**Social Media Kit**

**Parenting in the time of COVID-19**

Parenting for Lifelong Health has created these social media squares for use by partners to provide parents with helpful materials during COVID-19. These can be adapted for various social media platforms including Instagram, Facebook, Twitter, WhatsApp, Viber, etc. The messages can also be adapted to fit the particular target audience as long as the images remain constant with reference to further information either on the WHO, UNICEF, or Parenting for Lifelong Health COVID-19 websites (see below).

**Suggested tags:**

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

**Hashtag:** #COVID19PARENTING #COVID19 #Coronavirus

**Website with resources:** [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com) [bit.ly/COVID19parenting](https://bit.ly/COVID19parenting) <https://www.unicef.org/coronavirus/covid-19-parenting-tips>

**Link to evidence:** <https://www.acceleratehub.org/plh-research-outputs>

Note: Tags and websites can be adjusted to meet the target audience.

|  |  |
| --- | --- |
| **Visual** | **Message for Twitter/Facebook/Instagram** |
| **A close up of a logo  Description automatically generated** | 1 Լարվածությու՞ն եք զգում, որ դպրոցները փակվել են: Եկե՛ք օգտագործենք այս ժամանակը հարաբերություններ կառուցելու և նպատակներին հասնելու համար: Սեղմե՛ք այստեղ խորհուրդների համար կամ հետևե՛ք՝ #COVID19PARENTING  [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)  #COVID19PARENTING @WHO @UNICEF @USAID @CDCgov @ParentingLH @GPtoEndViolence #COVID19 #Coronavirus @accelerate\_hub |
| **A close up of a sign  Description automatically generated** | 2 Երեխաների հետ տա՞նն եք մնացել: Օրվա ընթացքում փորձեք 20 րոպե տրամադրել այն բանին, թե նրանք ինչ կընտրեն միասին անելու համար։ Դուք կարող եք որոշ մտքեր տալ նրանց: Ո՛չ մի հեռախոս կամ հեռուստացույց, որպեսզի կարողանաք կենտրոնանալ նրանց վրա: Երկուսով ժամանակ անցկացնելը կօգնի, որ նրանք ապահով ու սիրված զգան: Ուրախ ժամանակ անցկացրե՛ք: Սեղմե՛ք այստեղ խորհուրդների համար կամ հետևե՛ք՝ #COVID19PARENTING  [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)  #COVID19PARENTING @WHO @UNICEF @USAID @CDCgov @ParentingLH @GPtoEndViolence #COVID19 #Coronavirus @accelerate\_hub |
| **A drawing of a face  Description automatically generated** | 3 Մարզանքն օգնում է երեխաներին (և մեծահասակներին) հաղթահարել սթրեսը, երբ նրանք տանն են մնում: Թույլ տվե՛ք, որ ձեր երեխան ընտրի մի երաժշտություն ու 5 րոպեանոց պարային խնջույք արե՛ք: Գուցե նաև նրանց տպավորեք ձեր շարժումներով... Սեղմե՛ք այստեղ խորհուրդների համար կամ հետևեք՝ #COVID19PARENTING  [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)  #COVID19PARENTING @WHO @UNICEF @USAID @CDCgov @ParentingLH @GPtoEndViolence #COVID19 #Coronavirus @accelerate\_hub |
| **A picture containing text  Description automatically generated** | 4 Գովասանքը հզոր միջոց է: Գովե՛ք ձեր երեխային կամ դեռահասին ինչ-որ բանի համար, որն իրենք լավ են արել: Գուցե նրանք ցույց չտան, բայց կտեսնեք, որ այդ լավ բանը նորից են անում: Դա նաև կվստահեցնի նրանց, որ դուք նկատում և հոգում եք: Սեղմե՛ք այստեղ խորհուրդների համար կամ հետևե՛ք՝ #COVID19PARENTING  [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)  #COVID19PARENTING @WHO @UNICEF @USAID @CDCgov @ParentingLH @GPtoEndViolence #COVID19 #Coronavirus @accelerate\_hub |
| **A picture containing text  Description automatically generated** | 5 Պարզ, դրական ցուցումները հանգեցնում են այն վարքին, որ ուզում ենք տեսնել: «Խառնաշփոթ մի՛ ստեղծիր» ասելը փոխարինե՛ք՝ «խնդրում եմ, հավաքի՛ր գրիչներդ» արտահայտությամբ: Եվ գովե՛ք նրանց, երբ դա կանեն: 100%- ով չի ստացվի, բայց լավ սկիզբ է։ Սեղմե՛ք այստեղ խորհուրդների համար կամ հետևե՛ք՝ #COVID19PARENTING  [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)  #COVID19PARENTING @WHO @UNICEF @USAID @CDCgov @ParentingLH @GPtoEndViolence #COVID19 #Coronavirus @accelerate\_hub |
|  | 6 ԳՈՎԱՍԱՆՔԸ հզոր գործիք է: Նկատե՛ք լավ վարքն ու ԳՈՎԵ՛Ք: Երեխաները միասին խաղու՞մ են առանց կռվելու: Լու՞ռ են, երբ հեռախոսազրույց ունեք: Զարմացրե՛ք նրանց՝ գովելով իրենց լավ վարքի համար, և նրանք ավելին կանեն: Սա արդյունավետ ծնողավարություն է: Սեղմե՛ք այստեղ խորհուրդների համար կամ հետևեք՝ #COVID19PARENTING  [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)  #COVID19PARENTING @WHO @UNICEF @USAID @CDCgov @ParentingLH @GPtoEndViolence #COVID19 #Coronavirus @accelerate\_hub |
| **A picture containing text, book  Description automatically generated** | 7 Երեխաները տանը խենթացնու՞մ են ձեզ: Թվու՞մ է, թե պատրաստվում եք բղավել: Ինքներդ ձեզ 1 րոպեանոց դադար տվե՛ք: Հինգ անգամ ներշնչե՛ք ու արտաշնչե՛ք ու նոր պատասխանե՛ք: Միլիոնավոր ծնողներ ասում են, որ սա ՇԱՏ է օգնում: Սեղմե՛ք այստեղ խորհուրդների համար կամ հետևե՛ք՝ #COVID19PARENTING  [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)  #COVID19PARENTING @WHO @UNICEF @USAID @CDCgov @ParentingLH @GPtoEndViolence #COVID19 #Coronavirus @accelerate\_hub |
| **A close up of text on a white background  Description automatically generated** | 8 Դուք արժանի եք գովեստի: Կորոնավիրուս-19-ի ժամանակ շաբաթը 7 օր, օրը 24 ժամ երեխաների համար հոգալը հեշտ բան չէ: Հիշեցրե՛ք ինքներդ ձեզ, թե այսօր ինչ լավ բան եք արել: Մտածե՛ք լավ պահերի մասին: Սեղմե՛ք այստեղ խորհուրդների համար կամ հետևե՛ք ՝ #COVID19PARENTING  [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)  #COVID19PARENTING @WHO @UNICEF @USAID @CDCgov @ParentingLH @GPtoEndViolence #COVID19 #Coronavirus @accelerate\_hub |
| **A picture containing text, book  Description automatically generated** | 9 Բազմամարդ տու՞ն: Սթրե՞ս: Սոցիալական ցանցերն ու ալկոհոլը շատ չեն օգնի: Կիսվե՛ք ձեր զգացմունքներով: Ընդմիջում արե՛ք: Ձեզ համար մի բան արե՛ք: Հոգ տարե՛ք ձեր մասին, որպեսզի կարողանաք հոգալ երեխաների համար: Դուք կարող եք դա անել: Սեղմե՛ք այստեղ խորհուրդների համար կամ հետևեք՝ #COVID19PARENTING  [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)  #COVID19PARENTING @WHO @UNICEF @USAID @CDCgov @ParentingLH @GPtoEndViolence #COVID19 #Coronavirus @accelerate\_hub |
| **A screenshot of a cell phone  Description automatically generated** | 10 Օրակարգ կազմե՛ք: Կազմակերպված օրն օգնում է, որ երեխաներն ապահով զգան ու հեշտացնում է նրանց կարգավորելը: Փորձե՛ք կազմել ժամանակացույց՝ դասարանային աշխատանքների, խաղերի, ազատ ժամանցի, մարզանքի և ձեռքերը լվանալու համար: Պատասխանատվություն վերցրե՛ք ձեր օրերի համար: Սեղմե՛ք այստեղ խորհուրդների համար կամ հետևեք՝ #COVID19PARENTING  [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)  #COVID19PARENTING @WHO @UNICEF @USAID @CDCgov @ParentingLH @GPtoEndViolence #COVID19 #Coronavirus @accelerate\_hub |