| {Module: Onboarding for ParentText} | |
| --- | --- |
| {Script} | {On Slide Text} |
| Welkom by ParentText!  ParentText is soos om 'n ondersteunende vriend langs jou te hê, wat jou lei deur die op- en afdraandes van jou kind se grootmaak.   Geskep deur 'n span kundiges van die Universiteit van Kaapstad, die Universiteit van Oxford, Fort Hare Universiteit, Clowns Without Borders Suid-Afrika, en Parenting for Lifelong Health, is ParentText wêreldwyd getoets om te verseker dat dit die beste hulp moontlik bied.   Ek is \_\_\_\_\_\_, jou gids. Al lyk ek dalk menslik, is ek 'n robot geskep deur Parenting for Lifelong Health en UNICEF om jou in jou ouerskapreis te ondersteun. | Welkom by ParentText! |
| Kom ons kyk hoe ParentText werk.   ParentText bied 5 daaglikse lesse aan om jou verhouding met jou kind of tiener te verbeter. Sodra jy al 5 daaglikse lesse voltooi, sal jy 'n positiewe ouerskapsertifikaat ontvang! | Improve My Relationship with My Child or Teen  Spending One-on-one Time with My Child or Teen   Giving Praise   Creating a Routine for One-on-one Time  Noticing Feelings During One-on-one Time   Keeping Calm When We Are Stressed |
| Nou, kom ons kyk hoe 'n les in ParentText lyk.  Jy sal 'n daaglikse kennisgewing ontvang om jou te herinner om jou les te voltooi. En as jy dit mis, moenie bekommerd wees nie! Jy kan enige tyd na ParentText terugkeer om jou les in te haal.  Elke les is 'n mengsel van toetse, strokiesprente, wenke en 'n lekker aktiwiteit om by die huis saam met jou kind of gesin te probeer. | {Show screenshots of the quiz, tips, comics, and home activity} |
| As jy ooit vas hak of hulp nodig het, klik op MENU of HELP aan die einde van jou lesse om meer support te kry. |  |
| Jy kan enige tyd HELP klik en inligting kry oor hulpbronne in jou gemeenskap om gesinsgeweld, seksuele geweld, geestesgesondheid of ander noodgevalle aan te spreek.   Jou inligting is safe hier: Niks sal gedeel word sonder jou toestemming nie en sal nie vir wins verkoop word nie. Die boodskappe wat jy stuur, is geïnkripteer en gesluit in 'n veilige bediener.   Onthou, enige iemand met toegang tot jou ongeslote foon, kan na jou boodskappe kyk. So, as jy sensitiewe inligting stuur en is jy worried, verwyder die boodskappe van jou foon. | HELP |
| Deur hier te wees, wys hoeveel jy omgee om die beste support vir your child gee.   Dit is wat jy doen saam met your child wat regtig 'n verskil maak.   ParentText sal regdeur die lesse wenke gee to help jou met jou relationship met your child. It is up to you to put these tips into practice!  Thank you so much for listening! You can access this video at any time via MENU. We hope you enjoy your ParentText journey and make the most out of it! | Welcome to ParentText |

# 

| {Take a Pause} | |
| --- | --- |
| {Script} |  |
| Hallo! How are you feeling right now? Do you have 30 seconds?  Before you get started in the ParentText programme, let's take a quick pause together. | Take a Pause |
| Sit down somewhere comfortable and close your eyes.  Take a deeeeeeeep breath.  Feel the air moving in, and out, of your body.  In;  and out;  In;  and out;  In;  and out;  Notice how your body feels while you breathe.  Notice where you feel tension in your body.  Try to let it relax.  When you are ready, open your eyes again.  Now, notice if you are feeling any differently than  when you started this activity. |  |
| Try to Take a Pause whenever you feel angry, overwhelmed, stressed, or worried.  Even a few deep breaths, or connecting with the ground beneath you, can make a difference.  You can also Take a Pause with your child or teen! | Take a pause with your child or teen! |

# 