**Kit për median sociale**

**Prindërimi gjatë COVID-19**

Pandemia e koronavirusit (COVID-19) ka lëkundur jetën familjare në të gjithë botën. Mbyllja e shkollës, puna nga shtëpia, distancimi fizik - është shumë për tu manxhuar për këdo, por veçanërisht për prindërit. Një grup partnerësh u bashkuan me iniciativën e "Parenting for Lifelong Health" për ti sjellë prindërve dhe kujdestarëve një sërë këshillash të dobishme për të ndihmuar në menaxhimin e kësaj normale-je të re (të përkohshme).

**Note:** Këto mesazhe janë përshtatur për disa platforma të mediave sociale duke përfshirë, Instagram, Facebook, Twitter, WhatsApp, Viber, etj. Mund të beni tag dhe ti përshasni postimet tuaja në varësi të audiences, por duke ruajtur imazhin me referencë faqet e OBSH, UNICEF ose Parenting for Lifelong Health COVID-19.

**Tag partnerët:** @WHO @UNICEF @USAID @CDCgov @ParentingLH @GPtoEndViolence @accelerate\_hub

**Hashtag:** #COVID19Parenting #COVID19 

**Websites:**

* Materiale burimore në 50 gjuhë - [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)
* Linku i UNICEF-it [këtu](https://www.unicef.org/coronavirus/covid-19-parenting-tips)
* Linku i OBSH-së [këtu](https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/healthy-parenting)
* **Linku për të dhënat:** [**këtu**](https://www.acceleratehub.org/plh-research-outputs)

|  |  |
| --- | --- |
| **grafik** | **Mesazh për Twitter/Facebook/Instagram** |
|  | Mbyllja e shkollës ka ndikuar 1.5 miliardë fëmijë.  Lexoni këto këshilla për prindërit për t'ju ndihmuar të përshtateni gjatë # COVID19:  ✅Ruani pozitivitetin  ✅Krijoni rutinë të re  ✅Kaloni kohë vetëm për vetëm  ✅Menaxhoni stresin  ✅Bisedoni rreth COVID 19  [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com) - Materiale burimore në 50 gjuhë  #COVID19Parenting |
|  | Bisedoni me fëmijët tuaj rreth COVID19  Ata tashmë do të kenë dëgjuar diçka. Heshtja dhe sekretet nuk i mbrojnë fëmijët tanë. Ndershmëria dhe bisedat e lira po. Mendoni sa do t'ju kuptojnë. Ju i njihni ata më së miri.  #COVID19Parenting Lexoni këshillat: www.covid19parenting.com |
|  | Kaloni kohë vetëm për vetëm me fëmijët tuaj  Mbyllja e shkollave është gjithashtu një mundësi për të krijuar marrëdhënie më të mira me fëmijët dhe adoleshentët tanë. Koha vetëm për vetëm është pa pagesë dhe argëtuese: vizatoni, kërceni pa televizion apo telefon. Ajo i bën fëmijët të ndihen të mbrojtur dhe të rëndësishëm.  #COVID19Parenting Lexoni këshillat: www.covid19parenting.com  #COVID19 |
|  | Ruaj pozitivitetin  Është e vështirë të jemi pozitiv kur fëmijët ose adoleshentët bëhen të vështirë. Shpesh përfundojmë duke thënë “Mos e bëj më atë!” Por, fëmijët kanë më shumë gjasa të bëjnë atë që u kërkojmë nëse u japim udhëzime pozitive dhe i lavdërojmë për gjërat që bëjnë siç duhet.  #COVID19Parenting Lexoni këshillat: www.covid19parenting.com  #COVID19 |
|  | Fëmijët në shtëpi po ju nervozojnë?  Të vjen për të ulëritur? Të gjithë fëmijët mund të sillen keq - është normale. Tërhiqini vemëndjen rreth sjelljes së keqe pasi mund t'ju ndihmojë. Mundoni ti ridrejtoni rreth sjelljes së mire. Parandalo, mbro dhe lavdëro!  #COVID19Parenting Lexoni këshillat: www.covid19parenting.com  #COVID19 |
|  | Qëndroni të qetë dhe menaxhoni stresin  Shtëpi e mbingarkuar? Ndiheni të stresuar?  #COVID19 është një kohë stresuese. Ndani ndjenjat tuaja. Bëni pushim. Kujdesuni për veten tuaj që të mund të kujdeseni për fëmijët tuaj. Ti mund t’ia dalësh!  #COVID19Parenting Lexoni këshillat: www.covid19parenting.com  #COVID19 |
|  | Krijoni rutinë të re!  Një ditë e strukturuar i ndihmon fëmijët të ndjehen të sigurt dhe e bën më të lehtë menaxhimin e tyre.  Mundohuni të bëni një program për detyrat e shtëpisë, për lojrat, kohën e lirë dhe larjen e duarve. Merrni fatin e ditëve tuaja në dorë.  #COVID19Parenting Lexoni këshillat: www.covid19parenting.com  #COVID19 |
|  | Mbajini fëmijët të mbrojtur online!  Fëmijët janë duke kaluar shumë kohë online. Kjo i ndihmon ata të jenë të lidhur me botën dhe të përballojnë COVID 19, por kjo sjell edhe rreziqe. Cilat janë këto rreziqe? Cilat zgjjidhje teknologjike mund të përdorni për të mbrojtur fëmijët e tuaj kur janë online?  Check #COVID19Parenting Lexoni këshillat: [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com) |
|  | Prindërimi në shtëpi dhe në komunitete me shumë anëtarë?  Mund të jetë edhe më e vështirë ta mbash familjen të shëndetshme dhe të sigurt nga # COVID19. Për ta bërë më të lehtë, përpiquni të:  ➡️Ndani ngarkesën  ➡️Ushtrohuni çdo ditë  ➡️Bëni një pushim të shkurtër  ➡️Kthejeni larjen e duarve dhe ruajtjen e higjienës në argëtim!  #COVID19Parenting Lexoni këshillat: [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com) |
|  | Ndiheni të stresuar për të ardhurat për shkak të COVID19?  Ju nuk jeni vetëm. Fëmijët që kërkojnë gjëra mund të shkaktojnë debate, por kjo mund t'ju ndihmojë:  ➡️Kërkoni mbështetje  ➡️Sa ju nevojitet?  ➡️Nevojat dhe dëshirat  ➡️Hartoni një buxhet familjar me fëmijët  #COVID19Parenting Lexoni këshillat: [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com) |
|  | Harmonia familjare varet nga ty!  Sa më shumë ne praktikojmë modelet e marrëdhënieve paqësore dhe të ngrohta, fëmijët tanë do të ndjehen më të sigurt dhe të dashur. Fjalori pozitiv, dëgjimi aktiv dhe empatia do të bëjnë magji!💫  #COVID19Parenting Lexoni këshillat: [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com) |
|  | Miliona fëmijë po përballojnë mbylljen e shkollave dhe izolimin në shtëpitë e tyre.  A keni provuar të mësoni përmes lojës? Mund të jetë edhe argëtuese dhe edukative për të gjitha moshat! Ka kaq shumë lloje të ndryshme lojrash, shikoni se cilën ju pëlqen 👉#COVID19Parenting  Lexoni këshillat: [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com) |
|  | Kur ne zemërohemi…  Ne i duam fëmijët tanë por streset e #COVID19, të ardhurat dhe karantina mund të na bëjnë të zemërohemi. Këtu janë disa këshilla se si ta parandaloni zemërimin ➡️ [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)  #COVID19Parenting |