



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：

欢迎查阅最新一期的新闻特刊，希望各位都与家人相伴，共渡过了一个平安而又愉快的五一假期。很高兴在此与您分享小学部学生在假期里为家庭和社区做出的贡献，很开心看到协和学子是多么的富有责任感和自信心！看到学生们发挥自己所长和技能来帮助他人总是令人愉悦。在这个困难并且具有挑战性的时刻，我们为涌现的“社区”好帮手感到无比骄傲和自豪——感谢每一位同学！

我和老师们都对学生积极认真的学习态度印象深刻，这离不开每一位家长的默默付出和支持，感谢你们，浦东协和的家长们，感谢在这段时间对学校的理解和支持！

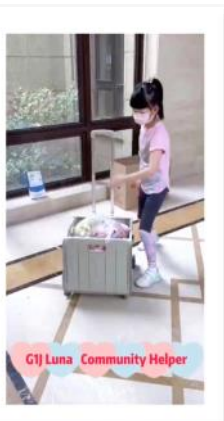
SUIS超级明星小助手

众所周知，浦东协和的每一位莘莘学子在学习中总是能出色的完成每一项课堂任务和作业。但是，您是否知晓同学们也是令人称赞的超级明星助手吗？在劳动节假期期间，学生们暂时离开课业，撸起袖子加入了光荣的劳动中去，通过帮助家人或者所住社区来培养和发挥各自的劳动和社区精神。让我们一起来看看孩子们做了什么呢！





自信而又富有负责感的协和学子用不同的方式为他人提供帮助：从洗碗到制作精美的美食；从扫地到照顾兄弟姐妹和父母。更有一部分极具社区奉献精神的超级明星助手还参与了楼道运送物资，帮助将货物和包裹送到邻居住处。当然，在这个特殊时期，外出服务的勇敢而责任心强的小学部学生谨遵防疫要求，出门时采取了一切必要的防护措施。



与您分享一些学生记录，看看他们为家人和邻居提供了哪些帮助吧：

在阳光明媚的日子里，我帮家里的宠物小狗洗了个澡。这项工作的有趣之处在于能在水中嬉戏。给它洗澡的另一个原因是它现在正在脱毛，妈妈不想让家到处都是毛发。这是我的五一劳动成果。

—— Oscar, 五年级企鹅班

五一期间，我走出家门，参与了楼道运送物资，帮助将快递送到邻居住处。

—— Olivia, 四年级犀鸟班 和 Carina, 一年级章鱼班



五一期间，我承担了为邻居运送快递的任务。开始“快递员”工作之前，我需要做很多准备工作，比如准备好标签贴纸，注明房间号，物品和数量。这是件有趣的工作，同时，为了确保自身安全，出门前我采取了一切防护措施来远离病毒。这也是一个特别的五一假期，我们的大院从来没有如此安静过，这万籁俱寂让每个人都感到不安，希望尽快恢复往日的繁华喧嚣。我很高兴今天承担了这个任务，我为自己感到自豪！能尽自己的一份力量帮助他人总是令人愉悦。

—— Joy, 四年级美洲豹班



This is me folding my clothes and cleaning up my room .It sounds hard folding them first{beginning},at last,I thought it was very easy,its just a few steps.
 When I was cleaning my room{usually,my room was clean everyday now},if I spend many time doing homework,my room will be messy sometimes.
 I feel great 👍😊 doing those chores,and now,if my room was clean,I will fold my clothes.



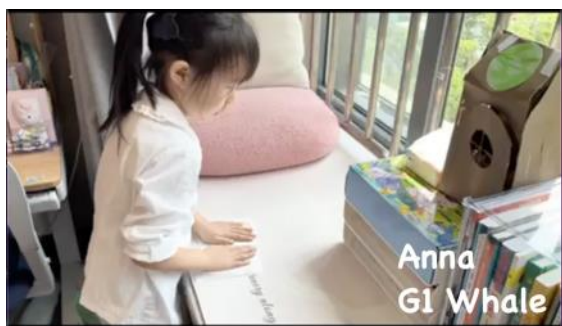
感谢帮助我们做核酸的每一位医生。这个五一假期，我也为社区出了一份力，参与了所住楼道的消杀工作。我喜欢帮助别人，对我而言，这是一个极有意义的五一假期。

—— Relica, 一年级章鱼班

叠衣服，打扫房间，对于小朋友来说不是一件易事，于我而言，不在话下，我认为这是很简单的工作，只需几个步骤就能完成。我喜欢做家务，这感觉很棒，现在，我的房间很干净，衣物都叠放整洁。

—— Victoria, 二年级狐狸班





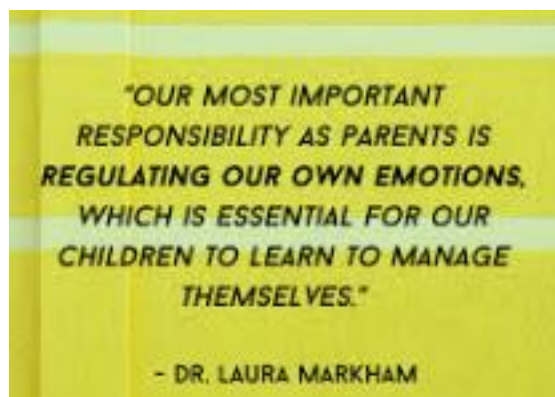
最后，让我们听听来自四年级鳄鱼班的Melissa同学的分享吧，并且用她的见解和想法作为超级明星助手活动的结尾：

劳动节是寻求帮助，团结和奉献精神时刻。孩子们帮忙做家务，成年人在社区做志愿者，年长者做善事，这些都是劳动节精神的小部分体现。要有劳动的志愿精神，会选择做力所能及的事情，会判断正确和容易的事情，我认为这就是劳动节的全部意义所在。

促进亲子关系的良方

——父母做好情绪管理

居家学习工作的状态不知不觉中已经持续了两个月。很多家长对工作、生活和孩子都要兼顾，这无疑增加了亲子相处“修行”的难度。作为家庭的顶梁柱，家长管理好自己的情绪，对促进亲子相处、做好对孩子的教育和管理，都有非常重要的意义。



为什么父母情绪管理对孩子如此重要呢？

首先，父母良好的情绪管理能力，能给孩子带来安全感，这种安全感是孩子学习、生活、社交、探索社会的前提。

第二，父母的情绪管理，可以在亲子沟通中起到促进作用，让沟通更好地达到期望的效果。

第三，父母的情绪管理，对孩子来说也是示范作用，孩子在潜移默化中习得对自己情绪的管理，从而促进孩子自身的情绪健康。

如何管理情绪呢？

一、觉察和识别情绪

每天问一问自己：你当下的心情怎么样？然后静听我们内心的回答。当我们看见自己的情绪，它对我们的影响就会减小。

和孩子相处的时候，觉察自己是否已经带着很多的烦恼、压力和情绪。在缺少觉察的情况下，很容易把情绪不知不觉中传染给孩子，让孩子感到困惑，产生情绪压力。当我们对自己的情绪有所觉察时，就可以避免情绪的传染。

觉察和识别情绪，还可以让我们在情绪可能出现的时候，尽快地做出一些调整，避免失控的发泄。

正念、冥想、或仅仅每天花几分钟和内心安静对话，都会提高我们对情绪的觉察力。



二、识别情绪产生的原因

当我们觉察到自己的情绪之后，先通过冷处理让强烈情绪冷静下来，然后问一问自己：引发我们情绪的，是只有当下的事件吗，还是附带了其它事件带来的感受？是孩子的行为本身，还是我们对孩子行为的看法和评价？

在思考的过程中，我们会发现，大多时候孩子的某个行为或反应，只是引发我们情绪的导火索，其它事件或压力源，或者我们对自己/孩子的期待或要求和他的情况不匹配等等，是我们需要重新去审视和关注的。

梳理情绪产生的原因，我们就在情绪管理上又向前迈出了一步。



三、通过合适的途径宣泄自己的情绪

情绪是一种能量，要通过表达和适度发泄来进行疏通。

当我们对孩子感到愤怒时，不论我们如何隐忍，孩子是可以感受到的。我们可以表达愤怒，但不必冲动和愤怒地表达出来。当我们感到压力、烦恼和悲伤时，用恰当的方式表达出来可以让我们获取家人的理解和支持。

有时进行适度的情绪发泄是有必要的，前提是不伤及自己 and 他人，比如运动，捶打抱枕，大喊，唱歌，画画，写日记。

愿大家在情绪管理的路上不断向前，哪怕有过失败，也不要气馁。完美的情绪管理是不存在的，但是我们每一次的努力，我们自己 and 我们的家人都会受益。



诚挚祝愿!

Ms. Kim Sahi
Co-Principal

Jingyi Gao
Head of Primary