**Social Media Kit - Estonian**

**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:** [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:** <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** | Oled koolide kinnipanemisest stressis? Kasutame seda aega, et suhteid luua ja saavutada eesmärke. Kliki siia, et rohkem nõuandeid saada või jälgi [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** | Lastega kodus? Lase lastel iga päev valida tegevus, mida saate nt 20 minutit koos teha. Sa võid neile ideid pakkuda. Lülita telefon ja telekas välja, et saaksid keskenduda vaid lastele. Üks ühele aeg aitab lapsel tunda end turvaliselt ja armastatuna. Lõbutsege! Kliki siia, et rohkem nõuandeid saada või jälgi [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** | Trenni tegemine aitab lapsi (ja vanemaid) stressi leevendada ajal, kui peame püsima kodus. Lase oma lapsel muusika valida ja pidage 5-minutiline tantsupidu! Sa võid talle isegi oma tantsuliigutustega muljet avaldada... Kliki siia, et rohkem nõuandeid saada või jälgi [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** | Kiitus on oluline. Proovige oma last tunnustada millegi eest, mida ta on hästi teinud. Tehke seda südamest ja siiralt. Ta ei pruugi seda välja näidata, aga sa näed teda head tegu kordamas. See näitab talle, et sa märkad ja hoolid. Kliki siia, et rohkem nõuandeid saada või jälgi [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** | Selged, positiivsed instruktsioonid saavutavad soovitud käitumise. Vaheta "ära aja asju segamini" parem "pane oma pliiatsid ära" vastu. Kiida last, kui ta seda teeb. See ei tööta 100% juhtudel, aga see on hea algus! Kliki siia, et rohkem nõuandeid saada või jälgi [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 |
|  | KIITUSEL on mõju. Märka head käitumist ja KIIDA SEDA! Lapsed mängivad koos ilma kaklemata? Nad on vaikselt, kui sa telefoniga räägid? Üllata neid kiitusega nende hea käitumise eest ja nad teevad seda jälle! See on efektiivne kasvatus. Kliki siia, et saada rohkem nõuandeid või jälgi [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** | Lapsed ajavad su kodus olles hulluks? Tahad karjuda? Võta enda jaoks üheks minutiks aeg maha. Hinga viis korda sügavalt sisse ja välja. Alles siis reageeri. Miljonid vanemad on öelnud, et see aitab - pealegi palju! Kliki siia, et saada rohkem nõuandeid või jälgi #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** | Sa väärid kiitust. Oma laste eest hoolitsemine COVID-19 kriisi ajal ei ole lihtne. Tuleta endale meelde, et sa said täna hästi hakkama. Mõtle headele hetkedele. Sa oled kangelane! Kliki siia, et saada rohkem nõuandeid või jälgi [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** | Kodu muutub kitsaks? Oled stressis? Sotsiaalmeedia ja alkohol ei ole lahendused. Jaga oma tundeid. Võta puhkepaus. Tee midagi enda jaoks. Hoolitse enda eest, et sa suudaksid oma laste eest hoolt kanda. Sa suudad seda teha! Kliki siia, et rohkem nõuandeid saada või jälgi [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 drawing  Description automatically generated** | Kehtesta rutiin! Struktureeritud päev aitab su lastel ennast turvaliselt tunda ja see muudab nende eest hoolitsemise lihtsamaks. Proovi luua ajakava, kus on planeeritud koolitööd, mängud, vaba aeg, trenn ja kätepesu. Kontrolli oma päevade kulgu. Kliki siia, et rohkem nõuandeid saada või jälgi [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 |