**Social Media Kit - Hungarian**

**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** | Stresszes az iskolazárlat miatt? Használjuk fel ezt az időt a kapcsolatok építésére és célok elérésére. Hasznos tippekért kattintson ide vagy kövesse a COVID-19 oldalunk.  [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, book, sign  Description automatically generated** | Otthon a gyermekekkel? Csináljanak 20 percig valamit együtt, hadd válasszák meg ők, mit. Adjon néhány ötletet nekik. A tévé és telefon ne terelje el a figyelmét, hogy a gyermekei legyenek a középpontban. Az együtt töltött idő alatt szeretve és biztonságban érzik magukat. Jó szórakozást! Kattintson ide további tippekért, vagy kövesse a COVID19 Tippek szülőknek oldalt.  [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 face  Description automatically generated** | Egy kis testmozgás segít a gyermekeknek (és a felnőtteknek) a stressz levezetésében. Hadd válassza ki a gyermeke a zenei aláfestést, és táncoljanak vagy 5 percig. A tánclépéseivel tán még le is nyűgözi a gyermekét...Kattintson ide a tippekért vagy kövesse a COVID-19 oldalunk.  [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** | A dicséret sokat jelent. Dícsérje meg a gyermekét vagy kamaszát valamiért, amit jól csinált. Tegye ezt egy eredeti módon. Ha látszólag nem is értékeli, látni fogja, hogy újra megteszi azt a jó dologot. Ebből a gyermeke látni fogja, hogy Ön törődik vele és értékeli. Hasznos tippekért kattintson ide vagy kövesse a COVID-19 oldalunk.  [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 |
|  | Egyszerű, pozitív utasítások megfelelő reakciót váltanak ki a gyermekekből. A „ne csinálj rendetlenséget” helyett mondja: „kérlek tedd el a ceruzákat” És dícsérje meg a gyermekét, ha engedelmeskedik. Ha nem is 100%-os módszer, de kezdetnek jó. Kattintson ide a tippekért vagy kövesse a COVID-19 oldalunk.  [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 gyermekek megdícsérése egy hasznos stratégia. Vegye észre a pozitívumokat, és dícsérje meg őket. Együtt játszanak veszekedés nélkül? Csendben vannak, mikor Ön telefonál? Lepje meg őket egy dícsérettel a jó viselkedésükért, és megismétlik. Kattintson ide a tippekért vagy kövesse a COVID-19 oldalunk.  [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, book  Description automatically generated** | A gyermekei az őrületbe kergetik? Legszívesebben üvöltene? Álljon meg egy percre. Lélegezzen ki és be vagy ötször. Azután reagáljon. Rengeteg szülő állítja, hogy ez működik. Rengeteg szülő! Kattintson ide a tippekért vagy kövesse a COVID-19 oldalunk.  [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, book  Description automatically generated** | Ön megérdemli a dícséretet. A gyerekekre vigyázni 24-7 ebben a kritikus időszakban nem egyszerű. Emlékezzen arra, amiben helyesen járt el. Emlékezzen a jó pillanatokra. Ön nagyszerűen boldogul. Kattintson ide a tippekért vagy kövesse a COVID-19 oldalunk.  [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, book  Description automatically generated** | Zsúfolt lakás? Ingerült? A közösségi portálok és az alkohol nem segít. Ossza meg az érzéseit. Tartson egy kis szünetet. Tegyen valamit saját magáért. Vigyázzon magára, hogy vigyázhasson a gyermekeire. Képes rá! Kattintson ide a tippekért vagy kövesse a COVID-19 oldalunk.  [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 |
|  | Legyen egy terve! Egy megtervezett nap segít a gyermekeket kezelni, és ettől biztonságban is érzik magukat. Készítsen egy órarendet iskolai feladatokkal, szabadidővel, sporttal és kézmosással. Ön tervezi meg a napját. Kattintson ide a tippekért vagy kövesse a COVID-19 oldalunk.  [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 |