

# 初中和高中

## 日常社交情感技能远程指导

利用不同的感受和需求来应对当前的不确定性是很正常的。

我们希望下面的 3 个简单技巧可以帮助你建立日常工作来支持你家庭的健康。

### 自我意识与情绪

当你了解自己的感觉时，你就是在发展自我意识。这将帮助你确定情绪紧张的根源，如何受到影响，最重要的是，如何积极应对压力。

初中	高中
<p>每天通过与自己或与他人检查来观察你的情绪。谈论你的感受和原因，并努力记下这些情绪。认识到如何通过身体和思想表现出这些感觉，从而可以增强自我意识</p> <p>意识到您在这段时间内如何处理自己的情绪和情感方面的个人成就感。与他人交流技术或习惯可以帮助您和获得想法。</p> <p>如果您感到焦虑或沮丧或你有认识的人遇到困难，请与可信任的成年人交谈。</p> <p>为了增强您在学校和社会中的自我意识，请写下或与家人的朋友进行对话，涉及如何描述您的自我身份。</p>	<p>通过与自己或他人进行检查来观察你的情绪。谈论您的感受和原因，并努力记下这些情绪。认识到您如何展示自己的感受，从而可以增强自我意识。注意是什么触发了您的负面情绪，例如新闻媒体。考虑限制那些东西。</p> <p>每天为自己留些静心的时间。您可以通过多种方式进行。一个建议是尝试在家里找到一个安静的地方，舒适地坐着，深呼吸，并注意五种感官的体验。当您完全专注于手头的工作时，静心可以帮助您保持专注并减少分心。</p> <p>通过反思自己的身份（例如种族/种族，文化，性别，性取向，社会阶层或残疾）如何影响您的自我身份，来探索自我意识的深度。</p> <p>如果悲伤的情绪干扰了您的日常工作，请务必与可信赖的成年人联系，因为这可能表明情况正在变得更加严重。</p>

### 设定目标并为实现它们而庆祝

当您设定目标时，您会向您的大脑和大脑发送您愿意完成事情的信息。无论目标是什么，重要的是要认识到自己的辛勤工作并庆祝成功。

初中	高中
<p>设定每天或每周 1-2 个现实的目标，并提供成就感。写下这些内容或与会督促您的人分享。</p> <p>目标的例子可以是学术性的，例如在线阅读或完成数学问题，每天运动 20 分钟或协助做家务。</p>	<p>设定每天或每周 2-3 个目标，以促进您的学术，社交，情感和身体健康。考虑使用应用程序与您的家人或朋友开始一个责任小组。不要害怕做一些简单的事情！</p>

设定目标时，请反思自己的身份。您的身份如何指导您的目标以及实现目标的能力和资源？与朋友或信任的成年人讨论如何制定计划以实现您设定的目标以及列出所需资源。

奖励自己，并在达到目标时庆祝！如果您不这样做，请练习自我同情和宽恕，不要放弃自己！

把自己的优势与目标联系在一起，以便保持动力。认识到自己的局限性和需要改进的地方。如果您不能集中，请考虑设定其他目标，例如打扫房间和在在家里提供帮助。而且，如果您有较年轻的兄弟姐妹，请尝试帮助他们设定自己的目标或在同一个目标上共同努力。

设定目标时，请反思自己的身份。您的身份如何指导您的目标以及实现目标的能力和资源？撰写或讨论实现目标所需的支持。与朋友或信任的成年人讨论如何制定计划以实现您设定的目标。

在达到目标时庆祝并奖励自己，但如果没有达到目标，请务必始终表现出自我同情和宽恕。并坚持不懈！

## 有效而温和地解决问题

通过清晰的沟通和友善来解决问题，可以确保每个人都给予尊重。

初中	高中
<p>请记住，遇到问题或争论是生活的正常部分。进行积极、一致的沟通，并专注于解决方案。</p> <p>解决个人或社会问题时，请专注于积极的自我交谈，并练习友善和耐心。</p> <p>考虑对同情心进行研究，了解来自不同背景的人们之间的差异可能如何导致如何看待不同问题的情况。为什么有些人可能不理解别人的看法？撰写或谈论或讨论学生和成人可以从其他角度看待事物的积极方式，以促进同理心，尊重和价值多元化。</p> <p>例如，也许有两个人对当前世界正在发生的反应有不同的反应，一个人生气，一个人害怕。这两个人需要花时间探索对方的感受，深入挖掘并尝试理解其他观点。</p> <p>解决冲突是为了寻找解决方案，而不是改变某人的观点以配合您的观点。当您不同意时，请查看您是否可以理解对方并保持尊重。</p>	<p>与他人发生冲突是生活中自然的一部分。努力尝试在发生冲突时与他人进行有效沟通，并牢记您选择的词语并使其清晰明了。保持对自己和他人的尊重！</p> <p>根据身份考虑您可能遇到的问题或认为有问题的问题。研究为什么人们可能会有这些看法。尝试列出一个清单，以说明人们如何显示出积极的支持以纠正这些问题。</p> <p>考虑一下您和其他人如何基于自我认同看待问题。想一想歧视和定型了印象，以及如何以宽容和善良来表达。撰写或讨论如何善待解决问题并与其他人进行公开，尊重的对话。</p> <p>在解决问题时，把善良与更高的目标联系起来。讲故事，听别人讲。你的故事如何？不同？与他人分享有关您自己的故事是发展同理心和建立联系的好方法。</p> <p>您可能想问自己，如何把友善与您要解决的其他问题联系起来。利用公民参与是人们试图解决更大问题的一种常见方式。如何善良地解决问题，同时给其他人带来希望，代理和联系？</p>

当您在自己或与他人相处时遇到问题时，请务必确定可确保您和他人安全并避免造成进一步的情感或身体伤害的解决方案。