SUIS PUDONG NEWSLETTER

SUIS Pudong offers an opportunity for students to enter a continuum of education from Primary through to the end of Secondary to prepare them to become Global's citizens for the 21st century.

亲爱的家长:

欢迎查阅本期新闻特刊，不知不觉间在线教学已经进行了七周了，本周教学任务也圆满结束。虽然，很高兴看到在线教学各项工作有条不紊顺畅进行，我们仍然期待能尽快重返校园，在学校里看到孩子们的欢颜和努力学习的身影。在目前的特殊情况下，学校也正在尽最大努力保障原计划的活动照常进行，在此，感谢每一位积极参加的学生，感谢你们做出的贡献，因为有了优秀的你们才能确保每个环节顺利开展。每次活动结束，学校要求大家发照片，都得到了积极响应，协和的莘莘学子们，你们完成的很棒!

从明天 4 月 30 日开始是劳动节假期，希望所有的家庭在这段时间能充足地休息，享受美好的亲子时光，5 月 5 日星期四重新开始在线授课，珍重，下周见!

地球日活动

我们共同热爱并关心着我们生活的蓝色星球——地球，因此，每年的4月22日，学校都会举办地球日活动。今年，虽然情况特殊，但浦东协和地球日仍然照常进行。活动为期一周，学生们尽情表现他们的人文关怀和社区意识，用自己的力量，保护地球的健康。

G5 Wolf Shine

地球日海报

G1 Whale Johannes 风力涡轮机

通过升级改造回收用过的玩具和织物，发挥创新能力和想象力，学生们动手用旧物件来制作一些新的东西。经过孩子们的奇思妙想和巧手制作，我们看到了旧纸板箱制成的崭新铅笔盒、新的手提袋和T恤的配件。

学生还通过自制” 零浪费”的主题海报来传播环保意识，通过海报，学生们传递自己的环保理念和各种优异的想法和办法，从我做起，养成自己的责任，通过宣传提高全球公民意识。

SINCE THIS IS EARTH WEEK, THE ONLY "NEW THING" I USED IS A PIECE OF GREEN PAPER FOR THE BACKGROUND.THIS IS BECAUSE IT WOULD BE BETTER FOR MOTHER EARTH IS WE REUSE SOME STUFF.

G4 Jajuar Joy 升级改造游戏盒

G3 Camel Ariel 自制蜡烛

最后，部分学生共同完成了一个可持续发展项目，以展示未来几代人如何在地球上生活。

一部分学生还创建并照顾自己的菜园，善于思考的学生还亲手制作了肥料。

G2 Woodpecker Ryan Sun

手工纸板船

所有这些环保理念都在4月22日星期五举行的集会上分享。每个班级选派一名学生作为代表，详细介绍所做的事情和想法，其他学生专心致志地听学生代表地演讲，很欣喜地看到这良好的互动。

最后，浦东协和社区的每一位成员承诺永远对地球负责！我们都是地球卫士！

亲子冲突不断？巧妙化解不再难

居家期间，家长和孩子都有各自的压力要面对，在有限的空间里较长时间的相处，容易诱发亲子冲突。冲突处理得当，可以增进亲子关系；处理不当，可能导致冲突升级。如果你的亲子关系状态是前者，你的胜任感和幸福感应该会比较高。如果你的亲子关系状态经常是后者，请不要着急，我们今天就来说一说亲子冲突的应对。

家庭中的亲子冲突可以分为两类。

一类是**孩子未达到家长的期待或要求**，导致家长心理不平衡，产生情绪，比如孩子做事拖拉懒散，学习积极性差，听不进父母的叮嘱，和父母对着干，等等。

一类是**家长未满足孩子的需求**，导致孩子的心理不平衡，产生情绪，比如孩子的要求过分或不且实际，父母没兑现对孩子的承诺，忽略了孩子的感受和想法，没有给到孩子足够的肯定，不了解情况就指责孩子，等等。

有了情绪本身并不可怕，重要的是**产生情绪之后的二人互动状态**。任何一种冲突，都有两种发展方向，一种是相安无事，一种是矛盾升级。

比如，当你看到孩子上网课期间坐姿歪歪扭扭，三心二意，你会怎么做呢?

选项A：劈头盖脸地批评孩子，“你上课坐的歪歪扭扭像什么样？有没有一点学习的样子？”

选项B：首先“嗯”一声引起孩子注意，然后示意孩子纠正坐姿。

不同的处理会引起不同的结果。选择A选项，可能会引起孩子的反感，进而导致孩子的情绪爆发，耍脾气，让父母更生气，冲突进一步升级。选择B选项，孩子理解到父母的期待和要求，大家相安无事。

因此，家长如果能**选择合适的方式，可以让亲子冲突逐渐转化为风平浪静，而且还能解决问题**。其中的关键之处在于**家长稳住自己的情绪**。

当孩子的需求未被满足，发脾气的时候，家长如果能够稳住自己的情绪，并尝试理解孩子的需求，可以给孩子带来安全感，还能够促进家长的冷静思考，寻找机会和孩子沟通，更快地定位到孩子发脾气的具体原因，合理的需求可以去满足，不合理的需求就和孩子沟通协商，让孩子情绪得到平复。

有家长说，面对亲子冲突，我有时候情绪上来，批评指责的话脱口而出，哪还管得了那么多呢?

别着急，我们可以通过以下的方式进行调节。

1. **按下冲突暂停按钮。**当家长在气头上，情绪马上就要爆发时，对自己喊暂停，或者数10个数，提示自己发脾气无法解决问题，想一想为什么生气，等等，让自己的情绪先平静下来。然后再去处理冲突。
2. **对冲突事件进行反思。**当家长实在没忍住发了脾气，可以在平静下来时回顾自己当时发脾气的原因，以及平时亲子之间容易触发自己脾气的情形。思考如果下次遇到类似的事件，如何处理可以达到解决问题，促进关系的效果。

家长们居家既要忙工作，又要照顾孩子的学习和生活，非常辛苦，愿大家做好自我关照，稳住自己的情绪，以积极的方式应对亲子关系的“修行之旅”。

SUIS 劳动节小助手

当我们提起五一劳动节时，首先，出现在脑海的是团队、社区意识以及我们有责任帮助他人，并做出积极的改变。

在现在特殊情况下，我们的家庭和居住的社区，比以往的任何时候都需要更多的支持和帮助！

五一假期期间，浦东协和将举办协和明星小帮手评选活动希望每一位学生都积极参加，向我们展示你的责任感，社区和公民意识。

你可以选择一个活动参加，将你做的事情上传SeeSaw教学平台，内容包含照片、视频以及一小段文字描述

1. 帮助做家务（扫地、洗碗等）
2. 帮助做家务和照顾父母，兄弟姐妹或祖父母（为他们做饭，用温柔的词句安慰鼓励家人，开动脑筋和弟弟妹妹一起做活动）
3. 做社区志愿者完成简单的小任务（在居住楼道当快递员，运送小件物品，组织楼道做好物品回收工作）

重要提示

请注意，当你参加任何户外志愿服务或活动时，请做好防护，确保高质量的卫生和防疫措施。

- 穿戴适当的防护装备
- 正确佩戴口罩
- 在需要时消毒双手
- 之后用肥皂仔细清洗

学生物料上传SeeSaw截至日期-5月4日，星期三下午两点！您可以任意选择尝试一个明星小帮手活动，并将你拍摄的图频和文字说明上传到SeeSaw教学平台。

谢谢大家，玩得开心！

学习软件包

居家学习和生活有时会枯燥无味，为了丰富学生的课余生活，让在家中的活动变得轻松，富有创造力和精彩纷呈，同时以保护学生视力为宗旨，适当减少一些屏幕时间，考虑到目前每天都在线学习，学生已经有充足的时间练习ICT技能，因此，学校决定暂时取消ICT课程，相反，我们会为您提供其他教学资源，让您的孩子可以在远离屏幕的情况下开展学习。

在此与您分享一个软件包，内涵各类丰富的实践活动指南，包括工艺品的制作，各种小游戏，还有涂色游戏或单词搜索表，您可以为您的孩子打印出来使用。

请注意，学校不会强制学生完成每一项活动并上传作业，也不会将此安排在班级课表上，您可以为您的孩子选择活动参加，以便家长可以灵活安排学生的时间表。

链接：https://pan.baidu.com/s/1bKOnnzu5n-xCLToNADFj4g

密码：7lxa

希望大家都喜欢昨天“学键”带来的讲座，并且从其中得到了一些好的建议。希望大家也参与并享受下午家委会带来的科学讲座。非常感谢校家委会一直以来对学校的支持和帮助，尤其感谢您们在这个特殊的时期为小学部的学生带来宝贵的外部学习资源。再次感谢大家！

重要日期

- 4月30日至5月4日 - 劳动节假期
- 5月9日-5月13日科学周

诚挚祝愿！

Ms. Kim Sahi
Co-Principal

Jingyi Gao
Head of Primary