**Værktøj om sociale medier**

**COVID -19 Forældretips**

Corona virus (COVID-19epidemien) har ændret familielivet over hele verden. Skolelukning, hjemmearbejde, fyskisk afstandstagning – der er meget at skulle navigere rundt I for all, men især for forældre. En gruppe partnere har samarbejdet med Parenting for Lifelong Health Initiative for at udgive et sæt praktiske tips for forældre og andre - en række tips for hvordan man kan kan klare den nye (midlertidige) normal situation.

**Notits:** Disse forslag kan tilpasses forskellige medier og platforme inkluderet Instagram, Facebook, Twitter, WhatsApp, Viper osv. Tags kan også tilpasses et andet publikum, når blot grafikken er den samme med referencerne hvadenten det er til hjemmesider fra WHO, UNICEF eller Parenting for Lifelong Health COVID-19 hjemmesider.

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

**Hashtag:** #COVID19Parenting #COVID19 

**Websites:**

* Resourcer på over 50 sprog - [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com/)
* UNICEF link her [her](https://www.unicef.org/coronavirus/covid-19-parenting-tips)
* WHO link her [her](https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/healthy-parenting)

**Link til bevisgrundlag:** [her](https://www.acceleratehub.org/plh-research-outputs)

|  |  |
| --- | --- |
| **Visuelle fremstillinger** | **Budskab på Twitter/Facebook/Instagram** |
|  | Skolelukning har ramt over 1.5 mia børn.  Kig på disse tips for at hjælpe dig med at tilpasse dig under #COVID -19::  ✅Hold det positivt  ✅Skab daglige rutiner  ✅Tag tid på tomandshånd  ✅Hold styr på din stress  ✅Samtaler om COVID-19  [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com/) - in 50+ languages.  #COVID19Parenting |
|  | Tal med dit barn om #COVID-19  De har allerede hørt noget. Tavshed og hemmeligheder beskytter ikke vores børn. Det gør ærlighed og åbenhed. Tænk over hvad de vil kunne forstå. Du kender dem bedst.  #COVID19Parenting tips: www.covid19parenting.com |
|  | Tilbring tid sammen på tomandshånd!  Skolelukning giver også en chance for at skabe et bedre forhold til vores børn. Tid på tomandshånd er gratis og sjov: tegn, dans osv uden telefon og tv. Det vil få dem til at føle sig trygge og elsket.  #COVID19Parenting tips: www.covid19parenting.com  #COVID19 |
|  | Hold det positivt!  Det kan være vanskeligt at forblive positiv når børnene driver os til vanvid. Det ender ofte med at vi siger:”Hold op med det!” Men de ville lytte bedre til positive instruktioner og ros for at gøre det rigtige..  #COVID19Parenting tips: www.covid19parenting.com  #COVID19 |
|  | Er det ved at drive dig til vanvid at have børnene hjemme?  Har du lyst til at skrige? Alle børn kan være uartige – det er normalt. Det er godt, hvis man kan stoppe dårlig opførsel tidligt og forsøge at få dem I en anden retning til en positiv handling. Afværg, beskyt, og ros!  #COVID19Parenting tips: www.covid19parenting.com  #COVID19 |
|  | Hold dig rolig og hold styr på din stress.  Fuldt hus? Stresset? #COVID -19 er en stressende tid. Del dine føleleser. Hold en pause. Pas på dig selv så du også kan passe på dine børn. Du klarer det!  #COVID19Parenting tips: www.covid19parenting.com  #COVID19 |
|  | Skab en rutine!  En struktureret dag hjælper med til at børnene føler sig trygge or er lettere at styre.  Prøv at lave en timeplan med lektier, lege, motion, håndvaskning og fritid. Tag kontrol over dagene.  #COVID19Parenting tips: www.covid19parenting.com  #COVID19 |
|  | Hold børnene udenfor fare på nettet.  Børn og unge bruger meget mere tid på nettet. Forbindelsen via nettet hjælper med til at klare COVID-19, men det medbringer også risici. Hvad er de? Og hvad kan man gøre teknisk for at beskytte børnene?  Check #COVID19Parenting tips: [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com/) |
|  | At være forælder i overfyldte hjem.  Det kan føles endnu vanskeligere at holde familien raske og fri for COVID-19. Gør det lettere ved at:  ➡️Dele byrden  ➡️Få daglig motion  ➡️Holde en pause  ➡️Gøre social afstand og hygiene til en sjov rutine  #COVID19Parenting tips: [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com/) |
|  | Er du stresset over penge p.g.a.#COVID-19?  Du er en af mange millioner. Børn der beder om til kan føre til skænderier med det kan hjælpe:  ➡️Søg støtte  ➡️Hvor meget vil du bruge?  ➡️Ønsker & nødvendigheder?  ➡️Lav et familiebudget med børnene  #COVID19Parenting tips: [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com/) |
|  | Harmonien I familien er op til dig!  Jo mere vi udviser rolig og kærlig handlemåde, jo mere trygge og elskede vil vores børn føle sig. Positivt sprogbrug, aktiv lytten og indfølelse kan gøre underværker💫  #COVID19Parenting tips: [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com/) |
|  | Millionvis af børn står overfor skolelukning og isolation hjemme.  Har du prøver at lade dem lære gennem leg? Det kan være både sjovt og lærerigt. Der er så mange forskellige typer lege. Se hvilken en du kan lide 👉 #COVID -19 Forældretips: [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com/) |
|  | Når vi bliver vrede...  Vi elsker vores børn men stresset over COVID-19 og isolationen hjemme kan føre til vrede. Her er nogle tip der kan forhindre at det sker og kan hjælpe dig til at tage kontol ➡️ [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com/)  #COVID19Parenting |