{Kernkursus (Jong Kinders)}

| {Lesson: Spend One-on-one Time with My Child} | | |
| --- | --- | --- |
| {Script} | {On Slide Text} | {Animation Notes} |
| Welkom terug by JabuChat!  Vandag se les gaan daaroor om een-tot-een-tyd met jou kind te spandeer. Om spesiale tyd saam met jou kind te spandeer, sal hom/haar gewaardeer en geliefd laat voel.  Dit sal ook vertroue en respek bevorder, en kinders ondersteun in die aanleer van nuwe dinge. ✨  Hier volg drie wenke om die meeste te maak van een-tot-een-tyd saam met jou kind:  DAG,  SPEEL,  en BLY  Kom ons begin! | Spandeer Een-tot-Een-tyd saam met my Kind  DAG  SPEEL  BLY |  |
| Die eerste wenk is Dag:  Probeer om ELKE dag 5 minute of meer saam met jou kind te spandeer! | DAG  5 minute of meer elke dag! |  |
| Die tweede wenk is Speel.  Vra jou kind of hy/sy een-tot-een-tyd met jou wil spandeer. Laat hom/haar kies wat om te doen of waaroor om te praat. Verken verskillende aktiwiteite saam. Onthou om pret te hê! | SPEEL  Laat jou kind die aktiwiteit kies |  |
| Ons finale wenk is Bly. Bly gefokus op jou kind.  Skakel af die TV, sit fone weg en verwyder afleidings.   Kyk na jou kind. Knik of sê "Ek sien" om te wys jy gee regtig aandag.   Aanvaar jou kind en vermy oordeel.  Reageer op jou kind wanneer hy/sy met jou kommunikeer. Jou kind kan gebare, volsinne, bewegings of geluide gebruik om met jou te kommunikeer. Dit wys dat jy regtig aan hom/haar aandag gee. | BLY  Fokus op jou kind |  |
| Onthou hierdie wenke wanneer jy een-tot-een-tyd met jou kind spandeer:  Dag,  Speel,  en Bly  Jou tuisaktiwiteit hierdie week is om te probeer om ten minste 5 minute elke dag een-tot-een-tyd met jou kind te spandeer.  Dit sal so 'n groot verskil maak!  Het jy vandag tyd om dit te doen? | Spandeer Een-tot-Een-tyd met my Kind  DAG  SPEEL  BLY  TUISAKTIWITEIT:  Spandeer elke dag ten minste 5 minute een-tot-een-tyd met jou kind. | {Animate words to text.} |

| {Lesson: Giving Praise} | | |
| --- | --- | --- |
| {Script} | {On Slide Text} | {Animation Notes} |
| Hallo, dit is wonderlik om jou weer op JabuChat te sien.  Welgedaan dat jy tyd neem om te leer hoe om die verhouding met jou kind te verbeter. Dit wys jy gee regtig om! Hoe het hierdie boodskap jou laat voel? Ons voel almal beter as ons geprys word! Vandag leer ons hoe om ons kinders te prys.  Kinders reageer goed op aanprysing. Wanneer jy jou kind vir sy/haar pogings en vir goeie gedrag prys, sal hy/sy aanhou om hom/haar goed te gedra.  Hier is vier eenvoudige wenke oor hoe om jou kind te prys:  SIEN DIT, Sê DIT, HERHAAL DIT, HOU DIT POSITIEF. | Aanprysing  SIEN DIT  SÊ DIT  HERHAAL DIT  HOU DIT POSITIEF |  |
| Die eerste stap is om dit te sien:  Wees op die uitkyk vir enigiets behulpsaam of goed wat jou kind doen.   Wag en gee regtig aandag wanneer hy/sy iets positiefs doen.  Volgende, sê dit.  Prys hom/haar wanneer jy sien hy/sy doen iets waarvan jy hou. Sê spesifiek wat hy/sy goed gedoen het.  Wees entoesiasties en bedoel dit regtig! Dit sal maak dat hy/sy meer geneig sal wees om dit weer te doen.  Die derde stap is om dit te herhaal.  Probeer om elke dag iets te kry waarvoor jy jou kind kan prys. Selfs al is dit iets baie kleins, hou aan om dit te doen.  Laastens, hou dit positief. Wanneer jy jou kind prys, maak seker dat jy fokus op iets wat hy/sy goed gedoen het.  Jy kan jou aanprysing wys met 'n groot glimlag en woorde. Jy kan ook hande klap, jou kind omhels of kielie om te wys jy waardeer hom/haar.  Deur dit positief te hou, word hy/sy herinner dat jy hom/haar raaksien en omgee.  . | SIEN DIT  Merk enigiets behulpsaam of goed wat jou kind doen, op  SÊ DIT  Gee entoesiastiese aanprysing!  HERHAAL DIT  Prys elke dag goeie gedrag  HOU DIT POSITIEF  Fokus op wat jou kind goed gedoen het. | {Animate words to text.} |
| Onthou: Sien dit, Sê dit, Herhaal dit, en Hou dit positief.  Deur ons kinders vir goeie gedrag te prys, kan hulle help om hierdie gedrag meer dikwels te herhaal.  Jy doen uitstekend, jy behoort baie trots op jouself te wees.  Jou tuisaktiwiteit vandag is om te probeer om jou kind tydens een-tot-een-tyd te prys. Kan jy dit vandag probeer? | Aanprysing  TUISAKTIWITEIT    Prys jou kind |  |

| {Lesson: Creating a Routine for One-On-One Time} | | |
| --- | --- | --- |
| {Script} | {On Slide Text} | {Animation Notes} |
| Hallo, jy's terug op JabuChat. Fantasties! In hierdie les gaan ons leer hoe om roetines vir een-tot-een-tyd met jou kind te skep.  Om voortdurend te bou aan 'n positiewe verhouding met jou kind, kom ons maak een-tot-een-tyd deel van die roetine.  Hier is drie wenke om 'n roetine vir een-tot-een-tyd te skep:  Wees 'n Span  Wees Konsekwent  en Prys hom/haar  Kom ons begin. | Skep 'n Roetine vir Een-tot-Een-Tyd  WEES 'N SPAN  WEES KONSEKWENT  PRYS JOU KIND |  |
| Eerstens, Wees 'n Span.  Praat met jou kind oor hoe hy/sy wil hê sy/haar roetine moet lyk. Het jy geweet dat jou kind meer geneig sal wees om by roetines te hou as hy/sy help om dit op te stel? Probeer dit! | WEES 'N SPAN en werk saam met jou kind om die roetine daar te stel |  |
| Volgende, Wees Konsekwent  Wanneer jy die roetine daargestel het, maak seker jou kind volg daagliks sy/haar roetines.  Aktiwiteite word makliker wanneer kinders 'n roetine leer ken en daaraan gewoond raak.  Konsekwente roetines help jou kind om te leer hoe om self daaglikse aktiwiteite te doen en hul tyd te bestuur. | WEES KONSEKWENT om seker te maak jou kind volg sy/haar roetines |  |
| Laastens, Prys jou Kind.  Prys jou kind vir die skep van 'n roetine saam met jou en prys hom/haar wanneer hy/sy by die roetine hou! | PRYS JOU KIND vir die opstel van die roetine, en as hy/sy daarby hou. |  |
| Hier is 'n paar ander roetines waaroor jy met jou kind kan praat:  Slaaptyd  Skoolwerk  Huistakies  Etenstyd  Vrye tyd  TV- of toesteltyd | Hier is 'n paar ander roetines waaroor jy met jou kind kan praat:  ✅ Slaaptyd  ✅ Skoolwerk  ✅ Huistakies  ✅ Etenstyd  ✅ Vrye tyd  ✅ TV- of toesteltyd |  |
| Jou tuisaktiwiteit is om te probeer om 'n roetine te skep om elke dag 5 minute een-tot-een-tyd met jou kind te spandeer. 📝 Kan jy dit vandag doen? | Skep 'n Roetine vir Een-tot-Een-Tyd  TUISAKTIWITEIT:  Skep 'n roetine om 5 minute een-tot-een-tyd te spandeer. |  |

| {Lesson: Noticing Feelings During One-on-One Time} | | |
| --- | --- | --- |
| {Script} | {On Slide Text} | {Animation Notes} |
| Hallo, ons is bly om jou terug op JabuChat te sien!  Hierdie les gaan daaroor om te let op jou en jou kind se gevoelens tydens Een-tot-Een-Tyd.  Deur te let op jou eie en jou kind se emosies, help jou om goed na julself om te sien en te ondersteun. Deur op te let na en met jou kind te praat oor gevoelens, sal hom/haar help om te leer hoe om sy/haar emosies uit te druk en dit goed te bestuur.  Hy/sy sal leer dat alle gevoelens oukei is - selfs die moeilikes.  Jy kan help deur na hom/haar te luister, te dink oor hoe dit vir hom/haar moet voel, en sy/haar emosies te aanvaar. Dit sal hom/haar help om ander mense se gevoelens ook te erken.  Hier is ses wenke oor hoe jy jou kind kan help om te leer om sy/haar emosies te hanteer: LEER, LET OP, MAAK OOP, PRAAT, DEEL en GEE OM  Kom ons leer saam meer daaroor. | Let op na Gevoelens Tydens Een-tot-Een-Tyd  LEER   LET OP   MAAK OOP   PRAAT   DEEL   GEE OM |  |
| Die eerste stap is om te Leer.  Leer oor verskillende emosies. Daar is 6 basiese emosies, wat elkeen vir ons 'n baie spesifieke boodskap gee:  Gelukkig sê vir ons om aan te hou om dinge te doen wat jou laat goed voel.  As jy hartseer voel, is dit 'n boodskap dat iets belangriks in jou lewe aandag nodig het.  Wanneer woede opvlam, is dit 'n teken om vir onsself op te staan en grense te stel.   Die gevoel van teësin sê vir ons om weg te beweeg van dit waarvan ons nie hou nie.   Wanneer jy verras voel, is dit 'n teken om te stop en vir 'n oomblik aandag te gee, want iets onverwags of belangriks is dalk besig om te gebeur.  As ons bang voel, is dit vir ons 'n teken om weg te hardloop van onmiddellike gevaar, om so ons veiligheid en welstand te verseker.  Soos kinders ouer word, leer hulle om baie ander emosies te identifiseer, soos om opgewonde, gefrustreerd, trots, eensaam, vreedsaam, skuldig of verward te voel | LEER oor verskillende emosies.  Gelukkig  Hartseer  Kwaad  Teësinnig  Verras  Bang |  |
| Volgende, is om OP TE LET.   Begin om die ses basiese emosies in jouself en in jou kind raak te sien. Let op hoe elke gevoel in jou liggaam voel. Jy kan ook aangename emosies opmerk, soos 'n gevoel van vrede, geluk of kalmte. Om op te let, kan ook kinders in staat stel om 'n mooi oomblik of die gevoel van liefde te waardeer! | LET OP na die ses basiese emosies in jouself en jou kind |  |
| Derde, is om Oop te wees.  Wees oop, let op, en luister na jou kind wanneer hy/sy deel hoe hy/sy voel. Aanvaar hoe jy of jou kind voel.  Onthou dat jou en sy/haar liggame boodskappe uitstuur oor wat julle albei voel, en hierdie boodskappe is belangrik. | Wees OOP, let op, en luister na jou kind |  |
| Die vierde stap is om te PRAAT  Dit is normaal om moeilik te praat oor emosies en gevoelens en om dit uit te druk. Onthou, dit is ook normaal om gevoelens op verskillende maniere te ervaar.  Wanneer jou kind 'n emosie ervaar, beskryf wat jy sien op 'n kalm manier. Jy kan byvoorbeeld sê  "Ek let op dat jy jou voete stamp, hard praat, en jou gesig lyk 'n bietjie ontsteld. Voel jy kwaad omdat jy nie buite kon gaan speel nie?"  Jy kan ook jou kind help om verskillende emosies te leer deur gesigsuitdrukkings en fisiese bewegings te gebruik. Jy kan dit ook 'n speletjie maak! | PRAAT oor jou emosies en gevoelens |  |
| Stap vyf is om te deel.  Deel jou eie gevoelens met jou kind.  Jy kan byvoorbeeld sê, "Ek sou ook so gevoel het as ek nie kon uitgaan wanneer ek wou nie."  Dit stel 'n goeie voorbeeld en wys vir jou kind dat dit oukei is om sy/haar eie gevoelens te deel. | DEEL jou eie gevoelens met jou kind |  |
| Die laaste stap is OMGEE.  Gebruik dade en woorde om jou kind aanvaar en geliefd te laat voel.  Spring 'n bietjie saam met jou kind om woede uit te skud of haal 'n paar keer diep asem om te kalmeer. Dit is van die maniere waarop jy jou emosies kan hanteer.  Herinner jou kind dat jy daar is vir hom/haar en dat hy/sy altyd met jou kan praat. | GEE OM vir jou kind |  |
| Onthou, praat oor gevoelens met jou kind deur [1] te leer oor verskillende emosies, [2] op te let na verskillende emosies, [3] oop te wees, [4] oor emosies te praat, [5] jou eie gevoelens te deel, en [6] vir jou kind om te gee met liefde en aanvaarding.  Jy doen wonderlik!  Jou tuisaktiwiteit is om vandag gedurende een-tot-een-tyd op te let na jou kind se gevoelens. Praat met jou kind deur jou eie gevoelens en sy/haar gevoelens te beskryf.  Kan jy dit vandag doen? | Let Op na Gevoelens Gedurende Een-tot-Een-Tyd  LEER  LET OP  MAAK OOP  PRAAT  DEEL  GEE OM  TUISAKTIWITEIT:  Praat met jou kind deur jou eie gevoelens en sy/haar gevoelens gedurende een-tot-een-tyd te beskryf. | {Animate words to text} |

| {Lesson: Keeping Calm When We Are Stressed} | | |
| --- | --- | --- |
| {Script} | {On Slide Text} | {Animation Notes} |
| Hallo! Dis goed om jou weer by ons op JabuChat te hê!   Hierdie les gaan oor hoe ons kalm kan bly en ons woede kan beheer wanneer ons stresvolle oomblikke met ons kinders beleef.  Soos jy begin het om na gevoelens op te let, sou jy gevoelens van woede, frustrasie of hartseer opgemerk het.  Ons is lief vir ons kinders, maar die stres van versorging en ander gebeure kan ons laat kwaad voel. Dis 'n normale deel van die lewe!  Dit is vir ons belangrik om te probeer om kalm te bly sodat ons ons woede kan beheer en nie ander seermaak nie.  Daar is vier stappe om in stresvolle situasies kalm te bly: wees KALM, wees VINNIG, wees DUIDELIK, en wees POSITIEF.  Kom ons begin! | Om Kalm te Bly Wanneer Ons Gestres Is   WEES KALM  WEES VINNIG  WEES DUIDELIK  WEES POSITIEF |  |
| Eerstens, wees kalm.  Wees bewus van jou eie gevoelens. As jy kwaad of gestres voel oor iets wat jou kind besig is om te doen, wag net 'n bietjie of haal diep asem voordat jy hom/haar vra om iets anders te doen.  Praat met jou kind in 'n kalm stemtoon.  Onthou dat jou doel is om jou kind te help om geliefd te voel en ook dat hy aan jou verbind is. | WEES KALM  Wees bewus  Onthou jou doelwit  Tree effektief op  Praat kalm |  |
| Tweedens, wees vinnig.  Daar is ander dinge wat jy kan doen om te help om ongewenste gedrag te beheer voordat dit stresvol raak. Hier is 'n paar voorbeelde.  Prys iets positiefs wat jou kind vandag gedoen het.  Verstaan sy/haar gevoelens. Dit kan byvoorbeeld vervelig voel om speelgoed op te tel nadat hy/sy pret gehad het of 'n groot taak afgehandel het.  Wanneer jy sien jou kind is op die punt om ongewenste gedrag te toon, lei sy/haar aandag af deur hom/haar te vra om iets anders te doen, voordat die ongewenste gedrag begin of erger word.  Nooi jou kind om saam met jou 'n huistakie te doen. Jy kan hom/haar vra om aan 'n prettige, vinnige manier te dink om die huistake anders te doen.  Onthou, dis baie makliker om ongewenste gedrag te voorkom as om hom/haar te dissiplineer nadat hy/sy iets verkeerds gedoen het! | WEES VINNIG   Prys   Verstaan sy/haar gevoelens   Lei sy/haar aandag af   Nooi hom/haar om te help met 'n huistaak |  |
| Derdens, wees duidelik.   Eerder as om te sê wat jy NIE wil hê nie, sê vir jou kind wat jy WIL hê hy/sy moet doen.  Sê byvoorbeeld:  “Praat asseblief sagter” in plaas van “Hou op skree”, of  “Onthou om in die huis te loop” in plaas van “hou op hardloop”.  Op hierdie manier is dit makliker vir hom/haar om te volg! | WEES DUIDELIK   Sê wat jy wil hê hy/sy moet doen |  |
| Laastens, wees positief.   Prys jou kind wanneer hy/sy hom/haar goed gedra!  Nooi jou kind na 'n positiewe aktiwiteit wanneer jy sien dat hy/sy ongewenste gedrag begin toon.  Dit sal hom/haar ook help om te weet wat jy van hom/haar verwag! | WEES POSITIEF   Prys  Herlei |  |
| Jou tuisaktiwiteit hierdie week is om te onthou om hierdie vier stappe te gebruik as jy gestres of kwaad begin voel tydens een-tot-een-tyd met jou kind. Jy kan dit ook met 'n ander lid van jou gesin deel. Om hierdie wenke te deel, sal goed wees vir almal se welstand.  Kan jy hierdie wenke vandag deel? | Om Kalm te Bly Wanneer Ons Gestres Is  TUISAKTIWITEIT   Gebruik en deel die vier stappe om kalm te bly |  |

{Core Course (Teens)}

| {Lesson: Spend One-on-one Time with My Teen} | | |
| --- | --- | --- |
| {Script} | {On Slide Text} | {Animation Notes} |
| Welkom terug by JabuChat!  Hierdie les gaan daaroor om een-tot-een-tyd met jou tiener te spandeer. Om een-tot-een-tyd met jou tiener te spandeer, sal jou help om vertroue, respek en 'n positiewe verhouding tussen jou en jou tiener te bou.  Hier is drie wenke om die meeste te maak van een-tot-een-tyd saam met jou tiener:  DAG,  SPEEL,  en BLY  Kom ons begin! | Spandeer Een-tot-Een-Tyd met my Tiener  DAG  SPEEL  BLY |  |
| Die eerste wenk is Dag:  Probeer om ELKE dag 5 minute of meer met jou tiener te spandeer! | DAG  5 minute of meer elke dag! |  |
| Die tweede wenk is Speel.  Vra jou tiener of hy/sy een-tot-een-tyd saam met jou wil spandeer. Laat hom/haar kies wat om te doen of waaroor om te praat. Verken verskillende aktiwiteite saam. Onthou om pret te hê! | SPEEL  Laat jou tiener die aktiwiteit kies |  |
| Ons laaste wenk is Bly. Bly gefokus op jou tiener.  Skakel die TV af, sit fone weg en verwyder afleidings. Kyk na jou tiener. Knik of sê "Ek sien" om te wys jy gee regtig aandag.  Aanvaar jou tiener en vermy oordeel. Antwoord jou tiener wanneer hy/sy met jou kommunikeer. Herhaal in jou eie woorde wat jou tiener sê. Dit wys dat jy regtig na hom/haar luister. | BLY  Fokus op jou tiener |  |
| Onthou, vir een-tot-een-tyd met jou tiener:  Dag,  Speel,  en Bly  Jou tuisaktiwiteit hierdie week is om te probeer om elke dag ten minste 5 minute een-tot-een-tyd met jou tiener te spandeer.  Dit sal so 'n groot verskil maak!  Het jy vandag tyd om dit te doen? | Spandeer Een-tot-Een-tyd met my tiener  DAG  SPEEL  BLY  TUISAKTIWITEIT:  Spandeer elke dag ten minste 5 minute een-tot-een-tyd met jou tiener. | {Animate words to text.} |

| {Lesson: Giving Praise} | | |
| --- | --- | --- |
| {Script} | {On Slide Text} | {Animation Notes} |
| Hallo, dis wonderlik om jou weer op JabuChat te sien.  Welgedaan dat jy tyd neem om te leer hoe om jou verhouding met jou tiener te verbeter. Dit wys jy gee regtig om! Hoe het hierdie boodskap jou laat voel? Ons voel almal beter wanneer ons geprys word! Vandag leer ons hoe om ons tieners te prys.  Wanneer jy aandag gee aan goeie gedrag, sal jou tiener geneig wees om meer gereeld goeie gedrag te toon en goed te voel oor hom-/haarself!  Hier is vier eenvoudige wenke om jou tiener te prys: SIEN DIT, Sê DIT, HERHAAL DIT, en HOU DIT POSITIEF. | Om te prys  SIEN DIT  SÊ DIT  HERHAAL DIT  HOU DIT POSITIEF |  |
| Die eerste stap is om dit te sien.  Wees op die uitkyk vir enigiets wat jou tiener doen wat behulpsaam of goed is.   Stop en let regtig op wanneer hy/sy iets positiefs doen.  Volgende, sê dit.  Prys hom/haar wanneer jy hom/haar iets sien doen waarvan jy hou. Sê vir hom/haar spesifiek wat hy/sy goed gedoen het.  Wees entoesiasties en bedoel dit regtig! Op hierdie manier sal hy/sy meer geneig wees om dit weer te doen.  Die derde stap is om dit te herhaal.  Probeer om elke dag iets te vind waarvoor jy jou tiener kan prys. Selfs al is dit iets baie kleins, hou aan om dit te doen.  Laastens, hou dit positief. Maak seker dat, wanneer jy jou tiener prys, jy fokus op iets wat hy/sy goed gedoen het.  Jy kan jou tiener met 'n groot glimlag en woorde prys. Jy kan ook jou duim lig, hom/haar omhels, of vir jou tiener oogknip om te wys jy waardeer hom/haar.  Deur dit positief te hou, word hy/sy herinner dat jy hom/haar raaksien en omgee. | SIEN DIT  Let op na enigiets wat jou tiener doen wat behulpsaam of goed is  SÊ DIT  Wees entoesiasties wanneer jy hom/haar prys!  HERHAAL DIT  Prys elke dag goeie gedrag  HOU DIT POSITIEF  Fokus op wat jou tiener goed gedoen het. | {Animate words to text.} |
| Onthou: Sien dit, Sê dit, Herhaal dit, en Hou dit positief.  Om ons tieners vir goeie gedrag te prys, kan help dat hulle hierdie gedrag meer gereeld herhaal.  Jy doen goed, jy behoort baie trots op jouself te wees.  Jou tuisaktiwiteit vandag is om te probeer om jou tiener tydens een-tot-een-tyd te prys.  Kan jy dit vandag probeer? | Om te prys  TUISAKTIWITEIT    Prys jou tiener |  |

| {Lesson: Create a Routine for One-on-One Time} | | |
| --- | --- | --- |
| {Script} | {On Slide Text} | {Animation Notes} |
| Hallo, jy's terug op JabuChat. Fantasties! In hierdie les sal ons leer hoe om roetines te skep vir een-tot-een-tyd met jou tiener.  Om aan te hou om 'n positiewe verhouding met jou tiener te bou, kom ons maak een-tot-een-tyd deel van die roetine.  Jy kan die wenke vir een-tot-een-roetines gebruik om ander daaglikse roetines met jou tiener te skep.  Om daaglikse roetines met jou tiener te skep, sal ook help om hom/haar meer geborge, veilig en tegemoetkomend te laat voel.  Help hom/haar om tyd vir rus, etes, huistake, skool en slaap te beplan, deur gebruik te maak van die drie wenke oor hoe om roetines saam met jou tiener te skep:  Wees 'n Span  Wees Konsekwent  en Prys hom/haar  Kom ons begin. | Skep Roetine vir Een-tot-Een-Tyd  WEES 'N SPAN  WEES KONSEKWENT  PRYS HOM/HAAR |  |
| Eerstens, Wees 'n Span.  Praat met jou tiener oor hoe hy/sy wil hê sy/haar roetine moet lyk. Jou tiener sal meer geneig wees om by roetines te hou wanneer hy/sy help om dit te skep. | WEES 'N SPAN en werk saam met jou tiener om die roetine op te stel |  |
| Volgende, Wees Konsekwent  Wanneer julle die roetine ingestel het, maak seker jou tiener volg daagliks sy/haar roetine.  Dit help jou tiener om geborge, kalm en verbonde aan jou te voel, want hy/sy weet wat om te verwag. Om geborge te voel, beteken jou tiener het ruimte om te groei, ontwikkel en onafhanklikheid te verkry. | WEES KONSEKWENT om seker te maak jou tiener hou by sy/haar roetines |  |
| Laastens, Prys hom/haar.  Bedank jou tiener dat hy/sy 'n roetine saam met jou geskep het en prys hom/haar wanneer hy/sy by die roetine hou! | PRYS hom/haar omdat hy/sy die roetine opgestel het en daarby hou. |  |
| Hier is 'n paar ander roetines waaroor jy met jou tiener kan praat:  Slaaptyd  Huiswerk  Huistakies  Etenstyd  Vryetyd  TV- of foontyd | Hier is 'n paar ander roetines waaroor jy met jou tiener kan praat:  ✅ Slaaptyd  ✅ Huiswerk  ✅ Huistakies  ✅ Etenstyd  ✅ Vryetyd  ✅ TV- of foontyd |  |
| Jou tuisaktiwiteit is om te probeer om 'n roetine te skep om elke dag 15 minute een-tot-een-tyd met jou tiener te spandeer. 📝 Kan jy dit vandag doen? | Skep Roetine vir Een-tot-Een-Tyd  TUISAKTIWITEIT:  Skep 'n roetine om 15 minute een-tot-een-tyd te spandeer. |  |

| {Lesson: Noticing Feelings During One-on-One Time} | | |
| --- | --- | --- |
| {Script} | {On Slide Text} | {Animation Notes} |
| Hallo, ons is bly om jou terug op JabuChat te sien!  Vandag sal ons ontdek hoe om gedurende een-tot-een-tyd te let op jou en jou tiener se gevoelens.  Om gevoelens op te let en daaroor met jou tiener te praat, sal hom/haar help om te leer hoe om hom-/haarself uit te druk en te reguleer. Hy/sy sal leer dat alle gevoelens oukei is - selfs die onaangenames.  Jy kan help deur na hom/haar te luister, te dink oor hoe dit vir hom/haar moet voel, en sy/haar emosies te aanvaar. Dit sal hom/haar help om ander mense se gevoelens ook te herken.  Hier is 6 wenke oor hoe jy jou tiener kan help om sy/haar emosies te hanteer: LEER, LET OP, MAAK OOP, PRAAT, DEEL en GEE OM  Kom ons leer saam meer daaroor. | Let op Gevoelens Tydens Een-tot-Een-Tyd  LEER  LET OP  MAAK OOP  PRAAT  DEEL  GEE OM |  |
| Die eerste stap is om te Leer.  Leer oor verskillende emosies. Daar is 6 basiese emosies, en elkeen gee vir ons 'n baie spesifieke boodskap:  Gelukkig sê vir ons om aan te hou om dinge te doen wat jou goed laat voel.  As jy hartseer voel, is dit 'n boodskap dat iets belangriks in jou lewe aandag benodig.  Wanneer woede opvlam, is dit 'n teken om vir onsself op te staan, en grense te stel.   Die gevoel van teësin sê vir ons om weg te beweeg van dit waarvan ons nie hou nie.   Wanneer jy verras voel, is dit 'n teken om te stop en vir 'n oomblik aandag te gee, want iets onverwags of belangriks is dalk aan die gebeur.  Om bang te voel, stuur vir ons 'n teken om weg te hardloop van onmiddellike gevaar, om sodoende ons veiligheid en welstand te verseker.  Tieners leer ook om baie ander emosies te identifiseer, soos om opgewonde, gefrustreerd, trots, eensaam, vreedsaam, skuldig of verward te voel. | LEER oor verskillende emosies.  Gelukkig  Hartseer  Kwaad  Teësinnig  Verras  Bang |  |
| Volgende, is om OP TE LET.   Begin om die ses basiese emosies in jouself en in jou tiener raak te sien. Let op hoe elke emosie in jou liggaam voel. Jy kan ook aangename emosies soos 'n gevoel van vrede, geluk of kalmte oplet. Om op te let, kan ook tieners toelaat om 'n mooi oomblik of 'n gevoel van liefde te waardeer! | LET OP die ses basiese emosies in jouself en jou tiener |  |
| Derdens is om Oop te wees.  Wees oop, let op en luister na jou tiener wanneer hy/sy deel hoe hy/sy voel. Aanvaar hoe jy en jou tiener voel. Onthou, julle albei se liggame stuur boodskappe oor wat julle voel, en daardie boodskappe is belangrik. | Wees OOP, let op, en luister na jou tiener |  |
| Die vierde stap is om te PRAAT  Dit is normaal om dit moeilik te vind om oor emosies en gevoelens te praat en dit uit te druk. Onthou, dit is ook normaal om emosies op verskillende maniere te ervaar.  Wanneer jou tiener 'n emosie ervaar, beskryf wat jy sien op 'n kalm manier. Byvoorbeeld:  “Ek sien jy het die deur toegeslaan, jy praat hard, en jou gesig lyk 'n bietjie ontsteld. Is jy kwaad omdat jy nie saans kan uitgaan nie?"  Jy kan ook jou tiener help om verskillende emosies te beheer deur hom/haar aan te moedig om te deel hoe hy/sy voel en hom/haar te ondersteun. | PRAAT oor jou emosies en gevoelens |  |
| Stap vyf is om te deel.  Deel jou eie gevoelens met jou tiener.  Byvoorbeeld: "Ek sou ook so gevoel het as ek nie kon uitgaan wanneer ek wou nie".  Dit stel 'n goeie voorbeeld en wys vir jou tiener dat dit oukei is om sy/haar eie gevoelens te deel. | DEEL jou eie gevoelens met jou tiener |  |
| Die laaste stap is OMGEE.  Gebruik dade en woorde om jou tiener te help om aanvaar en geliefd te voel.  Doen aktiewe oefening om die woede uit te skud, gee mekaar ruimte of haal 'n paar keer diep asem om te kalmeer. Dit is 'n paar maniere om jou emosies te hanteer.  Herinner jou tiener dat jy daar is vir hom/haar en dat hy/sy altyd met jou kan praat. | GEE OM vir jou tiener |  |
| Onthou, praat met jou tiener oor gevoelens deur [1] te leer oor verskillende emosies, [2] op te let na verskillende emosies, [3] oop te wees, [4] te praat oor emosies, [5] jou eie gevoelens te deel, en [6] aan jou tiener omgee met liefde en aanvaarding te bied.  Jy doen wonderlik!  Jou tuisaktiwiteit is om vandag gedurende een-tot-een-tyd op te let na jou tiener se gevoelens. Praat met jou tiener deur jou eie gevoelens, asook sy/haar gevoelens, te beskryf.  Kan jy dit vandag doen? | Let Op na Gevoelens Gedurende Een-tot-Een-Tyd  LEER  LET OP  MAAK OOP  PRAAT  DEEL  GEE OM  TUISAKTIWITEIT:  Praat met jou tiener deur gedurende een-tot-een-tyd jou eie gevoelens, asook sy/haar gevoelens, te beskryf. | {Animate words to text} |

| {Lesson: Keeping Calm When We Are Stressed} | | |
| --- | --- | --- |
| {Script} | {On Slide Text} | {Animation Notes} |
| Hallo! Dis goed om jou weer by ons op JabuChat te hê!  Hierdie les gaan oor hoe ons kalm kan bly en ons woede kan beheer wanneer ons stresvolle oomblikke met ons tiener moet hanteer.  As you began noticing feelings, you would have noticed feelings of anger, frustration or sadness.  We love our teens, but stress from caregiving and other events can make us feel angry. This is a normal part of life!  It is important for us to stay in control and manage our anger so we do not hurt others.  There are four steps to keeping calm in stressful situations: BE CALM, QUICK, CLEAR, and POSITIVE.  Let’s begin! | Keeping Calm When We Are Stressed   BE CALM  BE QUICK  BE CLEAR  BE POSITIVE |  |
| First, be calm.  Be aware of your own feelings.Take care of your emotions.  Take a pause or a few breaths before asking your teen to do something else. Speak with your teen in a calm voice. Remember that your goal is to help your teen feel loved and connected to you. | BE CALM  Be aware  Remember your goal  Act effectively  Speak calmly |  |
| Second, be quick.  There are other things you can do to help manage unwanted behavior before it becomes stressful.  Praise something positive that your teen did today.  Understand their feelings. For example, it may feel boring to clean up after having fun or ending a big task.  Ask your teen to do something else, and distract them before the unwanted behaviour begins or gets worse.  Invite your teen to join you in a chore you are doing. You can ask them to think of a fun and quick way of doing the chores differently.  Preventing unwanted behaviour is much easier than disciplining them after they have done something wrong! | BE QUICK   Praise   Understand their feelings   Distract them   Invite them to join in a chore |  |
| Third, be clear.   Rather than saying what you DON’T want, tell your teen what you DO want them to do.  For example, say:  “Please speak more softly” instead of “Stop shouting”, or “Remember to hang your jacket in your closet, please” instead of “Don’t leave your jacket on the floor”.  This way, it is easier for them to follow! | BE CLEAR   Say what you want them to do |  |
| Finally, be positive.   Praise your teen when they behave well!  Invite your teen to a positive activity when you see they are about to start an unwanted behaviour.  It will also help them know what you expect from them! | BE POSITIVE   Praise  Invite to join a positive activity |  |
| Your home activity this week is to remember to use these four steps if you start feeling stressed or angry during one-on-one time with your teen. You can also share them with another member of your family. Sharing these tips will be great for everyone’s well-being.  Can you share these tips today? | Keeping Calm When We Are Stressed  HOME ACTIVITY   Use and share the four steps of keeping calm |  |