



Cultural Bridges

帮助家长了解Issaquah学区的相关信息 CHINESE

平衡家庭和学
校之间的关系

第6页

激发青少年
的潜能

第10页

当前·黑人
团体的心声

第21页





尊敬的读者朋友们，

长达十个月以来，各种各样的标识在提醒着我们保持六英尺的距离，强调保持社交距离的重要性。虽然我认同，这种做法可以保证我们的人身安全，但我们不应隔断精神上的社交距离，因为这些社交联系正是家庭和儿童在大流行病期间最需要的。我们需要努力通过电子设备保持彼此之间的联系。相信我，我与大家一样因为能够参与线上活动而感到兴奋。我们需要抓住机会，通过线上的方式与我们学校社区建立联系。Issaquah学区许多学校的PTSA都提供了非常有创意的活动，例如边聊天边共享咖啡，绘画比赛和才艺表演等活动。有关详细信息，

请参阅第12页的日历表。PTSA还创建了Facebook页面，WhatsApp和微信群组，帮助父母之间保持联系（第15页）。

2月是黑人历史月，是传播非洲文化，美国文化和我们地区黑人经历的绝佳机会。第13页的日历表为您列出了庆祝黑人历史的活动及事件。

这十个月的疫情期间，“文化桥梁”项目支持和帮助了许多有需要的家庭。我们已经为这些家庭伸出援手，同时为他们提供了Issaquah学区及社区的可用资源。我们深深地理解您因为英语不是母语而寻求帮助的困难，抑或解决您从没经历过的事情而产生的害怕或担忧。我们计划通过Zoom提供社区演讲活动，在这里共享可用资源，以帮助本地区的家庭。如果您想进一步了解这些信息，请给我们发送电子邮件至 culturebridges@isfdn.org。

让我们一起欢迎新成员的加入：Laura Ni将成为文化桥梁杂志的助理编辑。Laura是我们学区的一名家长，她两个美丽的女儿在Apollo小学读书。她常年参与PTSA的活动。我们热烈欢迎她将加入我们的团队！

衷心希望2021年能为您的家人带来健康，和平，爱。请记住，在这些不确定的时期，我们将一如既往的为您提供帮助和支持。请随时与我们联系，我们期待您的来信！

Alicia Spinner
项目负责人
alicia@isfdn.org



Issaquah学校基金会	3
学校员工	5
幼儿园	7
小学	8
中学	9
高中	10
日历	12
滋养网络	14
文化交流	20



Cultural Bridges
Issaquah Schools Foundation

为各种文化背景的家庭，
他们的孩子，
Issaquah学区和社区建
立良好的关系。

这本杂志通过
Issaquah学校基金会的
文化桥梁项目计划
为大家提供学区资源。
我们衷心感谢那些读者，
家长和像您一样的社区成员
为我们捐助！
如果您想了解更多捐赠信息，
请访问：isfdn.org

如果需要本杂志的PDF 文档，
请发邮件至 culturalbridges@isfdn.org。请在邮件里注明
您需要的语种（西班牙文，
英文，简体中文，韩文，日文）。

KELLY BURCH
封面设计

NANA TSUJINO
日语编辑

TRAM PHAM
越南语主编

摄影
MINAL DESAI-MONGA

LAURA NI
编辑助理

NORMA RODRIGUEZ
西班牙语主编

YANA ALENTYEVA
俄语主编



LIZ ST. ANDRE
英语主编

SEONYOON KO
韩语主编

YINGYING CUI
中文主编

请在 Facebook@
CBforeducation投
上您宝贵的一票。

Cultural Bridges杂志享有所有版权。Cultural Bridges杂志是一本由Issaquah学校基金会资助发行的免费教育类杂志。它的目的是为社区读者们提供更多有关教育，健康，营养，重大事件以及Issaquah社区文化等方面的信息，从而使大家的生活更加丰富多彩。Cultural Bridges杂志不拥护或代表所刊登的文章和广告的观点。刊登的某些部分只是转载，翻译或获准后的重印。

为远程学习的学生们提供支持

Issaquah学校基金会一直在努力提供有效的资源来支持我们社区。当前的资助重点是为学生提供远程学习中所需要的学习用品。基金会一直在致力于为学生提供支持他们学习的教室内外的资源。

Academic Support Issaquah学校基金会为老师的课后辅导活动提供资金。特别针对偏远的学校，学生与老师在一起的机会更为宝贵，基金会支持学生获得额外的学业上的辅导。每所高中和一些中学都已经实施 Zoom形式的课后辅导项目。请务必向您孩子学校的工作人员咨询相关信息。

Social & Emotional Support 基于当前的大环境，社会情感的支持对我们每个人（包括我们的学生）都充满挑战。所以，我们想确保能够支持他们的社交和情感需求。基金会为所有5所中学提供资助，通过Character Strong（性格强化）课程结合了社交情感和性格发展，在远程教学中同样为学生们提供情感方面的支持。坚强的性格有助于思想上积极健康的发展。通过培养友善，尊重，无私，耐心，谦卑，宽恕和诚实来培养精神文化。



Basic Needs support 通过我们的Tools4School计划，基金会将提供1200个学校用品包，为今年有需要的学生提供基本需求。如果您知道某个家庭需要相关补给，我们还有一些可用的补给可以提供。耳机是今年的一项特殊需求。在家上学意味着学生通过计算机参与课堂的教学，这种情况对于多名学生和/或家庭成员在一个很小的空间学习工作可能更具挑战性。耳机可以帮助降低噪音，解决相关问题，但并非所有人都能负担得起。因此，基金会将提供这些物品，帮助学生们更好地在家上课。如果您或您认识的人需要带有麦克风的耳机，请向您学校的辅导员进行咨询。我们的许多资源涵盖了对其他基本条件（例如食物，衣服，公共交通等）的支持。社区资源包括Issaquah服装食品银行及每所学校都提供的护士基金。任何人可以向学校护士或辅导员询问支持的项目。



Professional Development 基金会的专业发展项目还资助Issaquah学区所有辅导员的职业发展。社会情感及积极行为的支持（PBSES）和特殊教育专家，Issaquah学区演讲者Ashley McGirt将为大家带来关于如何处理种族主义的创伤的讲座。这是正在进行的PBSES干预工作的一部分，今年的重点是让所有学生受益的创伤知情教育。

A photograph of three children, two girls and one boy, looking intently at a screen. The girl in the center is wearing glasses and a light-colored sweater. The boy on the left is also wearing glasses. The girl on the right is looking towards the screen. The background is dark and out of focus.

在我们的社区诊所 感受家的温暖。

它不仅仅是医院和诊所。它将了解您家庭的各种需求并及时提供帮助。
它甚至熟知您的名字。帮助您的孩子及读大学的青少年健康快乐的长大。
它通过共同打造健康的社区让您的生活更加轻松惬意。

SWEDISH ISSAQUAH

751 NE Blakely Drive
Issaquah, WA 98029
425-313-4000

www.swedish.org/issaquah-kids



SWEDISH

Issaquah

Alaina Sivadasan, Issaquah学区公平公正部门执行主任

CULTURAL BRIDGES: 请向我们介绍您的职位以及日常工作。

ALAINA SIVADASAN: 我是公平公正部门执行主任，我的职位主要集中在执行限制16（EL-16）。EL-16被学校董事会和各州所采用。我的职位被描述为：

“我们相信每个学生都有潜力实现自己的目标，我们的责任是为所有学生提供安全和充满激情的学习环境，为他们提供机会同时给予支持。我们意识到存在于系统内和机构内不平等的对待及偏见，这为学生追求成就和幸福制造了障碍。我们致力于提高所有学习者的学习水平，无论其种族，地位，能力，心理健康程度，英语流利程度，性别，性别认同，性取向，宗教，创伤影响和地理位置。我们的文化应促进共同发展，消除造成最高和最低群体不成比例的障碍。”

我的工作集中在EL-16的六个关键领域：

1. 环境与文化。
2. 数据和不成比例。
3. 家庭和社区参与。
4. 社区伙伴关系。
5. 招聘少数族裔的员工。
6. 保留员工的多样性

我每天都在建立系统，与其他部门开会，与社区委员开会，并制定计划使EL-16满足我们学生，家庭和员工的需求。

CB: 您为什么选择担任Issaquah学区公平公正部门的执行主任？

AS: 我对平等和多样性的主题非常感兴趣，我认为EL-16的语言和重点领域对于让我们所有的学生都能意识到自己的重要性至关重要。作为一个少数族裔，有一个少数族裔的丈夫和孩子，并且曾经担任过小学校长，我觉得自己有丰富的经验和决心去做这项工作。我真心的希望Issaquah学区能打造出一个使所有种族，宗教，性取向，身份和能力都有所不同的学生，教职员工和家庭都蓬勃发展，有归属感的环境。

CB: 您会给在ISD学区的那些不知道如何和孩子沟通种族问题的家长提供什么建议？

AS: 学区为大家提供了一个有关平等，文化和家庭伙伴关系的网站。您可以访问该网站获取源，了解学校和学区的信息/视频，以及我们工作的最新动态。我们的网站将在更新后以全新的面貌与大家见面，在此之前，我们感谢您的耐心配合。网站如下：<https://www.issaquah.wednet.edu/equity>

CB: 您有什么好消息可以分享的吗？

AS: 今年，Issaquah学区在每所学校的教学楼中配置了公平公正部门负责人。负责人在公平公正部门的支持下，将学区打造的更加多样化且公平公正。



CB: 您能向我们介绍一下工作之外您的生活吗？

AS: 我已经结婚了，有两个很棒的孩子。我们一家人喜欢旅行，滑雪，远足和各种各样的户外活动。

我们还刚刚领养了一只小狗。它的名字叫罗西。

如何平衡家庭和学校之间的关系

作者：JUDITH FERNSTROM
Grand Ridge小学的学校顾问

在家上学是一件难事。

对学生来说很难。

对老师来说很难。

对于父母和监护人来说也很难。

这其中最困难的两个部分，尤其对低年级学生而言，让他们失去了与社会联系的机会和产生了学校与家庭概念的困惑。学校和家庭曾经是两个非常独立的场所。如今，哪些是适合学校的行为与哪些是适合家庭的行为之间一直存在着不断的争议，特别是现在这些行为发生在同一场所。对于某些学生来说，远程学习感觉就像再也没有课休时间了。此外，社交关系是某些学生上学的主要动力。如何处理这种缺失的关系具有挑战性。这种缺失会导致悲伤，孤独和更大的伤痛，从而影响他们的家庭行为，进而影响整个家庭及家庭生活。

这里有一些提示和贴士，可以帮助学生和家長在这个不确定的时期更好地应对这些问题。

如果您认为孩子有严重的心理健康问题，请与您学校的辅导员或分配给您学校的Swedish School Based Mental Health咨询员联系。他们的联系信息如下：<https://www.issaquah.wednet.edu/family/counseling-services/SBHC>



与孩子建立作为父母或监护人的关系，而不是与孩子建立作为家庭老师的关系。他们需要将继续视为您安全，温暖的后盾。我们知道，现在对每个人来说都是充满挑战的时期，由于压力的累积，双方都可能会有挫败感。这里为您提供两个方法，帮助您维持这些关系并在必要时修复它们：

-在产生意见分歧或紧张冲突之后，准备好花时间修复这种关系。当你们都冷静下来后，是向孩子道歉并与他们重建你们之间关系的好时机。进而，花时间解决冲突，为如何处理情绪并应对压力做出榜样。

-学校里，教师对学生提出肯定与纠错的比率为5: 1，这是维持和修复教师学生关系的一种常用技巧。对于每一次纠错或提出否定，请尝试给出5个积极的肯定。尽量确保给出真诚的鼓励和肯定，孩子们很容易分辨出哪些是虚假的迎合。

建立特定的学习空间，以帮助您的学生轻松地区分“在学校”和“在家里”。

-它不必是精心布置的教室。它可以简单地用蓝色胶带确定一个正方形的区域用来存储所有的学习设备及进行与学习相关的活动。话虽如此，灵活性才是关键，因为某些大型的学习活动可能需要更多的空间，或者您的孩子可能希望有一个舒适的环境进行独立阅读。

-确保他们的学校空间有确保设备充电的插座，以及一天中所需的各种用品，例如充电线，纸和铅笔，耳机和日程安排。请务必与学校联系，从而获取有关技术方面或学习用品方面（甚至耳机）的帮助。

-通过以下方法帮助他们成为更独立的学习者：让他们自己操作所有的学习平台及软件，在他们的学习空间张贴日常时间表，以及帮助他们学习制作“待办事项”的每日清单。

鼓励他们与同伴交流，即使只能通过网络交流。就像课堂会议一样简单地打开相机进行交流。请咨询您的学校，看看他们是否能够提供任何交流的机会，例如午餐时间与辅导员和/或PBSES教练会面。社交是心理健康的关键部分，因此，寻找社交途径建立社交关系非常重要。请与您的学生提前进行沟通，确保网上互动时同样保持安全，适当和友善。

请记住充足的睡眠，运动，食物和水的重要性。现如今的特殊时期，这些看似简单的照顾儿童和成人基本需求的事情可能尤为困难。保持始终如一的晚上作息安排，尽量多进行户外运动（即使在雨天）以及保证充足的营养是满足这些需求的关键。

最后，请确保照顾好自己。当您倍感压力，疲倦或饥饿时，照顾他人绝对是难上加难。我们正生活在全世界大流行病中，每个人的压力都很大，因此他或她应对压力的能力在逐渐下降。每个人，包括孩子们，都在尽力而为。请记住，要始终向自己和周围的所有人表达感恩，仁慈和耐心。

周一和周四提供免费餐食的供给

免费餐食提供项目已经延长至2020-21学年结束。无论家庭的收入情况或者是否在Issaquah学区就读，学区都会给所有18岁及以下的儿童提供免费的，有营养的餐食。

什么餐食领取？

给所有18岁及以下儿童提供免费早餐和午餐

谁可以获得免费餐食？

儿童及他们的父母或监护人

什么时间领取？

每个周一和周四的下午四点至六点

周一提供三天的早餐和午餐

周四提供两天的早餐和午餐



什么地点领取？

小学: Endeavour, Grand Ridge, Issaquah Valley, Sunset

中学: Beaver Lake

高中: Issaquah, Liberty and Skyline

远程学习期间，餐食服务的所有详细信息，请通过以下网页查询：

<https://www.issaquah.wednet.edu/family/supports/meals>.

学校活动：与您的社区联系在一起

作者：SANDRA VANDERZEE
Issaquah 学区的家长

“它将组建一个村庄！”当您准备生孩子时，您是否也听过这句话呢？我认为我的孩子开始上学后，我的村庄就已经很完善了：我的孩子有一大群朋友，我有一群妈妈朋友，其中一些会有十几岁的青少年，可以为我们的临时保姆！然而，四年前，我们举家搬到了华盛顿，开始重新建立自己的村庄！

这对我们是更好的体验：我的家人和我参加了每一次学校活动-从筹款活动到书展，再到科学展，我很高兴的宣布新村已经建成！与学校社区建立联系并结识老师和员工的同时，让我有幸遇到了一些很棒的人，这些人感觉就像我的家人一样。

参与学校活动，无论是线上的还是本人亲自参加都非常重要！

-您需要结识新朋友！成年人有时很难交朋友。如果您害羞，或者在社交时会感到尴尬，那么您在一个可以结识新朋友的环境会感到非常恐惧。参加学校活动，这种压力会消除。每个人都出于相同的原因出现在这里，因此您会自然的找到共同话题。

-您可以与社区建立联系。与住在您附近的其他家庭进行交流会给您带来数不尽的好处。您会找到最好的牙医或儿科医生，了解课后活动信息，结识新的朋友。

-为孩子们而做！您的孩子喜欢通过任何机会向您展示他们在学校所做的事情。他们为自己学习生活的环境感到骄傲。他们想向您介绍自己所结识的新朋友，以及他们尊敬的老师和喜爱的教职员工。参加学校活动是一种表达爱心并让孩子感受到被重视的方法。

8

对于远程学习，我们所有人都处在同一条船上。当我们默默祈祷这一大流行病尽快结束时，每个人都感到彼此脱节。您可能没有办法亲自到学校参加活动，但参与线上活动同样重要-甚至更重要！

参加线上的咖啡聊天，参加涂鸦比赛或线上书展。加入您学校的WhatsApp或Facebook群组。所有这些活动的目的都是让我们保持联系。祝您将自己的村庄建的更加完善，希望能在Zoom上与您见面！



自我倡导

作者: JULIA KROOPKIN, HANNAH WEE, JEEWON JUNG
TECH (Teens Encouraging Community Health) Influence the Choice's Youth Board

新冠病毒时期对青少年的负面影响尤其严重

我妈妈从我上大学时就经常给我讲这个故事。她有一位朋友的作业成绩很差，因此自己很不高兴。后来，这位朋友的妈妈给教授发了电子邮件，要求他们重新为女儿布置作业。一名大学生让她的母亲代为向教授提出意见。一方面，您可以说这是一件好事：这位母亲只是想给孩子更好的东西。另一方面，我们必须认清，这名在上大学的学生不可能总从妈妈那里得到帮助。当一个四十几岁的成年人让自己的妈妈和老板谈论加薪升职，似乎并不是件好事。

自我倡导是指您想出一种自己解决问题的方法-无论是与老师谈论学校课业还是与父母谈论接受治疗。自我倡导对于培养解决问题的能力以及与他人进行良好沟通的能力极为重要，但是许多青少年为此感到苦恼。当您开始想要为自己辩解，将其传达给其他人，尤其是那些一直在为您辩护的人时，可能会具有挑战性。本文将为您介绍怎样更好地为自己寻求帮助，无论您的年龄或情况。

向老师寻求帮助 有时候，如果我无法寻找问题的答案，就需要向其他人伸出援手寻求帮助。我会先去找朋友，因为我不愿意开口问老师。当我进入高中后，发现无法从我的朋友那得到答案后，只能硬着头皮去找数学老师解答。我在内心反复的询问自己-如果我们已经在课堂讲过这些知识怎么办？我的老师会生我的气吗？如果我的老师抛给我一个奇怪的眼神并且认为我很傻怎么办？最终，老师脸上的微笑消除了我脑海中涌动的烦躁不安的想法，我甚至问出了微不足道的小问题。老师们总是愿意为学生提供帮助，不仅因为这是他们的工作，而且因为他们真心地希望自己的学生能取得成功。

与父母交谈 与父母或监护人分享所有想法非常困难，因为有时候，他们不能理解青少年的想法。我们向自己的监护人隐瞒了一些事情，但与此同时，我们也会因为隐瞒了这些事情感到不舒服。小时候，我总是很喜欢玩棋盘游戏，盖着暖和的毯子看不同的电影，和家人在厨房里烹饪美食。现在，很少出现这样的机会，因为我都在忙于自己的学习工作，我们不愿再花时间去看电影或玩棋盘游戏了。因此，有可能我们在一起度过的时间缩短了，我们的父母没有机会真正了解正在发生在我们身上的事情。

那么，如果我们尝试每天花20分钟进行简短的对话，会怎么样呢？也许这些对话将帮助我们的监护人更好地了解我们的想法跟做法。

获得专业帮助 有时向父母或老师寻求帮助不是唯一的选择，或者说不是您寻求帮助的唯一途径。有时，我们需要与我们个人生活没有直接关系的人或具有专业知识且可以提供明智选择的人寻求帮助。当今社会，人们对寻求帮助尤其是在心理健康方面的帮助存有偏见，结果导致，越来越多的人，特别是青少年，不愿意主动寻求专业帮助。但是，心理健康不是应该被忽视或感到羞耻的事情。与维持健康的身体类似，我们也需要照顾自己的心理健康。任何人在每个年龄阶段都可能经历心理健康的变化和挑战。获得帮助不应让人感到羞耻。实际上，尽快寻求帮助对于克服我们的困难和照顾我们的心理健康尤为重要。

您的意见很重要。您支持自己的社区，同样的您的社区在您遇到麻烦时也将永远为您服务。您最了解自己，因此让您的心声被听到是至关重要的。您的声音对社区和您自己都很重要，因此要勇敢地表达自己的意见。

Teen Link (青少年链接)

<https://www.teenlink.org/>
(866) 833-6546

Teen Link是一个以青少年为中心的华盛顿组织，为青少年提供支援，但也有为成年人提供服务。您可以在保密的情况下匿名地与“青少年危机专家”在线发送短信或电话聊天。Teen Link网站还提供有关心理健康，药物滥用，压力和其他与青少年有关的主题，其中包括名为“向青少年求助”(WTTFT)的资源指南。

The Garage (车库)

<https://www.issaquahteencafe.org/>
(425) 395-7341

车库是Issaquah市的一家非盈利性青少年咖啡厅，是专门为青少年创建的安全空间。车库提供的所有服务都是免费的。目前，根据COVID-19指南，咖啡厅一次可供5个青少年使用，并可以在车库内进行远程学习。青少年还可以在周一和周二预约免费的线上辅导。

Youth Eastside Service (东区青年服务组织)

<https://www.youtheastideservices.org/services/counseling/>

东区青年服务组织是一个有执照的医疗团队，为青少年和家庭提供咨询服务。与青年之友类似，父母必须自己了解咨询费用和处理相关保险。

激发青少年的潜能 以及建立更完善的大脑系统

去年秋天，ParentWiser 邀请心理学家 Sharon Saline 讲授有关如何更好地激励青少年进行远程学习及其他方面的讲座，以及如何提高儿童的执行能力，例如组织能力，专注力和优先规划。Saline教授在多动症，焦虑，学习差异和心理健康对学校和家庭影响方面拥有30多年的经验。

讲座中，Saline教授提到了基于合作的日常规划的重要性。但是在深入讨论之前，她提出了对远程学习不公平性的认知是很重要的。家庭可能会因为羞耻或偏见而不去谈论缺乏足够的与学术相关的设备困难。如果您的家人目前正在经历这种情况，请去学校或学区寻求更多支持。

**5个方法：
自我控制，
同情，
合作，
一致性和庆祝。**

Saline教授分享了5个方法：自我控制，同情，合作，一致性和庆祝。在尝试与沮丧的孩子交流之前，以父母的身份进行自我情绪控制的管理。表现出更多的同情心，对待您的孩子的同时也请对您自己表达。合作意味着与您的孩子一起努力实现，对您和您的孩子而言至关重要的目标。一致性并不意味着完美，而是意味着要按照自己的意愿去做，而不是不做，并表现出作为父母的持久稳定性。最后，与孩子一起庆祝他们曾尝试努力过却并未成功的事情。

Saline教授还谈到了动机实际上与几种执行能力相关，这些能力与通常称为“大脑思维”的事物有关。这是大脑的一部分，帮助您弄清楚应该注意的问题以及如何去解决这些问题。神经发育正常的孩子，执行技能在25岁左右就已经成熟，但是患有ADHD，自闭症谱系或其他学习障碍的孩子，这种能力可能会延迟3年或更长时间发育成熟。

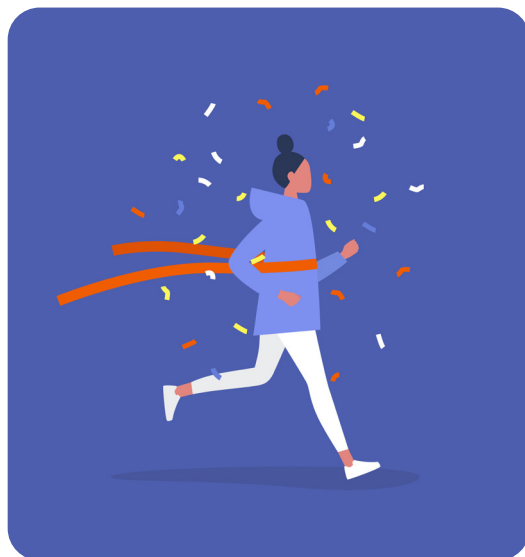
因此，执行技能会影响学习。执行技能的缺陷越严重，产生学习障碍的可能性就越大。当然，与动机直接相关的执行技能与时间管理，计划和冲动控制，优先次序以及从一件事切换到另一件事的转变和灵活性的能力都有关。这些是帮助学生度过一天并完成项目，论文和测试的重要技能，也是成功学习所必需的技能。

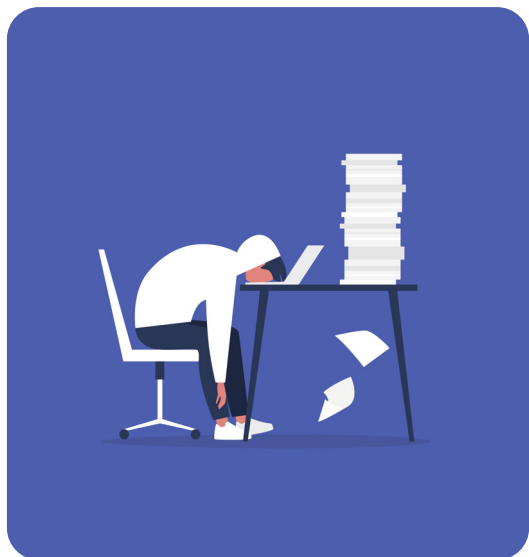
对于远程学习，通常会看到孩子的行为有所下降。例如，焦虑是目前影响动机的主要因素之一。

兴趣会激发动力，因此确定他们的动力很重要。我们需要合作找到激励他们的措施。父母和孩子需要共同努力，找出对他们而言重要的事情，并列清单。建议每周或每周两次的简短家庭会议。它的目标是减少家庭冲突。尝试花一些时间与青少年一起做对他们来说很重要的事情。

比如说：观看他们选择的节目，在亚马逊上购买所需的物品。父母需要关注成绩而不是惩罚。

在当下，如果更多的电脑或者电视屏幕时间是青少年在一天的忙碌之后最想要的，那么就将这些激励措施运用起来。不要过度担心孩子们看电视或玩游戏等使用电子产品的时间，因为这可能是目前孩子的最佳动力或奖励。





如何激励您的孩子？ 我们可以有不同的策略。包括如何启动任务，按时做事并按时完成任务，设定目标，集中注意力减少干扰，保持专注力。针对当前特定的远程学习，孩子们正在努力解决许多问题。启动任务时，请记住将事情分解成可以实现的小步骤。完成较小的目标会增强自信心。然后，每一次成功，孩子们都会更乐于尝试其他东西。取得小成就总比没有成就总要好。同样，庆祝成功非常重要，我们希望帮助孩子面对日常的批评，不安全感或不满而付出的努力而受到关注。设置每日指南或日常活动以确保孩子的稳定性。孩子们可以利用日常活动集中精力。因为当您有日程安排时，您不必思考该怎么做，而明白这是接下来该做的事情。列出流程或活动的安排也是如此。我们希望帮助孩子学习如何规范化一些活动，以便他们随后可以重新定位。

放慢节奏也很重要。我们希望帮助孩子一次做一件事。如果您的孩子没有在听，或者没有记住您给他们的东西，请使用“3条规则”：与您的孩子进行目光交流，确定规则，并让他们重复该规则。请记住鼓励孩子，同时也要对自己好一点，要成为父母，尤其是青少年的父母是很困难的。

现在，我们每天都在经历各种各样的情绪：愤怒，失望，忧虑，悲伤，孤独。这些对于孩子来说越来越难管理。作为父母，我们可以依靠3R：反思和倾听我们的孩子，认识他们担忧的问题所在，并注意正在发生的事情，如果之前的措施没有奏效，就需要考虑重新设置。

Saline教授回顾了对学校生活至关重要的执行技能，以及改善这些技能的不同策略：冲动和情绪控制，设定合理的目标并坚决执行，认知灵活性和转移技能，组织和优先规划，启动和持续关注，工作记忆，自我评估。

根据以上的理论，建议通过以下5种简单方法使您孩子更加容易管理家庭作业：

1. 创建一个基于奖励的系统来与您的孩子或青少年一起做家庭作业。首先弄清楚他们在倦怠之前可以工作多长时间。然后制定一个总学习时间的计划，包括真正有效的学习时间，然后通过不超过10分钟的定时休息将其分成不同的部分。休息时间可以包括吃零食，发短信，Facebook，打个电话，在房子周围走动或上厕所。
2. 开始学习新内容之前，请先熟悉一下作业内容。学习结束后，您的孩子将获得您一起选择的奖励。对于一个家庭来说，这种奖励可能是观看电视表演或是在沙发上一起阅读故事。无论是对您的家庭有用的奖励措施，还是对您的孩子或青少年而言有趣的事情，都是不错的选择。记住，患有多动症的孩子会厌倦日常活动，因此您可能必须定期更新或更改此奖励。
3. 您可能需要陪伴您的孩子或青少年一起完成作业，以确保任务的完成并回答他们可能遇到的任何问题。
4. 避免评论他/她的作业（例如：可能会更好）。这些评论留给他/她的老师。您的工作是提供一个舒适的学习环境让他们完成作业。
5. 当您的孩子没有在限定时间内完成家庭作业，请不要为此争论不休。让您的孩子或青少年知道您为他们完成任务并尝试完成任务的方式感到骄傲，即使一切还没有完成。您想肯定他们的努力，以便他们将来的继续努力。

如果您想要了解有关如何激励青少年和管理青少年的方法，或如何提高孩子的执行能力的信息，请查看Saline博士在ParentWiser (<https://www.parentwiser.org/>)上的讲座。相关更多信息，请关注她的网站www.drsharonsaline.com。

学校活动日期

所有学校

1月1日: 寒假, 学校放假
 1月13-27: 二年级学生高能力项目推荐
 1月18日: 马丁·路德·金纪念日, 学校放假
 1月25日: 教师工作日, 学校放假
 2月15日: 总统日, 学校放假
 2月16-19日: 第二个寒假, 学校放假

小学

Apollo 小学

1月 6日: Red Robin, Landing To-Go 之夜
 1月 13日: 才艺表演选拔赛 - 线上
 1月 13, 19日, 晚6:30: 线上2021-2022 学年入学的幼儿园学生信息之夜
 1月 27日: 才艺表演彩排 - 线上
 1月 29日: 才艺表演
 2月 1-5日: Lunch for Break Food Drive
 2月 3日, 晚6:30: PTA 成员大会
 2月 1-28日: 线上多元文化月
 3月 3-13日: Slide to the Finish Playground筹款活动

Briarwood 小学

1月11日, 晚6:30: PTA 成员大会
 2月 8日, 晚6:30: PTA成员大会
 3月15日, 晚6:30: PTA 成员大会

Cascade Ridge 大学

1月 4日: 新入学家庭会议
 1月 4日, 下午4:00: 理事会
 1月 14日, 晚6:30: 校长Sehlin的问答时间
 1月 14日, 晚6:30: PTSA 成员大会
 1月19日: 线上才艺表演
 2月 26日: 教职员工感谢日
 3月 1日, 下午4:00: 理事会
 3月 1日: 书展
 3月 25日: 线上科技展

Challenger 小学

1月 19日, 晚7:00: Zoom PTA 成员大会
 1月 6日: 领取学习材料
 1月 26日, 晚6:00: Zoom 幼儿园家长注册信息会议

Clark 小学

1月6日: 领取学习材料
 1月26日, 晚6:00: 幼儿园新生家长的注册信息之夜 (Zoom形式)

Cougar Ridge 小学

1月 5日: 幼儿园至二年级学生善良俱乐部
 1月13日: 领取学习材料
 1月12日, 晚7:00: PTSA 成员大会
 1月: 为年册提供艺术作品
 1月, 晚7:00: Cougar Ridge小学的家长读书学习会 (Zoom)
 2月 9日, 晚7:00: PTSA 成员大会
 2月: 制作情人节卡片和手工艺品
 2月: 中国农历新年庆祝活动周 - 读书会, 中国歌曲, 手工制品-灯笼
 3月 9日, 晚 7:00: PTSA 成员大会

Creekside 小学

1月 27日, 晚6:00: 幼儿园新生注册信息夜 (Zoom)
 1月: 线上电影之夜
 2月: 线上文化之夜
 3月 16日, 晚7:00: PTSA成员大会

Discovery 小学

1月 27日: 2021-2022 幼儿园新生信息之夜
 1月 8 日-2月 6日: Eager读者月 - 展开您读书的旅程
 2月 10日: PTSA 成员大会

Endeavor 小学

1月 13日: 领取学习材料
 1月 10日-2月7日: Eager 读者月
 2月 23日, 晚7:00: PTSA 成员大会

Grand Ridge 小学

1月: 个人照相日
 1月 6日, 下午2:00-5:00: 领取学习材料
 1月 11日, 晚7:00: 读书会, Habits 1-5
 1月 19日, 晚7:00: 读书会, Habits 6-11
 1月 21日, 下午4:00: PTSA 成员大会
 1月 27日, 晚5:00: 线上幼儿园新生信息之夜
 1月 27日, 晚7:00: 读书会, Habits 12-18
 2月 4日, 晚7:00: 读书会, Habits 19-25
 3月 22日, 下午4:00: PTSA 成员大会

Issaquah Valley 小学

1月: 拼读小蜜蜂
 1月 19日, 晚7:00: PTA成员大会
 1月 20日, 晚6:00: 扫盲之夜
 2月 21日 - 3月 5日: PTA 奖项提名
 3月23日, 晚7:00: PTA 成员大会

Maple Hills 小学

1月 19日 -2月 9日每周四, 早8:15: 3年级学生音乐俱乐部 (学校网站注册)
 1月 20日, 早8:00 -5:00: 领取学习材料 (仅限3-5年级学生)
 1月 26日, 晚7:00: 线上2021-2022学年幼儿园新生信息之夜
 1月 7日/14日/21日/28日, 2月 4日/11日/25日, 3月4日/11日/18日/25日, 晚7:00: 与 Mrs. Stratford一起做瑜伽
 1月 13日, 2月10日, 3月10日, 晚5:00: 与Mrs. Tutor一起烹饪
 2月 23日-3月30日每周四, 早8:15: 4年级学生音乐俱乐部

Newcastle 小学

1月 8日: 提交年册封面艺术作品的截止日期
 1月 27日, 晚6:30: PTSA 成员大会以及与校长聊天
 3月 22日, 晚6:30: PTSA 成员大会以及与校长聊天

Sunny Hills 小学

1月 8日-2月11日: Eager读者活动
 1月 12日, 晚6:30: 与Mr. Baynes交流
 1月 13日- 1月 27日: PTA奖项提名
 1月 28日, 晚6:30: PTA 成员大会
 3月 11日, 晚6:30: PTA 成员大会

Sunset 小学

1月6日, 7日: 领取学习材料

所有中学

1月 7日 -3月5日: 8年级学生申请 Gibson Ek高中
 3月 10日: 8年级学生申请Gibson Ek高中的名额抽取日

Bever Lake 中学

1月6日, 13日, 20日, 27日: 领取图书馆书籍
 1月 15日: 购买年册截止日
 2月 25日: Purim
 2月 28日: Bahai Nineteen-Day Fast
 3月 10日, 11日: Maha Shivaratri (Lord Shiva庆祝节)

Issaquah 中学

1月19-22日: We Rise Above
 1月 27日, 晚6:30: PTSA成员大会
 1月 29日: MVP庆祝活动

2月 24日, 晚6:30: PTSA 成员大会
 2月 25日, 下午3:45: 公平公正建议
 2月 26日: MVP庆祝活动
 3月 1日 - 3月 5日: We Are Silent周
 3月 24日, 晚6:30: PTSA成员大会
 3月 26日: MVP庆祝活动

Maywood 中学

1月 6日: SEL - 第二步
 1月 13日: SEL - 马丁·路德·金纪念日集体活动
 1月 21日, 晚6:30: PTSA成员大会
 2月 12日: 订年册的截止日
 1月 15日/19日, 2月 9日/23日, 3月9日/23日, 下午3:45: Minecraft 俱乐部活动, (学校网站注册)

Pacific Cascade 中学

1月 6日, 早8:00-下午5:00: 照相日
 1月 12日: Issaquah学区 Reflections 活动
 1月 20日, 下午3:00: PTSA 成员活动
 2月 1 - 28日: 全国黑人历史月
 2月 4日: Sapporo Snow节
 2月 26日: PTSA 奖项提名截止日
 3月 1日: WSPTA 论文竞赛截止日
 3月 1日: WSPTA/游戏开发竞赛截止日
 3月 2日: Across America读书日
 3月 17日, 下午3:00: PTSA 成员大会
 3月 29日: Holi 庆祝活动
 3月31日: Cesar Chavez 日

Pine Lake 中学

1月 6日, 13日: 照相日
 2月24日, 下午1:00: PTSA成员大会

高中

2月3日, 中午12:00-下午3:00: 伟大的职业会议
 会议的目的是指导 Issaquah学区高中生关于他们可以从事的职业认证, 学徒制或两年制学位课程。有关更多信息, 请访问: <https://www.isdstemandcte.com/great-careers>

Skyline高中

1月 5日: Late IB 测试注册截止日
 1月 18日: 2020毕业生提交Spotlight截止日
 1月19日, 下午4:00: 公平公正小组会议
 1月 21日, 晚6:30: PTSA 成员大会
 3月 18日, 晚6:30: PTSA 成员大会

Gibson Ek 高中

1月 21日, 晚6:30: PTSA 成员大会

Issaquah 高中

1月 8日: 毕业生年册 (最终截止日)
 1月 12日, 晚6:30: 学区Reflections活动
 1月 14日: 新生家庭代表活动
 1月 15日, 早9:30: PTSA 成员大会
 1月 31日: 购买年册截止日
 2月 12日, 早9:30: PTSA 成员大会
 3月 1日: WSPTA 游戏开发竞赛截止日
 3月 1日: WSPTA 论文竞赛起始日
 3月1日: WSPTA 奖学金截止日
 3月 12日, 早9:30: PTSA 成员大会

Liberty 高中

1月 26日, 晚6:30: PTSA成员大会
 1月 27日: 2021春季线上学习计划申请截止日
 2月 4- 11日: PTSA 活动-2021毕业生拍卖活动



ParentWiser 活动

压力和焦虑

2021年1月20日, 4:00 - 5:15
 演讲者: Lisa Damour博士
 Damour博士将解释压力和焦虑在日常生活产生的影响和破坏。她将指导学生们如何释放压力和紧张情绪, 为我们的学生提供处理压力和焦虑及解决持续的紧张局势的最可靠的策略。

电影The Upstanders的讨论/ Swedish 医疗中心心理健康

时间: 2021年3月3日, 星期三, 7:00 - 8:15
 演讲者: Gretchen Wegner
 加入我们, 与Swedish医疗中心行为健康主任及Issaquah学区学校辅导员Tori McBride一起讨论, 2月8日至10日独立观看的电影The Upstanders。适合13岁以上儿童观看的原创纪录片“探索网络欺凌, 朋友, 家人, 同事和基于大脑科学的欺凌行为。”这部电影重点介绍了减少学校欺凌行为的新法律及项目计划, 并且向我们展示了如何将差异融合产生共鸣。

强大的学习技巧

2021年3月3日, 7:00 p.m - 8:15 p.m.
 演讲者: Gretchen Wegner
 研究表明: 大多数学生无法被教会怎样学习而他们自己设计的策略也行不通。另外, 大脑科学指出了一些非常清晰, 易于实现(甚至起到激励作用!)的工作策略, 但这些策略只适合学生本身。准备提高您或您孩子的学习技能吗? Gretchen Wegner的演讲将复杂的大脑科学学习分为三个简单的步骤。参与者将学习科学有效的学习策略, 制定一份简单明了的清单, 以了解每次测试之前的内容来帮助您的学习... 提高您的成绩! 中学生被邀请与家长们一起参加。

Issaquah学区所有学校的PTA或PTSA成员均可免费参加ParentWiser活动。非PTA成员或其他地区的参加者需捐款10美元。注册信息网站: <https://www.parentwiser.org/events>。

我们的一些演讲者还会录制视频, 发布在以下网站<http://ParentWiser.org/watch-online>, 供Issaquah所有学校的PTA或PTSA成员观看。欢迎所有家长加入您孩子学校的PTA或PTSA, 以获得ParentWiser信息和其他更多资源! 请访问您学校的网站获取详细信息。

社区活动

Newcastle地区青年艺术家活动
 时间: 2021年1月15日, 周五
 K-12年级学生

Newcastle艺术委员会和Newcastle图书馆现在接受当地青年艺术家的作品, 作为2021年春季Newcastle地区青年艺术展的作品。让您的想象力飙升, 并与社区分享您的艺术灵感。艺术展览将于整个三月份通过多种媒体渠道在Newcastle的各个社区举行。有关更多信息, 请访问<https://kcls.org/>或发送电子邮件给Vicki Heck: vaheck@kcls.org。

Study Zone Plus(学习区)

时间: 周二
 K-8年级学生[下午3:00-5:00]
 6-12年级学生[下午5:30-7:30]
 地点: King County图书馆

学习区是志愿者导师提供的在线家庭作业辅导。K-12年级学生可以与导师合作为他们提供语言和阅读方面的支持。辅导需要通过计算机, 平板电脑或智能手机的Zoom进行。您也可以使用家用电话或智能手机拨打电话接受辅导。欲了解更多信息, 请访问<https://kcls.org/studyzoneplus/>或致电 425. 462. 9600或800. 462. 9600进行查询。

社区资源中心

时间: 周二 [下午1:30-3:00], 周三[下午2:00-4:30]
 地点: King County图书馆

欢迎所有人参加! 通过线上的社区资源中心获取所需的帮助。我们生活在充满压力的时代, 您可能会发现自己需要以下支持: 现金援助, 就业培训, 教育, 住房, 食品协助, 健康/医疗, 法律协助, 心理健康治疗, 药物使用治疗, 交通运输/ ORCA Lift。欲了解更多信息, 请访问<https://kcls.org/>或致电 (206) 362-7550进行查询

文化活动

文化活动
 庆祝马丁·路德·金纪念日
 1月18日 [上午11:00 - 下午4:00]

各个年龄段的人均可免费在线观看演出和活动
 主办方: 盛顿州历史学会。有关Zoom的细节和更多相关信息, 请访问<https://www.washingtonhistory.org/>。
 2021年手工坊/研讨会, 社区集会等活动已经改为线上活动, 但仍有很多纪念马丁·路德·金纪念日的方法! 请参阅以下网址 <https://www.washington.edu/mlkweek/events/>

研讨会, 社区集会等

2021年, 许多庆祝活动已经改为线上形式, 但您仍可以寻找到纪念马丁·路德·金纪念日的活动信息!
<https://www.washington.edu/mlkweek/events/>

在公园散步-庆祝马丁路德金日
 地点: Lake Sammamish State Park
 时间: 1月3-18日

在散步途中一起了解马丁路德金的生活和梦想。今天, 他的许多言论与1960年代他在为民权辩护, 发起变革时期一样重要。散步结束时, 马丁路德金最著名的演讲“我有一个梦想...”也将被完整地呈现。活动将从Tibbetts海滩开始, 带您沿着Lakeshore到达Sunset Beach Bathhouse。

黑人历史/华盛顿州历史
 2月25 [晚6:00 - 7:30]

这是关于黑人历史系列讲座中的第一篇。欢迎您舒适的家里通过线上的形式参加这一活动。地域如何影响文化? 针对西雅图的情况, 这意味着违背常规。虽然嘻哈在纽约和洛杉矶蓬勃发展, 像Sir-MixA-Lot这样的人通过自己敲鼓的样式在西北太平洋获得成功。与Daudi Abe博士一起讨论他的作品《翡翠街: 西雅图的嘻哈史》, 详细了解我们地区嘻哈的发展。这是通过Facebook Live @HistoryMuseum举办的线上活动。活动主办方: 华盛顿州历史学会。

饥饿和羞耻感并存

作者：LAURA NI

ISD学区Apollo小学的家长及文化桥杂志编辑助理

2020年对每个人来说都是艰难的一年。我们经历了COVID-19大流行病超过10个月了，目前尚不清楚它将何时结束。在遵守所有安全规则并保持彼此之间社交距离的同时，我们意识到由于经济受损，人们的生活已经崩塌。幸运的是，Issaquah学区的家庭有很多可用的资源。这些资源不仅适用于低收入家庭，而且适用于在此困难时期需要得到支持的每个人。



不幸的是，在许多文化中，获取相关的社会资源会被歧视。在Issaquah食品和服装银行举办的最新一次筹款活动中，一名拉丁裔妇女透露了她的经历。人们会为寻求帮助感到不舒服或尴尬。当您居住在一个有许多富裕家庭的社区中，纠结是否从食品银行等组织那里寻求帮助的感觉是强烈而真实的。这位女士提到了怕别人对她产生偏见的担心，以及她担心自己的女儿会在朋友和学校同学面前感到尴尬的事实。

类似的情况也发生在华人社区。人们常常以为华人中的大多数人都拥有高科技工作，并且不受当前经济形势的影响。但是只要想像一下我们在当地有多少家中餐馆，就会发现这个理论是不成立的。更不用说许多在大流行病期间无法生存的中资小型企业。今年，中国华人社区以及所有其他社区都遭受了巨大的冲击。但是，他们中的许多人都和上面那位拉美裔女士一样在犹豫着要不要寻求帮助。他们有自己的骄傲，不想让别人知道他们的处境。他们愿意更加努力，牺牲自己，而不是寻求帮助。他们不希望自己的朋友或其他人看不起他们；他们不希望自己的孩子被排斥或感到被歧视。其中一些家庭愿意从事多种工作来养家糊口照顾自己的孩子。

我们知道，当您英语不好或第一次寻求帮助时，获取资源会感到特别困难。大部分的家庭不知道该去哪里寻求帮助。我们的文化桥梁计划通过Zoom提供社区演示活动，我们在这里共享可用资源，并帮助本地区的家庭。如果您想了解更多相关信息，请给我们发送电子邮件，电子邮件地址为Culturalbridges@isfdn.org。

如果您的家人正努力挣扎着为橱柜或冰箱填满健康营养的食物，Issaquah食品服装银行可以为您提供帮助。有关所有详细信息，请查询以下网站，<https://www.issaquahfoodbank.org/>

家庭互帮互助的线上资源!

作者: SHAMITHA SRIDHARAN
Issaquah 学区的家长

您是否知道, 父母和监护人正在建立团体来彼此保持联系? 这些团体是我们社区在大流行病期间相互扶持的好方法。

学校	线上社交群	如何加入
Apollo小学	Facebook, WeChat and WhatsApp	lauraapollopta@gmail.com
Cascade Ridge小学	Cascade Ridge Coyote Den Facebook and Whatsapp	community@cascaderidgepta.org
Challenger小学	Facebook	https://www.facebook.com/ChallengerPTA2.6.6/
Grand Ridge小学	Facebook and WhatsApp	grptsadiversitydirector@gmail.com
Newcastle小学	Kinder Parents Facebook	newcastlepta.outreach@gmail.com
Sunny Hills小学	Sunny Hills Elementary Families Facebook	https://www.facebook.com/groups/896745840459521
Sunset小学	Facebook groups for each grade	在Facebook 搜索“Sunset” 和 “grade”. 例如“Sunset 5th” 或与PTSA取得联系。
Beaver Lake中学	Beaver Lake PTSA Facebook	https://www.facebook.com/blmspta
Issaquah Middle 中学	Issaquah Middle Parents Facebook, IMS Latinos WhatsApp, IMS 家长群 Kinder parents WeChat	发邮件至face@issaquahmiddlepta.org (您可以用西班牙语, 中文或英文发送邮件)
PCMS中学	PCMS Families WhatsApp	atha.drake@gmail.com or jrtfigueiredo@yahoo.com
Issaquah高中	IHS en Español WhatsApp IHS in Chinese WeChat	发邮件至IHPTSAFace@gmail.com (您可以用西班牙语或中文发送邮件)。

如果您未在列表中看到自己的学校, 请与您的学校PTA或者PTSA联系。

您也可以考虑加入几个地区范围的团体。请仔细研究这些较大的团体, 确定它们是否与您的信念和价值观吻合。

一些非英语的社区线上社交群:

-WhatsApp上的西班牙语群。需要加入的, 请发邮件至: alispinner@yahoo.com

-WeChat微信华人群。需要加入的请发微信至:lynn_cdd

-Kakao Talk韩国社交群 - 需要加入的请发邮件至: chanjooart@gmail.com

请注意, 大多数团体都是由父母和监护人组织管理的, 不是Issaquah学区或PTSA的官方团体。请与论坛管理员合作, 以确保网上论坛更好地帮助您的社区。

您可能会发现, 加入您学校的团体并查询您学校, PTSA和学区的电子新闻, 同时关注他们的社交媒体, 足以满足您的信息网。



谈论心理健康的重要性

作者：HILLARY COHEN
Liberty高中，Swedish医疗中心心理健康顾问

正如照顾身体健康很重要一样，照顾心理健康也很重要。尤其是这段时期，随着我们社区和整个世界的变化，关注和照顾我们的心理健康至关重要。在这段隔离和社会动荡时期，孤立，焦虑和悲伤的情绪都会有所增加。进行心理健康斗争是人类发展的一部分。但是，人们仍然会觉得这个问题难以启齿，从而导致人们无法获得为他们提供的护理和服务等帮助。

Swedish医疗中心（SMC）与Issaquah学区之间合作为该学区的所有学生提供可以获得心理保健的机会。以学校为基础的心理健康顾问可以为Issaquah学区的所有在校学生提供服务，无需学生或其家长支付任何费用。

校内心理健康顾问（SBMHCs）是做什么？

• SBMHC是有许可证的临床社会工作者（LICSW），并接受过广泛的临床培训。他们与学生单独合作，帮助学生确定他们需要解决的问题/目标，并提供帮助。

• SBMHC无法调整学生的日程安排，也无法提供/有关学校学分的信息。

• 向学校心理健康顾问申请咨询服务是自愿的。

我们受到HIPPA法律的约束，未经学生和/或家庭的允许，我们不会泄露有关咨询服务的任何信息。根据州法律，年龄在13岁以上的青少年可能无需父母的同意就可以接受保密的心理健康咨询。如果学生表明他们有伤害自己或他人的计划，或者如果他们表明有人伤害了他们，则会通知有关当局以及父母。

学生可能会遇到的常见心理健康问题

- 焦虑：有些焦虑是正常现象，但是如果管理不当，焦虑会成问题，干扰我们的日常生活。
- 抑郁：这不同于正常的悲伤。
- 自杀念头：尽管抑郁和焦虑会导致自杀念头，但这些念头可以在没有任何其他心理健康问题的情况下发生。
- 压力过大。
- 感到无法有效应对情绪。
- 注意力缺乏症或者多动症：无法集中注意力，坐不住或守规矩。
- 创伤后应激障碍（PTSD）。
- 饮食失调：限制和监测食物摄入等。
- 自闭症谱系障碍（ASD）。



与您学生讨论心理健康问题的技巧

（这适合所有年龄段的人，并建议与之一起使用）：

• 与孩子分享自己的感受和经历 - 这将使谈论心理健康正常化（注意：与孩子分享所有情绪都非常重要，甚至是愤怒和悲伤。这会告诉孩子们和青少年，所有情绪都是正常人类经历的一部分，正常人不会只有积极的情绪）。

例如，“我知道回不去学校，会感到难过和沮丧。对于在家工作，我也有这种感觉。让我们一起经历吧。”

• 直接问您的孩子感觉如何，并让他们知道他们所感觉到的一切都是正常的。*提示：只听。尝试帮助他们让自己感觉更好。只是静静地倾听他们的感受。

• 通过交流让您的孩子知道与您交谈是安全的。

例如，“我不会批判你的任何感受”，或“非常感谢你与我分享。我知道那真的很难。”



社交媒体与心理健康

我们仍在学习社交媒体和数字世界对我们以及心理健康的影响。研究人员告诉我们，社交媒体的使用与儿童和青少年的焦虑增加，沮丧，身体形象差和自尊心降低有关。由于人与人之间的互动较少，表面上线上的交流互动则更多，这也可能导致孤独感增加。

尽管如此，对您的孩子来说，使用某种形式的社交媒体还是不可避免的或不切实际的。目标应该是平衡社交媒体上花费的时间和知道何时终止（比如：当他们对所看的内容感到不舒服或者感觉不好的时候）。

预防自杀

在谈论心理健康时，至关重要的是要包括自杀主题和寻找标志。随着我们继续直接和公开地谈论此问题，人们获得的帮助也会越来越多

根据Forefront Suicide Prevention（位于华盛顿大学的组织）的说法，在华盛顿和美国，自杀是10至24岁青年死亡的第二大主要原因。华盛顿州每周有两名青年自杀身亡。由于复杂的文化因素，青年人的抑郁，焦虑，自杀念头和发生率空前的高。

自杀是可以预防的，您无需接受特殊培训即可预防自杀。每个人都可以通过学习识别相关信号，表现出同理心和提供帮助来阻止它的发生。

在学生中要注意的信号包括：

- 谈论想要死。
- 表现出愤怒或烦躁。
- 感到成为别人的负担。
- 对喜欢的东西没有兴趣。
- 谈论被困或想要逃脱的感觉。
- 变得孤立无援。
- 增加睡眠困难。

如何回应：

- 同情孩子，并以一种非判断性的方式倾听他们所说的话。
- 直接询问您的孩子是否正在考虑自杀。
- 清除家里的所有危险物品（例如，需要移走所有枪支或将其锁在保险柜中，处置所有旧药物并锁住当前存放药物的柜子等）。
- 立即为您的孩子寻求所需的帮助。

正处于危机中或有自杀念头的人，或有认识处于危机中的人，应马上执行以下操作：

- 拨打911，说：“有自杀威胁”，并要求“指定的危机响应者”。或去任何医院急诊科或紧急护理诊所。
- 致电国家预防自杀热线：1-800-273-TALK（8255）或英语：1-888-628-9454。
- *提示：将这些号码放入手机的联系人中。您永远不知道什么时候您或您认识的人可能需要它。
- 给“危机文本热线”发送短信：7天24小时任何时间向“741741”发送短信“HOME”，以便通过短信与某人取得联系。

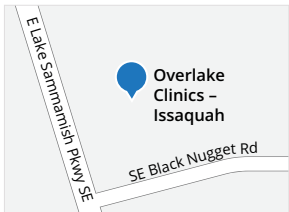


急救诊所

面向所有家庭成员

不需要提前预约

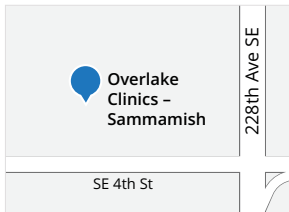
您可以通过网站 overlakehospital.org/urgentcare，申请后进入排队系统



Issaquah市Overlake诊所
急救中心

时间：每天早7:00-晚11:00
电话：(425) 688-5777

5708 E Lake Sammamish Pkwy SE
Issaquah, WA 98029



Sammamish市Overlake诊所
急救中心

时间：周一至周六：中午12:00-晚10:00
电话：425.635.3080

22630 SE 4th St, Suite 300
Sammamish, WA 98074

现在让自己快乐起来

作者：KIM FOSTER
Be Happy Now 的幸福教练

不敢相信我们即将迎来新的一年-我很高兴2020年即将结束，同时也对今年的情况感到担忧。它将是崭新的开始，还是一切照旧？我们都已经感到疲惫不堪，厌倦了“ Covid变化”，怀念生活原本的样子。我们很担心，不知所措，也不知道会发生什么。我同大家一样。想念我的朋友，想念集体运动课，想念我的父母。即使我努力成为一个积极向上的人，但我仍然感觉自己像经历了一场大雨，一直在焦虑不安的低潮中徘徊，就像大雨后的Issaquah Creek一样。

好吧，我们该怎么办呢？新的一年即将开始，我们可以停下来喘口气，并思考如何继续应对这些挑战，以及如何更好地照顾自己。因为在这不同寻常的时刻，它需要额外的照顾，额外的自我爱护和额外自我帮助。

自我关怀是关键。 自我关怀涉及到在遭受痛苦时要温暖地与自己相处。这意味着要以与他人相同的同情心对待自己，就像对待自己最好的朋友一样对待自己。我们如何实践自我关怀？

1.放弃完美主义和高效： 让自己休息一下！在这种大流行病中，我们不需要成为完美的父母（甚至永远不需要这样做！）。让自己尽力而为，而在某些日子里，放低自我要求！

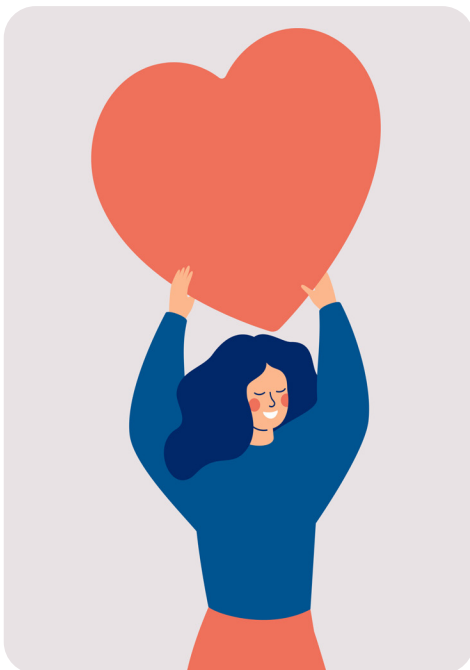
2.尊重您的感情： 每个人都有感到悲伤，沮丧，愤怒和痛苦的时刻。没关系。接受那些感受。您可以打电话跟朋友谈心，也可以在日记中将它们记录下来。无论您和家人的感受是什么，都可以。

3.自我呵护： 自我照顾不是自私的。这对于保持活力和态度至关重要，这样您才可以帮助家中的其他人！当您度过艰难的一天时，请问自己“什么能使我感觉好些？在可能的地方找到一些自我呵护的方法 - 在小区散散步，花几分钟时间阅读一本好书或与朋友打一通电话都可以帮助您恢复精力。

4.转换您的想法或焦点： 大部分的心情和经历来自于我们关注，思考和选择的事情。我们可能不喜欢或无法做任何事情。我们通常无法改变情况，但是我们可以改变看法！

- 每当您发现自己有负面情绪或感到沮丧时，请停下来倾听您对自己说的话。他们在帮助您感觉好吗？如果没有，您如何改变它们？

- 专注于我们可以做的事情，而不是专注于我们不能做的事情。



5.关闭您的“内心自我苛责”声音： 我们每个人都有个内心的声音告诉我们该怎么做，如何会把事情弄糟等等。这种批判的声音永远都不值得听，尤其是现在！不要专注于内心批评的声音，而是专注于您每天做得很好的1或2件事（如果写下来，则额外加分！）。这会让您对自己更友善。

6.日记-写您的压力/经历。 这可以让您释放负面情绪。另外，请尝试给自己写一封信，就好像您一个富有同情心的朋友给您写信一样。

7.感恩： 我们每个人都希望从生活中获得更多快乐。如果我们享受拥有的简单事物，就会发现获取了更多的快乐。当我们注意到能充实我们生活的小事（朋友打来的电话，一本好书，阳光透过窗户射进来）时，我们会感到更加幸福。品尝包括让自己充分享受并享用对您而言美丽或有趣的事物（美味佳肴，步行中雨水的气味，淋浴中水的温暖）。当我们通过感恩更多地关注和欣赏生活中的小事时，我们的喜悦就会增加。

以上几点不仅对您，也给我自己带来了提示。当然，这里所讲的内容并不一定会100%成功！让我们尽自己最大的努力照顾好自己和身边的人。大家彼此加油鼓劲儿。

CARE: 自我意识和种族授权组织

作者: CHEMBE FONTAMA
Issaquah 学区家长

2016年, Issaquah高中2019届毕业校友Engubia Fontama发起了CARE。该组织的前身是少数族裔学生会, 组织的目的是帮助学生和 Issaquah社区居民了解不同种族和文化群体的经历, 历史和时事, 为Issaquah高中的少数族裔学生提供更好的学习生活环境。在管理员的帮助下, 少数族裔学生会更改为“自我意识和种族授权组织”, 它为少数族裔学生提供了一个表达自己, 与他人学习交流的安全空间, 让他们在轻松的环境中互相传授知识。

尽管CARE在提供公平公正方面正在逐步见效, 但可以肯定的是, 它多年不断的教育和意识改变优化了Issaquah 高中的环境, 使其越来越好。作为一个小型团体, CARE向Issaquah高中不同种族群体的学生和老师提供相关方面的教育信息, 例如他们的文化, 艰苦经历。CARE通过利用学生和管理人员的多样性来理解和提高每个人的意识并极大地改善Issaquah高中的文化。CARE组织了一些活动, 例如组织演讲或集会, 让演讲者讲述他们的经历, 或进行种族因素如何影响人们日常生活的讨论。Issaquah高中每年举行的马丁·路德·金纪念日和“黑人历史月”活动都提供了很多Issaquah高中黑人经历背景的信息。

如今, CARE仍然坚持这些宗旨, 甚至更多的理想。过去两年, CARE已发展为涵盖所有4个年级的多元化小组。事实证明, 多元化对CARE非常有用; 加入CARE的学习者比以往更详细地了解不同的故事和经历, 因此他们能够以最佳方式来优化教育资源, 然后传授给Issaquah高中的其他学生。这并不是说 CARE可以通过任何方式接纳学生, CARE一直在寻找更好的沟通和交流方式。组织通过学生们输入的详细信息, 增强Issaquah学区学生的种族意识。要加入CARE, 学生只需向其顾问Hutch女士发送电子邮件至HutchH @ issaquah.wednet.edu, 或者他们可以直接向官方CARE instagram @care_ihs发送消息。

多亏了CARE的第一批成员和管理人员的开拓创新, 才开辟了一条新途径, 允许像Issaquah学区学生权益理事会这样的新团体成立。Issaquah学区学生权益理事会是涵盖了Issaquah学区所有学校的一群学生组织的。其领导者创建了一个高效的系统, 可以为我们的领导者提供他们所需的信息。通过自己的项目和活动来改善我们学校的水平。

随着马丁·路德·金纪念日和黑人历史月等活动的临近, Issaquah高中的学生和教职员工都取得了长足的进步。虽然文化方面仍然存在着很大的碎片, 不利于环境的学习和对自己种族的理解。

以便他们可以利用这些知识来从不同角度分析问题和解决冲突, 增强每位学生和家長支持少数族裔学生的意识, 同时也让孩子成为我们社区积极有益的一部分。

我鼓励所有父母加强学习, 通过创造一个促进积极学习和庆祝种族多样性的活动。虽然, CARE管理者McCormick和Issaquah学区的其他成员仍然在试图教育学生和促进学校安全方面做得更加出色, 我们Issaquah社区的环境已经发生了巨大的变化。每个学生都应该了解其他学生的经历,

以便他们可以利用这些知识来从不同角度分析问题和解决冲突, 增强每位学生和家長支持少数族裔学生的意识, 同时也让孩子成为我们社区积极有益的一部分。

最后, 在创建环境时, 重要的是要认识到不彼此之间的不同, 了解无法自我教育并向可学习之人寻求帮助, 以建立更有爱, 具有同理心和平等意识的家庭及社区环境。

当今，黑人团体的心声

作者：KENZA NGATCHOU
Issaquah 学区家长

黑人历史月一直是帮助塑造我们黑人世界的庆祝活动。它一直是我們了解内战和马丁·路德·金出色演讲的月份。小学时期，我们盘腿坐在教室的地毯上点头附和着，我们相信种族主义已经结束了。但是，种族主义和争取公民权利的斗争并没有结束。

过去几个月里，我们从历史教科书里读到内容被呈现了出来。人们举起条幅和旗帜进行游行，抗议者的人潮与防暴墙和催泪瓦斯互相碰撞，因警察残酷地抓走了他们的朋友和家人而满含泪水的脸庞。全球范围爆发大流行病，紧张的选举和混乱的2020年，成功在世界各地传播的黑人的生命至关重要的问题已经带来了新的改革和反种族主义政策。

见证这一幕真是苦乐参半，尤其是作为一名黑人少年面对它时。有些人对传播黑人的声音，黑人生活，黑人珍贵生命这样的问题很反感。相反的，他们没有意识到其实各个种族都贯穿了美国的根源。数百万人团结起来伸张正义，传播美好，同时提醒着我们必须忍受有色人种的艰辛。

我一生绝大部分时间里，人们总是告知我，自从内战以来，种族歧视的问题已经急剧下降了。Rosa Parks坐在一辆公共汽车的前排，种族隔离已经蒸发成稀薄的空气。与此同时，另一些人告知我要始终恭敬地讲话，并在警察周围缓慢行动。

作为黑人妇女，我需要加倍的努力工作才能有好的生活，人们会因为我的肤色而试图撕毁我，但我必须学会战胜所有，继续保持积极向上。尽管我们的历史课看起来很轻松，但数百年来歧视和不公正现象仍无法消除

尽管BLM运动取得了一定进展，但它仍然只是昙花一现或冰山一角。不要让人们把它变成过去。借助“黑人的生命至关重要”运动获得的能量，越来越多的有色人种有机会表达自己的声音。如果我们保持住这股势头，并继续努力共同发展，即使需要花费数十年的时间，我们也终将实现种族平等。

即将到来的2月，不仅将“黑人历史月”视为纪念我们黑人声音的活动，也将作为表达我们黑人心声的时机。



庆祝黑人历史月（全年活动）

作者：KANDACE BARTON
Issaquah 学区的家长

庆祝黑人历史始于纪念和庆祝非洲侨民历史上的重要人物和事件。在美国，加拿大和德国每年2月份会有庆祝活动，而爱尔兰，荷兰和英国会在10月份的时候庆祝。无论是生活居住在美国或英国，这项庆祝活动对我和我的家人来说一直非常重要。

作为Issaquah学区的一个黑人家庭，我们几乎总是要面对各种各样的挑战，因为我发现黑人历史月没有在我自己工作场所之外得到认可和/或庆祝，这让我们常常感到失望。对那些想学更多，做更多的朋友，我希望为您提供一些建议和方法！

1. 关注本地活动。

您不必走太远就能让您的孩子了解黑人历史。美国的每个城市都或多或少受到非裔美国人的某种影响。参加您所在城市的关于黑人历史事件的组织和庆典活动。（想要了解更多信息和活动，请关注本杂志第13页。）

2. 在家庭电影之夜观看有关黑人历史和/或黑人经历的电影。

下次您和孩子们坐下来观看电影时，可以选择一部代表黑人经历的影片，这会帮助您和您的孩子打开有关美国黑人历史的对话。

3. 将有关黑人历史的书籍捐赠给孩子的教室。

在教孩子方面，老师做了大量的工作。但是，由于州的标准和预算，他们的教学往往受到限制。考虑向您孩子的教室捐赠一些有关黑人历史的书籍，以帮助教师扩大学生对非裔美国人生活及经历的了解。

4. 将对黑人历史的了解纳入家庭度假计划。

每当我与家人一起去度假时，我们总会去参观一两个博物馆。当您与家人度假时，请谨慎地在行程中添加黑人历史景点。无论您是前往地下铁路的停靠站，还是前往正在游览的城市的当地非裔美国人博物馆，都可以将对黑人历史的了解变成自己的乐趣。

•附加题：学习“黑人国歌” - “Lift Every Voice and Sing”。

如果学校和社区只在2月开展活动，那么他们就错过了“黑人历史月”的意义。黑人历史教育不应该仅仅依靠学校的教育，家庭内的教育才是至关重要的。

如何与孩子谈论种族和抗议？

如果您想了解更多有关此主题的信息，请观看Rosetta Lee的ParentWiser演讲之一：《与K-5或6-12年级学生探讨关于种族和偏见的话题》。<http://ParentWiser.org/watch-online>

在Issaquah学校基金会的资助下，Issaquah学区为所有顾问，积极行为社会情感支持（PBSES）和特殊教育专家，Issaquah学区Equity以及筛选出的学区人员提供了所需的专业发展机会，并接受了著名演讲者Ashley McGirt的培训，关于如何处理种族主义的创伤。这是正在进行的PBSES干预工作的一部分，其工作重点更多地放在了创伤知识教育上，以使所有学生受益。欲了解有关Ashley McGirt的更多信息，请访问<https://ashleymcgirt.com>。

“这是我今年接受的最好的培训-虽然很多内容已经为我所熟悉，但是McGirt女士展示了它强大的功能，易于理解且让人印象深刻。此外，我学到一些新的资源可以用来帮助学生，还有几本我在其他清单上没有看过的新书。我很荣幸能够获得这次培训。”



感谢社区的合作伙伴们



Cultural Bridges为Issaquah学区的家庭提供服务, 帮助家长更好地参与学校生活, 引导学生取得更大的成功。

我们为您提供支持与指导, 组织家长/学生活动并出版包含六种语言的季刊杂志。



为每所学校， 每一位学生的成功助一臂之力。

令人骄傲的伟大职业会议的支持者。注册已经开放！

GREAT CAREERS CONFERENCE

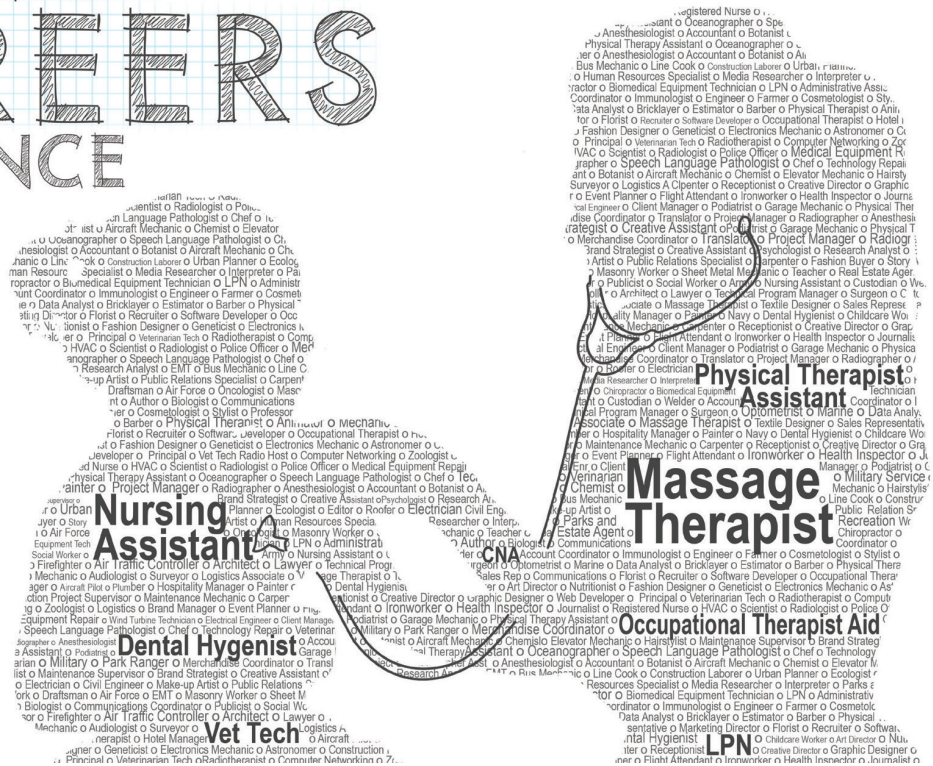
FEBRUARY 3, 2021 • GRADES 9-12

12:00pm - 3:00pm



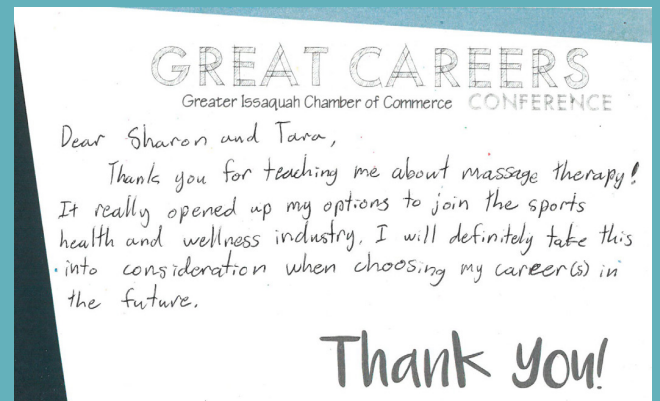
Register by
January 27, 2021

<https://www.isdstemandcte.com/great-careers>



DISCOVER YOUR FUTURE

与Issaquah Chamber of Commerce合作举办的伟大职业会议（Great Careers Conference）向学生介绍了典型的四年职业规划道路以外的教育选择。该会议的目的是向Issaquah地区的高中生提供有关通过认证，学徒制或两年制学位课程而从事职业的信息。今年将是我们的第一次线上会议，请访问：www.isdstemandcte.com/great-careers了解更多信息并进行注册。



欲了解有关Issaquah学校基金会的更多信息， 请访问我们的网站， 或通过425.391.8557与我们联系。

isfdn.org