**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** |
|  | 1 Не знаєте, що робити, коли школа зачинена? Використайте цей час, щоб покращити відносини та досягти цілей. Тисніть сюди, щоб отримати більше порад або читати #COVID19PARENTING  [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)  #COVID19PARENTING @WHO @UNICEF @USAID @CDCgov @ParentingLH @GPtoEndViolence #COVID19 #Coronavirus @accelerate\_hub |
|  | Вдома з дітьми? Спробуйте 20 хвилин в день, коли вони вибирають, чим ви будете разом займатися. Можете підказувати. Телефон та ТВ заборонені, оскільки ви намагаєтесь зосередитись на дитині. Час один на один допоможе їй відчувати спокій та любов. Веселого карантину! Тисніть сюди, щоб отримати більше порад або читати #COVID19PARENTING  [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)  #COVID19PARENTING @WHO @UNICEF @USAID @CDCgov @ParentingLH @GPtoEndViolence #COVID19 #Coronavirus @accelerate\_hub |
|  | 3 Фізичні вправи допомагають дітям (і дорослим) позбутися стресу, коли ми вимушені залишатися вдома. Нехай дитина вибере улюблену музику, і влаштуйте п'ятихвилинну танцювальну вечірку! Можливо, ви навіть покажете декілька вражаючих рухів! Тисніть сюди, щоб отримати більше порад або читати #COVID19PARENTING  [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)  #COVID19PARENTING @WHO @UNICEF @USAID @CDCgov @ParentingLH @GPtoEndViolence #COVID19 #Coronavirus @accelerate\_hub |
|  | 4 Похвала - це велика сила. Спробуйте хвалити свого малюка або підлітка за щось, що він добре зробив. Робіть це щиро. Можливо, відразу це не буде помітно, але він спробує зробити це знов. Також це допоможе йому пам'ятати, що ви помічаєте та цінуєте добрі справи. Тисніть сюди, щоб отримати більше порад або читати #COVID19PARENTING  [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)  #COVID19PARENTING @WHO @UNICEF @USAID @CDCgov @ParentingLH @GPtoEndViolence #COVID19 #Coronavirus @accelerate\_hub |
|  | 5 Чіткі позитивні вказівки допомагають отримати бажану добру поведінку. Замініть "Знов в тебе безлад" на "Будь ласка, прибери на місце олівці". І похваліть дитину, коли вона виконає прохання. Можливо, спрацює не з першого разу, але з чогось треба починати! Тисніть сюди, щоб отримати більше порад або читати #COVID19PARENTING  [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)  #COVID19PARENTING @WHO @UNICEF @USAID @CDCgov @ParentingLH @GPtoEndViolence #COVID19 #Coronavirus @accelerate\_hub |
|  | 6 Похвала - це велика сила. Помічайте добру поведінку та хваліть дитину за це! Діти граються без бійки? Не галасують, коли ви розмовляєте по телефону? Здивуйте їх похвалою за добру поведінку, і вони будуть так робити частіше. Це ефективне виховання. Тисніть сюди, щоб отримати більше порад або читати #COVID19PARENTING  [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)  #COVID19PARENTING @WHO @UNICEF @USAID @CDCgov @ParentingLH @GPtoEndViolence #COVID19 #Coronavirus @accelerate\_hub |
|  | 7 Діти вдома "зривають дах"? Відчуваєте, що зараз будете кричати? Дайте собі паузу на одну хвилину. Повільно вдихніть та видихніть п'ять раз. Потім спробуйте відповісти спокійніше. Мільйони батьків кажуть, що це ДУЖЕ допомагає. Тисніть сюди, щоб отримати більше порад або читати #COVID19PARENTING  [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)  #COVID19PARENTING @WHO @UNICEF @USAID @CDCgov @ParentingLH @GPtoEndViolence #COVID19 #Coronavirus @accelerate\_hub |
|  | 8 Ви заслуговуєте на похвалу. Піклуватись про дітей цілодобово під час COVID-19 не легко. Нагадуйте собі, що ви сьогодні зробили добре. Думайте про позитивні моменти. Ви - зірка! Тисніть сюди, щоб отримати більше порад або читати #COVID19PARENTING  [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)  #COVID19PARENTING @WHO @UNICEF @USAID @CDCgov @ParentingLH @GPtoEndViolence #COVID19 #Coronavirus @accelerate\_hub |
|  | 9 Переповнений будинок? Всі в стресі? Соціальні мережі та алкоголь не допоможуть. Розкажіть іншим про свої почуття. Зробіть перерву. Зробіть щось для себе. Потурбуйтесь про себе, щоб мати сили потурбуватисть про дітей. Тисніть сюди, щоб отримати більше порад або читати #COVID19PARENTING  [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)  #COVID19PARENTING @WHO @UNICEF @USAID @CDCgov @ParentingLH @GPtoEndViolence #COVID19 #Coronavirus @accelerate\_hub |
|  | Заплануйте регулярні дії! День з чіткою структурою допомагає дітям відчувати спокій та полегшує питання дисципліни. Спробуйте побудувати розклад з виконанням шкільних домашніх завдань, іграми, вільним часом, фізичними вправами та миттям рук. Станьте володарями днів попереду. Тисніть сюди, щоб отримати більше порад або читати #COVID19PARENTING  [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)  #COVID19PARENTING @WHO @UNICEF @USAID @CDCgov @ParentingLH @GPtoEndViolence #COVID19 #Coronavirus @accelerate\_hub |