

### 行政部门的讯息:

谨此通知, 本周起家长可以利用 KEV (CASHONLINE) 以信用卡或电子支票进行捐款。家长现在可以访问学校的网站, 点击右列的“School CashOnLine”, 进入学校后, 您可点击“进行捐赠”按钮进行捐赠。如有未注册 KEV 帐户的公众(家人或朋友)想要捐款, 也可以转到 Richmond 学区的“捐款入口”页面

[https://www.sd38.bc.ca/Pages/donations.aspx#/=](https://www.sd38.bc.ca/Pages/donations.aspx#/)

将能够按照简单的步骤进行捐赠。

捐赠的资金将用于支持我们社区中有需要的家庭。此时社区支持很重要。如果您需要任何支持, 请致电 604-668-6454 与学校联系, 与 Alderson 副校长或 Loat 校长讨论。请访问我们学校的网站, 获取每周的生日公告, 新闻通讯和推特文!

### 在线学习:

现在, 我们进入了在家学习的第四星期, 对许多家庭支持使用门户网站校方印象深刻。现在, 我们还添加了 Zoom 会议, 藉此与您的孩子建立联系并分享学习成果。许多老师很高兴和孩子们在网路上面对面, 并通过 Zoom 听到他们的声音。我们知道阅读所有指示, 按时登录并成功使用该技术可能是一个挑战。但是, 这是一个很棒的机会, 不仅可以与老师建立联系, 而且还可以与班上的一些朋友建立联系。感谢家长帮助孩子继续使用 Zoom 并参与老师发送给孩子的在线学习机会方面的支持和帮助。我们已向科技较缺乏的家庭提供了 iPad。我们还得知, Staples 公司对包括 Chromebook 在内的设备(提供 12 个月分期)不须立即付款或利息。如果您有意愿想要购买属于自己的设备需要支持或有任何疑问时, 请随时与您的本地商店联系。

### 什么是 SEL?

SEL 是儿童和成人学习和发展知识, 态度和技能的过程, 可以更好地理解和管理情绪, 更好地设定和实现目标, 能够更好地感受到和向他人表示同情, 更好地建立和维持积极的关系并更好地进行互动。负责任的决定。这是 CASEL 车轮的 5 个支柱。(学术, 社会和情感学习合作组织)。

本周 SEL 的重点是自我管理, Pt.1

当下父母是教导和指导表达和管理情感积极方法的主要来源。自我管理不仅可以感觉到自我的感受, 而且可以接受并明智地使用它们。当我们教授健康的策略来管理情绪时, 请记住这些情绪是:

- 发展-使用适合您孩子年龄的语言
- 经常练习且保持镇定的情况下最为有效
- 有弹性和发展, 在需要时请评估和修改
- 工具箱没有全能的工具-并非所有策略都能始终如一地发挥作用。

例如, 呼吸是控制情绪的好方法。选择并实践一种对您和您的孩子更有效和可行的方法。深度呼吸背后有其大脑科学理论...控制和调节情绪状态的大脑部分称为杏仁核。它对恐惧和危险做出反应, 并保护我们免受威胁。当我们处于积极的情绪状态时, 杏仁核将传入的信息发送到前额叶皮层 (PFC), 我们能够思考和推理; 我们的大脑是“在线”的。当我们处于消极的情绪状态(紧张, 生气或害怕)

时, 杏仁核会阻止向 PFC 提供信息, 从而阻碍更高层和理性的思考; 我们的大脑处于“离线”状态。杏仁核的目的是对感知到的危险做出反应, 并使身体为“战斗, 逃跑或冻结”的自动反射反应做好准备。当我们深呼吸时, 我们会向大脑吸收更多的氧气, 从而使神经系统平静下来, 并使大脑恢复“在线”状态。教我们的孩子关于脑科学的知识可以帮助他们理解大脑如何应对压力等负面情绪, 以及如何使用策略为镇静做准备。

~资料来源: MindUp 资源

### 腹部呼吸策略

1. 平躺/平躺, 保持舒适的姿势。
2. 将一只手放在腹部上, 另一只手放在胸部上。
3. 通过鼻子深吸一口气, 让腹部将手撑起。你的胸部应该是不动的。
4. 进行 3-10 次。

依循着方形呼吸

1. 舒适地坐好。
2. 轻轻地从鼻子里吸气, 直到缓慢的数到 4。
3. 屏住呼吸的顶部数到 4。
4. 然后轻轻地从嘴里呼气的数到 4。
5. 屏住底部的气息。呼吸次数到 4。
6. 重复 3-4 次。

### 静下来, 看和听-调整孩子压力的技巧...

~孩子也承受压力

- 通过说: “我知道有些事情让您担心, 您能告诉我这些吗?”

来设定气氛

- 选择的时刻-在安静的时候或睡前谈话
- 查找“空档”的机会来沟通-有休闲聊天, 如一个活动重新开始或在车上某处
- 每天一次, 仔细的看着你的孩子的脸和身体。可以和您的孩子进行眼神交流吗? 您的孩子看起来紧张还是放松?
- 密切注意孩子的面部表情, 情绪, 肢体语言和活动量。这也可以帮助您了解孩子的幸福感和压力水平
- 充分注意孩子。证明您可以感受孩子的说话。尝试说: “我们都对 Covid 感到担忧, 让我们谈谈我们的感受”
- 不插话仔细听。点头并给出您正在仔细听的肢体语言。让您的孩子在不被打断或结束句子的情况下说出他们想说的话

### 食物带给我们所有人...

- 在这段时间里, 屋子里最激动人心的对话似乎与“我们晚餐要吃什么?”有关。
- 与您的孩子一起做饭, 让孩子参与今天要吃什么的意见。对于年幼的孩子, 请他们参与购物清单的列表, 让他们帮助您做一些适当他们年龄的烹饪工作, 例如洗菜, 搅拌, 混合或准备食材。与大孩子一起, 让他们每周为家人做一顿简单的饭菜; 这包括让他们列出所需食材的购物清单和做饭。作为父母, 可以从旁协助的角色, 这可以增加他们在做准备时的乐趣。
- 向您的孩子建议只要有参与做饭的人都可以不用洗碗盘 (相信孩子们会喜欢的!)