Kit des Réseaux Sociaux

Être Parent au temps du COVID-19

Le COVID-19 a bouleversé la vie familiale à travers le monde entier. Fermeture des écoles, travail à distance, distanciation physique — c’est beaucoup à gérer pour tout le monde, mais surtout pour les parents. Un groupe de partenaires s’est associé à l’initiative “Parenting for Lifelong Health” pour apporter aux parents et aux personnes qui s’occupent d’enfants un ensemble de conseils pratiques pour les aider à gérer cette nouvelle (mais temporaire) normalité.

Note : Ces messages peuvent être adaptés à diverses plateformes de réseaux sociaux dont Instagram, Facebook, Twitter, WhatsApp, Viber, etc. Les tags peuvent être aussi adaptés à votre public cible, à condition que les images fassent toujours référence aux informations complémentaires disponibles sur les sites web de l’OMS, de l’UNICEF, ou de “Parenting for Lifelong Health” dédiés au COVID-19.

Taguez vos partenaires : @WHO @UNICEF @USAID @CDCgov @ParentingLH @GPtoEndViolence @accelerate\_hub

Hashtag: #COVID19Parenting #COVID19

Sites Internet :

* Ressources dans plus de 100 autres langues - [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)
* Lien UNICEF [ici](https://www.unicef.org/coronavirus/covid-19-parenting-tips)
* Lien OMS [ici](https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/healthy-parenting)

Lien vers la base de données : [ici](https://www.acceleratehub.org/plh-research-outputs)

|  |  |
| --- | --- |
| Visual | Message pour Twitter/Facebook/Instagram |
|  | La fermeture des écoles a touché près de 1,5 milliards d’enfants.  Consultez ces fiches de conseils parentalité, pour vous aider à vous adapter durant le #COVID19 :  ✅Restez positif  ✅Instaurez un cadre  ✅Du temps en tête-à-tête  ✅Gérez votre stress  ✅Parler du COVID-19  [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com) – dans + de 100 langues.  #COVID19Parenting |
|  | Parlez à votre enfant du #COVID19.  Ils en auront déjà entendu parler. Le silence et les secrets ne protègent pas les enfants. L’honnêteté et la franchise le font davantage. Soyez certain qu’ils vont comprendre. Vous les connaissez bien.  #COVID19Parenting conseils : www.covid19parenting.com |
|  | Passez du temps en tête-à-tête avec vos enfants !  La fermeture des écoles est aussi l’occasion de renforcer les liens avec vos enfants. Passez du temps en tête-à-tête est amusant et ne coûte rien : dessiner, danser et pas de téléphone et de télé. Cela permet aux enfants de se sentir aimés et en sécurité.  #COVID19Parenting conseils : www.covid19parenting.com  #COVID19 |
|  | Restez positif !  Rester positif n’est pas toujours évident lorsque nos enfants ou adolescents nous mènent la vie dure à la maison. On se retrouve souvent à leur dire “Ne fais pas ci, arrête de faire ça !” Pourtant les enfants sont plus susceptibles d’écouter si nous leur donnons des instructions positives et que nous les félicitons lorsqu’ils agissent bien.  #COVID19Parenting conseils : www.covid19parenting.com  #COVID19 |
|  | Les enfants à la maison vous rendent fous ?  Envie de crier ? Tous les enfants peuvent mal se comporter – c’est normal. Interrompre tôt les mauvais comportements peut aider. Essayez de rediriger l’attention de votre enfant vers un comportement positif. Prévenez, protégez et félicitez !  #COVID19Parenting conseils : www.covid19parenting.com  #COVID19 |
|  | Gardez votre calme & Gérez le stress  A l’étroit dans votre maison ? Stressé ? Le #COVID19 est une période stressante. Partagez vos sentiments. Prenez une pause. Prenez soin de vous afin de pouvoir prendre soin de vos enfants. Vous pouvez y arriver !  #COVID19Parenting conseils : www.covid19parenting.com  #COVID19 |
|  | Instaurez un cadre !  Une journée structurée aide les enfants à se sentir en sécurité et vous aide à mieux les gérer. Essayez d’établir un emploi du temps avec le travail scolaire, les jeux, le sport, le temps libre, et le lavage des mains. Prenez vos journées en main.  #COVID19Parenting conseils : www.covid19parenting.com  #COVID19 |
|  | Assurez la sécurité de vos enfants sur le net !  Les enfants passent maintenant beaucoup de temps en ligne. Être connecté les aide et leur permet de faire face au #COVID19 mais les expose aussi à des dangers. Quels sont-ils ? Quelles solutions techniques pouvez-vous utiliser pour protéger vos enfants ?  Check #COVID19Parenting conseils : [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com) |
|  | Être parent dans un foyer surpeuplé ?  Maintenir votre famille en bonne santé et à l’abri du #COVID19 peut être encore plus difficile. Pour faciliter les choses essayez de :  ➡️Partager les tâches  ➡️Faire du sport quotidiennement  ➡️Prendre une pause  ➡️Rendre l’hygiène et la distanciation physique amusantes !  #COVID19Parenting conseils : [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com) |
|  | Stressé par les difficultés financières à cause du #COVID19 ?  Vous êtes des millions. Entendre ses enfants réclamer des choses peut provoquer des disputes, mais ceci peut vous aider :  ➡️Cherchez de l’aide  ➡️Combien dépensez-vous ?  ➡️Besoins et envies ?  ➡️Élaborer un budget familial avec vos enfants  #COVID19Parenting conseils : [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com) |
|  | L’harmonie familiale, c’est à vous de jouer !  Plus nous établissons des relations pacifiques et affectueuses, plus nos enfants se sentent en sécurité et aimés. Un langage positif, une oreille attentive, et de l’empathie feront des merveilles 💫  #COVID19Parenting conseils : [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com) |
|  | Des millions d’enfants ne vont plus à l’école et sont isolés chez eux.  Avez-vous essayé d’apprendre en s’amusant ? Cela peut être à la fois éducatif et drôle pour tous les âges ! Il y a tellement de types de jeux différents, regardez lequel vous préférez 👉#COVID19Parenting conseils : [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com) |
|  | Quand nous nous mettons en colère...  Nous aimons nos enfants mais le stress généré par le #COVID19, les difficultés financières et le confinement peuvent nous mettre en colère. Voici quelques conseils pour garder le contrôle et gérer notre colère ➡️ [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)  #COVID19Parenting |
| /Users/KatharineChan/Desktop/French_Social  Media_Batch 4_PDF_Page_2.jpgFrench_Social  Media_Batch 4_PDF_Page_2 | Être parent d'un nouveau-né pendant la pandémie #COVID19 peut être particulièrement difficile. Vous n'êtes pas seul. ➡️Ces ressources scientifiques peuvent vous aider. https://www.covid19parenting.com/  🎶Chantez des chansons  👄Parlez et racontez des histoires  😝Jouez à des jeux comme celui du coucou  😊Gérez le stress  📱Connectez-vous avec vos proches |
| /Users/KatharineChan/Desktop/French_Social  Media_Batch 4_PDF_Page_3.jpgFrench_Social  Media_Batch 4_PDF_Page_3 | Être parent d’un adolescent a toujours été difficile. #COVID19 vient de compliquer les choses. Ces ressources #COVID19Parenting expliquent comment les soutenir https://www.covid19parenting.com/  🕒 Passez du temps ensemble  🗓️Créez des routines  💕 Montrez de la bonté  😊 Gérez le stress  👄 Parlez de comportements difficiles, de sentiments et de COVID |
| /Users/KatharineChan/Desktop/French_Social  Media_Batch 4_PDF_Page_1.jpgFrench_Social  Media_Batch 4_PDF_Page_1 | #COVID19 met les parents sous un stress extrême - en particulier les parents handicapés et les parents d'enfants handicapés. Vous n’êtes pas seul.  ➡️Ces ressources scientifiques peuvent aider #COVID19Parenting [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)  ✅Gérez le stress  ✅Créez des routines  ✅Passez du temps en tête à tête  ✅Louez |