**ማሕበራዊ ሚዲያ አቅርቦቶች**

**ወላጅነት በ ኮቪድ - 19 ወቅት**

ይህ የማሕበራዊ ሚዲያ ማዕዘኖች የተዘጋጀው በ ፓረንቲንግ ፎር ላይፍሎንግ ሄልዝ ሲሆን አጋሮቻቸው ለወላጆች በ ኮቪድ-19 ወቅት የሚረዱ ግብዓቶችን ለማቅረብ እንዲጠቀሙበት ነው፡፡ ይህ አቅርቦት ለተለያዩ ማሕበራዊ ሚዲያ መድረኮች ማለትም ኢንስታግራም፣ ፌስቡክ፣ ትዊተር፣ ዋትስአፕ፣ ቫይበር፣ ወዘተ እንዲሆን ማድርግ ይቻላል፡፡ ለበለጠ መረጃ ወደ የ አ.ጤ.ድ (WHO)፣ ዩኒሴፍ (UNICEF) ወይም ፓረንቲንግ ፎር ላይፍሎንግ ሄልዝ ኮቪድ-19 ድህረገጾች እስከመራ ድረስ በየምስሎቹ ላይ ያሉትን ጽሑፎች አንባቢዎቹን ይበልጥ ተደራሽ ለማድረግ ማስተካከያ ማድረግ ይቻላል፡፡ (የተጠቀሱትን ድህረገጾች ከታች ማየት ትችላላችሁ)

**Suggested tags:**

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

**Hashtag:** #COVID19PARENTING #COVID19 #Coronavirus **(**#ኮቪድ19ወላጅነት#ኮቪድ19#ኮሮናቫይረስ**)**

**Website with resources (ግብዓት የሚገኝበት ድህረገጽ):** [tiny.cc/COVID19parenting](file:///C:\Users\jmmclaren\Dropbox\COVID-19\tiny.cc\COVID19parenting)

[bit.ly/COVID19parenting](file:///C:\Users\jmmclaren\Dropbox\COVID-19\bit.ly\COVID19parenting)

[tiny.cc/COVID19parenting](file:///C:\Users\jmmclaren\Dropbox\COVID-19\tiny.cc\COVID19parenting)

**Link to evidence (ከማስረጃ ጋር አገናኝ):** <https://www.acceleratehub.org/plh-research-outputs>

ማስታወሻ: ታግ የምታደርጉት እና የምትጠቁሙት ድህረገጽ ከተደራሾች ጋር ይበልጥ የተገናኘ እንዲሆን ማስተካከያዎችን ማድረግ ይቻላል፡፡

|  |  |
| --- | --- |
| **Visual** | **Message for Twitter/Facebook/Instagram** |
| **A picture containing drawing  Description automatically generated** | ትምህርት ቤቶች ስለ ተዘጉ ተጨናንቀዋል? ይህንን ጊዜ ለግንኙነት ግንባታና ግቦቻችን ላይ ለመድረስ እንጠቀምበት፡፡ ጠቃሚ መረጃ ለማግኘት እዚህ ይጫኑ ወይም #ኮቪድ-19አሳዳጊወላጅነት ተከተሉ  [tiny.cc/COVID19parenting](file:///C:\Users\jmmclaren\Dropbox\COVID-19\tiny.cc\COVID19parenting)  [bit.ly/COVID19parenting](file:///C:\Users\jmmclaren\Dropbox\COVID-19\bit.ly\COVID19parenting)  [tiny.cc/COVID19parenting](file:///C:\Users\jmmclaren\Dropbox\COVID-19\tiny.cc\COVID19parenting)  #COVID19PARENTING @WHO @UNICEF @USAID @CDCgov @ParentingLH @GPtoEndViolence #COVID19 #Coronavirus @accelerate\_hub |
|  | በቤት ውስጥ ከልጆች ጋር ኖት? በቀን ውስጥ ለ 20 ደቂቃ በእነርሱ ምርጫ በጋራ ማድረግ የምትችሉትን ለማድረግ ሞክሩ፡፡ እናንተ ሃሳቦችን ልትሰጧቸው ትችላላችሁ፡፡ ትኩረታችሁ ሙሉ በሙሉ እነርሱ ላይ እንዲሆን ቲቪ እና ስልኮችን አስወግዱ፡፡ አንድ ለ አንድ የግል ጊዜ ከልጆችዎ ጋር መውሰድ ደህንነት እና ፍቅር እንዲሰማቸው ይረዳል፡፡ ተደሰቱ!  [tiny.cc/COVID19parenting](file:///C:\Users\jmmclaren\Dropbox\COVID-19\tiny.cc\COVID19parenting)  [bit.ly/COVID19parenting](file:///C:\Users\jmmclaren\Dropbox\COVID-19\bit.ly\COVID19parenting)  [tiny.cc/COVID19parenting](file:///C:\Users\jmmclaren\Dropbox\COVID-19\tiny.cc\COVID19parenting)  #COVID19PARENTING @WHO @UNICEF @USAID @CDCgov @ParentingLH @GPtoEndViolence #COVID19 #Coronavirus @accelerate\_hub |
| **A drawing of a face  Description automatically generated** | እስፖርታዊ እንቅስቃሴ ለልጆች (እና ለጎልማሶች) ከቤት መውጣት ሳንችል ስንቀር ጭንቀትን ለማቅለል ይረዳል፡፡ ልጆቻችሁ ሙዚቃ ይምረጡና ለ 5 ደቂቃ ከሙዚቃው ጋር ተንቀሳቀሱ፡፡ እናንተም በእንቅስቃሴያችሁ እነርሱን ማስደነቅ ትችላላችሁ ... ጠቃሚ መረጃ ለማግኘት እዚህ ይጫኑ ወይም #ኮቪድ-19አሳዳጊወላጅነት ተከተሉ  [tiny.cc/COVID19parenting](file:///C:\Users\jmmclaren\Dropbox\COVID-19\tiny.cc\COVID19parenting)  [bit.ly/COVID19parenting](file:///C:\Users\jmmclaren\Dropbox\COVID-19\bit.ly\COVID19parenting)  [tiny.cc/COVID19parenting](file:///C:\Users\jmmclaren\Dropbox\COVID-19\tiny.cc\COVID19parenting)  #COVID19PARENTING @WHO @UNICEF @USAID @CDCgov @ParentingLH @GPtoEndViolence #COVID19 #Coronavirus @accelerate\_hub |
|  | ማወደስ ጉልበት አለው፡፡ ልጆቻችሁ ወይም አዳጊ ልጆቻችሁ ጥሩ አድርገው ላከናወኑት ነገር አወድሷቸው፡፡ ለማስመሰል ሳይሆን እውነተኞች ሆናችሁ አድርጉት፡፡ ለእናንተ ላያሳይዋችሁ ይችላሉ ነገር ግን ያንን መልካም ነገር ደግመው ሲያደርጉት ታገኙዋላችሁ፡፡ ይህን ማድረጋችሁ ልጆቹ እንዳያችኋቸው እና ግድ እንደምትሰኙ ያረጋግጥላቸዋል፡፡ ጠቃሚ መረጃ ለማግኘት እዚህ ይጫኑ ወይም #ኮቪድ-19አሳዳጊወላጅነት ተከተሉ  [tiny.cc/COVID19parenting](file:///C:\Users\jmmclaren\Dropbox\COVID-19\tiny.cc\COVID19parenting)  [bit.ly/COVID19parenting](file:///C:\Users\jmmclaren\Dropbox\COVID-19\bit.ly\COVID19parenting)  [tiny.cc/COVID19parenting](file:///C:\Users\jmmclaren\Dropbox\COVID-19\tiny.cc\COVID19parenting)  #COVID19PARENTING @WHO @UNICEF @USAID @CDCgov @ParentingLH @GPtoEndViolence #COVID19 #Coronavirus @accelerate\_hub |
|  | ግልጽ እና አዎንታዊ መመርያ የምንፈልገውን ባህሪ እንድናገኝ ያደርገናል፡፡ "ቤቱን አታመሰቃቅይ!" የሚለውን "እባክሽ እርሳሶችሽን በቦታው አስቀምጪ!" በሚለው ተኩት፡፡ ሲተገብሩት ደግሞ አወድሷቸው፡፡ 100 % ላይሰራ ይችላል ቢሆንም መልካም ጅማሬ ነው፡፡ ጠቃሚ መረጃ ለማግኘት እዚህ ይጫኑ ወይም #ኮቪድ-19አሳዳጊወላጅነት ተከተሉ  [tiny.cc/COVID19parenting](file:///C:\Users\jmmclaren\Dropbox\COVID-19\tiny.cc\COVID19parenting)  [bit.ly/COVID19parenting](file:///C:\Users\jmmclaren\Dropbox\COVID-19\bit.ly\COVID19parenting)  [tiny.cc/COVID19parenting](file:///C:\Users\jmmclaren\Dropbox\COVID-19\tiny.cc\COVID19parenting)  #COVID19PARENTING @WHO @UNICEF @USAID @CDCgov @ParentingLH @GPtoEndViolence #COVID19 #Coronavirus @accelerate\_hub |
|  | ውዳሴ ሀይለኛ መሳርያ ነው፡፡ መልካም የሆነ ባህሪን ልጆቹ ላይ ስታዩ ለዚያ አወድሷቸው፡፡ ልጆች ሳይጣሉ ተጫውተዋል? ስልክ ስታዋሩ ጸጥ ብለዋል? ስላሳዩት መልካም ባህሪ በማወደስ አስደንቋቸው፡፡ የበለጠ ማድረግ እንደሚችሉ ንገሯቸው፡፡ ይህ ውጤታማ አሳዳጊ ወላጅነት ነው፡፡ ጠቃሚ መረጃ ለማግኘት እዚህ ይጫኑ ወይም #ኮቪድ-19አሳዳጊወላጅነት ተከተሉ  [tiny.cc/COVID19parenting](file:///C:\Users\jmmclaren\Dropbox\COVID-19\tiny.cc\COVID19parenting)  [bit.ly/COVID19parenting](file:///C:\Users\jmmclaren\Dropbox\COVID-19\bit.ly\COVID19parenting)  [tiny.cc/COVID19parenting](file:///C:\Users\jmmclaren\Dropbox\COVID-19\tiny.cc\COVID19parenting)  #COVID19PARENTING @WHO @UNICEF @USAID @CDCgov @ParentingLH @GPtoEndViolence #COVID19 #Coronavirus @accelerate\_hub |
| **A picture containing text  Description automatically generated** | ልጆችዎ በቤት ውስጥ እያበሳጯችሁ ነው? የመጮህ ስሜት እየተሰማችሁ ነው? ለእራሶ የአንድ ደቂቃ ፋታ ስጡ፡፡ አምስት ጊዜ ወደ ውስጥና ወደ ውጪ ከተነፈሱ በኋላ ምላሽ ይስጡ፡፡ በሚሊዮን የሚቆጠሩ ወላጆች ይህ እንደረዳቸው ተናግረዋል፡፡ ጠቃሚ መረጃ ለማግኘት እዚህ ይጫኑ ወይም #ኮቪድ-19አሳዳጊወላጅነት ተከተሉ  [tiny.cc/COVID19parenting](file:///C:\Users\jmmclaren\Dropbox\COVID-19\tiny.cc\COVID19parenting)  [bit.ly/COVID19parenting](file:///C:\Users\jmmclaren\Dropbox\COVID-19\bit.ly\COVID19parenting)  [tiny.cc/COVID19parenting](file:///C:\Users\jmmclaren\Dropbox\COVID-19\tiny.cc\COVID19parenting)  #COVID19PARENTING @WHO @UNICEF @USAID @CDCgov @ParentingLH @GPtoEndViolence #COVID19 #Coronavirus @accelerate\_hub |
|  | ሊወደሱ ይገባዎታል፡፡ 24/7 ልጆችን በኮቪዲ-19 ወቅት መንከባከብ ቀላል ነገር አይደለም፡፡ ዛሬ በጥሩ ሁኔታ ያከናወኑትን ነገር ያስታውሱ፡፡ ስለ ጥሩ አፍታዎቾ ያስቡ፡፡ እርስዎ ኮከብ ኖት፡፡ ጠቃሚ መረጃ ለማግኘት እዚህ ይጫኑ ወይም #ኮቪድ-19አሳዳጊወላጅነት ተከተሉ  [tiny.cc/COVID19parenting](file:///C:\Users\jmmclaren\Dropbox\COVID-19\tiny.cc\COVID19parenting)  [bit.ly/COVID19parenting](file:///C:\Users\jmmclaren\Dropbox\COVID-19\bit.ly\COVID19parenting)  [tiny.cc/COVID19parenting](file:///C:\Users\jmmclaren\Dropbox\COVID-19\tiny.cc\COVID19parenting)  #COVID19PARENTING @WHO @UNICEF @USAID @CDCgov @ParentingLH @GPtoEndViolence #COVID19 #Coronavirus @accelerate\_hub |
|  | ጥብብ ያለ ቤት? ተጨንቀዋል? ማህበራዊ ድህረ ገጾች እና አልኮል ምንም ያህል አልረዳም፡፡ ስሜቶን ያጋሩ፡፡ እረፍት ይውሰዱ፡፡ ለራስዎት አንድ ነገር ያድርጉ፡፡ ራስዎትን ሲንከባከቡ ልጆችዎን መንከባከብ ይችላሉ፡፡ ይህን ማድረግ ደግሞ ይችላሉ፡፡ ጠቃሚ መረጃ ለማግኘት እዚህ ይጫኑ ወይም #ኮቪድ-19አሳዳጊወላጅነት ተከተሉ  [tiny.cc/COVID19parenting](file:///C:\Users\jmmclaren\Dropbox\COVID-19\tiny.cc\COVID19parenting)  [bit.ly/COVID19parenting](file:///C:\Users\jmmclaren\Dropbox\COVID-19\bit.ly\COVID19parenting)  [tiny.cc/COVID19parenting](file:///C:\Users\jmmclaren\Dropbox\COVID-19\tiny.cc\COVID19parenting)  #COVID19PARENTING @WHO @UNICEF @USAID @CDCgov @ParentingLH @GPtoEndViolence #COVID19 #Coronavirus @accelerate\_hub |
| **A screenshot of a cell phone  Description automatically generated** | ደጋግሟቸው! የተዋቀረ ቀን ልጆች ዋስትና እንዲሰማቸውና ለመቆጣጠር የሚችሉት ቀን እንዲሆን ያደርግላቸዋል፡፡ በሰዓት የተከፋፈለ ፕሮግራም ይኑራችሁ፡ የትምህርት ቤት ስራ፣ የጨዋታ ጊዜ፣ ነፃ ጊዜ፣ የእስፖርታዊ እንቅስቃሴ ጊዜ እና እጅ መታጠብያ ጊዜ፡፡ የየቀኑን ሀላፊነት ውሰዱ፡፡ ጠቃሚ መረጃ ለማግኘት እዚህ ይጫኑ ወይም #ኮቪድ-19አሳዳጊወላጅነት ተከተሉ  [tiny.cc/COVID19parenting](file:///C:\Users\jmmclaren\Dropbox\COVID-19\tiny.cc\COVID19parenting)  [bit.ly/COVID19parenting](file:///C:\Users\jmmclaren\Dropbox\COVID-19\bit.ly\COVID19parenting)  [tiny.cc/COVID19parenting](file:///C:\Users\jmmclaren\Dropbox\COVID-19\tiny.cc\COVID19parenting)  #COVID19PARENTING @WHO @UNICEF @USAID @CDCgov @ParentingLH @GPtoEndViolence #COVID19 #Coronavirus @accelerate\_hub |