**Sosiaalisen median työkalupakki**

**Vanhemmuus COVID-19 pandemian aikana**

Koronavirus (COVID-19) pandemia on muuttanut perhe-elämää kaikkialla maailmassa. Koulujen sulkeminen, etätyö, fyysinen etäisyys - näissä on paljon haastetta kaikille, mutta erityisesti vanhemmille. Ryhmä yhteistyökumppaneitamme kokoontui yhteen "Parenting for Lifelong Health" -liikkeen kanssa kokoamaan vanhemmille ja huoltajille hyviä käytännön ohjeita tästä ajasta selviämiseen.

**Huomio:** Näitä viestejä voi muokata eri sosiaalisen median alustoille, kuten Instagramiin, Facebookiin, Twitteriin, WhatsAppiin, Viberiin jne. Voit muokata linkkejä sopiville yleisöille, kunhan WHO:n, UNICEFin ja Parenting for Lifelong Health COVID-19 logot yhdistyvät oikein heidän sivuilleen.

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

**Hashtag:** #COVID19Parenting #COVID19 

**Websites:**

* Materiaalia yli 50 kielellä- [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)
* UNICEF linkkie
* WHO [linkkie](https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/healthy-parenting)

**Linkki todistusaineistoon:** [here](https://www.acceleratehub.org/plh-research-outputs)

|  |  |
| --- | --- |
| **Visuaalinen Materiaali** | **Viesti Twitteriin/Facebookiin/Instagramiin** |
| **A picture containing drawing  Description automatically generated** | Koulujen sulkeminen on vaikuttanut 1,5 miljardiin lapseen. Lue tästä vinkit vanhemmuuteen sopeutumiseen #COVID19 epidemian aikana:  ✅ Pysy positiivisena  ✅ Luo päivittäiset rutiinit  ✅ Vietä kahdenkeskeistä aikaa  ✅ Vältä stressiä  ✅ Keskusteleminen COVID-19:sta  [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com) - in 50+ languages.  #COVID19Parenting |
| A picture containing drawing, sign  Description automatically generated | Keskustele lapsesi kanssa #COVID19:stä  He ovat varmasti jo kuulleet jotain. Hiljaisuus ja salaisuudet eivät suojele lapsiamme. Rehellisyys ja avoimuus suojelevat heitä. Mieti miten paljon he ymmärtävät. Sinä tunnet heidät parhaiten.  #COVID19Parenting tips: www.covid19parenting.com |
| **A picture containing sign, drawing  Description automatically generated** | Vietä kahdenkeskeistä aikaa lastesi kanssa!  Koulujen sulkeminen on mahdollisuus kehittää suhdettamme lapsiimme. Kahdenkeskeinen aika on ilmaista ja hauskaa: piirtäkää ja tanssikaa ilman puhelinta ja tv:tä. Se saa heidät tuntemaan olonsa turvalliseksi ja rakastetuksi.  #COVID19Parenting tips: www.covid19parenting.com  #COVID19 |
| **A close up of a logo  Description automatically generated** | Pysy positiivisena!  On vaikeaa pysyä positiivisena lasten tehdessä meitä hulluiksi. Usein päädymme sanomaan: "Lopeta tuo!" Mutta he kuuntelevat paremmin positiivisia ohjeita ja kiitosta siitä mitä he tekevät oikein.  #COVID19Parenting tips: www.covid19parenting.com  #COVID19 |
| **A picture containing drawing  Description automatically generated** | Lapset tekevät sinut hulluksi?  Tuntuuko siltä, että haluat kirkua? Kaikki lapset käyttäytyvät huonosti - se on normaalia. Huonon käyttäytymisen huomaaminen varhain voi auttaa. Pyri ohjaamaan heitä positiiviseen käytökseen. Ennaltaehkäise, suojele ja kiitä!  #COVID19Parenting tips: www.covid19parenting.com  #COVID19 |
| **A picture containing drawing  Description automatically generated** | Pysy rauhallisena ja vältä stressiä  Täysinäinen talo? Stressiä? #COVID19 on stressaavaa aikaa. Kerro tunteistasi. Pidä tauko. Huolehdi itsestäsi, jotta jaksat huolehtia lapsistasi. Sinä pystyt siihen!  #COVID19Parenting tips: www.covid19parenting.com  #COVID19 |
| **A picture containing drawing  Description automatically generated** | Luo rutiini  Päivittäiset rutiinit auttavat lapsia tuntemaan olonsa turvalliseksi ja helpottaa heidän hoitamistaan.  Pyri rakentamaan aikataulu koulutehtäville, peleille, vapaa-ajalle, liikunnalle ja käsienpesulle. Ota päivät haltuusi.  #COVID19Parenting tips: www.covid19parenting.com  #COVID19 |
| **A picture containing drawing  Description automatically generated** | Varmista, että lapset ovat turvassa Internetissä!  Lapset viettävät nyt paljon aikaa verkossa. Se auttaa heitä pysymään yhteydessä ystäviinsä ja tulemaan toimeen epidemiatilanteen kanssa, mutta siinä on myös riskejä. Mitä riskit ovat? Minkälaisia teknisiä apukeinoja voit käyttää lastesi turvallisuuden varmistamiseksi?  Check #COVID19Parenting tips: [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com) |
| **A picture containing drawing  Description automatically generated** | Vanhemmuus täysinäisessä talossa?  Voi tuntua vaikealta pitää perheesi terveenä ja turvassa virukselta. Helpottaaksesi tilannetta kokeile seuraavia asioita:  ➡️ Jaa taakkasi  ➡️ Liiku päivittäin  ➡️ Pidä tauko  ➡️ Tee fyysisestä etäisyydestä ja hygieniasta hauska rutiini  #COVID19Parenting tips: [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com) |
| **A picture containing drawing  Description automatically generated** | Oletko stressaantunut rahatilanteesta #COVID19 vuoksi?  Olet miljoonien joukossa.  ➡️ Etsi tukea  ➡️ Paljonko kulutat?  ➡️ Tarpeet ja toiveet  ➡️ Laadi perhebudjetti lasten kanssa  #COVID19Parenting tips: [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com) |
| **A picture containing drawing  Description automatically generated** | Perheen harmonia on sinun vastuullasi!  Mitä enemmän harjoitamme rauhallisia ja rakastavia perhesuhteita, sitä turvallisemmaksi ja rakastetummaksi he tuntevat itsensä. Positiivinen kieli, aktiivinen kuunteleminen ja empatia voivat tehdä ihmeitä.  #COVID19Parenting tips: [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com) |
| **A picture containing drawing, clock  Description automatically generated** | Miljoonat lapset kohtaavat koulujen sulkemisen ja eristyksen kotonaan.  Oletko kokeillut leikin kautta oppimista? Se voi oll hauskaa ja opettavaista kaiken ikäisille! On olemassa paljon erilaisia pelejä. Katso, mistä sinä pidät: #COVID19Parenting tips: [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com) |
| **A picture containing drawing  Description automatically generated** | Kun vihastumme…  Rakastamme lapsiamme, mutta epidemia, rahavaikeudet ja paikkojen sulkeminen voivat aiheuttaa vihan tunteita. Lue tästä muutamia vinkkejä miten ennaltaehkäistä ongelmia ja suunnitella seuraavia askeleita.  ➡️ [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)  #COVID19Parenting |