**Social Media Kit**

**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:** [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com) [bit.ly/COVID19parenting](https://bit.ly/COVID19parenting) <https://www.unicef.org/coronavirus/covid-19-parenting-tips>

**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** | 1 სტრესი გაქვთ სკოლის დახურვის გამო? გამოიყენეთ ეს დრო ურთიერთობების გასამყარებლად და მიზნების მიღწევისთვის. დააჭირეთ აქ რომ მიიღოთ მეტი ინფორმაცია    [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)  #COVID19PARENTING @unicefmalaysia @WHO @UNICEF @USAID @CDCgov @ParentingLH @GPtoEndViolence #COVID19 #Coronavirus @accelerate\_hub |
| **A close up of a sign  Description automatically generated** | 2 სახლში ბავშვებთან ერთად ხართ? სცადეთ გამონახოთ დღეში 20 წუთი, როდესაც ბავშვები თავად გადაწყვეტენ თუ რა უნდა გააკეთოთ ერთად. შესაძლოა თქვენც მიაწოდოთ იდეები. თქვით უარი ტელეფონზე და ტელევიზორზე, სრულად დაუთმეთ დრო მათ. "ერთი ერთზე დრო" დაგეხმარებათ აგრძნობინოთ უსაფრთხოება და სიყვარული. გაერთეთ! ნახეთ მეტი ინფორმაცია აქ  [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)  #COVID19PARENTING @unicefmalaysia @WHO @UNICEF @USAID @CDCgov @ParentingLH @GPtoEndViolence #COVID19 #Coronavirus @accelerate\_hub |
| **A drawing of a face  Description automatically generated** | 3 ვარჯიში ყველას ეხმარება სტრესის დასაძლევად, თუ სახლში დარჩენა გვიწევს. მიეცით ბავშვს ნება შეარჩიოს მუსიკა და თუნდაც 5 წუთი იცეკვეთ ერთად! თქვენ შესაძლოა შთააგონოთ ისინი თქვენი ცეკვით. ნახეთ მეტი ინფორმაცია აქ  [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)  #COVID19PARENTING @unicefmalaysia @WHO @UNICEF @USAID @CDCgov @ParentingLH @GPtoEndViolence #COVID19 #Coronavirus @accelerate\_hub |
| **A picture containing text  Description automatically generated** | 4 ქებას დიდი ძალა აქვს. შეაქეთ ბავშვები კარგი საქციელისთვის. გააკეთეთ ეს გულისხმიერად. შესაძლოა მათ ეს არ შეიმჩნიონ, მაგრამ გამოხატავენ მადლიერებას განმეორებითი კარგი საქციელით. ისინი დარწმუნდებიან რომ თქვენ მათ საქმიანობას ამჩნევთ. ნახეთ მეტი ინფორმაცია აქ  [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)  #COVID19PARENTING @unicefmalaysia @WHO @UNICEF @USAID @CDCgov @ParentingLH @GPtoEndViolence #COVID19 #Coronavirus @accelerate\_hub |
| **A picture containing text  Description automatically generated** | 5 გარკვევით, პოზიტიურად მიცემული დარიგება უბიძგებს ბავშვებს მოიქცნენ კარგად. " ნუ იქცევი ასე" შეცვალეთ " „გთხოვ,გააკეთე ასე"... და შეაქეთ ისინი, როდესაც შეასრულებენ დავალებას. შესაძლოა 100% არ მოგცეთ ამ ქმედებამ შედეგი, თუმცა დასაწყისისთვის დაგეხმარებათ. მიიღეთ მეტი ინფორმაცია აქ  [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)  #COVID19PARENTING @unicefmalaysia @WHO @UNICEF @USAID @CDCgov @ParentingLH @GPtoEndViolence #COVID19 #Coronavirus @accelerate\_hub |
|  | 6 შექება მძლავრი ინსტრუმენტია. შეამჩნიეთ კარგი საქციელი და შეაქეთ ისინი! ბავშვები ერთად თამაშობენ ჩხუბის გარეშე? იქცევიან მშვიდად როდესაც ტელეფონზე საუბრობთ? კვლავ შეაქეთ, ეს ეფექტურია. იხილეთ მეტი ინფორმაცია აქ  [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)  #COVID19PARENTING @unicefmalaysia @WHO @UNICEF @USAID @CDCgov @ParentingLH @GPtoEndViolence #COVID19 #Coronavirus @accelerate\_hub |
| **A picture containing text, book  Description automatically generated** | 7 „გაგიჟებენ“ ბავშვები? გრძნობთ, რომ აყვირდებით? შეჩერდით 1 წუთით, გააკეთეთ პაუზა. ჩაისუნთქეთ/ამოისუნთქეთ ხუთჯერ და შემდეგ უპასუხეთ. ბევრი მშობელი ადასტურებს, რომ ეს ეფექტურია. ნახე მეტი ინფორმაცია აქ  [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)  #COVID19PARENTING @unicefmalaysia @WHO @UNICEF @USAID @CDCgov @ParentingLH @GPtoEndViolence #COVID19 #Coronavirus @accelerate\_hub |
| **A picture containing text, book  Description automatically generated** | 8 თქვენ დაიმსახურეთ ქება. ვირუსის დროს იზრუნოთ ბავშვზე 24 საათის განმავლობაში არ არის ადვილი. გაიხსენეთ რა გამოგივიდათ დღეს კარგად. იფიქრეთ კარგ წუთებზე. ნახეთ მეტი ინფორმაცია აქ  [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)  #COVID19PARENTING @unicefmalaysia @WHO @UNICEF @USAID @CDCgov @ParentingLH @GPtoEndViolence #COVID19 #Coronavirus @accelerate\_hub |
| **A picture containing text, book  Description automatically generated** | 9 გადატვირთულია სახლი? დაძაბული ხართ? სოციალური მედია და ალკოჰოლი ვერ დაგეხმარებათ. დაისვენეთ. გააკეთეთ რამე თქვენი თავისთვის. გაუფრთხილდით თავს, რადგან თქვენ უნდა მოუაროთ ბავშვებს - თქვენ ამას შეძლებთ!  [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)  #COVID19PARENTING @unicefmalaysia @WHO @UNICEF @USAID @CDCgov @ParentingLH @GPtoEndViolence #COVID19 #Coronavirus @accelerate\_hub |
| **A screenshot of a cell phone  Description automatically generated** | 10 არ დაგავიწყდეთ რუტინა! დღის დაგეგმვით ადვილია ბავშვების მართვა. შექმენით ცხრილი საშინაო დავალების, თამაშის, თავისუფალი დროის, ვარჯიშის და რეცხვის გათვალისწინებით. აიღეთ პასუხისმგებლობა დღის დაგეგმვაზე. მოიძიეთ მეტი ინფორმაცია აქ  [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)  #COVID19PARENTING @unicefmalaysia @WHO @UNICEF @USAID @CDCgov @ParentingLH @GPtoEndViolence #COVID19 #Coronavirus @accelerate\_hub |