| {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 afdrande van jou kind 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! | Verbeter My Verhouding met My Child of 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 ondersteuning 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 veilig 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 bekommerd, verwyder die boodskappe van jou foon. | HELP |
| Deur hier te wees, wys hoeveel jy omgee om die beste ondersteuning vir jou kind gee.   Dit is wat jy doen saam met jou kind wat regtig 'n verskil maak.   ParentText sal regdeur die lesse wenke gee om jou te help met jou verhouding met jou kind. Jy moet dan net hierdie wenke toepas!  Baie dankie dat jy gesluister het! Jy kan enige tyd toegang kry tot hierdie video via MENU. Ons hoop jy geniet jou ParentText reis en maak die meeste daarvan! | Welkom by ParentText |

# 

| {Take a Pause} | |
| --- | --- |
| {Script} |  |
| Hallo! Hoe voel jy op hierdie oomblik? Het jy 30 sekondes?  Voor jy met die ParentText-program begin, kom ons haal eers diep asem. | Vat 'n Blaaskans |
| Sit iewers gemaklik en maak jou oë toe.  Vat 'n dieeeeeep asem.  Voel die lug wat in en uit jou liggaam beweeg.  In;  en uit;  In;  en uit;  In;  en uit;  Let op na hoe jou liggaam voel terwyl jy asemhaal.  Let op na waar jy spanning jou liggaam voel.  Probeer ontspan.  Wanneer jy gereed is, maar weer jou oë oop.  Nou, let op na of jy anders voel as  toe jy hierdie aktiwiteit begin het. |  |
| Probeer om 'n pouse te neem wanneer jy kwaad, oorweldig, gespanne of bekommerd is.  Selfs 'n paar diep asems, of net om die grond onder jou te voel, kan 'n verskil maak.  Jy kan ook 'n pouse neem met jou kind of tiener! | Jy kan ook 'n pouse neem met your child of tiener! |

# 