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 |
| Russian_Page_01.jpg | Чувствуете стресс из-за закрытых школ? Давайте используем это время чтобы построить отношения и достичь целей. Нажмите сюда, чтобы получить советы или следите за #COVID19PARENTING  [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)  #COVID19PARENTING @unicefmalaysia @WHO @UNICEF @USAID @CDCgov @ParentingLH @GPtoEndViolence #COVID19 #Coronavirus @accelerate\_hub |
| Russian_Page_02.jpg | Дома с детьми? Проведите 20 минут в день так, как они хотят. Можете подсказать парочку идей. Попробуйте обойтись без телефона и ТВ, ведь вы фокусируетесь на детях. Время один на один даст ребёнку ощущение уверенности, что его любят. Вам понравится! Нажмите сюда, чтобы получить советы или следите за #COVID19PARENTING  [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)  #COVID19PARENTING @unicefmalaysia @WHO @UNICEF @USAID @CDCgov @ParentingLH @GPtoEndViolence #COVID19 #Coronavirus @accelerate\_hub |
| A close up of a logo  Description automatically generated | Физическая нагрузка помогает детям (и взрослым) снизить стресс, когда мы застряли дома. Дайте своему ребенку выбрать песню и устройте 5ти минутную танцевальную вечеринку! Вы даже можете удивить его своими танцевальными движениями… Нажмите сюда чтобы получить советы или следите за #COVID19PARENTING  [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)  #COVID19PARENTING @unicefmalaysia @WHO @UNICEF @USAID @CDCgov @ParentingLH @GPtoEndViolence #COVID19 #Coronavirus @accelerate\_hub |
| Russian_Page_04.jpg | Похвала имеет силу. Попробуйте хвалить своего ребенка или подростка за что-то, что у них хорошо получилось. Сделайте это искренне. Они может не подадут вида, но вы увидите, что они снова повторят это хорошее поведение. Это также подтвердит им, что Вы их замечаете и заботитесь. Нажмите сюда чтобы получить советы или следите за #COVID19PARENTING  [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)  #COVID19PARENTING @unicefmalaysia @WHO @UNICEF @USAID @CDCgov @ParentingLH @GPtoEndViolence #COVID19 #Coronavirus @accelerate\_hub |
| Russian_Page_05.jpg | Четкие и позитивные инструкции дадут нам поведение, которого мы ждем. Смените "не устраивай бардак" на "пожалуйста, убери свои карандаши". И хвалите их, когда они это сделают. Не всегда работает на 100%, но это хорошее начало! Нажмите сюда чтобы получить советы или следите за #COVID19PARENTING  [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)  #COVID19PARENTING @unicefmalaysia @WHO @UNICEF @USAID @CDCgov @ParentingLH @GPtoEndViolence #COVID19 #Coronavirus @accelerate\_hub |
| Russian_Page_06.jpg | ПОХВАЛА - это сильный инструмент. Замечайте хорошее поведение и ХВАЛИТЕ! Дети играют и не дерутся? Не шумят, когда вы на телефоне? Удивите их похвалой за хорошее поведение, и они будут его повторять! Нажмите сюда чтобы получить советы или следите за #COVID19PARENTING  [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)  #COVID19PARENTING @unicefmalaysia @WHO @UNICEF @USAID @CDCgov @ParentingLH @GPtoEndViolence #COVID19 #Coronavirus @accelerate\_hub |
| Russian_Page_07.jpg | Дети дома сводят вас с ума? Чувствуете, что сейчас начнёте кричать? Возьмите минутную паузу. Вдохните и выдохните 5 раз. Теперь реагируйте. Миллионы родителей говорят, что это помогает - очень! Нажмите сюда чтобы получить советы или следите за #COVID19PARENTING  [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)  #COVID19PARENTING @unicefmalaysia @WHO @UNICEF @USAID @CDCgov @ParentingLH @GPtoEndViolence #COVID19 #Coronavirus @accelerate\_hub |
| Russian_Page_08.jpg | Вы заслуживаете похвалы. Присматривать за детьми 24 на 7 во время COVID-19 не легко. Напоминайте себе, что вы хорошо потрудились сегодня. Подумайте о хороших моментах. Вы звезда. Нажмите сюда чтобы получить советы или следите за #COVID19PARENTING  [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)  #COVID19PARENTING @unicefmalaysia @WHO @UNICEF @USAID @CDCgov @ParentingLH @GPtoEndViolence #COVID19 #Coronavirus @accelerate\_hub |
| Russian_Page_09.jpg | Переполненный дом? Чувствуете стресс? Социальные сети и алкоголь не помогут. Поделитесь чувствами. Возьмите перерыв. Сделайте что-то для себя. Позаботьтесь о себе, чтобы позаботиться о своих детях. Вы сможете! Нажмите сюда чтобы получить советы или следите за #COVID19PARENTING  [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)  #COVID19PARENTING @unicefmalaysia @WHO @UNICEF @USAID @CDCgov @ParentingLH @GPtoEndViolence #COVID19 #Coronavirus @accelerate\_hub |
| Russian_Page_10.jpg | Создайте распорядок! Структурированный день помогает детям чувствовать себя в безопасности и с ними будет легче управиться. Постарайтесь создать расписание, с уроками, играми, свободным временем, физической нагрузкой и мытьём рук. Организуйте свои дни. Нажмите сюда чтобы получить советы или следите за #COVID19PARENTING  [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)  #COVID19PARENTING @unicefmalaysia @WHO @UNICEF @USAID @CDCgov @ParentingLH @GPtoEndViolence #COVID19 #Coronavirus @accelerate\_hub |