

保持联系!

社交隔离期间给青少年们持续积极成长的几点建议

设定每日计划表

保持有规律的作息有助于减轻焦虑。

妥善运用科技

用打电话或交谈代替发短信。控制摄入新闻报道与负面消息，因为它们可能会淹没你。

动起来!

在家不时走一走，保持日常运动。试着和朋友一起做平板支撑或俯卧撑的挑战。锻炼可以帮助减轻压力!

自我检查

如果你感到孤独或者感觉自己想的太多，记得寻求帮助。让别人每天打电话给你。跟一些可能会感到孤独或者被孤立的人联系一下。试试使用Headspace或Rootd这样的手机软件。

写日志

写故事，写诗，写歌。分享给他人或者自己留存都好。

制定长远计划

想一想自己的目标。你想成为什么样的人？你想解决什么样的问题？有没有一些你现在可以做来帮助自己达到那些目标的事情？研究一下你想上的大学或技术院校提供的项目。

提供一些帮助:

- 联系一些比你年长的人（通过短信或打电话），这对你们双方都有帮助。
- 鼓励一下别人 - 你可以通过跳舞，唱歌，玩音乐等给别人带来快乐积极的正能量!
- 阻止偏见 - 当你听见指责和羞辱的声音，及时制止它们。我们是共同与这个病毒战斗的，要成为解决问题的一部分。

保持积极的心态!

学习一些事情:

- 学习一门新语言 (试试**Drops**或**Duolingo**)
- 学会烹饪的方法
- 画一画素描，水彩画，制作动画等
- 制作一些音乐伴奏或舞蹈跟朋友们分享
- 给自己敷个面膜，去掉角质，或者给自己画指甲
- 在条件允许的情况下，可以出去呼吸下新鲜空气
- 跳一跳桑巴，做一做瑜伽，或进行冥想 (可以试试**Calm** 这个软件)

注意安全，互相照顾!