa yang anda dan 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 |  |
| Empat cara untuk bantu anak anda belajar kemahiran membaca adalah membuat jadual harian, bertanya soalan, bertindak balas dan teroka, serta bina dan hubungkan  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  BUAT JADUAL HARIAN   TANYA SOALAN   BERTINDAK BALAS DAN TEROKA   BINA DAN HUBUNGKAN |  |
| 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.  Lihat kulit buku bersama-sama dan tanya kepada anak anda, jalan cerita apa yang mereka fikirkan berdasarkan kulit buku tersebut. 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. Bertindak balas secara positif dan galakkan mereka, walaupun mereka salah. Minta anak anda untuk ulang apa yang anda telah ajar pada mereka. | BERTINDAK BALAS DAN TEROKA  Perhatikan apa yang menarik dan tambah lebih banyak maklumat |  |
| Akhir sekali, bina dan hubungkan  Bantu anak anda bina keyakinan dengan bertanya soalan yang mereka mungkin tahu jawapannya atau galakkan mereka untuk pergi lebih jauh dengan kemahiran mereka! Ingat untuk sentiasa hubungkan apa yang ada dalam buku dengan pengalaman anak anda. | BINA DAN HUBUNGKAN  Bina dengan bertanya soalan dan hubungkan dengan pengalaman anak anda |  |
| Ingat, membaca dengan anak anda ialah cara terbaik untuk membantu mereka belajar. Anda boleh lakukannya dengan membuat jadual harian, bertanya soalan, memberi tindak balas dan menerokai, serta membina dan menghubungkan  Aktiviti di Rumah anda hari ini ialah membaca dengan anak anda. Bolehkah anda cuba 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 ialah bahagian kedua daripada video dua bahagian tentang membantu anak anda belajar membaca.  Hari ini, kita akan belajar lebih lanjut tentang cara membantu anak anda menjadi pembaca yang lebih baik dengan menggunakan permainan perkataan dan menulis.  Belajar membaca bermula dengan memahami bahasa, huruf, dan bunyi. Memahami bunyi perkataan dan mula menulis huruf akan membantu anak anda belajar membaca.  Empat lagi cara untuk membantu anak anda belajar kemahiran membaca ialah – Guna Buku-Buku untuk Belajar, Perhatikan Huruf, Main Permainan Perkataan, dan Mula Menulis  Bersedia untuk belajar lebih lagi? Mari mulakan! | Bantu anak anda belajar membaca   GUNA BUKU-BUKU  PERHATIKAN HURUF-HURUF  MAIN PERMAINAN PERKATAAN  MULA MENULIS |  |
| Cara pertama ialah menggunakan buku-buku untuk belajar.  Buku-buku tanpa perkataan membantu dengan imaginasi, idea, dan mempelajari perkataan baharu. Namakan dan terangkan apa yang ada dalam gambar bersama-sama.  Buku-buku dengan perkataan membantu untuk memahami huruf, bunyi, dan bagaimana rupa perkataan yang berlainan. Fokus pada perkataan yang berima, ulang, dan mula dengan perkataan huruf yang sama, seperti "banyak bola besar." Tunjuk setiap perkataan dan sebutkan dengan lantang untuk membantu anak anda mengenali beberapa huruf dan bunyi! | GUNA BUKU-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.  Cari perkataan di mana-mana, seperti pada papan tanda dan pakej. Tunjukkan huruf tersebut kepada anak anda dan namakan. Minta anak anda untuk mencari huruf dan namakan juga! | PERHATIKAN HURUF-HURUF  Tunjuk huruf tersebut dan namakan. |  |
| Seterusnya, main permainan perkataan.  Nyanyi menggunakan perkataan berima dengan anak anda untuk membantu mereka memahami pelbagai bunyi yang membentuk perkataan.  Anda boleh pecahkan nama atau perkataan menjadi suku kata juga. Tepuk dengan anak anda sambil mengucap setiap suku kata - mula dengan 2 suku kata sahaja!  Anda juga boleh menukar huruf permulaan dalam perkataan untuk membuat perkataan baharu. Sebagai contoh, mula dengan dua. Kemudian, tukar huruf d kepada huruf lain untuk membuat perkataan baharu, seperti tua dan gua. Berlatih bunyi huruf bersama-sama.  Apabila anda bermain permainan perkataan ini, bantu anak anda mengenal pasti "bunyi awalan," "bunyi tengah," dan "bunyi akhiran" - serta huruf-huruf yang membuat bunyi ini.  Setelah mereka memahami huruf dan bunyi yang berbeza dalam perkataan, bantu anak anda menggabungkan bahagian-bahagian perkataan untuk membentuk perkataan keseluruhan! | MAIN PERMAINAN PERKATAAN  Nyanyi menggunakan perkataan berima  Pecahkan perkataan menjadi suku kata, dan tepuk!  Ubah bunyi/huruf dalam perkataan  DUA  D - “Bunyi awalan”  U - “Bunyi tengah”  A - “Bunyi akhiran” |  |
| Akhir sekali, mula menulis.  Galakkan anak anda untuk melukis. Mereka boleh mula melukis apa-apa yang mereka suka, seperti haiwan atau bunga.  Seterusnya, tunjukkan kepada mereka bagaimana untuk melukis bentuk yang serupa dengan huruf, seperti bulatan. Selepas itu, bantu mereka menulis huruf yang mudah. Mula dengan huruf pertama nama mereka! Berlatih dan tambah huruf sehingga mereka boleh menulis nama penuh mereka. Kemudian belajar huruf dalam perkataan lain! | MULA MENULIS  Mula melukis.  Melukis bentuk.  Tulis huruf yang mudah. |  |
| Anda sedang lakukannya dengan baik! Melukis dan menulis dengan anak anda ialah cara terbaik untuk membantu mereka belajar!  Aktiviti di rumah anda ialah untuk melukis atau menulis dengan anak anda untuk masa bersama seorang dengan seorang hari ini. Bolehkah anda lakukannya? | AKTIVITI DI RUMAH: Melukis atau menulis anak anda |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 🏅Module: Get your child Ready for Maths, Part 1 | | |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| Selamat kembali ke ParentText!  Kemahiran ini ialah tentang memperkenalkan nombor dan matematik kepada anak anda  Belajar tentang nombor, bentuk, dan kumpulan akan membantu anak anda memahami matematik asas. Ini akan mempersiapkan mereka untuk berjaya di sekolah.  Tiga cara anda boleh bantu anak anda belajar kemahiran nombor ialah dengan mengira, mencari nombor dan belajar menggunakan bentuk.  Teruja untuk teroka lebih lagi? Mari lihat apa seterusnya. | Sediakan anak anda untuk Matematik  KIRA   CARI NOMBOR-NOMBOR   BELAJAR MENGGUNAKAN BENTUK |  |
| Pertama, Kira  Mengira adalah satu kemahiran yang anak anda boleh mula belajar lebih awal. Lihat sekeliling anda, minta anak anda untuk mengira benda yang mereka lihat, seperti kereta di jalan, orang yang lalu-lalang dan rumah di luar. Jangan lupa untuk mengira jari tangan dan kaki yang comel.  [pause]  Seterusnya, jadikan mengira sebagai 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]  Muzik boleh menjadikan pembelajaran lebih menyeronokkan! 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. Jika boleh, potong bentuk-bentuk tersebut dan bantu anak anda asingkan mengikut warna, bentuk, saiz, atau apa sahaja yang anak anda inginkan! Tanya pada mereka kenapa mereka mengasingkan seperti itu. Bercakap tentang bentuk-bentuk dengan anak anda, dan berseronoklah dengan mereka! 😃 | BELAJAR MENGGUNAKAN BENTUK-BENTUK  Buat  Lukis  Potong  Asing |  |
| Ingat: matematik, nombor, jumlah benda, dan bentuk ada di mana-mana sahaja! Anda boleh menggunakan apa sahaja yang 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 |  |
| Jom kita mulakan dengan, asingkan dan menyusun.  Minta anak anda untuk membantu asingkan benda ke dalam kumpulan, seperti meletakkan semua daun bersama-sama ketika memasak.  Selain itu, galakkan mereka untuk mencari 5 benda, dan menyusunnya daripada yang paling kecil hingga yang paling besar. Sebagai contoh, anda boleh gunakan kayu. Selepas itu, cadangkan untuk menyusun kayu dengan cara berbeza, seperti daripada yang paling cerah hingga yang paling gelap!  Semasa anda teroka aktiviti ini, bantu anak anda fikir tentang kumpulan! Mula dengan berkata, "Tomato ialah sayur yang bulat dan merah. Bolehkah awak fikirkan benda lain yang merah seperti tomato?"  Kemudian, arahkan lebih lanjut dengan, : "Bolehkah awak fikir sesuatu yang bulat juga tetapi lebih besar daripada tomato?" | ASINGKAN 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 kedua ialah menambah dan mengurangkan semula.  Jika mereka sudah mengenali nombor, anak anda mungkin mampu untuk mula belajar tentang menambah dan mengurangkan semula.  Gunakan aktiviti yang serupa dengan latihan mengira, seperti memasak, asingkan pakaian, membeli-belah, atau membina sesuatu. Sebagai contoh, katakan, "Saya ada dua tomato. Jika saya tambah dua lagi, berapa banyak tomato saya ada?" Bantu anak anda dapatkan jawapan! Teruskan berlatih dan perlahan-lahan tingkatkan kerumitan soalan.  Cuba aktiviti dengan benda berbeza seperti bola atau kasut. Ulang aktiviti, tetapi kali ini, kurangkan nombor: "Saya ada lima tomato. Jika saya ambil dua tomato semula, berapa banyak tomato saya ada?"  Berlatih di mana sahaja anda berada! Anda juga boleh bermain permainan mengikut imaginasi anda. | MENAMBAH DAN MENGURANGKAN | Show two tomatoes + Two tomatoes = ?  Show five balls - two balls = ? |
| Seterusnya ialah cara untuk menghasilkan nombor.  Apabila anak anda sudah besar dan telah mempelajari beberapa kemahiran berkaitan nombor, mereka boleh mula mempelajari kemahiran yang lebih mencabar.  Jika anda rasa mereka sudah bersedia, minta mereka mencari 5 batu. Tunjukkan kepada mereka bahawa anda boleh menggunakan 5 batu dengan membentuk satu kumpulan dengan 1 biji batu bersama 4 biji batu; kemudian satu kumpulan lagi dengan 2 biji batu bersama 3 biji batu.  Apabila mereka sudah bersedia untuk cabaran lebih sukar, lakukan aktiviti yang sama dengan lebih banyak batu, sehingga 10 batu. | 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 berseronok.  Ingat, buat dengan perlahan dan bantu anak anda membina keyakinan dengan melakukan perkara yang mereka sedia tahu dan faham cara melakukannya.  Sentiasa galakkan usaha mereka dan puji mereka. Jawapan yang salah pun okey juga!  Selain itu, cuba jadikan proses pembelajaran mengujakan dan menyeronokkan untuk anak anda. Ini akan membuat mereka lebih cenderung untuk terus mencuba dan terlibat dalam proses pembelajaran. | GALAKKAN DAN BERSERONOK  Secara perlahan-lahan  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 sedang lakukannya dengan baik! Untuk aktiviti di rumah anda, bolehkah anda lakukan aktiviti dengan menambah dan mengambil semula bersama anak anda? Anda boleh lakukannya sambil memasak dengan mereka lagi, atau dengan objek lain - seperti bermain batu di luar! | Sediakan anak anda untuk Matematik.   AKTIVITI DI RUMAH  Lakukan aktiviti dengan 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. Ia adalah salah satu cara 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! Jika anda sedang melihat gambar bersama-sama, terangkan apa yang sedang berlaku dalam gambar tersebut. | TANYA SOALAN  Siapa  Apa  Di mana  Bila  Mengapa  Bagaimana |  |
| Yang keempat, bertindak balas dan teroka  Perhatikan apa yang anak anda minat dan bercakap tentang minat tersebut. Teroka tindak balas mereka lebih jauh dengan parafrasa atau menambah lebih banyak maklumat, ini akan membantu anak anda belajar perkataan baharu dan lebih memahami buku tersebut .  Apabila anak anda bercakap tentang buku atau menjawab soalan anda tentang buku tersebut, balas secara positif dan galakkan mereka, walaupun mereka salah.  Akhir sekali, minta anak anda untuk ulang apa yang anda telah ajar pada mereka. | BERTINDAK BALAS DAN TEROKA  Perhatikan apa yang menarik dan tambah lebih banyak maklumat |  |
| Yang terakhir, Bina Hubungan  Ingat untuk sentiasa bina hubungan antara isi kandungan buku dengan pengalaman anak anda. | BINA HUBUNGAN  Bina hubungan dengan pengalaman anak anda |  |
| Ingat, membaca kepada anak anda adalah cara yang baik untuk membantu mereka belajar. Anda boleh lakukannya dengan berkongsi buku, membuat jadual harian, bertanya soalan, memberi tindak balas dan menerokai, serta membina hubungan.  Anda sedang lakukannya dengan baik!  Aktiviti di rumah anda hari ini ialah membaca dengan anak anda. Bolehkah anda cuba hari ini? | Bantu anak anda belajar membaca  AKTIVITI DI RUMAH: Membaca dengan anak anda |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 🏅Module: Get your child Ready for Maths | | |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| Selamat kembali ke ParentText!  Kemahiran ini ialah tentang memperkenalkan nombor dan matematik pada anak anda  Belajar tentang nombor, bentuk, dan kumpulan akan bantu anak anda memahami matematik asas. Ini akan mempersiapkan mereka untuk berjaya di sekolah.  Tiga cara anda boleh bantu anak anda belajar kemahiran nombor ialah dengan mengira, mencari nombor dan belajar menggunakan bentuk.  Teruja untuk tahu lebih lagi? Mari lihat apa seterusnya. | Sediakan anak anda untuk Matematik  KIRA   CARI NOMBOR-NOMBOR   BELAJAR MENGGUNAKAN BENTUK |  |
| Pertama, Kira  Mengira adalah satu kemahiran yang boleh dipelajari oleh anak anda seawal mungkin. Lihat sekeliling anda, minta anak anda untuk mengira benda yang mereka lihat, seperti kereta di jalan, orang lalu-lalang dan rumah di luar. Jangan lupa untuk mengira jari tangan dan kaki yang comel.  [pause]  Seterusnya, jadikan mengira sebagai sebahagian daripada aktiviti harian anda. 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.  Tahukah anda bahawa bermain juga membantu anak anda mempelajari nilai-nilai sosial dan peraturan-peraturan sosial?  Berikut adalah 2 petua tentang bagaimana anda boleh membuat pembelajaran bermain dan menyeronokkan bersama anak anda: Menjadi Aktif dan Benarkan Kreativiti  Mari kita teruskan. | Kuasa bermain  MENJADI AKTIF   BENARKAN KREATIVITI |  |
| Yang pertama, menjadi aktif.  Secara ringkasnya, main permainan! Mencipta masa untuk anak anda bermain dan berseronok akan meningkatkan kesihatan fizikal dan mental mereka. Bukan itu sahaja, hobi yang menyeronokkan ini juga membantu mereka belajar dan mengingati fakta-fakta penting dengan lebih baik. Bukankah itu hebat?  Sekiranya anak anda mula merasa terbeban dengan apa jua yang dialaminya, bantu mereka kurangkan tekanan dengan berhenti seketika atau bermain bersama. Untuk membantu mereka melibatkan diri, gunakan minat anak anda dalam sesi bermain atau bersenam. Mulakan dengan sesuatu yang mudah pada awalnya, dan jadikan ia lebih sukar secara beransur-ansur.  Yang kedua, benarkan kreativiti.  Membenarkan anak anda untuk menjadi kreatif semasa bermain tidak kurang pentingnya. Sebagai contoh, anda boleh galakkan anak anda untuk melukis atau bermain di luar. Jika anak anda menunjukkan minat dalam topik baharu, jangan ragu untuk berbual dengan mereka mengenai minat tersebut dan bantu mereka meneroka topik tersebut melalui permainan.  Ingat, anak anda memerhati dan belajar daripada anda, jadi tunjukkan contoh yang baik. Walaupun anda masih belum mahir lagi, biarkan anak anda melihat anda menjadi kreatif dan mencuba sesuatu yang baharu. | ^ |  |
| Untuk aktiviti di rumah, jemput anak anda untuk bermain dengan anda hari ini. Galakkan mereka untuk bertanya soalan dan meneroka perkara-perkara baharu melalui permainan. Adakah anda mempunyai masa untuk lakukannya hari ini? | Kuasa bermain  AKTIVITI DI RUMAH  Bermain dengan anak anda |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 🏅Module: Learning from Experience | | |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| Selamat kembali ke ParentText!  Kemahiran keibubapaan hari ini berkenaan membantu anak anda belajar daripada kesilapan mereka. Belajar daripada kesilapan dapat membantu kita elakkan kesilapan pada masa akan datang. Apabila kita belajar daripada kesilapan, kita menjadi lebih bertolak ansur terhadap diri sendiri dan orang lain ketika sesuatu perkara tidak berjalan dengan baik. Ini ialah empat petua yang anda boleh guna untuk membantu anak anda belajar daripada kesilapan: Bercakap, puji, benarkan kesilapan berlaku, dan berkongsi  Jom belajar lebih lanjut bersama-sama. | Belajar daripada pengalaman  BERCAKAP   PUJI   BENARKAN KESILAPAN BERLAKU  KONGSI |  |
| Pertama, bercakap.  Mulakan dengan mencipta ruang dan masa supaya anak anda boleh bercakap dengan anda tentang hidup mereka. Jika mereka melalui hari yang mencabar, ambil masa sebentar untuk mendengar luahan mereka dan beri ruang untuk mereka berkongsi. Selepas itu, adalah penting untuk beri mereka sokongan dan menunjukkan bahawa anda peduli. Balas dengan ungkapan yang penuh dengan timbang rasa seperti "bunyinya agak sukar." | BERCAKAP dan 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 |  |
| Seterusnya, benarkan untuk kesilapan berlaku.  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. Akan tetapi, ini tidak akan mengajar mereka untuk menyelesaikan masalah mereka sendiri.  Sebaliknya, jadikan amalan untuk berbincang dengan anak anda tentang kesilapan mereka dan membenarkan mereka mencari cara untuk selesaikan masalah dan buat lebih baik lain kali. | 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 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!  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 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 ketika 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 terus pelajari dengan lebih lanjut empat tip untuk bantu anda ketahui peranan anda sebagai penjaga anak anda dan mengajar mereka 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 berkongsi petua-petua ini pada 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 di 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. Tanya anak anda apa yang patut boneka tersebut lakukan. Kanak-kanak merasa kurang takut jika berpura-pura bahawa orang lain dalam bahaya.  Jangan lupa 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. 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 tentang menjaga keselamatan anak anda dan hari ini, kita akan pelajari tentang keselamatan komuniti.  Salah satu cara untuk menjaga keselamatan anak anda adalah dengan berbincang dengan mereka tentang tempat-tempat yang selamat dan tidak selamat untuk pergi dan bagaimana cara untuk berhati-hati jika mereka berjumpa dengan orang yang tidak dikenali  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. |  |