**Social Media Kit**

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

Hierdie wenke is om ouers te help om op ‘n konstruktiewe manier met hulle kinders om te gaan gedurende hierdie tyd van beperking. Die wenke help met een-een speletjies, hoe om positief te bly, ‘n daaaglikse roetine te vestig, slegte gedrag te vermy, stress te hanteer en om te gesels oor COVID-19. Gebruik hierdie tot jou en jou kind se voordeel en geniet dit terwyl jy dit doen.

**Website with resources:** [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)

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

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Visual** | **Message for Twitter/Facebook/Instagram** |
| **A close up of a logo  Description automatically generated** | Is jy gestres omdat die skole gesluit is? Kom ons gebruik hierdie tyd om verhoudings te bou en doele te bereik. Kliek hier om wenke te kry of volg #COVID19OUERSKAP #COVID19PARENTING  Nuttige hulpbronne: [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 close up of a sign  Description automatically generated** | Tuis met die kinders? Probeer om 20 minute in ‘n dag iets saam te doen wat hulle self kies. Jy kan hulle help met idees. Geen selfoon of TV nie sodat jy op hulle kan fokus. Een-tot-Een tyd laat hulle veilig en geliefd voel. Geniet dit!  Kliek hier om wenke te kry of volg #COVID19OUERSKAP #COVID19PARENTING  Nuttige hulpbronne: [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 cartoon character  Description automatically generated** | Oefening help kinders (en volwassenes) om van spanning ontslae te raak terwyl ons in die huis vasgevang is. Laat jou kind musiek kies en hou 'n vyf-minute-lange danspartytjie! Jy mag hulle dalk net beindruk met jou bewegings.. Kliek hier om wenke te kry of volg #COVID19OUERSKAP #COVID19PARENTING  Nuttige hulpbronne: [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** | Om 'n kind te prys is ontsaglik belangrik. Probeer jou kind of tiener prys vir enige iets wat hulle goed doen maar wees opreg. Hulle sal dit dalk nie wys nie maar jy sal oplet dat hulle daardie goeie ding weer doen. Dit sal hulle ook wys dat jy oplet en omgee. Kliek hier om wenke te kry of volg #COVID19OUERSKAP #COVID19PARENTING  Nuttige hulpbronne: [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** | Duidelike, positiewe instruksies sorg dat ons die gedrag kry waarvoor ons vra. Vervang frases soos: "moenie so 'n gemors maak nie" met "bêre asb jou penne". En prys hulle wanneer hulle dit doen. Dit werk nie altyd 100% nie maar dit is 'n goeie begin! Kliek hier om wenke te kry of volg #COVID19OUERSKAP #COVID19PARENTING  Nuttige hulpbronne: [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 |
|  | Om te prys is kragtig. Let op goeie gedrag en prys jou kinders daarvoor. Wanneer hulle speel sonder om te baklei, of stil is wanneer jy oor die foon praat. Verras hulle deur hulle te prys vir goeie gedrag en hulle sal dit weer doen. Dit is effektiewe ouerskap. Kliek hier om wenke te kry of volg #COVID19OUERSKAP #COVID19PARENTING  Nuttige hulpbronne: [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, book  Description automatically generated** | Maak jou kinders jou mal by die huis? Voel dit asof jy kan skree? Gee jouself 'n minuut tyd. Asem vyf keer in en uit. Reageer dan eers. Miljoene ouers sê dit help - baie! Kliek hier om wenke te kry of volg #COVID19OUERSKAP #COVID19PARENTING  Nuttige hulpbronne: [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 close up of text on a black background  Description automatically generated** | Jy moet ook om geprys te word. Om 24/7 na kinders te kyk tydens COVID-19, is nie maklik nie. Herinner jouself aan alles wat jy vandag goed gedoen het. Dink aan al die goeie oomblikke. Jy is 'n ster. Kliek hier om wenke te kry of volg #COVID19OUERSKAP #COVID19PARENTING  Nuttige hulpbronne: [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 |
|  | Het jy 'n oorvol huis? Is jy uitgestres? Sosiale media en alkohol gaan nie help nie. Neem tyd en doen iets vir jouself. Sorg vir jouself sodat jy vir jou kinders kan sorg. Jy kan dit doen! Kliek hier om wenke te kry of volg #COVID19OUERSKAP #COVID19PARENTING  Nuttige hulpbronne: [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 |
|  | Kry roetine! 'n Gestruktureerde dag help dat kinders veilig voel en maak dit makliker om hulle te hanteer. Stel 'n rooster op vir skoolwerk, speletjies, vrye tyd en hande-was. Neem beheer van jou dae. Kliek hier om wenke te kry of volg #COVID19OUERSKAP #COVID19PARENTING  Nuttige hulpbronne[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 |