**ชุดสื่อออนไลน์**

**การดูแลเด็กในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019**

การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ส่งผลกระทบต่อชีวิตครอบครัวทั่วโลก ทั้งการปิดโรงเรียน การทำงานจากที่บ้าน รวมถึงการเว้นระยะห่างระหว่างกัน มีหลายอย่างที่ทุกคนต้องรับมือ โดยเฉพาะพ่อแม่ผู้ปกครอง ดังนั้น Parenting for Lifelong Health จึงได้ร่วมมือกับกลุ่มภาคีเครือข่ายรวบรวมเคล็ดลับที่เป็นประโยชน์เพื่อช่วยพ่อแม่และผู้ดูแลเด็กในการรับมือกับวิถีชีวิตแบบใหม่ที่กำลังกลายเป็นเรื่องปกติสำหรับทุกคน

**หมายเหตุ:** ข้อมูลต่อไปนี้สามารถนำไปปรับใช้ให้เหมาะสมกับโซเชียลมีเดียต่างๆ ได้ เช่น Instagram, Facebook, Twitter, WhatsApp, Viber เป็นต้น นอกจากนั้น ยังสามารถปรับแท็กให้เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายได้ ขอเพียงให้รูปภาพยังคงการอ้างอิงแหล่งข้อมูลเพิ่มเติมบนเว็บไซต์ของ WHO, UNICEF หรือ Parenting for Lifelong Health COVID-19

**แท็กภาคีเครือข่าย:**

**แหล่งข้อมูลที่มีให้เลือกมากกว่า 50 ภาษา:**

**ลิงค์ UNICEF ที่นี่:**

**ลิงค์ WHO ที่นี่:**

**ลิงค์งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ที่นี่:**

|  |  |
| --- | --- |
| **ภาพประกอบ** | **ข้อความสำหรับ Twitter/Facebook/Instagram** |
| **A picture containing drawing  Description automatically generated** | **1. เคล็ดลับการดูแลเด็ก**โรงเรียนปิดส่งผลกระทบต่อเด็กกว่า 1,500 ล้านคน ศึกษาเคล็ดลับสำหรับพ่อแม่ผู้ปกครองในการปรับตัวเพื่อรับมือกับสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 * ทำสถานการณ์ให้เป็นบวกอยู่เสมอ
* สร้างกิจวัตรประจำวัน
* ใช้เวลาร่วมกับเด็ก
* จัดการกับความเครียด
* พูดคุยเกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019
 |
| **A drawing of a cartoon character  Description automatically generated** | **2. พูดคุยเกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019**พูดคุยกับลูกเกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019เด็กอาจได้ยินอะไรมาบ้างแล้ว เราจึงไม่สามารถปกป้องเด็กได้ด้วยการปิดปากเงียบหรือการปิดบังการเปิดเผยอย่างตรงไปตรงมาคือวิธีการที่ดีที่สุด โดยให้ประเมินว่าลูกของคุณจะรับข้อมูลได้มากน้อยแค่ไหน เพราะคุณคือคนที่รู้จักพวกเขาดีที่สุด  |
| **A picture containing drawing  Description automatically generated** | **3. ใช้เวลาร่วมกับเด็ก**ใช้เวลาร่วมกับลูกๆของคุณ โรงเรียนปิดคือโอกาสที่จะสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับลูกๆของคุณ คุณใช้เวลาร่วมกับพวกเขาให้สนุกได้โดยไม่มีข้อจำกัด ไม่ว่าจะเป็นการวาดภาพ หรือการเต้น ให้หลีกเลี่ยงการใช้โทรศัพท์หรือการเปิดโทรทัศน์ การใช้เวลาร่วมกันจะทำให้พวกเขารู้สึกปลอดภัยและได้รับความรัก  |
| **A close up of a sign  Description automatically generated** | **4. ทำสถานการณ์ให้เป็นบวกอยู่เสมอ**ทำสถานการณ์ให้เป็นบวกอยู่เสมอเป็นเรื่องยากที่จะรู้สึกเป็นบวก เวลาที่ลูก ๆ ทำให้คุณรู้สึกหงุดหงิดหรือโมโห เรามักจะจบที่การพูดว่า "หยุดเดี๋ยวนี้นะ!" แต่พวกเขาจะรับฟังคุณมากขึ้น หากคุณใช้วิธีการสอนในเชิงบวกและชมเชยเมื่อพวกเขาทำได้ถูกต้อง  |
| **A picture containing drawing  Description automatically generated** | **5. เมื่อลูกไม่เชื่อฟัง**ลูกๆอยู่บ้านแล้วทำให้คุณหงุดหงิดใช่ไหม? คุณกำลังรู้สึกเหมือนอยากจะตะโกนออกมาดัง ๆ ใช่ไหม? เด็กทุกคนจะงอแงไม่เชื่อฟังบ้างเป็นธรรมดา การสังเกตและจัดการกับพฤติกรรมที่ไม่ดีตั้งแต่ต้นสามารถช่วยได้ ให้พยายามเบี่ยงเบนพวกเขาสู่พฤติกรรมเชิงบวกให้ท่องสามคำให้ขึ้นใจ  ป้องกัน ปกป้อง และชมเชย!  |
| **A picture containing drawing  Description automatically generated** | **6. ดูแลตัวเอง** สงบสติอารมณ์และจัดการกับความเครียดอึดอัด? รู้สึกเครียด? การแพร่ระบาดของโรคติดเชื่อไวรัสโคโรนา 2019 คือช่วงเวลาแห่งความเครียด ให้พูดคุยเพื่อระบายความรู้สึกออกมา หยุดพัก และพยายามดูแลตัวเองเพื่อจะได้ดูแลลูกต่อไป เราเชื่อว่าคุณทำได้! |
|  | **7. กำหนดกิจวัตรประจำวัน** กำหนดกิจวัตรประจำวันตารางกิจกรรมที่แน่นอนในแต่ละวันจะช่วยให้เด็กรู้สึกมั่นคงและง่ายขึ้นสำหรับพ่อแม่ผู้ปกครองให้กำหนดตารางกิจกรรมในแต่ละวัน ตอนไหนที่ควรทบทวนบทเรียนจากโรงเรียน เล่นเกม พักผ่อน ออกกำลังกาย หรือล้างมือ ให้กำหนดตารางกิจกรรมให้ตัวเอง!  |
|  | **8. ความปลอดภัยของเด็กบนโลกออนไลน์**ปกป้องเด็กให้ปลอดภัยบนโลกออนไลน์ เด็กและวัยรุ่นสมัยนี้ใช้เวลาส่วนใหญ่บนโลกออนไลน์ อินเตอร์เน็ตเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เพราะช่วยให้เด็กและวัยรุ่นยังทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ แต่ขณะเดียวกัน ก็มีความเสี่ยงและอันตรายความเสี่ยงดังกล่าวคืออะไร? เทคโนโลยีใดที่จะช่วยปกป้องพวกเขาได้? |
| **A picture containing drawing  Description automatically generated** | **9. ที่พักอาศัยแออัด?** การดูแลเด็กในที่พักอาศัยที่แออัด การรักษาสุขภาพและดูแลครอบครัวให้ปลอดภัยจากโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 อาจกลายเป็นเรื่องยาก คุณทำให้ง่ายขึ้นได้โดย : * แบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบ
* ออกกำลังกายเป็นกิจวัตรประจำวัน
* หยุดพักสักครู่
* ทำให้การเว้นระยะห่างและการรักษาความสะอาดกลายเป็นกิจวัตรที่สนุกสนาน
 |
| **A picture containing drawing  Description automatically generated** | **10. การวางแผนการใช้จ่ายในครอบครัว** คุณกำลังรู้สึกเครียดเกี่ยวกับเรื่องเงินในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ใช่หรือไม่? คนอีกหลายล้านคนกำลังประสบปัญหาเช่นเดียวกับคุณ คุณต้องคิดหนักเมื่อลูกร้องขอบางอย่างในขณะที่เงินของคุณมีจำกัด แต่คุณสามารถรับมือกับความเครียดที่เกิดขึ้นได้: * มองหาความช่วยเหลือ
* คุณมีรายจ่ายเท่าไหร่?
* ความจำเป็นกับความต้องการ?
* ให้เด็กมีส่วนร่วมในการวางแผนการใช้จ่ายในครอบครัว
 |
| **A drawing of a cartoon character  Description automatically generated** | **11. ความสัมพันธ์ในครอบครัว** ความกลมเกลียวในครอบครัวขึ้นอยู่กับคุณ!การเป็นแบบอย่างของความสัมพันธ์ที่เปี่ยมด้วยความรักและความกลมเกลียวจะทำให้เด็กรู้สึกปลอดภัยและได้รับความรัก การใช้ภาษาที่เป็นบวกการรับฟังอย่างตั้งใจ และความเห็นอกเห็นใจกัน คือสูตรสำเร็จที่ใช้ได้ผลเสมอ 💫 |
| **A picture containing drawing  Description automatically generated** | **12. เรียนรู้ผ่านการเล่น** เด็กหลายล้านคนไม่ได้ไปโรงเรียน และต้องอยู่แต่ในบ้าน คุณเคยทดลองใช้วิธีการเรียนรู้ผ่านการเล่นหรือเปล่า? มันเป็นได้ทั้งกิจกรรมเพื่อความสนุกและกิจกรรมเพื่อการศึกษาที่เหมาะสมกับทุกวัย! มีการเล่นหลากหลายประเภท ลองสำรวจดูว่าการเล่นประเภทไหนที่คุณชอบ👉 # เคล็ดลับการดูแลเด็กในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019: |
| **A drawing of a cartoon character  Description automatically generated** | **13. จัดการกับความโกรธ** เมื่อคุณรู้สึกโกรธ ทุกคนต่างรักลูกของตัวเอง แต่ความเครียดจากสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ปัญหาการเงิน และการปิดเมือง อาจทำให้คุณรู้สึกโกรธหรือหงุดหงิด ให้ป้องกันก่อนที่มันจะเกิดขึ้น เพื่อให้คุณรับมือกับปัญหาต่าง ๆ ที่เข้ามาได้ |