

### 来自管理部门的信息

#### 传递友善

献一朵鲜花 与新来的朋友一起吃午餐 用心倾听 去探视一个生病的朋友 清理邻居的步道 提供一个拥抱 给一个意外的礼物 交一个新朋友

拾起垃圾 说“你好” 帮人开门 种树 帮人提东西 分享零食 鼓励朋友 感谢老师或导师 读故事给年幼的小孩 伸出援手 每天做一种善举

#### 穿粉红色衣服的日子 - 星期三 2月28日

这是我们思考如何设法阻止欺凌的一天。

我们鼓励所有学生，工作人员和家长在星期三穿粉红色衣服，并记住我们都有权力制止欺凌行为。如果您想了解更多有关这一天及其历史的信息，请查看这两个网站：<http://www.pinkshirtday.ca/>和 <http://www.dayofpink.org/>

周三下午我们将举行团队活动。主题是。我们都是奇迹！学校的所有学生都被安排在四个大队中的一个。每个大队分成10个小队。这些小队的学生有幼儿园到七年级的学生。这样的团队会帮助所有学生有归属感。当小队友认识到他们较大的队友时，欢乐就充满游乐场！下午活动对每个人都应该很有趣。我们希望你有机会询问你的孩子这活动！

#### 预备 就绪 学习

今年我们有一个很好的预备 就绪 学习活动 许多学龄前儿童将和他们的父母参加了一个下午的音乐和学习活动。我们的幼儿园和一年级学生参加了有乐趣的 Will Stroet 音乐会。感谢学区幼教项目教师顾问 Marie Thom 组织了这次活动！

#### 教师专业日

学校将于2月23日星期五关闭。教师将在今天与同事一起学习。

#### 春假二周

提早提醒，我们的两周春假从3月16日星期五开始，一直持续到最后一天4月2日星期一。休息前的最后一天是3月15日星期四。返校的第一天是4月3日星期二。

#### 教师候选人

支持和指导初任教师和教师候选人是教学专业的一部分。在Cook学校，我们今年有4位教师候选人。自10月份以来，他们几乎每周都来我们的学校。他们将在春假后开始在教室里工作10周。这位教师候选人来自英属哥伦比亚大学教师教育计划。我们期待他们与我们一起充满活力和热情。

#### 进出学校

我们鼓励学生们使用最靠近自己教室的门来进出学校 这样动线可以流畅 而前门是留给访客和教职员的

#### YWCA 7 年级计划

大温哥华 YWCA 将于3月份开始的星期五为感兴趣的7年级学生提供两个课后课程。男孩的节目被称为男孩是真的 女孩节目被称为欢迎参与我的生活。这两个计划旨在支持七年级学生升入中学。

中国新年 - 二月十六日星期五 农历新年，也被称为春节或农历新年，是全球著名的活动之一。庆祝日期每年都有所不同。传统和庆典随着时间的推移而变化，并且从一代传到一代；他们欢迎该年的健康，财富和良好的关系。今年，中国新年庆祝活动将于2月16日星期五开始。

中国十二生肖周期为12年；出生于1958年，1970年，1982年，1994年，2006年和2018年的人出生属狗年。根据亚洲占星术，你的出生年份 - 以及代表的动物 - 确定了你的许多人格特质。出生在狗年的人被描述为独立，真诚，善沟通和忠诚。

#### 电影之夜 - 星期四，2月22日

在2月22日星期四晚上，我们的Cook家长会将举办一场电影之夜，作为筹款活动。我们欢迎所有的学生和家長参加今晚的娱乐活动

与你的家人和朋友一起观看“可可”吧！上周，一则通知已回到家中，并提供了有关此活动订购门票的信息。

#### 寿司日

我们的下一个寿司日定于2月22日星期四。请记住，寿司日没有准备额外的寿司。

#### 教育移情：基于实证技巧培育儿童移情

**教育移情技巧 # 1：向孩子们提供他们需要的支持以培养足够的自我调节技能**

感觉别人的痛苦是不愉快的，所以如果孩子的第一个反应是退缩，我们不应该感到惊讶。当孩子感到安全时，他们更有可能克服这种冲动，并具有较强的自我调节能力。

例如，当孩子与他们的照顾者有安全的依恋关系时，他们知道他们可以依靠照顾者获得情感和物质支持。

另外，调节自己负面情绪的孩子往往会其他人产生更大的移情关怀。因此，我们可以通过成为“情感教练”来培养移情。这意味着承认（而不是忽视）我们孩子的消极情绪，并让他们参与到关于情绪的原因和影响的讨论中。这也意味着帮助孩子找到建设性的方式来处理他们的不良情绪。

#### **教育移情技巧 # 2：抓住每天的机会，为其他人塑造和引导同情的感受**

如果您观察到遇难的人（在现实生活中，在电视上或在书中），请与您的孩子讨论该人的感受。即使是非常简短的谈话也可能产生影响。

#### **教育移情技巧 # 3：帮助孩子们发现他们与其他人有共同之处**

当成年人认为自己与他人相似时，成年人倾向于对他人产生更大的同情心。他们还发现，更容易理解熟悉的人。

因此，鼓励移情的最佳方法之一就是让孩子意识到自己与他人共同拥有的东西。另一个就是走出去，结识来自不同背景的人，并且了解在遥远的地方生活是什么样的。

对话是有益的，但它是值得记住的是孩子们深受我们行为的影响，而不是语言。几十年的研究表明，族群偏见的最大的指标之一 - 当与群体其他成员失去共鸣 会疏离那些互动少或不喜歡彼此的人减少接触。

研究还表明，学校提高学生同情心时，他们将培育多元文化 - 关于文化多样性的包容性，及热情的态度。

#### **教育移情技巧 # 4：通过文学和角色扮演培养认知移情**

教导同情：为什么“感受别人的痛苦”不是全部故事 虚构的故事和现实生活中的叙述为教育移情和提高孩子的观点掌握技巧提供了极好的机会。角色会使得受众想到，相信，想要或感觉到什么？我们怎么知道它？当我们积极讨论这些问题时，孩子们可能会学到很多关于他人思维方式的知识（Dunn et al 2001）。

#### **教育移情技巧 # 5：通过同情训练培养认知移情**

文学和角色扮演可以为儿童提供对其他思想和其他观点的洞察力。但那些个人困扰的感觉呢？研究表明，某些冥想练习 - 正念冥想和同情冥想 - 可能会有帮助。