**Bộ phương tiện truyền thông xã hội**

**Chăm sóc con trong mùa dịch COVID-19**

Đại dịch COVID-19 đã làm đảo lộn cuộc sống của gia đình trên khắp thế giới. Trường học đóng cửa, làm việc tại nhà, giãn cách xã hội - dường như là quá tải đối với bất cứ ai, đặc biệt là cha mẹ. Một nhóm các đối tác đã phối hợp thực hiện Sáng kiến Nuôi dạy con vì Sức khỏe trọn đời (Parenting for Lifelong Health) nhằm mang đến cho cha mẹ và người chăm sóc một bộ công cụ hữu ích giúp thích ứng với tình hình mới (tạm thời) này.

**Lưu ý:** Những thông điệp này có thể được điều chỉnh cho các kênh truyền thông xã hội khác nhau bao gồm Instagram, Facebook, Twitter, WhatsApp, Viber, v.v; các thẻ gắn (tag) cũng có thể được điều chỉnh để phù hợp với đối tượng mục tiêu của tổ chức miễn là hình ảnh không đổi và có đường dẫn đến thông tin tham khảo trên các trang web của WHO, UNICEF hoặc Parenting for Lifelong Health COVID-19.

**Gắn thẻ đối tác:** @WHO @UNICEF @USAID @CDCgov @ParentingLH @GPtoEndViolence @accelerate\_hub

**Hashtag:** #COVID19Parenting #COVID19 

**Websites:**

* Tài liệu dịch sang 50 ngôn ngữ - [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)
* Đường dẫn đến UNICEF [tại đây](https://www.unicef.org/coronavirus/covid-19-parenting-tips)
* Đường dẫn đến WHO [tại đây](https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/healthy-parenting)

**Đường dẫn đến cơ sở bằng chứng:** [**tại đây**](https://www.acceleratehub.org/plh-research-outputs)

|  |  |
| --- | --- |
| **Trực quan** | **Thông điệp cho Twitter/Facebook/Instagram** |
|  | Trường học đóng cửa đã ảnh hưởng đến 1.5 tỉ trẻ em. Hãy tham khảo những lời khuyên về chăm sóc con này để giúp bạn điều chỉnh trong thời gian #COVID19:  ✅Giữ thái độ tích cực  ✅Tạo lập thói quen hàng ngày  ✅Dành thời gian với từng trẻ  ✅Quản lý căng thẳng  ✅Nói chuyện về COVID-19  [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com) - Tài liệu dịch sang 50 ngôn ngữ.  #COVID19Parenting |
|  | Nói chuyện với con về #COVID-19  Trẻ có thể đã nghe thấy điều gì đó. Giữ im lặng và bí mật không giúp bảo vệ con cái của chúng ta. Hãy thẳng thắn và cởi mở. Hãy suy nghĩ về việc con trẻ có thể hiểu ở mức độ nào. Bạn biết rõ điều đó hơn ai hết.  #COVID19Parenting tips: www.covid19parenting.com |
|  | Dành thời gian cho từng trẻ!  Trường học đóng cửa cũng là một cơ hội để cải thiện mối quan hệ giữa cha mẹ và con cái. Dành thời gian cho từng trẻ một cách tự do và vui vẻ: cùng vẽ, nhảy và nhớ cất điện thoại, tắt TV. Việc này sẽ giúp trẻ cảm thấy an toàn và được yêu thương.  #COVID19Parenting tips: www.covid19parenting.com  #COVID19 |
|  | Giữ thái độ tích cực!  Thật khó để cảm thấy tích cực khi các con đôi lúc khiến chúng ta phát điên. Chúng ta thường kết thúc câu chuyện bằng cách nói với trẻ “Không được làm việc đó”! Nhưng các con sẽ phản ứng tốt hơn nếu chúng ta hướng dẫn con một cách tích cực và dành lời khen khi trẻ làm đúng.  #COVID19Parenting tips: www.covid19parenting.com  #COVID19 |
|  | Trẻ ở nhà khiến bạn phát điên?  Cảm giác như bạn muốn hét lên? Tất cả trẻ em sẽ có khi ứng xử chưa đúng - đó là bình thường. Việc nắm bắt sớm những hành vi chưa tốt của trẻ sẽ có ích. Cố gắng chuyển hướng trẻ đến một hành vi tích cực. Ngăn chặn, bảo vệ và khen ngợi!  #COVID19Parenting tips: www.covid19parenting.com  #COVID19 |
|  | Giữ bình tĩnh & quản lý căng thẳng.  Nhà cửa đông đúc? Căng thẳng? # COVID19 là một giai đoạn căng thẳng. Hãy chia sẻ cảm xúc của bạn. Nghỉ ngơi một lát. Chăm sóc bản thân tốt để bạn có thể chăm sóc cho trẻ. Bạn có thể làm được!  #COVID19Parenting tips: www.covid19parenting.com  #COVID19 |
|  | Tạo một thói quen!  Một ngày có thời gian biểu cụ thể giúp trẻ cảm thấy an tâm và giúp cha mẹ quản lý trẻ dễ dàng hơn.  Hãy thử sắp xếp thời gian biểu của trẻ gồm việc học, chơi, thời gian rảnh, tập thể dục và rửa tay. Đồng thời chịu trách nhiệm về ngày của bạn.  #COVID19Parenting tips: www.covid19parenting.com  #COVID19 |
|  | Bảo đảm an toàn cho trẻ trên môi trường mạng!  Trẻ em hiện nay dành rất nhiều thời gian trên mạng. Điều này giúp trẻ được kết nối và ứng phó với dịch #COVID19 nhưng cũng tiềm ẩn rủi ro. Những rủi ro đó là gì?  Check #COVID19Parenting tips: [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com) |
|  | Chăm sóc con trong một ngôi nhà đông đúc?  Điều này có thể khiến bạn cảm thấy khó khăn hơn trong việc giữ cho gia đình mình khỏe mạnh và an toàn trong dịch #COVID19. Để mọi việc dễ dàng hơn, hãy thử:  ➡️Chia sẻ trách nhiệm  ➡️Tập thể dục hàng ngày  ➡️Dành thời gian nghỉ ngơi  ➡️ Biến việc giãn cách xã hội & vệ sinh cá nhân thành hoạt động vui vẻ  #COVID19Parenting tips: [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com) |
|  | Căng thẳng về vấn đề tài chính vì dịch #COVID-19?  Hàng triệu người cũng giống như bạn. Những nhu cầu của trẻ có thể khiến bạn đau đầu, sau đây là một số lời khuyên hữu ích:  ➡️Tìm kiếm hỗ trợ  ➡️Bạn chi tiêu bao nhiêu?  ➡️Cân nhắc giữa nhu cầu & mong muốn?  ➡️Cùng lập kế hoạch chi tiêu với trẻ  #COVID19Parenting tips: [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com) |
|  | Sự hòa thuận của gia đình nằm ở bạn!  Chúng ta càng vun đắp được mối quan hệ hòa bình, yêu thương với con cái, trẻ sẽ càng cảm thấy an toàn và được yêu thương. Sử dụng ngôn ngữ tích cực, lắng nghe tích cực và đồng cảm sẽ làm nên điều kỳ diệu💫  #COVID19Parenting tips: [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com) |
|  | Hàng triệu trẻ em đang bị ảnh hưởng bởi trường học đóng cửa và phải ở trong nhà.  Bạn đã thử áp dụng học thông qua trò chơi chưa? Học mà chơi mang lại cả niềm vui và hiệu quả giáo dục cho mọi lứa tuổi! Có rất nhiều loại trò chơi khác nhau, hãy xem loại nào thích hợp với bạn và trẻ 👉  # COVID19chamsoccon tips:[www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com) |
|  | Khi chúng ta nóng giận…  Chúng ta yêu thương con cái nhưng những căng thẳng của dịch #COVID19, vấn đề tài chính và cách ly xã hội có thể khiến chúng ta nóng giận. Dưới đây là một số mẹo để ngăn chặn cơn nóng giận và kiểm soát các phản ứng tiếp theo của bạn➡️ [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)  #COVID19Parenting |