



Cultural Bridges

학부모들이 이사콰학군에 관련된 정보를 찾는데 도움을 주는 정보 KOREAN

학교와 가정의
균형 찾기
6 페이지

십대-청소년들에게
동기 부여하기
10 페이지

오늘날 흑인의
목소리
21 페이지



독자 여러분,

지금까지 10개월 동안, 우리는 거의 모든 장소에서 사회적 거리두기의 중요성을 알리는 '6피트 거리두기' 안내 표시를 보았습니다. 이것이 우리를 안전하게 지키는데 도움이 되는 아주 중요한 메시지라는 것에는 동의하지만, 우리가 사회적으로 떨어져 있을 필요는 없습니다. 물리적으로는 거리를 두되, 서로 연락을 주고받는 사회적인 연결은 이런 팬데믹 시기에 우리 가정과 아이들에게 가장 필요한 것입니다. 비록, 비대면-온라인상으로 서로 연락을 주고받더라도, 우리는 서로 연락하고 소통하기 위해서 일부러 더 노력을 해야 합니다. 물론, 저도 비대면-온라인 행사에 마음이 설레지 않는다는 것을 잘 알고 있습니다!

그럼에도 불구하고, 우리는 학교 커뮤니티와 소셜미디어, 온라인 행사를 통해 소통할 기회를 만들어야 합니다. 이사과 학교의 학교들과 PTSA는 교장 선생님과의 커피 타임, 아트 콘테스트, 탭댄트 쇼와 같은 다양한 행사를 제공하고 있습니다. 자세한 내용은 12 페이지에 있는 학교 행사일정을 참고하세요. PTSA는 페이스북 페이지, WhatsUp 및 WeChat 그룹을 만들어서 학부모들이 서로 연락을 주고받을 수 있도록 했습니다(15 페이지).

2월은 "흑인 역사의 달"이며, 아프리카계 미국인의 문화를 배우고 우리 학교의 흑인 학부모의 경험담도 들어보는 시간이 되시기를 바랍니다. 흑인 역사의 달 기념 행사에 관한 일정은 13 페이지를 참고하세요.

지난 10개월 동안, 저희 컬추럴 브리지가 제공하는 자원에 관한 수요가 아주 높았습니다. 저희에게 도움을 청한 많은 가정들과 연락을 하면서, 그분들에게 이사과 학교 커뮤니티에서 제공하는 자원들을 이용할 수 있도록 도움을 주었습니다. 특히, 영어가 모국어가 아닌 사람들의 경우, 이런 자원을 찾는 일이 특히 어렵고, 이전에 이런 일을 한번도 해보지 않으셨다는 것을 잘 알고 있습니다. 저희 프로그램은 줌 미팅을 통해 우리 학교에서 제공하고 있는 자원을 공유하는 커뮤니티 프리젠테이션 행사를 제공하고 있습니다. 이 행사에 관한 더 자세한 정보를 원하시면, 저희에게 이메일(culturalbridges@isfdn.org)을 보내주세요.

저희 잡지 편집팀에 새로운 멤버가 합류했습니다. 컬추럴 브리지 잡지 보조 편집자, 로나 니 씨를 환영합니다. 로나는 오랜 기간동안 이사과 학교의 학부모이며, 두 딸이 다니는 아폴로 초등학교에서 다년간 PTSA의 일원으로 핵심적인 역할을 해왔습니다. 앞으로 로나와 함께 한 팀에서 일하게 되어 매우 기쁩니다!

다가오는 2021년에는 여러분의 가정에 건강과 평안, 사랑과 즐거움이 함께 하시기를 진심으로 바랍니다. 저희 프로그램이 지금과 같은 불안한 시기에 여러분을 돕기 위해 존재한다는 것을 기억해 주세요!

알리시아 스피너
컬추럴 브리지 매니저
alicia@isfdn.org



ISSAQUAH
SCHOOLS
FOUNDATION

이사과 학교재단	3
교직원	5
유치원	6
초등학교	8
중학교	9
고등학교	10
학사일정	12
도움이 되는 네트워크	14
문화 연계성	20



Cultural Bridges
Issaquah Schools Foundation

다문화 가정들과 그들의 자녀들을
이사과 학교와 광범위한
이사과 커뮤니티로 연결하여
소통과 관계 형성을 돕습니다.

이 잡지의 자원은
컬추럴 브리지 프로그램을 통해
이사과 학교 재단의
후원으로 제공됩니다.
이사과 학교 재단에 기부해 주신
저희 잡지 독자 여러분들,
학부모님들, 커뮤니티 일원들에게
감사의 말씀을 드립니다!
웹사이트:isfdn.org
를 통해 기부해 주세요.

잡지를 PDF 포맷으로 받아 보길
원하시면 culturalbridges@isfdn.org
으로 이메일을 보내주세요. 원하는 언어
(스페인어, 영어, 중국어, 한국어)를
지정해 주세요.

KELLY BURCH
표지 사진 촬영

NANA TSUJINO
일본어 번역

TRAM PHAM
베트남어 번역

표지 촬영
MINAL DESAI-MONGA

LAURA NI
편집 보조

NORMA RODRIGUEZ
스페인어 번역

YANA ALENTYEVA
러시아어 번역



@CBforeducation
"좋아요"눌러주세요.

LIZ ST. ANDRE
영어 에디터

SEONYOON KO
한국어 번역

YINGYING CUI
중국어 번역

이 잡지의 저작권은 컬추럴 브리지가 가지고 있습니다. 컬추럴 브리지 잡지는 이사과학교에 배포되는 무료 커뮤니티 잡지이며 이사과학교재단 (ISF)의 후원으로 발간됩니다. 이사과학교재단의 미션은 교육, 건강, 영양, 시사 및 이사과시의 다양한 문화 등에 관한 토픽을 다루어 지역 구독자들의 삶의 질을 향상시키는 정보를 제공하는데 있습니다. 컬추럴 브리지 교육(Cultural Bridges for Education)은 잡지에 포함된 광고나 기사 내용의 견해를 반드시 승인하거나 대표하는 것은 아닙니다. 또한 컬추럴 브리지는 잡지에 광고된 어떤 제품이나 서비스에 대해 책임지지 않습니다. 이 잡지의 일부는 사전승인이 요구되는 경우 재생, 번역, 또는 재발간되었을 수도 있습니다.

온라인 수업 기간동안 학생을 지원하는 방법

이사과 학교재단은 우리 커뮤니티를 효과적으로 지원하는 자원을 제공하기 위해 꾸준히 노력하고 있습니다 - 지금은 온라인 수업을 하는 동안 학생들이 필요한 것들을 제공할 수 있는 기부금 조성에 중점을 두고 있습니다. 재단은 교실 안팎에서 학생들을 지원하는 자원을 제공하는 일에 최선을 다하고 있습니다.

학업 지원 재단은 방과 후 숙제 도우미 프로그램에서 일하시는 선생님들의 시간당 임금을 충당합니다. 특히, 원격 수업을 하는 시기에는 선생님과 함께하는 시간이 아주 중요하며, 재단은 학생들이 학교 수업에 필요한 추가 도움을 받을 수 있도록 재정지원을 합니다. 모든 고등학교와 일부 중학교에서는 이미 방과 후 숙제 도우미 프로그램을 줌미팅을 통해서 제공하고 있습니다. 해당 학교의 교장 선생님 또는 자녀에게 이 프로그램에 대해 물어보세요.

사회적 & 정서적 지원 우리의 현재 환경은 학생들은 물론이고, 모두에게 힘든 시간입니다. 이런 이유로 재단은 학생들의 사회적/정서적 필요를 지원하고 있습니다. 재단의 재정지원 덕분에 5개의 중학교에서 Character Strong이라고 불리는 인성교육 프로그램을 교과과정에 포함시켜서, 학교 건물내에서는 물론이고 원격 수업을 하고 있는 동안에도 효과적인 사회적/정서적 및 인성 개발 교육을 제공하고 있습니다. Character Strong 프로그램은 친절함, 존중, 비이기적, 인내, 겸손, 용서와 정직함을 가르침으로써 긍정적인 문화를 형성하는 데 도움을 줍니다.



기본적인 지원 재단은 올해 Tools4School 프로그램을 통해 학용품이 들어 있는 1,200개의 배낭을 무료로 제공할 예정입니다. 아직도 남은 배낭이 있으니, 혹시 주위에 학용품이 필요한 가정이 있으시면, 이 프로그램에 대해 알려주세요.

올해에 수요가 높았던 학교 준비물 중의 하나는 헤드셋입니다. 집에서 하는 온라인 수업은 학생들이 컴퓨터를 통해 수업에 참가하기 때문에, 좁은 공간에서 여러 명의 자녀들이나 가족 구성원들이 함께 생활하는 경우 더 어려울 수 있습니다. 헤드셋을 이용하면 서로 간의 소음을 줄이는데 도움이 되지만, 모든 사람들이 헤드셋을 구입할 형편이 되는 것은 아닙니다. 그래서 이사과 학교 재단은 헤드셋을 제공하여 집에서 수업을 효과적으로 잘 받을 수 있도록 도움을 주었습니다. 혹시 본인 또는 주변 가정에 마이크가 달린 헤드셋이 필요하시다면, 해당 학교 카운슬러에게 연락하세요.

음식, 옷, 버스 승차권 등의 다른 기초적인 지원은 Issaquah Food & Clothing Bank 및 각 학교에 있는 간호사 기금을 포함한 우리 커뮤니티의 여러 자원 등을 통해 지원 받으실 수 있습니다. 학교 양호교사나 카운슬러에게 연락해서 지원받을 수 있는 옵션에 대해 알아보세요.



전문성 개발 이사과 학군은 재단의 재정 지원 덕분에, 모든 카운슬러, Positive Behavioral Social Emotional Support (PBSES), 특수 교육 스페셜리스트, ISD Equity 와 학군 직원들을 대상으로, 저명한 강사이신 Ashley McGirt씨의 '인종차별로 인한 트라우마에 대처하는 방법' 강연을 통해 전문성 개발 교육을 제공하였습니다. 이런 교육은 진행중인 PBSES교육의 일부이며, 모든 학생에게 도움이 되는 트라우마에 대한 교육에 큰 중점을 두었습니다.



메디컬 홈

병원과 클리닉 그 이상의 곳으로 여러분의 이름부터 가족이 필요한 모든 것을 알고 있습니다.
아이들을 활동적으로 만들고, 청소년에서 대학생까지의 성장과정도 함께 합니다.
삶을 더욱더 편리하게 하며, 건강한 커뮤니티를 함께 만듭니다.

SWEDISH ISSAQUAH

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

www.swedish.org/issaquah-kids



SWEDISH

Issaquah

알리아나 시배더산, ISD Equity(형평성) 이그제큐티브 디렉터

CULTURAL BRIDGES: 당신의 직책과 일과에 대해 말씀해주세요.

ALAINA SIVADASAN: 저는 Equity(형평성) Executive Director이며, 제 업무는 Executive Limitations-16에 초점을 맞추고 있습니다. EL-16은 주정부와 학교위원회에서 채택되었습니다. 저의 공식 업무 상세사항은 다음과 같습니다. “우리는 모든 학생이 성취할 수 있는 잠재력을 가지고 있다고 믿으며, 모든 학생이 안전하고 환영받는 환경에서 자신의 최고의 역량을 발휘하는데 필요한 기회와 지원을 제공하는 것이 우리의 책임입니다. 우리는 학생의 성취도와 웰빙에 저해가 되는 시스템적, 제도적 불공평과 편견이 존재한다고 인정합니다. 우리는 학생의 인종, 사회적 지위, 능력의 차이, 정신건강, 영어 구사의 능숙도, 성별, 성적 정체성, 종교, 트라우마의 영향과 지리적 위치에 상관없이 모든 학생들이 성취도를 높이는 일에 최선을 다합니다. 우리의 문화는 동일성을 추구하고, 성취도가 제일 높은 그룹과 제일 낮은 그룹 간의 불균형과 예측이 가능되는 장애물을 제거합니다.”

저의 업무는 EL-16의 6개 핵심부분에 초점을 두고 있습니다:

1. 환경과 문화.
2. 데이터와 불균형.
3. 가정과 커뮤니티 참여.
4. 커뮤니티 파트너십.
5. 유색인종의 교직원 고용.
6. 유색인종 교직원의 고용 유지.

저의 일과는 시스템을 구축하고, 다른 부서와 미팅, 커뮤니티와 미팅, EL-16의 현실화를 위한 계획 수립 및 학생, 가정, 교직원들의 필요를 충족시키기 위한 계획을 마련하는 것입니다.

CB: 이 직책을 맡게 되신 이유는 무엇입니까?

AS: 저는 공평성과 다양성에 큰 관심을 갖고 있으며, 저는 EL-16가 추구하는 말과 영역이 모든 학생들이 스스로를 소중하게 생각하고 또한 중요하다고 느끼게 한다고 생각합니다. 저 또한 유색인종의 한 사람으로서 유색인종의 남편과 아이들이 있으며, 예전에 초등학교 교장을 역임한 사람으로서, 저는 이런 일을 하기 위한 필요한 경험과 마음이 있다고 생각합니다. 저는 진심으로 이사와 학군을 모든 학생, 교직원, 가정들이 성장할 수 있고, 인종, 종교, 성별, 주체성 또는 능력에 상관없이 이사와 학군에 소속감을 느낄 수 있는 교육환경으로 만들고 싶습니다.

CB: 자녀들과 인종에 관한 대화를 어떻게 시작해야 할지 잘 모르는 학부모들에게 해 주실 조언이 있습니까?

AS: 학군의 Equity and Cultural and Family Partnership 웹사이트에 가시면, 유용한 자원, 학교, 학군정보/비디오를 찾아볼 수 있고, 저희 업무에 관해 업데이트도 확인할 수 있습니다. 저희 웹사이트는 곧 새로운 디자인으로 업데이트 될 예정이며, 웹사이트의 새단장이 완료될 때까지 불편을 끼쳐 드리게 되어, 여러분의 양해를 구합니다. 저희 웹사이트 정보입니다: <https://www.issaquah.wednet.edu/equity>

CB: 더 해 주실 말씀이 있으세요?

AS: 올해 이사와 학군은 각 학교 건물에 Equity(형평성) 빌딩 리더들을 배치했습니다. 그들은 Equity 부서의 지원을 받으며, 해당 건물에서 형평성과 다양성의 자원을 제공해주는 역할을 합니다.

CB: 업무 이외의 자신에 대해 말씀해 주세요.



AS: 저는 결혼했고, 2명의 아이가 있습니다. 저희는 가족여행을 좋아하고, 스키, 하이킹, 그리고 모든 종류의 스포츠를 즐깁니다.

또 저희는 강아지를 새로 입양했습니다.

강아지 이름은 로지(Rosie)입니다!

학교와 가정의 균형을 맞추는 팁

유디트 핀스트롬
그랜드 리지 초등학교 카운슬러

집에서 온라인 수업을 받는 것은 어렵습니다.

학생들이나,
교사들이나 어려운 것은 마찬가지입니다.
또한 학부모들과 보호자들에게도 어렵습니다.

특히 어린 학생들에게, 이러한 상황에서 가장 어려운 두 가지 문제는 친구들과의 만남과 소통이 끊어지는 것과, 학교와 집의 분리가 어렵다는 것입니다. 예전에는 학교와 가정이 확실히 분리된 서로 다른 공간이었습니다. 학교와 가정이 분리되지 않는 지금 상황에서는, 학교에서 적합한 행동과 가정에 적합한 행동 사이에 지속적인 마찰이 생기기 마련입니다. 어떤 학생들은 온라인 학습으로 인해, 학교 수업 끝나고 쉴 수 있던 시간이 더이상 없는 것 같다고 느낍니다. 또한 일부 학생들에게는 학교에 가는 아주 중요한 이유가 친구들과의 소통이기도 합니다. 친구들과의 소통 및 연결의 상실감을 감당하는 것은 아주 힘든 일입니다. 이런 상실감은 슬픔, 외로움, 우울감으로 이어져서 자녀의 행동에 영향을 미치고, 가족 전체와 가정 생활에도 그 여파가 미치게 됩니다.

학생들과 학부모들이 이런 어려운 시기를 잘 보낼 수 있도록 도움을 주는 몇 가지 팁과 요령을 소개합니다.

자녀의 정신 건강에 문제가 있다고 확신이 되는 경우, 학교의 카운슬러에게 연락하거나 각 학교에 배정된 스웨디시 학교 정신건강 담당 카운슬러에게 연락하세요. 카운슬러의 연락처는 다음의 웹페이지를 참고하세요:
<https://www.issaquah.wednet.edu/family/counseling-services/SBHC>

자녀들과의 관계에서, 자녀의 온라인 수업을 담당하는 홈 스쿨 교사 역할보다는 자녀의 부모 또는 보호자 역할이 더욱 중요합니다. 자녀는 무엇보다 부모가 안전하고 보살핌을 제공하는 사람이기를 바랍니다. 우리는 지금이 자녀와 부모 모두에게 힘든 시기이며, 스트레스 레벨이 높아져서, 양쪽 모두 좌절감을 느낄 때라는 걸 압니다. 부모와 자녀 관계를 좋게 유지하고, 필요할 때 다시 회복하는데 도움이 되는 두 가지 방법을 소개합니다.

- 격한 감정이나 서로 의견 차이로 인해 마찰이 생긴 후에는, 관계 회복을 위해 따로 시간을 할애할 준비를 하세요. 둘 다 격한 감정이 가라앉았다고 느꼈을 때가, 자녀에게 사과하고, 그들의 감정이 당신에게 중요하다는 것을 자녀에게 다시 알려줄 수 있는 좋은 타이밍입니다. 그런 다음, 서로의 갈등/문제를 해결하기 위해 노력하고, 어떻게 감정기복을 조절하는지를 몸소 실천해 보이고, 올바르게 스트레스에 대처하는 방법에 대해 알려줍니다.

- 교사들은 학교에서 학생과의 관계를 유지하고 회복하기 위해, 긍정적인 말과 교정하는 말의 사용 비율을 5:1로 하고 있습니다. 부정적이거나 교정하는 말을 한 번 할 때마다 칭찬이나 긍정적인 말을 다섯 번씩 해주려고 합니다. 이런 칭찬이나 긍정적인 말은 진솔해야 합니다. 왜냐하면, 학생들은 어른들이 진심을 말하는지 또는 그냥 마음에 없는 가짜 칭찬을 하는지 잘 알아채기 때문입니다.



자녀가 “수업시간”과 방과 후 가정에서 보내는 시간을 잘 구분할 수 있도록 학교 공간을 지정해주세요.

-학교 교실처럼 잘 꾸밀 필요는 없습니다. 간단하게는 마루에 청색 테두리를 둘러놓고, 그 곳에 학습 도구를 가져다 두고, 학교 공간으로 지정하면 됩니다. 프로젝트에 따라 더 큰 장소가 필요할 때도 있을 것이고, 때로는 편안한 장소에 앉아서 읽기 과제를 할 때도 있기 때문에 융통성을 가지는 것이 아주 중요합니다.

-학교 공간에서 학습도구(컴퓨터/노트북/아이패드)의 충전이 가능한지 확인하세요. 또, 수업에 필요한 충전기, 종이, 연필, 헤드폰, 수업 스케줄표를 준비해주세요. 학습에 필요한 테크놀로지 설치나 헤드폰, 수업준비물에 관한 도움이 필요하시면, 해당 학교에 연락하세요.

-자녀가 자율적으로 공부하는 학생이 되도록 도움을 주세요: 자녀 혼자 온라인 학습 플랫폼 사이트에 접속하여, 그 사이트의 여러 부분을 살펴보고 익숙해지도록 합니다. 학교 공간에 일과표를 붙여 둡니다. 매일 “해야 할 일”의 목록을 만들도록 합니다.

비대면 온라인 상이라도 괜찮으니, 친구들과 연락을 주고받도록 격려해주세요. 온라인 줌미팅 수업시간에 카메라를 켜는 것도 좋은 방법입니다. 자녀의 학교에 연락하여 점심시간동안 카운슬러 또는 PBSES코치와의 상담 서비스를 제공하는지 알아보세요. 또래와의 연결과 소통은 정신건강에 아주 중요한 역할을 하기 때문에 이런 사회적 교감/상호작용을 할 수 있는 다양한 방법을 모색하는 것은 아주 중요합니다. 자녀에게 안전하고, 올바르고, 친절할 말을 사용하는 온라인 대화매너의 중요성에 대해 알려주세요.

숙면, 적절한 운동, 음식 섭취 및 물 마시기의 중요성도 잊지 마세요. 아주 간단한 일들처럼 보이지만 결코 쉬운 일이 아닙니다. 예전에도 이런 일이 쉬운 일이 아니었고, 지금은 이런 가장 기본적인 필요를 챙기는 일이 자녀와 부모 모두에게 더욱 어려운 일이 되었습니다. 취침 전의 수칙, 야외에서 운동/달리기(비 오는 날 포함) 시간 정하기, 식사 시간, 물을 마시는 시간 등을 지정해두는 것은 이런 기본적인 필요를 충족시키는 첫 걸음이 됩니다. 학군에서 제공하는 음식 픽업은 매주 월요일과 목요일에 있다는 것을 기억하세요! 온라인 수업기간 동안의 자세한 음식 서비스는 웹사이트를 참고하세요: <https://www.issaquah.wednet.edu/family/supports/meals>.

음식 픽업(매주 월요일, 매주 목요일)

음식 제공 서비스는 2020 -2021년 학기 마지막 날까지 연장되었습니다. 학군은 소득 요건이나 이사과 학군의 학교 등록 여부에 상관없이 18세 이하의 학생들에게 영양가 있는 음식을 무료로 제공하고 있습니다.

무엇을 제공하나요?

18세이하의 학생들에게 무료로 아침 및 점심 식사.

무료 음식 서비스 대상자는?

어린이 또는 그 가족/보호자들

언제 픽업할 수 있나요?

매주 월요일과 목요일 오후 4시-6시.

매주 월요일에 3일치 아침 식사를 픽업할 수 있습니다.

매주 목요일에 2일치 아침, 점심 식사를 픽업 할 수 있습니다.

어디서 픽업하나요?

초등학교: Endeavour, Grand Ridge, Issaquah Valley, Sunset

중학교: Beaver Lake

고등학교: Issaquah, Liberty and Skyline

온라인 수업기간 동안의 음식 서비스에 관한 정보는 아래의 웹사이트를 참고하세요:

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



학교 행사: 커뮤니티 공동체에 참여

산드라 반데르즈
이사과 학군 학부모

"It takes a village(한 아이를 키우는데 온 마을의 협력이 필요하다)." 아이를 키우시면서 이런 문구를 들어 보셨나요? 저는 우리 아이가 학교에 다니기 시작할 무렵이면, 아주 든든한 마을이 형성될 것이라고 생각했어요. 우리 아이들은 많은 친구들과 그룹이 있었고, 저는 여러 엄마들의 그룹에 속해 있었고, 이 그룹에는 십대 아이들도 있어서, 내가 필요할 때 우리 아이들을 돌봐 줄 것이라고 생각했죠! 하지만 저희 가족이 4년전에 워싱턴 주로 이사를 오면서 제 모든 바램이 엉망이 되어 버렸어요. 그렇게 제가 의지했던 든든한 마을이 날아가버렸죠!

다행히도 우리 가족은 기부금 모금 행사, 도서 박람회, 과학 박람회까지 포함하여 모든 학교행사에 빠짐없이 참여했어요. 그 덕분에 저의 새로운 마을이 형성되었다고 이제 자랑스럽게 말할 수 있습니다! 저는 학교 커뮤니티와의 관계를 맺고, 교사들과 교직원들을 알아가면서 좋은 사람들을 많이 만나고 교제하였고, 이제는 그들이 우리 가족처럼 느껴집니다.

대면 또는 온라인 행사에 상관없이 학교 행사에 참여하는 것이 중요한 이유는 다음과 같습니다.

- 새로운 사람들을 만나야 합니다! 성인이 되면 새로운 친구를 사귀기가 어려울 때가 있습니다. 부끄러움을 잘 타는 성격이거나, 사교생활을 잘 못하는 사람들은 새로운 사람들과 만나는 행사에 가는 것을 두려워하기도 합니다. 학교 행사에서는 이런 부담이 없습니다. 모든 사람들이 같은 목적을 갖고 참여하기 때문에 자연스럽게 공통 관심사에 대해 이야기하게 됩니다.
- 커뮤니티와 연결될 수 있습니다. 이웃 주민과 대화를 나누는 것이 아주 큰 도움이 된다고 말씀드리고 싶습니다. 좋은 치과 의사나 소아과 의사를 찾고, 방과 후 액티비티에 대해 물어보고, 아이들의 플레이 데이트를 할 사람을 찾을 수 있는 최고의 방법입니다.
- 우리 아이들을 위해서 도전하세요! 아이들은 학교에서 배운 것들은 부모들에게 보여줄 수 있는 이런 기회를 아주 좋아합니다. 아이들은 자신들이 다니는 학교를 자랑스럽게 여깁니다. 아이들은 자신이 새로 사귄 친구와 자신들을 돌보아주는 교사와 교직원들을 부모에게 소개하고 싶어합니다. 학교 행사에 참여하는 것은 부모의 관심과 사랑을 표현하고, 부모가 자녀를 지켜보고 있다고 느끼게 하는 가장 간단한 방법입니다.

우리 모두가 온라인 수업을 함께 하고 있습니다. 모든 사람들은 서로 고립되어 간다고 느끼고, 이 팬데믹이 빨리 끝나기를 조용히 기도하고 있습니다. 학교에서 열리는 행사는 없지만, 온라인으로 하는 학교 행사에 참여하는 것도 역시 중요합니다 - 아마도 더 중요할 수도 있습니다!

온라인상으로 제공되는 커피챗(교장선생님과의 대화), 아트 콘테스트, 온라인 도서 박람회와 같은 학교 행사에 참여하세요. 해당학교의 WhatsApp 또는 페이스북 페이지에 들어가 보세요. 이런 모든 행사는 한 가지 목적을 가지고 있습니다. 그것은 바로 서로 간의 연결입니다. 여러분 모두 든든한 마을을 형성하시기를 바라며, 줌 미팅에서 만나 뵙기를 바랍니다!



자기 옹호

줄리아 크롭킨, 해나 위, 정 지원

TECH (Teens Encouraging Community Health) Influence the Choice's Youth Board

저희 어머니는 자신의 대학시절에 있었던 일들을 자주 말씀해주시곤 했어요. 어머니 친구 중 한 명이 시험성적이 너무 나빠서 화가 난적이 있었어요. 근데 이 친구분의 어머니께서 담당교수에게 자신의 딸이 재시험을 볼 수 있게 해달라고 이메일을 보냈다고 합니다. 부모가 대학생인 자녀를 대신해서 교수에게 직접 연락을 한 거죠. 한편으로는 이것이 좋은 일이라고도 말할 수 있죠. 이 친구의 어머니는 자녀가 잘 되기를 바라는 마음으로 그랬을 겁니다. 하지만 또 다르게 보면 이 친구는 대학생이었고, 부모가 항상 옆에서 도와줄 수 없다는 사실을 알아야 했겠죠. 마흔이 넘은 딸이 엄마에게 전화해서, 자신의 상사에게 연락해서 임금 인상을 요구해달라고 시키는 일은 그리 좋아 보이지 않습니다.

자기 옹호(Self-advocacy)는 선생님에게 과제물에 대해 질문을 하거나, 치료가 필요하다고 부모에게 알리는 등 자신의 문제를 스스로 해결하는 방법을 터득하는 것입니다. 자기옹호는 문제해결 능력을 발달시키고, 타인과 소통하는데 아주 중요합니다. 하지만 많은 청소년들이 이런 일을 잘 하지 못합니다. 자기 자신을 변호/옹호하고 싶다고 느끼는 순간에 다른 사람들에게 이것을 전달하는 일이 어렵습니다. 특히, 지금까지 다른 사람으로부터 자기변호를 받아왔던 사람의 경우는 더욱 어렵습니다. 나이 및 상황에 상관없이 자신의 필요와 유익을 변호하는 방법을 소개합니다.

교사에게 도움을 청한다. 저는 문제의 답을 못 찾아서, 선생님께 연락하여 문제 풀이 방법에 대해 도움을 청할 때도 있습니다. 저는 교사에게 물어보는 것이 내키지 않아서 먼저 친구들에게 도움을 청합니다. 고등학교에 들어가서는 친구들에게 해답을 물어보는 것이 별로 효과가 없었고, 저는 심호흡을 하고 나서, 수학 선생님께 도움을 청했습니다. 저는 스스로에게 수백 번 이런 질문을 했습니다- 수업시간에 이미 배운 내용은 아닌지? 선생님이 화를 내시지는 않을지? 만약 선생님이 나를 이상한 눈으로 보시지는 않을지? 그리고 나를 멍청이라고 생각하지는 않을지? 제 머리속에 가득했던 온갖 근심 걱정은 선생님의 미소 한번으로 다 사라졌고, 마음이 편해져서 아주 쉬운 문제까지도 물어보게 되었어요. 교사가 학생을 돕는 것은 자신의 업무 때문이 아니라, 진심으로 학생들이 잘 배우기를 바라는 마음으로 항상 학생들을 기꺼이 도와줍니다.

부모와 대화하기 부모나 보호자는 청소년 자녀를 잘 이해하지 못할 때가 많기 때문에, 우리의 모든 생각을 부모나 보호자에게 솔직히 털어놓는 일이 어렵습니다. 그래서 우리는 보호자들에게 어떤 일들을 숨기기도 합니다. 우리도 우리의 생각을 부모에게 다 말하지 않고, 말을 해도 절대 이해를 못할 것이라고 단정하는 것에 대해 미안하게 생각합니다. 어렸을 때 저는, 가족들과 보드게임에서 이기고, 담요를 함께 덮고 번갈아가며 영화를 선택해서 보고, 부엌을 난장판으로 만들면서 아주 즐거운 시간을 보냈습니다. 지금은 제 일 자체로 바빠서 가족들과 이런 시간을 보내는 일이 드뭅니다. 따로 시간을 내서 영화를 보거나 보드게임을 하는 날도 거의 없습니다. 함께 하는 시간이 줄어들면서 부모님들이 저에게 무슨 일이 일어나는지를 알 기회가 없을 수도 있습니다. 만약 우리가 하루에 20분씩 시간을 내서 간단한 대화를 시작하면 어떨까요? 이런 대화가 보호자들이 우리가 어떤 사람인지 이해하는데 도움을 줄 수도 있습니다.

전문가의 도움받기 부모나 교사의 도움을 받을 수 없거나, 도움을 받는다고 해서 실제로 도움이 안되는 경우도 있습니다. 때로는 우리의 사생활과 직접적인 관계가 없는 사람으로부터 도움을 받거나, 또는 그 분야의 전문 지식을 가지고 있는 사람으로부터 제대로 된 도움을 받을 필요도 있습니다. 우리 사회에서는 남에게 도움을 청하는 것, 특히 정신건강 분야에서 도움을 청하는 것에 대한 부정적인 스티그마(낙인)가 있습니다. 결과적으로 사람들, 특히 청소년들은 전문가의 도움을 청하는 것을 꺼려합니다. 하지만, 정신건강은 우리가 무시하거나 부끄러워할 일이 아닙니다. 우리가 우리의 몸을 건강하게 유지해야 하는 것처럼 우리의 정신 건강도 잘 살펴야 합니다. 정신건강의 변화와 어려움은 나이에 상관없이 누구에게나 생깁니다. 전문가의 도움을 청하는 것은 전혀 부끄러운 일이 아닙니다. 사실상 조금이라도 빨리 도움을 청하는 일이 어려움을 극복할 방법을 찾아내고, 정신건강을 돌보는데 아주 중요합니다.

여러분의 의견은 소중합니다. 여러분의 커뮤니티는 여러분이 어려운 시기에 여러분을 후원하고 여러분과 함께 합니다. 자신을 제일 잘 아는 사람은 자기 자신뿐입니다. 여러분의 의견을 말해 주세요. 여러분의 의견은 우리 커뮤니티와 여러분 자신에게 아주 중요합니다. 용기를 내서 자신의 의견을 말하는 첫걸음을 시작해 보세요.

Teen Link

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

Teen Link는 워싱턴주에 있는 그룹으로 청소년이 중심이 되어 다른 청소년들을 돕는 기관이지만, 도움을 제공하는 성인들도 있습니다. 청소년 위기 전문가와 문자, 전화 또는 온라인 채팅을 통해 익명으로 상담할 수 있으며, 개인정보를 보호해 줍니다. Teen Link 웹사이트는 정신건강, 약물 남용, 스트레스와 다른 청소년에 관한 주제에 대한 자원을 제공합니다. 이런 자원에는 Where to Turn for Teens (WTTFT)이라고 불리는 정보 가이드도 포함됩니다.

The Garage

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

The Garage는 이사과에 있는 비영리 청소년 기관으로 오직 청소년을 위한 안전한 공간으로 마련했습니다. The Garage가 제공하는 모든 서비스는 무료입니다. 현재 카페 공간은 온라인 수업 장소로 사용되며, 코로나 19 가이드라인에 따라 한번에 최대 5명까지 온라인 수업을 신청하여 카페에서 수업을 할 수 있게 합니다. 청소년들은 매주 월요일과 화요일에 있는 무료 온라인 상담세션을 신청할 수도 있습니다.

YES

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

Youth Eastside Services는 전문 의료 상담사들의 모임으로 청소년과 그 가족들에게 상담서비스를 제공합니다. Friends of Youth와 같이 부모/보호자는 상담 받기 전에 그와 관련된 보험처리 및 비용을 미리 확인하시길 권합니다.

십대-청소년에게 동기 부여 및 두뇌 개발

지난 가을 ParentWiser(학부모 교육 세미나)에서는 심리학자 샤론 살린 박사를 초청하여 청소년들에게 동기를 부여하여 하이브리드 학습은 물론이고 정리정돈, 집중, 우선 순위 정하기와 같은 실행기능 기술을 향상시키는 방법에 대한 강연을 했습니다. 샤론 살린 박사는 ADHD, 불안감, 학습능력 차이 및 정신건강 문제와 이로 인한 학교 및 가정생활에 미치는 영향에 관한 분야에서 30년 이상의 경험을 가진 베테랑 심리학자입니다.

살린 박사는 강연을 통해 상호협력을 바탕으로 한 규칙적인 일과의 중요성에 대해 말했습니다. 살린 박사는 모든 사람들이 공평한 하이브리드 교육 서비스를 받을 수 없다는 현실을 인식하는 것이 중요하다고 강연 서두에 말했습니다. 일부 가정에서는 학업에 필요한 도구(노트북, 컴퓨터)가 없어서 어려움을 겪고 있지만, 수치심 또는 편견 때문에 이런 사실을 숨기는 경우도 있습니다. 혹시 이런 어려움을 겪고 있으시면, 학교나 학군에 연락하여 필요한 지원을 받으세요.

5C 방법:
자기 조절,
연민/동정심,
협동심,
일관성,
칭찬, 축하하기

살린 박사는 강의에서 5C에 대해 말했습니다. 5C는 자기조절(self-control), 연민/동정심(compassion), 협동심(collaboration), 일관성(consistency)과 칭찬, 축하하기(celebration)을 말합니다. 자기 조절은 이미 화가 나 있는 자녀를 상대하기 전에 자신의 감정을 먼저 가다듬을 수 있는 능력을 말합니다. 연민/동정심을 베푸는 것은 자녀를 위해서 뿐만 아니라 자기 자신에게도 적용됩니다. 협동은 부모와 자녀 모두가 중요하다고 여기는 목표를 달성하기 위해 자녀와 협력하는 것을 말합니다. 일관성은 완벽함을 뜻하는 것이 아니라, 자신이 하겠다고 말한 일들을 실천한 때가 그렇지 않을 때보다 더 많은 것을 뜻하며, 부모로서 꾸준함을 보여주는 것을 의미합니다. 마지막으로, 자녀가 성취한 일 또는 비록 성공하지는 못했지만 나름의 노력을 한 일들을 칭찬해주고, 그 성과와 노력을 인정해주는 말을 해주는 것입니다.

살린 박사는 동기 부여가, 흔히 “생각하는 두뇌”라고 일컬어지는 것에 관련된 여러 실행기능 기술과 연관되어 있다고 말합니다. 이 부분은 뇌의 일부분으로, 어떤 것에 주목할 가치가 있는지, 그것을 어떻게 하는지 등을 알아내는 기능을 하는 곳입니다. 신경학적으로 전형적인 아이들의 실행기능 기술은 25세쯤에 성숙되지만, ADHD, 자폐증 및 기타 학습 장애가 있는 경우에는 3년이상 지연되기도 합니다.

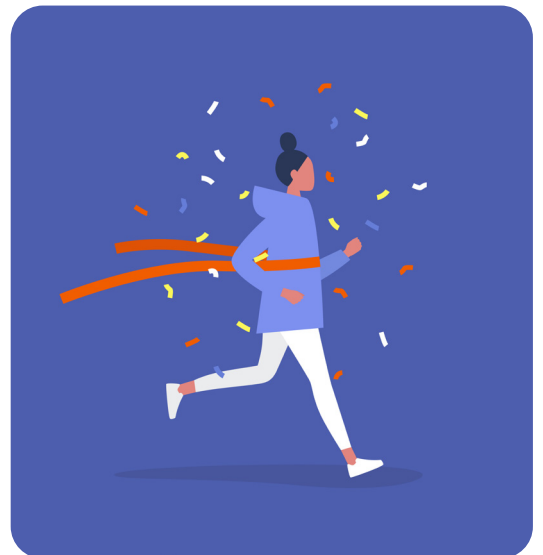
따라서 실행기능 기술의 부족은 학습에 영향을 미칩니다. 실행기능 기술의 발달정도가 낮을수록 학습능력 저하 등 학습 장애가 심화됩니다. 물론, 동기 부여에 직접적인 연관이 있는 실행기능 기술은 시간 관리, 계획 및 총동 조절, 우선순위 정하기, 그리고 상황에 맞는 유연성과 융통성 등과 관련이 있습니다. 이것은 학생들이 하루를 잘 보내고, 프로젝트, 과제, 시험을 완료하는 등 성공적인 학습에 필요한 기술입니다.

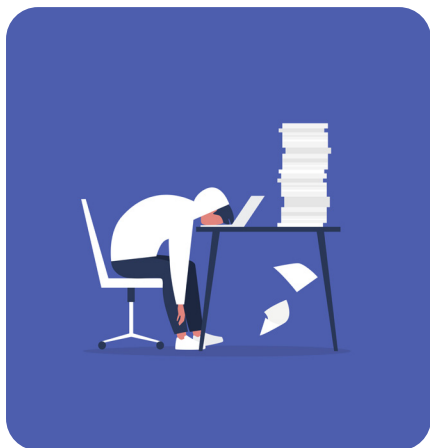
온라인 수업을 받는 동안, 어느 정도의 아이들의 행동 퇴보는 아주 흔한 일입니다. 예를 들어, 불안감은 현재 동기 부여에 영향을 미치는 중요한 요인 중 하나입니다.

관심사는 동기를 유발하여 자신에게 중요한 인센티브가 무엇인지를 확인하는데 도움이 됩니다. 협력적인 과정을 통해 인센티브를 찾아야 합니다. 부모와 자녀가 함께 서로에게 중요한 것이 무엇인지를 알아보고, 그 목록을 만듭니다. 일주일에 한번 또는 두번의 가족미팅을 하도록 권합니다. 여기서 목표는 가족 간의 갈등을 줄이는 것입니다. 따로 시간을 내서 자녀가 중요하다고 생각하는 일을 함께 해보세요.

예를 들면, 자녀가 보고 싶다고 선택한 쇼를 함께 보거나, 아마존 웹사이트에서 자녀에게 필요한 물건을 함께 쇼핑하고 주문해 주는 것입니다. 부모는 처벌보다는 자녀가 해낸 성과에 집중할 필요가 있습니다.

학교 수업을 마친 십대 청소년들이 지금 원하는 것이 스크린 사용(컴퓨터 게임, TV 시청, 인터넷 이용)이라면, 이것도 좋은 인센티브가 될 수 있습니다. 이것이 자녀에게 최고의 동기부여 또는 보상이 될 수 있기 때문에 스크린 타임을 초과했다고 걱정하실 필요는 없습니다.





자녀에게 어떤 식으로 동기부여를 하면 될까요? 여러 다양한 방법이 있습니다. 동기 부여에는 해야 하는 일을 시작하기, 맡은 일을 제 시간에 수행하고 마감일을 지키기, 목표 설정하기, 주의력 관리 및 주의력 방해 요인 찾아내기, 맡은 일에 집중하기 등의 방법들을 포함합니다. 지금 온라인 수업으로 인해 학생들이 당면한 문제점은 학생들이 여러가지 문제들로 어려움을 겪고 있다는 사실입니다. 일을 시작할 때는 해야 할 일들을 성취가능한 작은 단계들로 세분화하는 것을 잊지 마세요. 목표가 작으면 자신감은 높아집니다. 아이들은 이런 작은 성공들을 경험할수록 더 많은 일을 시도하려고 합니다. 아무 것도 안하는 것보다 작은 일이라도 성취해 나가는 것이 훨씬 낫습니다. 다시 말하지만, 칭찬과 축하는 아주 중요합니다. 칭찬과 축하를 통해, 우리는 아이들이 자신의 일상에서 비판이나 불안감, 불행을 느끼는 와중에도 열심히 노력했다는 것을 아이들 스스로 알 수 있도록 도울 수 있습니다. 자녀가 규칙적인 생활을 통해 안정감을 느낄 수 있도록 일일 지침서 또는 일과표를 만들어 주세요. 아이들은 규칙적인 생활을 하면서

자신에게 집중하게 됩니다. 규칙적인 일과가 있다면, 뭘 해야 할지를 고민할 필요도 없고, 다음에 무슨 일을 해야 할지도 잘 알게 됩니다. 일정 활동이나 과정의 단계를 목록으로 작성하는 것도 좋습니다. 아이들이 일정 활동을 규칙적인 일과로 만드는 방법을 배워서 스스로 해야 할 일을 알아내도록 도와주어야 합니다.

여유를 가지고 천천히 하는 것도 중요합니다. 아이들이 한번에 한가지 일을 할 수 있도록 돕는 것이 좋습니다. 만약 아이가 지시하는 일을 잘 듣지 않거나 기억하지 못하는 경우에는 "The Rule of 3(3의 법칙)"를 이용합니다. 1. 자녀의 눈을 쳐다보고, 2. 지시내용을 말하고, 3. 자녀에게 부모의 지시내용을 다시 말하도록 시킵니다. 이 과정을 거치는 동안 자녀에게 잘하고 있다고 격려해주시고, 또 자신 자신에게도 관용을 베푸는 것을 잊지 마세요. 지금은 부모들도, 특히 청소년 자녀를 둔 부모들도 아주 힘든 시기입니다.

우리는 지금 분노, 실망, 걱정, 슬픔, 외로움과 같은 광범위한 일상의 감정을 경험하고 있습니다. 특히 우리 아이들이 이런 감정들을 조절하고 관리하기는 더욱 어렵습니다. 우리는 부모로서 3R's을 따릅니다 -

1. 아이들의 말을 반영하고(Reflecting) 경청하기, 2. 아이의 걱정 패턴을 인식(recognizing)하고, 감정상태를 파악하기, 3. 이전 계획이 잘 되지 않았을 경우에는 다시 처음부터 시작(resetting)하기.

살린 박사는 학교생활과 인생전반에 있어서 수행가능 기술의 중요성에 대해 말했고, 이 기술을 향상시킬 수 있는 다양한 전략에 대해 설명했습니다. 충동 및 감정 조절, 성취가능한 목표설정과 그 목표 달성을 위한 지속적인 노력, 융통성과 유연성의 이해, 정리정돈과 우선순위 정하기, 일의 착수와 지속적인 노력, 기억력, 자기평가 등을 통해 실행가능 기술을 향상시킬 수 있습니다.

위에 언급한 방법을 이용해서 자녀가 숙제관리를 잘 할 수 있도록 살린 박사가 추천한 5가지 방법을 소개합니다:

1. 아이 또는 청소년 자녀에게 숙제를 하면 보상을 해주는 시스템을 만들어 보세요. 먼저 자녀가 산만해지지 않고 집중해서 공부할 수 있는 시간을 알아보세요. 그런 후, 공부하는 시간과 쉬는 시간을 포함하여 총 공부시간을 계획합니다. 단 쉬는 시간은 10분을 넘지 않도록 합니다. 쉬는 시간에는 스낵, 문자, 페이스 북 확인, 전화, 집안에서 산책, 화장실 이용 등의 시간이 포함됩니다.
2. 숙제를 시작하기 전에 먼저 어떤 과제물이 있는지 확인합니다. 공부/숙제시간이 끝나면, 자녀에게 사전에 협의한 보상을 해주거나 특권을 줍니다. 가정에 따라 이런 보상이 좋아하는 TV 쇼 하나 보기이거나, 컴퓨터를 쓰게 한다거나, 함께 책을 읽는 것이 될 수도 있습니다. 각자 가정에 적합하고, 자녀가 흥미를 보이는 일이 바로 좋은 보상이 됩니다. ADHD가 있는 아이는 규칙적인 일에 빨리 흥미를 잃기 때문에 정기적으로 보상을 계속 바꿔줘야 합니다.
3. 아이 또는 청소년 자녀가 주어진 과제를 제대로 하고 있는지 옆에서 지켜보고, 혹시 질문을 하는 경우에는 답변을 해야 할 경우도 생깁니다. 이 시간을 공과금 내기 또는 페이스북 이용 등 자신의 업무를 보는 시간으로 활용하세요.
4. 주어진 과제를 다른 방법으로 더 잘 할 수 있다는 등의 언급은 피해주세요. 이 부분은 담당교사에게 맡기세요. 부모의 역할은 숙제를 잘 할 수 있는 좋은 환경을 제공하는 것입니다.
5. 숙제 할 시간이 되면, 언쟁없이 숙제 할 시간이 되었다는 것을 넉넉히 알려주세요. 자녀가 과제를 다하지 못한 경우에도 열심히 과제를 하기위해 노력하는 모습이 좋다고 말해주세요. 노력하는 것을 칭찬함으로써 앞으로도 계속해서 과제를 하는데 노력할 수 있도록 격려하는 것이 좋습니다.

어른으로서 자녀를 돕기 위해 여러 방법을 끊임없이 시도하는 자기 자신을 자랑스럽게 생각하시고, 에너지가 고갈되었다고 느낄 때에도 유머감각을 가지고, 칭찬과 격려를 아끼지 마세요. 청소년들에게 동기를 부여하는 다양한 방법이나, 자녀의 실행가능 기술을 향상시키는 방법을 알고 싶으시면, 살린 박사의 ParentWiser강연내용을 참고하세요 (<https://www.parentwiser.org/>). 더 자세한 내용은 사론 박사의 웹사이트를 확인하세요: www.drsharonsaline.com.

학사 일정

모든 학교

1월 1일: 겨울 방학, 휴교
 1월 13-27일: 영재반 프로그램 2학년 추천서 받는 기간
 1월 18일: 마틴 루터 킹 주니어의 날, 휴교
 1월 25일: 교사 직무일, 휴교
 2월 15일: 대통령의 날, 휴교
 2월 16-19일: 두번째 겨울 방학, 휴교

초등학교

Apollo

1월 6일: Red Robin, Landing To-Go Spirit Night
 1월 13일: 버라이어티쇼 예선전-버추얼
 1월 13, 19일: 2021-2022년 온라인 유치원 정보의 날, 오후 6:
 1월 27일: 버라이어티 쇼 리허설-온라인
 1월 29일: Apollo's Got Talent Variety Show (탤런트 쇼)
 2월 1-5일: Lunch for Break Food Drive (방학을 위한 음식 모금)
 2월 3일: 오후 6:30, PTA 미팅
 2월 1-28일: 온라인 다문화의 달 행사
 3월 3-13일: Slide to the Finish Playground Fundraiser(기부금 조성 행사)

Briarwood

1월 11일: 오후 6:30, PTA 미팅
 2월 8일: 오후 6:30, PTA 미팅
 3월 15일: 오후 6:30, PTA 미팅

Cascade Ridge

1월 4일: New Family Connection (신규 가정 만남의 시간)
 1월 4일, 오후 4시: Site Council
 1월 14일, 오후 6:30: 교장과의 질의응답 시간
 1월 14일, 오후 6:30: PTSA 미팅
 1월 19일: 온라인 탤런트 쇼
 2월 26일: 교직원 감사의 주
 3월 1일, 오후 4시: Site Council
 3월 1일: 도서 박람회
 3월 25일: 온라인 과학 박람회

Challenger

월 19일, 오후 7시: PTA 줌 미팅

Clark

1월 6일: 학교 준비물 배부
 1월 26일, 오후 6시: 유치원 입학 등록 정보 줌미팅

Cougar Ridge

1월 5일: 유치원-2학년 Kindness 클럽
 1월 13일: 학교 준비물 배부
 1월 12: 오후 7시, PTSA 미팅
 1월: 교지에 실을 아트 작품 제출
 1월: 매주 목요일, 줌미팅을 통한 Family Book Study, 오후 7시
 2월 9일: 오후 7시, PTSA 미팅
 2월: 발렌타인 카드 아트 & 크래프트
 2월: 일주일동안 음력 설날 행사 - 도서관에서 스토리 타임, 중국 노래 듣기, 아트-종이 등 만들기
 3월 9일, 오후 7시: PTSA 미팅

Creekside

1월 27일: 유치원 등록 정보의 날, 줌미팅, 오후 7시
 1월: 버추얼 영화의 밤
 2월: 버추얼 다문화의 밤
 3월 16일, 오후 7시: PTSA 미팅

Discovery

1월 27일: 2021-2022년 유치원 정보의 밤
 1월 8일 -2월 6일: Eager Reader(독서 프로그램)의 달 - 책으로 모험을 떠나요
 2월 10일: PTSA 미팅

Endeavor

1월 13일: 학교 준비물 픽업
 1월 10일- 2월 7일: Eager Reader(독서 프로그램)
 2월 23일, 오후 7시: PTSA 미팅

Grand Ridge

1월: 개별 사진 촬영
 1월 6일, 오후 2-5시: 학교 준비물 배부
 1월 11일, 오후 7시: 독서 토론, Habits 1-5
 1월 19일, 오후 7시: 독서 토론, Habits 6-11
 1월 21일, 오후 4시: PTSA 미팅
 1월 27일, 오후 5시: 버추얼 유치원 정보의 밤
 1월 27일, 오후 7시: 독서 토론, Habits 12-18
 2월 4일, 오후 7시: 독서 토론, Habits 19-25
 3월 22일, 오후 4시: PTSA 미팅

Issaquah Valley

1월: 스펠링 비(Spelling Bee)
 1월 19일, 오후 7시: PTA 미팅
 1월 20일, 오후 6시: 문해력의 밤
 2월 21일-3월 5일: PTA 수상자 지명
 3월 23일, 오후 7시: PTA 미팅

Maple Hills

1월 19일- 2월 9일, 오전 8:15: 3학년 음악 클럽, 매주 화요일(학교 웹사이트에서 등록)
 1월 20일, 오전 8시-오후 5시: 학교 준비물 픽업, 3-5학년
 1월 26일, 오후 7시: 2021-2022년버추얼 유치원 정보의 밤
 1월 7,14,21,28일, 2월 4,11,25일, 3월 4,11,18,25 일, 오후 7시: 스트레트포드 선생님과 함께 하는 굿나잇 요가 클럽
 1월 13일, 2월 10일, 3월 10일, 오후 5시: 튜터 선생님과 함께 하는 요리 클럽
 2월 23일 -3월 30일, 오전 8:15: 4학년 음악 클럽, 매주 화요일

Newcastle

1월 8일: 교지 표지 아트 콘테스트 작품 제출 마감일
 1월 27일, 오후 6:30: PTSA 미팅 + 교장 선생님과 대화 타임
 3월 22일, 오후 6:30: PTSA 미팅 + 교장 선생님과 대화 타임

Sunny Hills

Jan. 8-Feb. 11: Eager Reader program(독서 프로그램)
 Jan. 12, 6:30pm: 베인즈(Mr. Baynes)씨와 함께하는 커뮤니티 커넥션
 Jan. 13- Jan. 27: PTA 수상자 지명일
 Jan. 28, 6:30pm: PTA 미팅
 Mar. 11, 6:30pm: PTA 미팅

Sunset

1월 6, 7일: 학교 준비물 픽업

중학교

1월 7일 - 3월 5일: Jan. 7 -Mar. 5: 8학년 Gibson Ek 고등학교 입학 신청
 3월 10일: Mar. 10: 8학년: Gibson Ek 추천

Bever Lake

1월 6, 13, 20, 27일: 도서관 도서 픽업하는 날
 1월 26일: 온라인 교지 구입 마감일
 2월 25일: Purim
 2월 28일: Bahai Nineteen-Day Fast(바하이 신앙의 금식일)
 3월 10,11일: Maha Shivaratri (힌두 페스티벌) (위대한 시바(Shiva)를 기리는 네팔 축제))

Issaquah

1월 19-22일: We Rise Above Week (성차별 근절의 주)

1월 27, 오후 6:30: PTSA 미팅
 1월 29일: MVP 선정/축하
 2월 24일, 오후 6:30: PTSA 미팅
 2월 25일, 오후 3:45: Equity Advisory Council(형평성 고문 위원회)
 2월 26일: MVP 선정/축하
 3월 1- 5일: We Are Silent Week
 3월 24일, 오후 6:30: PTSA 미팅
 3월 26일: MVP 선정/축하

Maywood

1월 6일: SEL - Second Step
 1월 13일: SEL - MLK(마틴 루터 킹의 날) 어셈블리
 1월 21일, 오후 6:30: PTSA 미팅
 2월 12일: 교지 주문 온라인 마감일
 1월 15/19, 2월 9/23, 3월 9/23: Minecraft Club 미팅, 오후 3:45 (학교 웹사이트에서 신청)

Pacific Cascade

1월 26일: 사진 촬영, 오전 8시- 오후 5시
 1월 12일: ISD 리플렉션 아트 리셉션
 1월 20일, 오후 3시: PTSA 미팅
 2월 1-28일: 흑인 역사의 날 (National Black History Month)
 2월 4일: Sapporo 눈 축제
 2월 26일: PTSA Award 지명 마감일
 3월 1일: WSPTA 에세이 콘테스트 마감일
 3월 1일: Mar. 1: WSPTA/게임 개발 대회 마감일
 3월 2일: Read Across America Day(독서의 날)
 3월 17일, 오후 3시: PTSA 미팅
 3월 29일: Holi (홀리)축제
 Mar. 31: Cesar Chavez Day (워싱턴 주 공휴일)

Pine Lake

1월 6,13일: 사진 촬영의 날
 2월 24일, 오후 7시: PTSA 미팅

고등학교

2월 3일, 오후 12-3시: Great Careers Conference(직업탐색 컨퍼런스)
 컨퍼런스는 이사와 학교의 고등학생들이 자격증, 견습공, 2년제 전문대 프로그램을 통해 가질 수 있는 직업에 대해 교육합니다. 더 자세한 내용은 웹사이트를 참고하세요: <https://www.isdstemandcte.com/great-careers>

Skyline

1월 5일: IB 시험 신청 마감일
 1월 18일: 2020년 졸업생 스포트라이트 제출 마감일
 1월 19일, 오후 4시: Equity Team 미팅
 1월 21일, 오후 6:30: PTSA 미팅
 3월 18일, 오후 6:30: PTSA 미팅

Gibson Ek

1월 21일, 오후 6:30: PTSA 미팅

Issaquah

1월 8일: 졸업생 교지 광고 마감일
 1월 12일, 오후 6:30: 학군 리플렉션 아트 리셉션
 1월 14일: New Family Ambassadors' Mixer(신규 가정 친교 모임)
 1월 15일, 오전 9:30: PTSA 미팅
 1월 31일: 교지 구입 마감일
 2월 12일, 오전 9:30: PTSA 미팅
 3월 1일: WSPTA 게임 개발 대회 마감일
 3월 1일: WSPTA 에세이 콘테스트 참가 마감일
 3월 1일: WSPTA 장학금 마감일
 3월 12일, 오전 9:30: PTSA미팅

Liberty

1월 26일: PTSA 미팅, 오후 6:30
 1월 27일: 마감일: 2021년 봄학기 Online Learning Program 신청서
 2월 4-11일: PTSA 행사: 2021년 졸업생들을 위한 온라인 시니어 경매

ParentWiser 행사



Stress and Anxiety(스트레스와 불안)

2021년 1월 20일, 오후 4:00-5:15
 강사: Lisa Damour, 박사
 다무어 박사는 일상적인 상황과 근심과 붕괴/ 혼란 요소가 최고조에 달한 시기에 스트레스와 불안감이 어떻게 작용되는지를 이해하는 방법에 대해 설명할 것입니다. 다무어 박사는 압박감과 긴장이 최악의 상태로 가지 않도록 잘 관리/유지하는 방법을 소개하여, 학생들이 스트레스와 불안감을 잘 관리하도록 지원하는 방법과 계속되는 긴장감을 관리하는 효과적인 해결책도 제공합니다.

The Upstanders - 스웨디시 정신건강 부서와 함께 하는 영화 토론

2021년 3월 3일, 수요일 오후7:00- 8:15
 강사: Tori McBride
 Swedish Medical Center의 Behavioral Health(정신 건강의 한 부분) 책임자이며, ISD 학교 카운슬러인 토리 맥브라이드(Tori McBride)와 함께 하는 토론회에 참여해보세요. 2월 8-10일까지 각자의 집에서 영화 "The Upstanders"를 관람한 이후에 토론회에 참가하시면 됩니다. 영화

"The Upstanders"는 IndieFlix 오리지널 다큐멘터리 영화이며, 13세 이상 관람 가능합니다. 이 영화는 사이버-폭력/괴롭힘, 친구, 가족, 직장 동료 간의 왕따와 그 이면에 있는 두뇌과학의 소재를 다룹니다. 이 영화는 이미 학교에서의 폭력/왕따를 줄이고 있는 새로운 법과 프로그램에 대해 알려주고, 우리 모두가 함께 협력하여 체계적인 변화를 가져오도록 배울 수 있는 방법을 보여줍니다.

Powerful Studying Techniques (학습 테크닉)

2021년 3월 3일, 수요일, 오후7:00- 8:15
 강사: Gretchen Wegner
 연구 결과에 따르면: Research reveals: 대부분의 학생들은 공부하는 방법에 대해 배우지 못했으며, 학생들 스스로 생각했던 공부 방법이 좋은 성과가 없습니다. 또한, 두뇌 과학 측면에서 효과적이라고 알려진 아주 간단하고 쉽게 적용가능한 전략(동기부여를 포함함)을 알려드립니다. 여러분 또는 자녀의 학습 방법/전략을 업그레이드하실 준비가 되셨나요? 그레첸 웨그너의 프리젠테이션은 복잡한 두뇌과학적 학습과정을 간단히 3

단계로 요약합니다. 참가자는 효과적인 학습 방법/전략이 왜 성과를 이루는지에 관한 과학적 근거를 배우며, 학습 방법과 성적 향상을 위해 각 시험을 치기 전에 반드시 해야 할 간단한 체크리스트도 받게 되실 겁니다. 중-고등학생은 보호자와 함께 참가하세요.

ParentWiser(학부모 교육 세미나)는 무료 행사이며, 이사와 학군의 PTA, PTSA 회원은 무료로 참가 가능하며, 비회원이나 게스트로 참가하는 경우에는 \$10의 기부금을 받습니다. 더 자세한 내용은 웹사이트를 참고하세요: <https://www.parentwiser.org/events>.

일부 강연 내용은 녹화되어, <http://ParentWiser.org/watch-online>에 업로드됩니다. 이사와 학군의 PTA 또는 PTSA 회원에 한해 동영상상을 보실 수 있습니다. 자녀가 다니는 학교의 PTA, PTSA 회원이 되셔서 ParentWiser 및 여러 혜택도 누리세요. 더 자세한 내용은 자녀의 학교 웹사이트를 참고하세요

커뮤니티 행사

Newcastle Area Youth Artist Call(아트 콘테스트) 2021년1월 15일, 금요일 유치원-12학년

Newcastle Arts Council과 Newcastle 도서관이 주관하는 2021봄 - 뉴캐슬 지역 청소년 아트 전시회'에서 지역 청소년 아티스트들의 참가 신청을 받고 있습니다. 여러분의 상상력을 발휘하여, 여러분의 예술작품을 우리 커뮤니티에 소개해 주세요. 아트 전시회는 온라인으로 진행되며, 예술작품은 3월까지 뉴캐슬 커뮤니티 곳곳에서 전시될 수도 있습니다. 이 전시회는 올해로 3년째입니다. 아트 작품에는 모든 소재(미디어)를 이용하실 수 있습니다. 더 자세한 정보를 원하시면, 웹사이트(<https://kcls.org/>)를 참고하시거나, 비키 헵크에게 이메일을 하세요: vaheck@kcls.org.

Study Zone Plus 매주 화요일 유치원-8학년 [오후3:00 - 5:00] 6-12학년 [5:30 - 7:30] 킹 카운티 도서관

스터디 존(Study Zone)은 자원봉사 튜터가 온라인상으로 학교 숙제를 도와주는 프로그램입니다. 유치원에서 12학년 학생들은 튜터와 함께 숙제를 하거나, 다양한 액티비티, 영어 및 읽기 도움도 제공합니다. 컴퓨터, 태블릿, 휴대폰을 통한 줌미팅으로 연결하거나, 집 또는 휴대전화기로 연결해도 됩니다. 더 자세한 내용은 웹사이트(<https://kcls.org/studyzoneplus/>)를 참고하시거나 전화(425.462.9600, 800.462.9600)하세요.

Community Resource Center 매주 화요일 [오후1:30 - 3:00] 매주 수요일[오후2:00 - 4:30] 킹 카운티 도서관

모든 분들을 환영합니다! 온라인 자원 센터에서 필요한 도움을 받으세요. 우리는 힘든 시기를 살고 있으며, 여러 가지 지원이 필요할 수도 있습니다: 현금 보조, 직장 및 직업교육, 교육, 주거 및 음식 보조, 건강/병원 치료, 법적 지원, 다름 해결, 정신건강 치료, 약물 사용의 치료, 교통편/ORCA Lift. 더 자세한 내용을 원하시면, 웹사이트(<https://kcls.org/>)를 방문하거나, (206) 362-7550으로 전화하세요.

문화 행사

마틴 루터 킹 주니어의 날 1월 18일 [오전11:00 오후4:00]

워싱턴주 역사 학회(Washington State Historical Society)가 제공하는 무료 온라인 공연과 액티비티는 연령에 상관없이 모두 참여하실 수 있습니다. 줌미팅에 관한 세부사항은 웹사이트를 참고하세요.

워크숍, 커뮤니티 집회 등등

2012년에 있는 모든 행사는 온라인으로 진행되지만, 마틴 루터 킹 주니어의 날을 기념하는 많은 방법이 있습니다. <https://www.washington.edu/mlkweek/events/>

마틴 루터 킹의 날을 기념하는 걷기 행사 Lake Sammamish State Park 1월 3-18일

마틴 루터 킹의 삶과 그가 남긴 명언을 통해 그의 이상에 대해 배워보세요. 그가 남긴 유명한 명언은 1960년대에 사회적 변화를 주도하기 위한 흑인인권 옹호를 위한 연설에서 나온 말들이지만, 현재에도 아주 적합한 문구들입니다. 마틴 루터 킹의 가장 유명한 -"I have a dream(나에게는 꿈이 있습니다)..."- 연설 내용 전체가 걷기행사 마지막에 잘 표현됩니다. 걷기 행사 경로는 Tibbetts Beach에서 시작하여 호수가를 따라 Sunset Beach bathhouse까지 이어집니다.

Black History is Washington History (흑인의 역사가 워싱턴 주의 역사이다) 2월 25일 [오후6:00 - 7:30]

워싱턴주에서 제공하는 흑인역사 교육 시리즈의 첫번째 강연입니다. 편안하게 집에서 이런 교육에 참여하실 수 있습니다. 거주지/장소가 문화에 어떤 영향을 미칠까요? 뉴욕과 로스 엔젤레스 시에서는 힙합이 성행했지만, 시애틀에서는 성행되지 못했습니다. 하지만, 잘 알려진 미국의 래퍼, 서 믹스 어랏(Sir-Mix-A-Lot)의 경우는 자신만의 비트를 드럼으로 스타일링하여 퍼시픽 노스웨스트 지역에서 큰 성공을 거두었습니다. 다우디 에이브(Daudi Abe) 박사와 함께 그의 저서, "Emerald Street: A History of Hip Hop in Seattle"에 대해 토론하고, 시애틀 지역의 힙합 역사와 성장에 대해 배워보세요.



굶주림과 종종 그와 함께하는 수치심

로라 니
ISD 아폴로 초등학교 학부모



2020년 한 해는 모든 사람들에게 힘든 시기였습니다. 코로나 19로 인한 팬데믹을 열 달 이상이나 겪고 있으며, 아직도 코로나 사태가 언제 종식될지 정확히 모르는 상황입니다. 우리 모두가 안전 수칙을 따르고 사회적 거리 생활을 하는 동안에, 수많은 사람들의 삶이 경제적 손실로 인해 망가졌다는 사실을 잘 알고 있습니다. 다행히도, 이사와 학군의 가정들은 다양한 자원의 지원을 받을 수 있었습니다. 이런 자원은 저소득층 가정뿐만 아니라 어려움을 겪고 있는 모든 사람들에게 제공되었습니다.

안타깝게도, 어떤 문화권에서는 이런 도움을 받는 것을 사회적 스티그마(낙인)로 여기고 있습니다. 최근에 있었던 Issaquah Food & Clothing Bank의 기부금 조성 행사에서 라틴계의 여성이 자신의 경험담을 공유했습니다. 사람들은 도움을 청하는 것을 꺼리고, 창피하다고 생각합니다. 부유한 사람들이 많은 동네에 살고 있다면, 푸드 बैं크와 같은 기관에서 도움을 받는 것을 더 망설이게 됩니다. 다른 사람들이 어떤 편견을 가지고 자신을 볼지에 대해 걱정이 되고, 또한 자신의 딸이 친구나 급우들 앞에서 망신을 당할까 두렵다고 말했습니다.

중국 커뮤니티에서도 유사한 일이 발생했습니다. 사람들은 이 지역에 살고 있는 대부분의 중국 사람들은 테크놀로지와 관련된 직업에 종사할 것이고, 그래서 지금의 경기침체에 아무런 영향을 받지 않을 것이라고 추측합니다. 하지만 우리 지역에 얼마나 많은 중국 식당이 있는지 생각해 보세요. 중국인들이 운영하는 소규모 업체도 팬데믹 기간 동안 살아남지 못할 수도 있습니다. 올해는 중국인들은 물론이고, 우리 커뮤니티의 많은 사람들이 아주 어려운 시간을 보내고 있습니다. 그럼에도 불구하고, 많은 사람들이 앞에서 언급한 라틴계 여성처럼 도움을 받는 것에 대해 망설이고 있습니다. 자신의 자존심을 지키고, 친구나 다른 사람들에게 자신의 어려운 상황을 알리고 싶어하지 않기 때문입니다. 그들은 도움을 청하는 대신, 자신을 희생하면서 그저 열심히 일하려고 합니다. 자신의 친구나 주위 사람들이 자신을 무시할까봐 두려워합니다; 특히, 자신의 자녀가 친구들 사이에서 소외될까봐 두려워합니다. 어떤 가정에서는 생계를 유지하기 위해 멀티잡(본업 또는 여러 부업에 종사)을 뛰는 것을 마다치 않습니다. 그럼에도 불구하고, 부모로서 자녀들을 잘 돌보는 것이 어려운 상황입니다.

특히, 생애 처음으로 이런 도움을 청하는 경우나, 또는 영어를 잘 못하는 경우에는 이런 도움을 받기가 더욱 어려울 수도 있습니다. 어디서 어떻게 도움을 받을 수 있는지 모르는 가정도 있습니다. 저희 컬추럴 브리지 프로그램은 줌미팅을 통해 지역민들에게 다양한 자원을 소개하여 우리 학군의 가정에게 도움을 주고자 합니다. 이 행사에 관한 자세한 내용을 알고 싶으시면, 저희에게 이메일을 보내주세요: culturalbridges@isfdn.org

해결책은 간단하지 않지만, 그나마 우리가 할 수 있는 일들도 있습니다. 소통의 장을 열고 타인을 돕고자 노력하면 됩니다. 우리는 사람들에게 도움을 받을 곳이 있고, 이런 도움을 받는 것은 절대 수치스러운 것이 아니라는 것을 알려줘야 합니다. 어떤 문화권이든 상관없이 모든 사람들이 똑같이 이 팬데믹을 겪고 있습니다. 이 시기를 공동체 의식으로 함께 잘 이겨내야 합니다. 이웃 주민이나 친구들이 어려움을 겪고 있는지 연락해 보세요. 여러분의 페이스북 페이지에 이런 자원정보를 올려주세요, 누군가에게 아주 필요한 정보가 될 수도 있습니다!

만약 여러분의 가정이 건강하고, 영양가 있는 음식이 부족한 경우에는 Issaquah Food & Clothing Bank 를 이용하세요. 음식제공 서비스에 관한 더 자세한 정보는 웹사이트를 참고하세요:
<https://www.issaquahfoodbank.org/>

가정간의 온라인 정보 공유!

샤미타 스리다란
이사과학군 학부모, Family and Community Engagement PTSA 코디네이터

학부모와 보호자들이 서로 간의 소통-협력을 위해 온라인 그룹을 만들고 있다는 사실을 알고 계십니까? 이런 그룹은 펜데믹 시기는 물론 그 이후에도 우리 커뮤니티가 서로를 지원할 수 있는 아주 좋은 방법이 됩니다.

학교	그룹	가입방법
Apollo	Facebook, WeChat, WhatsApp	lauraapollopta@gmail.com
Cascade Ridge	Cascade Ridge Coyote Den Facebook, Whatsapp	community@cascaderidgeptsa.org
Challenger	Facebook	https://www.facebook.com/ChallengerPTA2.6.6/
Grand Ridge	Facebook, WhatsApp	grptsadiversitydirector@gmail.com
Newcastle	Kinder Parents Facebook	newcastleptsa.outreach@gmail.com
Sunny Hills	Sunny Hills Elementary Families Facebook	https://www.facebook.com/groups/896745840459521
Sunset	학년별 페이스북 그룹	페이스북에서 "Sunset" + "grade" 로 검색하세요. 예를 들어, "Sunset 5th" 로 검색하거나, 또는 PTSA에 연락하세요.
Beaver Lake	Beaver Lake PTSA Facebook	https://www.facebook.com/blmsptsa
Issaquah Middle	Issaquah Middle Parents Facebook, IMS Latinos WhatsApp, IMS 家长群 Kinder parents WeChat	face@issaquahmiddleptsa.org (영어, 스페인어, 중국어로 이메일을 보내세요)
PCMS	PCMS Families WhatsApp	atha.drake@gmail.com or jrtfigueiredo@yahoo.com
Issaquah High	IHS 스페인어 WhatsApp IHS 중국어 WeChat	IHPTSAFace@gmail.com (영어, 스페인어, 중국어로 이메일을 보내세요)

위의 명단에 자녀의 학교가 없다면, 해당 학교의 PTA/PTSA에 연락하세요.

학군 전체를 대상으로 하는 페이스북 그룹도 있습니다. 이런 큰 규모의 그룹에 조인하실 때는 자신의 신념과 가치가 그 그룹과 잘 맞는지를 살펴보세요

다른 언어 그룹:

- 스페인어 그룹, WhatsApp -가입을 원하시면, 이메일을 보내세요: alispinner@yahoo.com
- 중국인 그룹, WeChat - 가입을 원하시면, 이메일을 보내세요: lynn_cdd
- 한국어 그룹, 카카오톡 - 가입을 원하시면, 이메일을 보내세요: chanjooart@gmail.com

위에 언급된 대부분의 그룹들은 학부모/보호자에 의해 운영/관리되고 있으며, 이사과 학군 또는 PTSA 그룹과는 별개의 그룹입니다. 해당 그룹의 운영 담당자와 협력하여 커뮤니티에 도움이 되는 유용한 정보를 제공해주세요.

학교에 있는 그룹에 가입하거나, 학교에서 보내주는 PTSA 뉴스나 학군의eNews를 읽고, 학교의 소셜미디어 채널만 팔로우 하셔도 충분한 정보를 얻을 수 있습니다



정신건강에 대한 대화의 중요성

힐러리 코헨
학교 정신건강 카운슬러, Swedish리버티 고등학교

신체적 건강을 챙기는 것이 중요한 것처럼 정신 건강을 살피는 것도 중요합니다. 현재 우리 커뮤니티와 전세계적인 펜데믹 상황에서는 더욱 더 마음 건강을 챙기는 것이 가장 중요합니다. 사회적 격리와 불안정한 시기 동안에 소외감, 불안과 슬픈 감정이 증가했습니다. 이런 정신적인 어려움을 겪는 것은 바로 우리가 인간이기 때문입니다. 하지만 어떤 사람들에게는 정신 건강이라는 주제에 대해 말하는 것이 어려운 일이기도 하며, 이로 인해 개인들은 정신적 고통을 받고 있음에도 불구하고 도움을 되는 치료나 서비스를 찾지 않고 있습니다.

이사과 학군은 Swedish Medical Center (SMC) 와 공조하여, 이사과 학군의 모든 학생들이 정신건강 서비스를 받을 수 있는 기회를 제공하고 있습니다. 이사과 학군에 등록된 모든 학생들과 그 가족들은 학교에 상주하는 정신건강 카운슬러에게 무료 상담을 받을 수 있습니다.

학교의 정신 건강 카운슬러(SBMHCs : School-Based Mental Health Counselors)는 어떤 일을 합니까?

- 학교의 정신 건강 카운슬러(SBMHCs)는 면허를 소지한 임상 사회 복지사(LICSWs)이며, 집중적으로 임상 훈련을 받은 사람들입니다. 우리는 학생들이 지원이 필요하다고 확인한 문제/목표에 대해 개별적으로 협력하여 도움을 줍니다.
- 학교의 정신 건강 카운슬러(SBMHCs)는 개별 학생의 학과일정을 조정할 수 없으며, 학점에 관한 정보를 주거나 도움을 주지 않습니다.
- 학교의 정신 건강 카운슬러(SBMHCs)가 제공하는 상담 서비스는 학생의 자율에 맡깁니다(선택 사항).

저희는 HIPPA 법을 준수하며 학생 /또는 가정의 허가 없이는 상담서비스에 관한 어떤 정보도 누설하지 않습니다. 위싱턴주의 법에 따라 13세 이상의 청소년은 부모에게 알리거나 허락받지 않고도, 비밀이 보장되는 정신건강 상담을 받을 수 있습니다. 학생이 자신 또는 타인을 해칠 계획을 가지고 있는 경우, 또는 타인으로부터 상해를 받고 있다고 진술한 경우에는 담당관청과 해당 부모들에게 통지를 합니다.

학생들이 경험할 수 있는 일반적인 정신 건강 문제

- 불안감: 어느 정도의 불안감은 정상이지만, 제대로 관리하지 않으면 불안감이 큰 문제를 일으키고 일상생활을 하는데 지장을 줄 수도 있습니다
- 우울증: 흔히 슬프다고 느끼는 감정과는 다릅니다.
- 자살 충동: 우울증과 불안감이 자살시도를 야기하기도 하지만, 이런 자살충동은 정신건강상의 문제가 없는 경우에도 생깁니다.
- 과도한 스트레스.
- 자신의 감정을 주체할 수 없다고 느낌.
- 주의력 결핍 과잉행동장애(ADHD): 집중할 수 없거나, 가만히 앉아있기 또는 정돈된 상태를 유지하지 못함. .
- 외상 후 스트레스 장애.
- 섭식 장애: 음식 섭취를 제한하거나 관리하는 것, 등
- 자폐성 장애.



자녀와 정신건강에 대해 대화하는 팁

(나이에 상관없이 모두에게 적용되고 권장되는 방법입니다):

• 자녀들에게 부모 자신의 감정이나 경험을 공유하세요- 이렇게 하면 정신건강에 대한 대화가 자연스러워집니다. (참고: 자신의 감정을 자녀와 대화를 통해 공유하는 것은 아주 중요합니다. 비록 그것이 분노나 슬픈 감정일지라도 그러합니다. 이런 대화를 통해 어린 자녀나 청소년들에게 긍정적인 감정은 물론 부정적인 감정들 또한, 인간이라면 누구나 겪는 감정이라는 것을 알게 해줍니다).

가령, 이런 표현들도 괜찮습니다. “나는 네가 지금 학교에 갈 수 없어서 얼마나 짜증이 나고 슬픈지 잘 알고 있어. 나도 집에서 일하면서 너와 같은 감정을 느끼고 있어. 네가 이런 감정을 느끼는 것은 아주 정상이야, 우리 모두가 함께 이겨낼 수 있어.”

• 자녀에게 요즘 그들이 느끼는 감정들에 대해 직접적으로 물어보세요. 그리고 그들이 느끼는 어떠한 감정도 모두 다 괜찮고 정상적이라고 알려주세요. * TIP: 그냥 듣기만 하세요. 그들의 이야기 중에, 끼어들어 충고를 하거나 위로를 하고 싶은 충동이 생길 수 있습니다. 그냥 자녀 옆에서 그 이야기를 듣고, 자녀의 감정에 대해 확인만 하세요.

• 솔직한 자신의 감정에 대해 부모와 대화하는 것은 안전한 일이라고, 자녀가 생각할 수 있도록 확신을 주세요. 예를 들면, “네가 하는 말 그 자체로 너를 판단하지는 않아”, 또는 “너의 솔직한 감정을 말해줘서 너무 고마워. 솔직한



소셜 미디어와 정신 건강

우리는 여전히 소셜미디어와 디지털 세상이 우리와 우리 정신건강에 미치는 영향에 대해 배우고 있습니다. 이 분야의 연구자들은 소셜미디어의 사용이 어린이와 청소년의 불안, 우울증, 자신의 외모에 대한 자각지심, 자존감 저하 등의 사례 증가에 관련이 있다고 합니다. 또한 사람과의 직접적인 상호작용이 줄어드는 반면에 온라인상의 피상적인 상호작용의 증가로 인해 더 많은 외로움을 느끼게합니다.

이러한 소셜미디어의 문제점에도 불구하고, 자녀가 일정 형태의 소셜미디어를 피하는 것은 현실적으로 불가능해 보입니다. 우리의 목표는 자녀가 소셜미디어에 소비하는 시간을 적절히 조절하고, 로그오프 할 타이밍(스크린을 보면서 우울감이 들거나, 현재의 자신이 초라하다고 느낄 때)을 잘 알도록 가르치는 것입니다.

자살방지 지원

정신건강을 언급할 때 자살과 자살 징후를 포함하는 것은 아주 중요합니다. 우리가 직접적으로 자살에 관해 공공연하게 말할수록 도움을 받을 수 있는 더 많은 문이 열리게 됩니다.

UW에 기반을 둔 기관인 Forefront Suicide Prevention에 의하면, 미국과 워싱턴주의 10-24세 청(소)년들의 사망 원인의 제 2순위가 자살이라고 합니다. 워싱턴주에서는 매주 2명의 청소년이 자살로 목숨을 잃는다고 합니다. 복잡한 문화적인 요소, 청소년의 우울증, 불안감의 증가로 인해 자살 충동과 자살 시도가 사상 최고에 달했습니다.

자살은 예방할 수 있습니다. 예방하기 위해 특별한 교육을 받을 필요도 없습니다. 모든 사람들이 자살 징후를 알아채고, 동정심을 보여주거나 필요한 도움을 제공함으로써 각자의 역할을 해준다면, 충분히 예방할 수 있습니다.

눈 여겨볼 학생들의 행동:

- 죽고 싶다고 말을 한다.
- 분노를 표출하거나 자주 짜증을 낸다.
- 자신이 타인의 짐이 된다고 느낀다.
- 평소 아주 좋아하던 일에도 관심을 보이지 않는다.
- 갇혀 있다고 생각하거나 탈출하고 싶다고 말한다.
- 점차 소외되고 사람과의 접촉을 회피한다.
- 수면 장애가 심해진다.

대처방법:

- 자녀의 말에 공감하고, 자녀가 하는 말을 편견없이 들어준다.
- 자녀에게 자살에 대해 생각하는지 단도직입적으로 물어본다.
- 집안의 위험요소를 제거한다(예: 총기류는 없애거나 안전한 곳에 잠금 장치를 하여 보관하고, 오래된 처방약은 버리고, 현재 사용하는 처방약은 잠금 장치를 하여 보관한다 등등).
- 자녀에게 필요한 도움을 즉시 제공한다.

본인이 위기상황에 처했거나, 자살 충동이 있다면, 또는 주위에 위기상황에 처한 사람을 알고 계신다면, 바로 다음의 조치를 취하세요:

- 911 로 전화하여 “자살위험이 있습니다” 라고 말한 후, “자살 위기 담당자”를 호출해달라고 요청하세요. 또는 병원 응급실이나 열전케어 클리닉으로 가세요.
- 전국 자살 예방 방지 핫라인(National Suicide Prevention Hotline)에 전화하세요: 1-800-273-TALK (8255) 또는 스페인어: 1-888-628-9454.

* 팁: 이 번호들을 전화기에 저장하세요. 당신 또는 당신이 아는 사람에게 이 연락처가 필요하게 될지는 아무도 모릅니다.
 • 위기 문자 핫라인(Crisis Text Hotline)에 문자를 보내세요: 741741로 문자“HOME”을 보내시면, 24시간 언제나 문자로 상담자와 채팅을 할 수 있습니다.

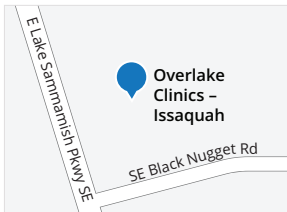


모든 가정을 위한

얼전트 케어

예약을 할 필요가 없습니다.

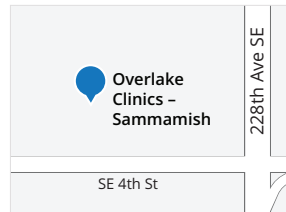
overlakehospital.org/urgentcare에서 온라인으로 대기 접수를 하세요



Overlake Clinics - Issaquah
Urgent Care

매일, 오전 7시 - 오후 11시
전화: (425) 688-5777

5708 E Lake Sammamish Pkwy SE
Issaquah, WA 98029



Overlake Clinics - Sammamish
Urgent Care

월요일-토요일, 정오-오후 10시
Phone: (425) 635-3080

2630 SE 4th St, Suite 300
Sammamish, WA 98074

Be Happy Now

김 포스터
Be Happy Now에서 제공하는 행복 코치

벌써 새해가 다가온다고 생각하니 믿기지 않습니다- 2020년도를 넘겨서 좋기도 하지만, 새해에 일어날 일들에 대해 걱정도 됩니다. 새해에는 모든 것이 나아질까, 또는 올해와 별 차이가 없을까? 우리 모두가 지쳤고, “코로나로 인한 변화”는 이전 지겹고 예전의 일상을 그리워하고 있습니다. 우리는 걱정스럽고, 부담되고, 또 코로나가 어떻게 진행될지 예측도 못합니다. 저도 그렇습니다. 친구들도 그렇고, 그룹 피트니스 수업도 그렇고, 부모님도 직접 만나보고 싶습니다. 아무리 긍정적으로 생각하려고 노력해도 제 마음은 마치 폭우가 내린 후의 이사와 개울처럼 끊임없이 물밑에서 일어나는 불안감의 소용돌이 속에서 살고 있는 것 같습니다.

그럼 우리는 어떻게 해야 할까요? 이제 새해를 맞이하여 우리는 잠시 멈추고, 깊은 숨을 들이마시고, 앞으로 있을 코로나 사태의 변화를 계속해서 주시하면서, 스스로를 잘 살피고 챙기는 방법에 대해 생각해야 합니다. 전례가 없는 이런 시기에 우리 스스로 챙기기 위해서는 더 많은 보살핌, 사랑, 의도적인 행동이 필요하기 때문입니다.

자기-연민(Self-compassion) 이 중요합니다. 자기 연민은 자신이 어려움을 겪고 있을 때 스스로를 이해하고 따뜻하게 대하는 태도입니다. 이것은 어려운 처지에 있는 다른 사람에게 연민을 느끼듯이 자기 자신에게도 똑같이 대하는 것입니다. 다시 말하면, 좋아하는 친구를 대하듯이 자기 자신을 대하라는 뜻입니다. 자기연민은 어떻게 실천할 수 있을까요?

1. 완벽주의나 최고의 효율 따위는 버리세요: - 스스로에게 휴식을 주세요! 평상시에는 물론이고 이런 팬데믹 기간에 완벽한 부모가 될 필요는 없습니다. 자신이 최선을 다하고 있다는 것을 인식하고, 어떤 때에는 그냥 할 수 있는 최소의 일만 하는 것도 괜찮다는 것을 인식해야 합니다!

2. 자신의 감정을 존중하세요 - 우리 모두가 이 시기를 함께 하고 있습니다: 모든 사람들이 슬픔, 좌절, 분노, 슬픔과 같은 감정을 경험하고 있습니다. 이런 감정들을 인정하고 존중하세요. 이런 감정에 대해 전화해서 말할 친구가 있나요? 이런 감정들을 일기에 쓰는 것도 도움이 됩니다. 당신과 당신의 가족이 어떤 감정을 느끼더라도 이 모든 감정은 아주 정상적입니다.

3. 자기 관리 - 자기 자신을 돌보는 것은 이기적인 것이 아닙니다: 자 신의 에너지와 태도를 최상의 상태로 유지하는 것은 아주 중요합니다. 자신이 최상의 상태가 되면 가족을 돌볼 수 있는 여력이 생기기 때문입니다. 만약 오늘 하루가 너무 힘들었다면, “어떻게 하면 기분이 좋아질까”하고 스스로에게 질문해보세요. 장소에 상관없이 자신을 챙길 수 있는 순간을 찾아보세요. 동네 한바퀴 돌기, 단 몇 분동안이라도 좋은 책 읽기, 에너지를 충전해줄 친한 친구와 짧은 통화하기 등 무엇이든 좋습니다.

4. 생각 뒤집기 관심 뒤집기: 우리의 기분과 경험의 대부분은 우리가 집중하는 것, 생각하는 것, 말하는 것 등에서 비롯됩니다. 우리가 좋아하지 않거나, 우리 힘으로는 아무 것도 할 수 없는 일이 일어날 수도 있습니다. 우리가 처한 상황은 바꿀 수 없지만, 이것을 대처하는 우리의 마음가짐은 바꿀 수 있습니다!

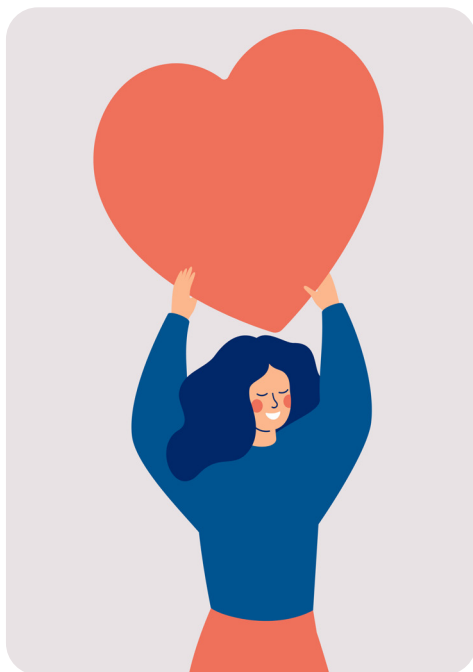
- 부정적인 생각이나 간혀 있다고 느낄 때마다 일단 멈추고 스스로에게 어떤 말을 하고 있는지 들어보세요. 이런 말들이 기분전환에 도움이 되는 말인가요? 만약 그렇지 않다면, 어떻게 바꿀 수 있을까요?
- 우리가 할 수 없는 일에 집중하는 대신에, 우리가 할 수 있는 일에 집중하세요.

5. “자아 비판” 의 목소리는 끄세요 - 우리 안에는 우리가 무엇을 해야 하는지, 우리가 어떻게 일을 망쳤는지 등을 속삭이는 내면의 목소리가 있습니다. 이런 비판적인 목소리는 경청할 가치가 없습니다. 특히 지금과 같은 시기에는 더욱 그렇습니다! 내면의 자아비판의 목소리를 낮추는 대신에 매일 자신이 잘 해낸 한두가지 일에 집중하세요(글로 적어 둔다면 가산점 추가). 이렇게 한다면 자기자신을 훨씬 좋아하게 됩니다.

6. 일기 쓰기 - 스트레스를 받았던 경험에 대해 쓰세요. 이렇게 글을 쓰면 부정적인 감정을 배출하게 됩니다. 또한 마음씨 좋고 인정 많은 친구가 되어서 자기 자신에게 편지를 써보는 것도 좋습니다.

7. 감사와 흥미를 즐기기 - 우리 모두는 인생에서 더 많은 즐거움을 원합니다. 우리가 현재 가지고 있는 아주 사소한 일부부터 즐길 수 있다면, 더 많은 즐거움을 찾을 수 있습니다. 감사하는 마음은 즐거움을 찾는 방법 중의 하나입니다. 우리의 삶을 풍요롭게 하는 사소한 일들(친구로부터 받은 전화, 좋은 책, 창문을 통해 비친 눈부신 햇살)을 발견할 때 우리는 더 행복하다고 느낍니다. 흥미를 즐기는 것은 아름다운 것 또는 흥미롭게 여기는 일들(맛있는 식사, 비 오는 날 산책할 때 나는 특유의 냄새, 샤워할 때 느끼는 따뜻한 물)을 온전히 받아드리고 즐기는 것을 말합니다. 우리가 감사하는 마음과 흥미를 즐기는 태도를 통해 일상의 사소한 일들에 관심을 두고 감사할 때 즐거움도 더 커집니다.

위의 리스트는 여러분에게는 물론 저 자신에게도 아주 중요한 조언입니다. 물론 저 자신도 여기서 강연한 모든 내용을 100% 실천하지 못하고 있습니다. 전혀 실천 못하고 있는 부분도 있습니다! 우리 자신을 좀 더 친절하게 대하고 사랑하도록 최선을 다합시다! 저는 여러분이 자신을 잘 돌보는 것을 응원하며, 저 역시 제 자신을 돌보기 위해 최선을 다할 것입니다.



CARE (Consciousness and Racial Empowerment)

첼비 폰타마
이사과 고등학교 학생

이사과 고등학교의 CARE (Consciousness and Racial Empowerment) 클럽은 2019년도 졸업생인 연구비아 폰타마에 의해서 2016년에 시작되었습니다. Minority Student Union(소수 인종 연합)인 이 단체의 목적은 이사과 고등학교 학생들과 이사과 커뮤니티에게 다른 인종간의 문화적 배경/경험, 역사에 대해 교육하는 것입니다. 이사과 고등학교에 재학중인 소수 인종 학생들에게 현재 진행 중인 행사에 대해서 알림으로써, 그들에게 좀더 나은 학교 생활 환경을 만드는데 그 궁극적인 목적을 둡니다. MSU는 소수 인종 학생들이 편안한 환경에서 자신들을 표현하고, 서로 간의 상관성을 찾고, 서로 배우고, 교육할 수 있는 안전한 공간을 제공하는 단체이며, 지금은 CARE (Consciousness and Racial Empowerment)라는 이름으로 활동하고 있습니다.

CARE 클럽은 형평성을 제공하는 데 큰 역할을 해오면서, 이사과 고등학교의 교육환경을 점진적으로 변화시키고 있으며, 이런 과정에는 다년간에 걸친 인종/문화적 차이와 형평성에 관한 교육과 이해도를 높이기 위한 노력이 있었습니다. CARE 클럽은 짧은 역사를 가진 작은 클럽이지만, 이사과 고등학교들과 교육자들에게 HIS의 여러 다른 인종/문화 그룹이 당면하고 있는 역경, 경험에 대해서 알리고, 문화적 차이에 관한 인식 교육을 제공하면서 큰 성과를 이루었습니다. CARE 클럽은 학생들과 교직원들의 다른 견해를 이해하고, 모든 사람들의 인식도를 높이고, 이사과 고등학교의 학교문화 증진시키기 위해 그 들만의 다양성을 잘 활용하여 이런 성과를 얻을 수 있었습니다. CARE 클럽은 학교 어셈블리(조회)시간에 강사를 초빙하여, 그의 경험담을 듣도록 했고, 인종에 관한 학급 토론회를 열고, 인종이라는 요소가 많은 학생들의 일상생활에 어떻게 작용하는지에 대해 알리고, 또한 HIS가 기념하는 마틴 루터 킹 주니어의 날(Martin Luther King Jr. Day)과 흑인 역사의 달(Black History Month)행사를 통해 이사과 고등학교에 재학중인 흑인 학생의 삶의 경험에 대해 알렸습니다.

CARE 클럽은 클럽의 이런 이상이 참된 것이라고 여기며, 이런 이상이 사실상 현재와 같은 시기에 더욱 지켜져야 합니다. CARE 클럽은 4개의 학년에 걸친 다양한 그룹으로 성장하였습니다. 다양성은 CARE 그룹의 핵심 요소입니다: CARE 클럽의 학생들은 어느 때보다 많은 다양한 이야기와 경험에 대해 배우고, 이를 토대로 훌륭한 교육자원을 만들어서 모든 IHS 에게 배부할 수 있었습니다. CARE 클럽은 이사과 학군전역을 대상으로 잘 소통하고, 인종 차이의 인식도를 높이기 위한 더 나은 방법을 항상 모색하고 있습니다. 이런 일은 학생들의 상세한 의견, 경험담 없이는 불가능한 일입니다. CARE 클럽에 가입을 원하는 학생들은 클럽 어드바이저, 허치 (Ms. Hutch) 선생님에게 이메일 (HutchH@issaquah.wednet.edu)을 하거나, 또는 CARE 클럽의 instagram @care_his로 문자를 보내세요.

CARE 클럽의 선구적인 초창기 멤버들과 교직원들이 새로운 길을 닦아 놓은 덕분에 Issaquah School District Student Equity Council (이사과 학군 학생 형평성 위원회)과 같은 학생 그룹이 결실을 맺을 수 있었습니다. ISD Equity Council (형평성 위원회)는 이사과 학군 전역의 모든 학교의 학생들이 참여하는 그룹입니다. 위원회의 리더들은 우리 학군의 지도자들에게 형평성 개선에 필요한 정보를 제공하기 위한 효율적인 시스템을 만들었으며, 자체 프로젝트와 이벤트를 통해 우리 학교를 직접 개선하기도 했습니다.

**모든 학생들이
다른 학생들의 경험에
대해 배움으로써,
서로 다른 견해로 인해
생기는 문제와 갈등을
인식하는데 이렇게
습득된 지식을 활용하는
것이 제일 중요합니다.**

다가오는 마틴 루터 킹 주니어의 날과 흑인 역사의 달을 맞이하여, 이사과 고등학교 학생들뿐만 아니라 모든 학부모들이 학생들과 교직원들이 더 좋은 학교 문화를 만들기 위해 엄청난 노력을 해왔다는 것을 인식하는 것과, 또한 아직도 과거의 많은 관행들이 남아있어서, 학습환경 조성 및 학생들의 인종차별 인식에 나쁜 영향을 미치는 부분이 있다는 것을 인식하는 것이 특히 중요합니다. 저는 모든 학부모들 여러 인종의 행사에 참여/기념할 수 있는 집안 환경을 만들어주고, 이런 행사에 적극적으로 참여하고, 그로 인해 성가신 일이 생길지라도 자녀의 참여를 권장함으로써, 학생들이 학교에서 배우는 것들을 강화해 주시기를 바랍니다. CARE 클럽, 맥코믹 교장 선생과 ISD의 모든 사람들은 학생들을 교육하고, 안전한 학교 환경 조성을 촉진시키는데 최선을 다하고 있으며, 이사과 커뮤니티, 우리 동네, 우리 가정에 큰 변화가 생겼습니다. 개별 학생 모두가 다른 학생들의 경험에 대해 배움으로써, 서로 다른 견해로 인해 생기는 문제와 갈등을 인식할 때, 이렇게 습득된 지식을 활용하는 것이 제일 중요합니다. 자신의 자녀가 우리 커뮤니티에 도움이 되는 중요한 역할을 맡을 수 있도록 준비시키는 동안 소수 인종 학생들을 지원할 수 있도록 모든 학생과 학부모의 능력을 향상시켜야 합니다. 마지막으로, 사람들이

자신의 무지한 분야를 스스로 인식/인정하고, 스스로 배우거나 또는 가르침을 줄 수 있는 사람을 찾고, 사랑, 깊은 이해, 연민과 형평성을 추구하는 집안 환경을 만들어주는 것이 아주 중요합니다.

오늘날의 흑인의 목소리

켄자 갓초우
이사과 고등학교 학생

흑인 역사의 달(Black History month)은 항상, 우리 세상을 변화시킨 흑인들을 기념하는 시간이었습니다. 이달이 되면 우리는 미국 남북전쟁과 마틴 루터 킹의 훌륭한 연설에 대해 배웠습니다. 우리는 초등학교 시절, 교실의 독서 공간인 카펫 바닥에 웅기종기 모여 앉아, 인종 차별은 끝났다는 선생님의 가르침을 믿으며 고개를 끄덕였습니다. 하지만 인종차별과 흑인의 인권을 위한 투쟁은 그저 과거의 일만이 아닙니다.

지난 몇 달은 역사 교과서에서 바로 나온 것 같은 일들이 일어났습니다. 플랜카드와 깃발을 들고 있는 군중들, 폭동 진압을 위해 둘러쳐진 경찰들의 방패벽과 충돌하는 시위대의 행렬과 최루탄 연기, 경찰의 무차별 진압으로 친구와 가족을 빼앗긴 사람들의 눈물 자국 범벅의 얼굴들. 전세계적인 팬데믹, 엄청난 스트레스를 유발한 대통령 선거, 혼란의 2020년 속에서 Black Lives Matter Movement(흑인의 목숨은 중요하다)의 운동은 새로운 개혁을 확대시키고, 반인종차별 정책을 일깨우며 전세계로 퍼져 나갔습니다.

특히, 흑인 청소년의 한 사람으로서 이런 일들을 직접 목격한 것은 시원섭섭한 일이었습니다. 사람들은 누군가가 “흑인의 목소리”, “흑인” 또는 “흑인의 목숨은 중요하다” 라는 말을 언급하면, 마치 미국 사회에 깊이 뿌리내린 인종차별로 인해 이에 관한 반감으로 한번도 질타를 받아보지 않은 것처럼 화를 냅니다. 수백만명의 사람들이 자신이 옳다고 생각하는 일에 대해, 자신의 의견을 말하기 위해 한자리에 모였다는 사실은 아주 고무적이고, 아름다운 일이며, 또한 미국에서 유색인종들이 견뎌내야 하는 많은 역경들을 상기시키는 계기가 되기도 합니다.

제가 살아오는 동안, 한 그룹의 사람들은 저에게 인종차별은 흑인 민권운동 시대(civil rights era) 이후 급격히 쇠퇴하고 있다고 말했습니다. 로사 파크는 버스의 앞자리에 앉았고, 흑인과 백인의 분리 정책은 공중으로 사라졌습니다. 한편, 또 다른 그룹의 사람들은 제게 경찰 주변에서는 항상 공손하게 말하고, 천천히 움직이라고 충고했습니다. 저는 흑인 여성으로서, 제가 원하는 것을 성취하기 위해서는 다른 사람들의 두배로 노력해야 하고, 사람들이 제가 갈색피부를 가졌다는 이유만으로 저를 망가뜨리려고 하기 때문에, 저는 이 모든 것들은 잘 이겨내고, 계속해서 승승장구하는 법을 배워야 합니다.

역사 교육을 받는 것은 아주 쉬운 일지만, 수세기에 걸친 차별과 부당함은 이런 몇번의 시위로 풀릴 수 없습니다. 비록 BLM(Black Lives Matter) 운동이 확실한 진전을 이뤘지만, 여전히 체계적인 인종차별이라는 빙산의 일각에 타격을 준 것에 불과합니다. 사람들이 과거의 일이라고 착각하지 않아야 합니다.

Black Lives Matter운동으로 얻은 에너지로 인해 점점 더 많은 유색인종의 사람들이 자신들의 목소리를 들려줄 기회가 생겼습니다. 우리가 이런 모멘텀을 유지하여 함께 계속해서 힘을 합친다면, 비록 수십년이 걸리더라도 결국에는 모든 인종간 형평성이 만들어지는 날이 올 것입니다.

오는 2월, “흑인 역사의 달”을 단순히 과거에 인종차별을 타파하기 위해 노력했던 흑인들의 업적을 기념할 뿐만 아니라, 현재의 흑인들 목소리에 귀 기울이는 시간으로 생각해 봅시다.



연중 흑인 역사의 달 기념행사

캔디스 발턴
이사과학교 학부모

흑인 역사를 기리는 것은 아프리카계 인종의 디아스포라 역사에서 중요한 사람이나 사건을 기억하고 기리는 방법중의 하나로 시작되었습니다. 미국, 캐나다, 독일에서는 2월에, 아일랜드, 네덜란드, 영국에서는 10월에 이런 기념 행사가 있습니다. 이 행사는 제가 영국에 살았을 때와 마찬가지로, 미국에 살고 있는 지금도 저와 제 가족에게는 아주 중요한 행사입니다.

이사과 학교에 살고 있는 흑인 가정으로서 흑인의 역사를 찾아보기도 힘들고, 기념되지도 않는 현실에 자주 실망하고 있습니다. 흑인 역사에 대해 더 알아보고 기념하기를 원하는 친구들을 위해, 흑인 역사에 배울 수 있는 여러 방법을 소개하고자 합니다!

1. 우리 지역에서 찾아보세요

자녀(들)에게 흑인 역사의 체험경험을 하기 위해 따로 여행을 갈 필요는 없습니다. 미국의 모든 도시는 흑인계 미국인의 영향을 받지 않은 곳이 없습니다. 여러분이 살고 있는 도시에서 흑인 역사에 관한 행사, 조직, 기념일을 찾아보세요.

2. 가족이 다같이 영화보는 시간에 흑인의 역사와 경험에 관한 영화를 함께 보세요.

다음에 아이들과 함께 영화를 보실 때, 흑인의 삶을 대표하는 영화를 고르신다면, 자녀와 함께 미국의 흑인역사에 대한 대화를 시작하는데 도움이 됩니다.

3. 흑인 역사에 관한 책이 있다면, 자녀의 교실 도서관에 기부해 주세요.

교사는 학생들의 교육에 많은 책임을 지고 있습니다. 하지만, 주정부의 표준과 예산 때문에 교사가 가르칠 수 있는 것에는 한계가 있습니다. 흑인 역사에 관한 책을 자녀의 교실에 기부하여 교사가 학생들에게 아프리카계 미국인의 삶의 역사와 경험에 대해 가르치는데 도움을 줄 수 있습니다.

4. 가족 여행을 할 때 흑인 역사에 관한 공부도 포함시키세요.

우리 가족은 가족여행을 갈때마다 항상 박물관 한두 곳을 방문합니다. 여러분이 가족 여행을 가실 때 여행 스케줄에 흑인역사 공부를 위한 코스도 의도적으로 포함해주세요. Underground Railroad의 정류장을 방문해보거나, 여행지에 있는 흑인 박물관을 방문하시거나, 흑인역사에 관한 공부를 재미있는 여행의 한 부분으로 만들어 주세요.

5. 보너스: 흑인의 국가(Black National Anthem)인 "Lift Every Voice and Sing(모두 목소리를 높여 노래하자)."의 가사를 배워보세요.

학교나 커뮤니티가 "흑인 역사를 계속해서 2월 한달만으로 한정"하는 것은 "흑인 역사 기념의 달"의 취지를 놓치는 것입니다. 흑인 역사의 교육의무는 학교 교육에 의존해서는 안됩니다. 진정한 교육은 집에서 이루어지기 때문입니다.

인종 차별과 시위에 관해 자녀들과 대화하는 방법

이 토픽에 관한 더 많은 정보를 원하시면, 로제타 리(Rosetta Lee)씨의 ParentWiser 세미나 강의 내용: "Talking to Kids About Race and Bias for students in grades K-5 or 6-12(유치원에서 5학년, 6-12학년 학생들에게 인종과 편견에 대해 대화하는 방법"이 녹화된 동영상을 참고하세요: <http://ParentWiser.org/watch-online>.

이사과 학교는 이사과 학교재단의 후원으로 모든 카운슬러, PBSES(긍정적인 사회적/정서적 지원), 특수교육 담당자, ISD에퀴티, 학교의 직원들을 대상으로 전문성 개발 교육을 제공했습니다. 유명한 강사인, 애슐리 맥거트(Ashley McGirt)가 강의를 통해 인종차별로 생긴 트라우마 대처법에 대한 교육을 제공했습니다. 이것은 학교가 제공하고 있는 PBSES(긍정적인 사회적/정서적 지원)의 예방차원의 교육이며, 모든 학생들에게 트라우마에 대해 알리는 것에 중점을 둡니다. 애슐리 맥거트에 관한 더 자세한 정보를 원하시면 웹사이트를 방문하세요: <https://ashleymcgirt.com>

"올해 받은 교육 중에서 최고였어요 - 교육 내용의 대부분은 제가 이미 알고 있는 것들이었지만, 강사인 맥거트씨가 호소력을 가지고, 이해하기 쉽고 흥미롭게 강연을 진행했고, 저는 교육을 받은 후, 다른 사람들과 대화를 이어가는 것에 자신감을 갖게 되었습니다. 또한 저는 학생들과 상담할 때 이용할 수 있는 새로운 자원도 얻었으며, 도서 목록에서 보지 못했던 새로운 책들도 알게 되었습니다. 이런 교육을 받을 기회가 있어서 매우 감사합니다."



지역 업체의 후원에 감사드립니다!



OVERLAKE | MEDICAL CENTER
& CLINICS



eggero
ORTHODONTICS

Cultural Bridges 는 이사과학군의 학부모 참여를 독려하고 학생들이 더 좋은 성과를 이룰 수 있도록 정보를 제공합니다. 저희는 학군에 관한 정보 지원 및 학부모/학생을 위한 행사를 주최하며, 7개 국어로 번역된 잡지를 분기별로 발행합니다.



모든 학교와 학생들의 성공을 지원합니다.

Great Careers Conference를 후원합니다. 지금 신청서를 받고 있습니다!

GREAT CAREERS CONFERENCE

FEBRUARY 3, 2021 • GRADES 9-12

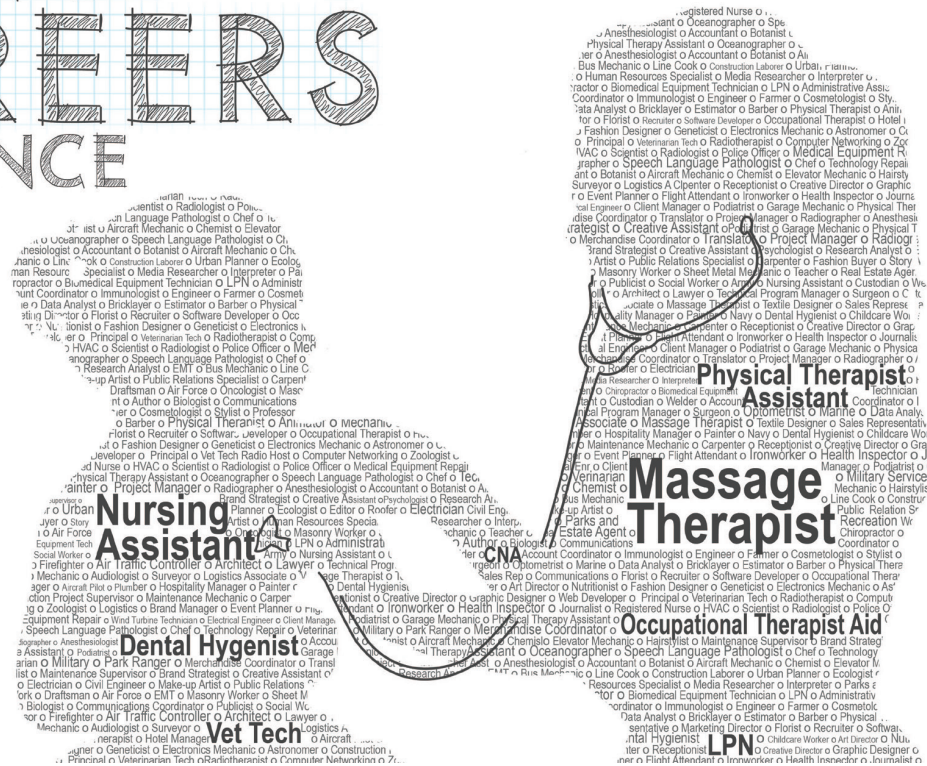
12:00pm - 3:00pm

VIRTUAL

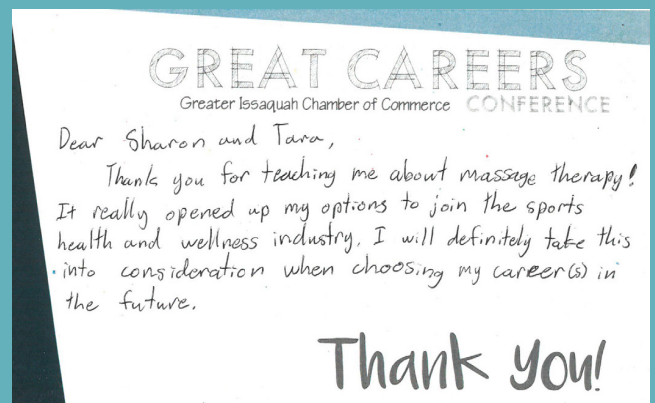
Register by
January 27, 2021

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

DISCOVER YOUR FUTURE



The Great Careers Conference(직업 지로 컨퍼런스)는 학생들에게 4년제 대학 진학 이외의 교육 옵션을 소개하며, 이사와 상공회의소와의 파트너십으로 개최됩니다. 이 컨퍼런스의 목적은 이사와 고등학생들에게 자격증, 견습생, 또는 2년제 대학 프로그램을 통해 가질 수 있는 직업에 대해서 교육하는 것입니다. 올해 처음으로 온라인 컨퍼런스를 개최합니다. 더 자세한 내용과 등록을 원하시면, 웹사이트를 방문하세요: www.isdstemandcte.com/great-careers



ISSAQUAH
SCHOOLS
FOUNDATION

이사와 학교 재단에 관한 더 자세한 정보는 웹사이트를 참고하거나, 425.391.8557으로 전화하세요.

isfdn.org