

## INCLUSIVITY AND BLACK HISTORY MONTH: WHY IT MATTERS

By Dr. Tatyana Kisel, COA MS Campus Principal



As a parent, you play a crucial role in shaping the values and beliefs of your child. With February being Black History Month, it is an excellent opportunity to educate your children about the importance of inclusivity and celebrate the contributions of African Americans to our society.

### What is Inclusivity?

Inclusivity is the practice of creating a welcoming and accepting environment for everyone, regardless of their race, ethnicity, religion, or gender. It means embracing and valuing

diversity, recognizing that everyone has unique talents and perspectives that can enrich our community.

### Why is Inclusivity Important?

Inclusivity is important because it promotes equality and respect for all individuals. By creating an inclusive environment, children learn to appreciate the differences that make each person unique, and that everyone deserves to be treated with dignity and respect. This helps to build a more harmonious and accepting society, where everyone has the opportunity to reach their full potential.

### Black History Month: Celebrating the Contributions of African Americans

Black History Month is an annual observance in the United States, which takes place in February. It is a time to celebrate the rich cultural heritage of African Americans and their contributions to our society.

African Americans have made a significant impact on our nation, from the Civil Rights Movement, to the arts, science, and technology. This month is an opportunity to educate children about the important role that African Americans have played in shaping our country and to recognize their contributions. As a school, we display African American heroes, set up books in the library about African American cultures and heroes for students

to read about, as well as talk about inclusivity in classes.

Teaching children about accepting diverse students involves several key components:

1. *Encouraging empathy and understanding:* Encourage children to understand and see things from other people's perspectives, including those who are different from them. This can help them understand and appreciate diversity.
2. *Promoting respect for differences:* Teach children to respect the differences between people, including differences in race, ethnicity, culture, religion, and gender. This can help create a safe and inclusive environment for all students.
3. *Challenging stereotypes and biases:* Address stereotypes and biases head-on by encouraging children to question and challenge them. This can help children develop a more nuanced understanding of the world and become more accepting of diverse perspectives.
4. *Celebrating diversity:* Celebrate the diverse backgrounds, cultures, and experiences of all children in this world. This can help children feel valued and respected, and it can also help build a positive and inclusive school and community culture.
5. *Providing opportunities for interaction:* Create opportunities for children to interact with one another and get to know each other on a personal level. This can help break down barriers and build understanding and appreciation for diversity.
6. *Encouraging open and honest discussion:* Encourage open and honest discussion about diversity and inclusion. This can help children feel comfortable asking questions, exploring their own biases and beliefs, and engaging in meaningful dialogue about important issues.
7. *Role modeling:* Finally, as a parent, you can model inclusiveness and acceptance in your own behavior and interactions with others. This can help set the tone for a positive and accepting culture.

"THE TIME IS ALWAYS RIGHT TO DO WHAT IS RIGHT"

- Dr. Martin Luther King

## BLACK HISTORY MONTH - МЕСЯЦ ПРАЗДНОВАНИЯ АФРОАМЕРИКАНСКОЙ ИСТОРИИ И ИНКЛЮЗИВНОСТИ

*Доктор Татьяна Кисель, Директор средней школы СОА*

Как родители, вы играете решающую роль в формировании ценностей и убеждений вашего ребенка. Поскольку февраль является месяцем афроамериканской истории, у вас есть отличная возможность рассказать своим детям о важности инклюзивности и отметить вклад афроамериканцев в жизнь нашего общества.

### Что такое инклюзивность?

Инклюзивность - это практика создания культуры взаимоотношений в обществе, позволяющей поддерживать атмосферу принятия для всех, независимо от их расы, этнической принадлежности, религии или пола. Это означает, что мы ценим наши различия и культурное разнообразие и признаем, что у каждого человека есть уникальные таланты и взгляды, которые могут обогатить наше общество.

### Почему важна инклюзивность?

Инклюзивность важна, потому что она способствует равенству и уважению всех людей. Создавая инклюзивную среду, дети учатся ценить различия, которые делают каждого человека уникальным, и начинают осознавать, что каждый человек заслуживает достойного и уважительного к себе отношения. Это помогает нам построить более гармоничное и свободное общество, в котором у каждого человека есть возможность полностью раскрыть свой потенциал.

### Месяц афроамериканской истории: празднование вклада афроамериканцев в жизнь общества

Месяц афроамериканской истории - это ежегодное празднование в Соединенных Штатах, которое проходит в феврале; поэтому, вновь пришло время отметить богатое культурное наследие афроамериканцев и их вклад в наше общество.

Афроамериканцы оказали значительное влияние на нашу нацию, начиная с движения по защите гражданских прав и заканчивая вкладом в искусство, науку и технологии. В феврале мы имеем возможность рассказать детям о важной роли, которую афроамериканцы сыграли в формировании нашей страны, и признать их вклад в жизнь общества. Как школа, мы информируем учащихся об афроамериканских героях, размещаем в библиотеке книги о жизни и культуре афроамериканцев, чтобы дети могли читать о них; также, во время уроков учителя говорят о важности инклюзивности и принятия друг друга. Обучение детей тому, как с пониманием относиться к другим ученикам, включает в себя несколько ключевых моментов:

1. **Поощрение эмпатии и понимания:** Поощряйте детей к тому, чтобы смотреть на вещи с точки зрения других людей, в том числе тех, кто отличается от них. Это может помочь им лучше понять окружающих и научиться ценить их особенности.
2. **Воспитание уважения к различиям:** Учите детей уважать различия между людьми, в том числе расовые,



этнические, культурные, религиозные и половые различия. Это может помочь создать безопасную и инклюзивную среду для всех учащихся.

3. **Избегайте стереотипов и предубеждений:** Избегайте стереотипов и предубеждений, побуждая детей задавать вопросы и анализировать разные точки зрения. Это может помочь детям развить более тонкое понимание мира и стать более восприимчивыми к различным точкам зрения.
4. **Празднование разнообразия:** Говорите с детьми о разнообразии различных культур и жизни детей в разных странах. Это может помочь им почувствовать, что их ценят и уважают, а также может помочь создать позитивную и инклюзивную школьную и общественную культуру.
5. **Предоставление возможностей для общения друг с другом:** Создайте возможности для детей, чтобы они могли общаться и лучше узнавать друг друга. Это может помочь разрушить барьеры и добиться понимания и признания разнообразия.
6. **Поощрение открытой и честной дискуссии:** Поощряйте открытое и честное обсуждение разнообразия и инклюзивности. Это может помочь детям чувствовать себя комфортно, задавать вопросы, анализировать свои собственные мысли и предубеждения и участвовать в содержательном диалоге на важные темы.
7. **Личный пример:** Наконец, как родители, вы можете на личном примере демонстрировать инклюзивность и принятие окружающих во время общения с ними. Это может помочь детям настроиться на волну поддержки позитивной культуры принятия в обществе.

«ВРЕМЯ ВСЕГДА ПОДХОДИТ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ДЕЛАТЬ ТО, ЧТО ПРАВИЛЬНО»

*Доктор Мартин Лютер Кинг*



# COA Director's Column



*By Larissa Gonchar*

outreachacademy.org

**BULLYING IS ALWAYS SERIOUS.** Children need to feel safe before they can learn. To make sure this happens, school boards have developed policies that bans harassment, intimidation and bullying. Bullying is repeated negative behavior that takes advantage of a less-powerful person, and sometimes even makes the child who is bullied feel at fault. Hitting, name-calling, shunning and shaming are all forms of bullying. So are spreading rumors, gossiping and making threats online or via cell phones (cyberbullying). The outcomes can be bad for both victim and aggressor. The child who is bullied may become depressed and anxious, patterns that can last a lifetime. Bullying and cyberbullying have resulted in some students refusing to go to school and/or experiencing anxiety, depression, and insomnia. In some cases, bullying and cyberbullying have tragic outcomes. The child who bullies, already abusing power at a young age, is more likely than others to engage in criminal behavior as an adult. Kids involved in bullying - in either role - also are at risk for abuse of alcohol, tobacco and illegal drugs. Be a model of assertive, respectful conduct for your child. Make sure the atmosphere in your home is warm, and spend focused time with your child every day. Provide discipline in consistent ways. Notice and praise your child's good behavior. Get professional help for your child and your family if you do not see progress in a reasonable time. Talk with children in your family about bullying/ cyberbullying and your expectations about their behavior.

**ТРАВЛЯ (БУЛЛИНГ) – ЭТО ВСЕГДА СЕРЬЕЗНАЯ ПРОБЛЕМА.** Для того чтобы дети могли успешно учиться, они должны чувствовать себя в безопасности. Чтобы обеспечить безопасность детей, школы разработали правила, запрещающие травлю, запугивания и издевательства в школе. Травля – это повторяющееся злонамеренное поведение по отношению к более слабым, которое иногда заставляет ребенка, над которым издеваются, чувствовать, что это его вина. Избиение, обзывание, отторжение, опозоривание – все это формы травли, так же, как и распространение порочащих слухов,

сплетен и угроз в интернете или по мобильному телефону (киберпреследование). Последствия могут быть плохими как для жертвы, так и для агрессора. Подавленность и тревога, которые может испытывать подвергающийся травле ребенок, могут сопровождать его потом всю жизнь. Травля и киберпреследование может привести к тому, что некоторые учащиеся будут бояться ходить в школу и/или будут испытывать чувство беспокойства, депрессии и бессонницы. В некоторых случаях, издевательства или киберпреследование приводят к трагическим последствиям. Издевающийся над другими ребенок, в юном возрасте злоупотребляющий властью, может, став взрослым, заниматься преступной деятельностью с большей вероятностью, чем другие. Дети, вовлеченные в издевательства (жертвы или агрессоры), также подвержены риску злоупотребления алкоголем, табаком и наркотиками. Дорогие родители, на собственном примере покажите вашему ребенку, как быть уверенным в себе и уважительно вести себя по отношению к другим. Обеспечьте в доме теплую атмосферу и ежедневно проводите с ребенком время, уделяя ему/ей индивидуальное внимание. Последовательно применяйте дисциплинарные меры. Отмечайте и хвалите ребенка за хорошее поведение. Обратитесь за профессиональной помощью для ребенка и для семьи, если вы не заметили улучшений в соответствующий период времени. Говорите с вашим детьми о проблеме травли и киберпреследования и расскажите им, чего вы ожидаете от них.

**STOP BULLYING**  
SEE IT - SAY IT - STOP IT

## INTERVIEW

WITH THE LEAD PHYSICAL EDUCATION TEACHER OF COMMUNITY OUTREACH ACADEMY SCHOOL (COA), KATE ROSSLE

**- Why did you decide to become a teacher and, in particular, a physical education teacher?**

I have been working at COA Elementary for 12 years, 7 of which I have been a physical education teacher. I am the lead teacher in the physical education department of COA, as well as a member of the School Site Council (SSC). I graduated from the University of California with a Bachelor's Degree in Kinesiology and a Master's degree in Educational Leadership. In addition, I recently received accreditation to work as an administrator (Administrative Credential). I was born in Belarus to a family of teachers. My mother works as a Russian language teacher, and my father teaches physical education. My grandmother is also a teacher and teaches the Belarusian language; her sister is a primary school teacher. Perhaps that is why I also made the decision to continue our family legacy and become a teacher. Also, since my childhood back in Belarus, I got into sports, specifically volleyball. For many years, I participated in competitions and was a recurring winner playing for Republic of Belarus.

**- Please tell us about your sports career in America.**

When I was 15, my family immigrated to the USA. I continued to play sports very actively. At first, I competed in school volleyball competitions and then I was invited to play at a more professional level, in a volleyball club. Together with my team, I traveled a lot around America, participating in various games and tournaments. The biggest achievement in my sporting life, I consider participation in the US West Coast Volleyball Championship. Two hundred and seventy teams took part in it—our volleyball team took 8th place. I want to note that my passion for sports also greatly influenced the choice of my profession.

**- You are the lead teacher in the physical education department at COA. What does this department do and what is your curriculum?** The main task of our depart-

ment is to provide a high-quality curriculum and set up appropriate parameters for the effective physical development of each of our students. Our curriculum is based on standards developed by the California Department of Education. For the comprehensive development of the physical qualities of our students during physical education lessons, we use: sports and outdoor games, athletics, gymnastics, aerobics, exercises with various sports equipment. COA's campus is set up to the highest standards for physical education. We have two beautiful artificial turf football fields, 5 basketball courts, 2 volleyball courts, a well-equipped sports hall, 10 tennis tables and enough sports equipment to appropriate for every student to use in each class. The top athletes among our students take part in various sports competitions at the school district level - in football, basketball, volleyball and track-and-field. COA is a 10-time football champion in our school district. We also repeatedly won first places in basketball and volleyball. For victories in sports competitions, our students receive medals and cups. We are very proud of the success of our students!

**- What advice would you give to newly arrived immigrants/refugees (children and their parents)?** Recently,

a lot of students from newly arrived refugee families have been enrolled at COA. At one time, I also flew to America as an immigrant. I did not know a single word of

English; however, this did not stop me in my efforts towards success and the desire to study hard and achieve my goals in this wonderful country. I want to note that the school where I studied at the time did not have such high-quality curriculum and technology that COA provides. I firmly believe that your desire to learn and work will contribute to the development of both you and your child in this country of opportunity. I advise you to enroll your children in various sports programs (in our school, they are free). If your child shows promise in sports and you want him to advance in sports further but don't quite have the finances to pay for a sports club or classes - do not worry or let it stop you. There are opportunities to find sponsors who can pay the financial expenses. I wish you all the best and remind you of the COA school motto - "WHATEVER IT TAKES, OUR KIDS OUR WORTH IT!"



*Pavel Golub, Alisa Ajimirova, Kate Rossle, Yulianna Danyliak, Victor Sotnikov*

## ИНТЕРВЬЮ

**С ВЕДУЩИМ УЧИТЕЛЕМ ФИЗКУЛЬТУРЫ ШКОЛЫ COMMUNITY OUTREACH ACADEMY (COA), ЕКАТЕРИНОЙ РАССЛ**



**Почему Вы решили стать учителем и, в частности, учителем физкультуры?**

Как Вы знаете, я работаю в начальной школе COA уже 12 лет, 7 из которых - учителем физкультуры. Кроме этого, я являюсь ведущим учителем в отделе по физической культуре школы COA, а также членом Школьного Совета (SSC). Я закончила Калифорнийский университет со степенью бакалавра (Bachelor's Degree in Kinesiology) и магистра (лидерство в образовании). Кроме этого, недавно я получила аккредитацию для работы администратором (Administrative Credential). Я родилась в Белоруссии, в семье педагогов. Моя мама работает учителем русского языка, а папа – преподает физкультуру. Моя бабушка также является учителем и преподает белорусский язык; её сестра - учительница начальных классов. Возможно именно поэтому, я также приняла решение продолжить нашу семейную династию. Кроме этого, с самого детства, еще в Белоруссии, я занималась спортом (волейболом). Много лет выступала на соревнованиях и была неоднократным призёром Республики Беларусь.



**Расскажите, пожалуйста, о Вашей спортивной карьере в Америке.**

Когда мне было 15 лет, моя семья иммигрировала в США. Здесь я также продолжила очень активно заниматься спортом. Сначала я выступала на школьных соревнованиях по волейболу, а затем меня пригласили играть на более профессиональном уровне, в волейбольном клубе. Вместе со своей командой я очень много путешествовала по Америке, участвуя в различных играх и турнирах. Самым большим достижением в моей спортивной жизни я считаю участие в волейбольном чемпионате США западного побережья; в нем принимало участие 270 команд. Наша волейбольная команда заняла 8 место. Хочу заметить, что увлечение спортом также очень сильно повлияло на выбор моей настоящей профессии.

**Вы являетесь ведущим учителем отдела по физической культуре в школе COA. Чем занимается этот отдел и какая у вас учебная программа?**

Основная задача нашего отдела – обеспечить

соответствующие условия и высококачественную учебную программу для эффективного физического развития каждого нашего студента. Наша учебная программа основана на стандартах, разработанных департаментом образования штата Калифорния. Для всестороннего развития физических качеств наших студентов во время уроков физкультуры мы используем: спортивные и подвижные игры, легкую атлетику, гимнастику, аэробику, упражнения с различными спортивными снарядами. Для занятий физкультурой в школе COA созданы очень благоприятные условия. У нас есть два прекрасных футбольных поля с искусственным покрытием, 5 баскетбольных площадок, 2 волейбольные площадки, хорошо оборудованный спортивный зал, 10 теннисных столов и спортивный инвентарь, рассчитанный на студента нашей большой школы. Лучшие спортсмены из числа наших учеников принимают участие в различных спортивных соревнованиях на уровне школьного округа - по футболу, баскетболу, волейболу и легкой атлетике. Школа COA является 10-ти кратным чемпионом по футболу в нашем школьном округе. Мы также

неоднократно занимали первые места по баскетболу и призовые места по волейболу. За победы в спортивных соревнованиях наши ученики получают медали и кубки. И мы очень гордимся успехами наших детей!

**Чтобы Вы посоветовали новопривывшим иммигрантам/беженцам (детям и их родителям)? В последнее время в школу COA поступает очень много студентов из**

новопривывших семей. В своё время, я также прилетела в Америку, как иммигрантка. Тогда я не знала ни одного слова по-английски, однако, это не остановило меня в моем движении к успеху и желанию усердно учиться и добиваться поставленных целей в этой замечательной стране. Хочу заметить, что в школе, в которой я тогда училась, не было таких эффективных учебных программ и технологий, которые сейчас предоставляет школа COA. Я твердо уверена в том, что ваше желание учиться и работать будет способствовать развитию и вас, и вашего ребенка в этой стране возможностей. Советую вам записывать своих детей в различные спортивные секции (в нашей школе они бесплатные). Если ваш ребенок будет показывать хорошие спортивные результаты и вы захотите, чтобы он продвигался в спорте и дальше, но, при этом, у вас не будет достаточно финансов для оплаты спортивного клуба/занятий - не переживайте. Всегда можно найти спонсора, который сможет оплатить ваши финансовые расходы. Желаю вам всего наилучшего и напоминаю девиз школы COA: “ЧЕГО БЫ ЭТО НАМ НЕ СТОИЛО – НАШИ ДЕТИ ЭТОГО ДОСТОЙНЫ!”

## WHAT PARENTS NEED TO KNOW ABOUT E-CIGARETTES / VAPING



- ▶ E-cigarettes are devices that heat a liquid, called e-liquid, into an aerosol that the user can inhale. They can also be called e-cigs, e-hookahs, vapes, or vape pens. Using an e-cigarette is often called vaping.
- ▶ E-liquids do not contain tobacco, but they almost always contain flavors, chemicals and nicotine, which is addictive.
- ▶ E-cigarettes also come in many shapes and sizes. **A popular e-cigarette, JUUL, is shaped like a USB flash drive.** Some devices may be harder to detect than others.
- ▶ E-liquid refills are called pods. One JUUL pod has the same amount of nicotine as a whole pack of cigarettes. Using a JUUL is often called JUUL-ing.

### What are the risks of nicotine exposure for teens?

- ▶ Nicotine is very addictive, especially for teens.
- ▶ Nicotine can change the chemistry of the teen brain. It may affect learning by making their memory and focus worse.
- ▶ Youth who use e-cigarettes are more likely to try cigarettes.

### What other risks are associated with e-cigarette use?

- ▶ E-liquid ingredients are not closely regulated, and the long-term effects of e-cigarette use are unknown.
- ▶ The aerosol from heated e-liquids can contain harmful chemicals, flavoring, and heavy metals. Some of these chemicals are linked to cancer and lung disease.

- ▶ Children and adults can be poisoned by swallowing e-liquid or absorbing it via their skin or eyes.

### Why are e-cigarettes so popular among youth?

E-cigarettes come in a variety of sweet flavors which appeal to youth. E-cigarette companies, some of which are owned by tobacco companies, developed products that are addictive and appealing to children. These companies have created hundreds of **candy and fruit flavored e-liquids** that make e-cigarettes seem harmless, but they are not.



### Flavored JUUL pods

#### As a parent, what can I do?

- ▶ Learn about e-cigarettes and the different types of products youth are using.
- ▶ Talk to your children about the risks of using e-cigarettes.
- ▶ Ask your child what they have heard about vaping and if any of their friends are vaping.
- ▶ Encourage an open, ongoing conversation.
- ▶ Avoid criticizing your child, but explain your concerns about vaping.



## ЧТО РОДИТЕЛЯМ НУЖНО ЗНАТЬ ОБ ЭЛЕКТРОННЫХ СИГАРЕТАХ / ВЕЙПЕ



- ▶ Электронные сигареты (e-cigarette, e-cig, e-hookah, vare, vare pen, электронка, электронный кальян, вейп, вейп-ручка) — это устройства, создающие пар (аэрозоль) путем нагревания специальной жидкости. Курение электронных сигарет часто называют вейпингом или парением.
- ▶ Жидкость для электронных сигарет (e-liquid, жижа, джус) не содержит табака, но почти всегда имеет в своем составе ароматизаторы, никотин и другие химические вещества, вызывающие привыкание.
- ▶ Электронные сигареты бывают разных форм и размеров. **Популярная сигарета JUUL выглядит как USB-флеш-накопитель.** Некоторые устройства трудно отличить от обычных предметов.
- ▶ Жидкость находится в сменных капсулах. В одной капсуле JUUL находится столько же никотина, что и в целой пачке сигарет. Парение JUUL часто называют джулингом.

### Как никотин влияет на подростков?

- ▶ Никотин вызывает сильное привыкание, особенно у подростков.
- ▶ Никотин воздействует на химические процессы в подростковом мозге. Он ухудшает память и концентрацию внимания, что негативно отражается на учебе.
- ▶ Использование электронных сигарет часто приводит к табакокурению.

### Каковы риски вейпинга?

- ▶ Состав жидкости не регулируется стандартами, и долгосрочные последствия курения электронных сигарет не изучены.
- ▶ Аэрозоль может содержать вредные химические вещества, ароматизаторы и тяжелые металлы. Употребление некоторых веществ связано с повышенным риском рака и заболеваний легких.

- ▶ Попадание жидкости в пищеварительный тракт, на кожу и в глаза может вызвать отравление у детей и взрослых.

### Почему электронные сигареты так популярны среди молодежи?

Подросткам нравится сладкий вкус пара электронных сигарет. Производители электронных сигарет — некоторые из них принадлежат табачным компаниям — разрабатывают привлекательные для детей товары, вызывающие привязанность. Сотни фруктовых и десертных жидкостей для электронных сигарет безобидны только на первый взгляд.



### Капсулы JUUL с разными вкусами

### Что делать родителям?

- ▶ Ознакомьтесь с информацией о популярных среди молодежи электронных сигаретах и других устройствах.
- ▶ Беседуйте с детьми о рисках вейпинга.
- ▶ Выясните у ребенка, что он знает о вейпинге и парят ли его друзья.
- ▶ Поддерживайте открытый диалог.
- ▶ Постарайтесь не критиковать ребенка, но донести до него свои опасения в отношении вейпинга.



## AFTER A CRISIS: HOW YOUNG CHILDREN HEAL

Young children, toddlers, and preschoolers know when bad things happen, and they remember what they have been through. After a scary event, we often see changes in their behavior. They may cry more, become clingy and not want us to leave, have temper tantrums, hit others, have problems sleeping, become afraid of things that didn't bother them before, and lose skills they previously mastered. Changes like these are a sign that they need help. Here are some ways you can help them.

### **S** SAFETY FIRST—YOUR YOUNG CHILD FEELS SAFE WHEN YOU

- Hold your child or let them stay close to you.
- Tell your child you will take care of them when things are scary or difficult. With children who are learning to talk, use simple words, like saying "Daddy's here."
- Keep them away from frightening TV images and scary conversations.
- Do familiar things, like singing a song you both like or telling a story.
- Let them know what will happen next (to the degree that you know).
- Have a predictable routine, at least for bedtime: a story, a prayer, cuddle time.
- Leave them with familiar people when you have to be away.
- Tell them where you are going and when you will come back.

### **A** ALLOW EXPRESSION OF FEELINGS

- Young children often "behave badly" when they are worried or scared. Children can "act out" as a way of asking for help. Remember! Difficult feelings = Difficult behavior.
- Help your child name how they feel: "scared," "happy," "angry," "sad." Tell them it's OK to feel that way.
- Show your child the right way to behave, like saying "It's OK to be angry but it's not OK to hit me."
- Help your child express anger in ways that won't hurt, using words, play, or drawings.
- Talk about the things that are going well to help you and your child feel good.

### **F** FOLLOW YOUR CHILD'S LEAD

- Different children need different things. Some children need to run around, others need to be held.
- Listen to your child and watch their behavior to figure out what they need.

### **E** ENABLE YOUR CHILD TO TELL THE STORY OF WHAT HAPPENED DURING & AFTER

- Having a story helps your child make sense of what happened and cope better with it.
- Children use play to tell their story. For example, they may make popping sounds to show what they experienced. They may hide in the closest to show what it was like to shelter-in-place.
- Join your child in showing and telling not only what happened, step by step, but also how you both felt.
- As you tell the story, follow your child's lead. When the story is difficult, your young child may need breaks: running around, being held, playing something else. This is OK. They will come back to the story when they are ready.
- It can be hard to watch your children's play or listen to their stories of what happened. Get support if it is too hard for you to listen without becoming upset.

### **T** TIES—RECONNECT WITH SUPPORTIVE PEOPLE, COMMUNITY, CULTURE & RITUALS

- Simple things like a familiar bedtime story, a song, a prayer, or family traditions remind you and your child of your way of life and offer hope.
- If you belong to a group, like a church, try to find ways of reconnecting with them.
- You can help your child best when you take care of yourself. Get support from others when you need it.

### **Y** YOUR CHILD NEEDS YOU

- Reassure your child that you will be together.
- It is common for children to be clingy and worried about being away from you.
- Just being with your child, even when you can't fix things, helps your child.
- If you need to leave your child, let them know for how long and when you are coming back. If possible, leave something that belongs to you, or a picture that your child can have.



## После кризиса: Как помочь детям исцелиться

Маленькие дети и дошкольники понимают когда происходят плохие события и они помнят, что они пережили. После страшного события часто проявляются изменения в их поведении. Возможно, они плачут чаще, чем прежде, цепляются за Вас и не хотят, чтобы Вы оставляли их самих, переживают порывы гнева, бьются, плохо спят, боятся вещей, которых раньше не боялись и делают шаг назад в своём развитии (например, начинают опять писаться).

Такие изменения показывают нам, что ребёнок нуждается в помощи. Ниже указано несколько способов как ему помочь:

### Обеспечьте своему ребёнку чувство безопасности

- Обнимайте своего ребёнка, держите его и разрешайте ему быть рядом с вами.
- Говорите своему ребёнку, что Вы позаботитесь о нём в любой сложной ситуации. Говорите с маленькими детьми простыми словами, например «Мама тут».
- Защищайте своего ребёнка от телевизионных картинок и разговоров, которые могли бы напугать его.
- Повторяйте привычные для ребёнка действия, например пойте песни или рассказывайте ему сказки.
- Объясняйте своему ребёнку, что будет дальше (если Вы это знаете).
- Создайте для ребенка предсказуемый распорядок дня, хотя бы ритуал перед сном, например, молитва, обнимание, поцелуй.
- Если Вам надо уйти, оставляйте ребёнка с людьми, которые ему хорошо знакомы.
- Объясняйте своему ребёнку, куда Вы идёте и когда Вы вернётесь.

### Разрешите эмоции и чувства

- Маленькие дети часто начинают «плохо себя вести», если они боятся чего-то или переживают. Таким образом они показывают нам, что им нужна помощь. Помните: сложные чувства = сложное поведение.
- Помогите Вашему ребёнку описать, как он себя чувствует: «испуганный», «счастливый», «злой», «грустный». Скажите ему, что это в порядке, что у него такие чувства.
- Показывайте своему ребёнку, как он должен себя вести. Например: «Это в порядке, что ты злишься, но это не в порядке, что ты меня бьёшь».
- Помогите своему ребёнку выражать свой гнев так, чтобы это не причиняло ему вреда и боли, например с помощью слов, игр, рисунков.
- Говорите о делах, которые хорошо идут, для того, чтобы Вы и Ваш ребёнок хорошо себя чувствовали.

### Ориентируйтесь на своего ребёнка

- У разных детей разные потребности. Некоторым детям помогает, если они много двигаются, другим помогает объятие.
- Наблюдайте за своим ребёнком и прислушивайтесь к нему, чтобы понять, в чём он нуждается

## Рассказывайте, что произошло: дайте своему ребёнку возможность рассказать самому, что произошло

---

- Вашему ребёнку будет легче справиться с пережитым, если он будет понимать, что произошло.
- Дети рассказывают о пережитых событиях в игровой форме. Например, они могут издавать звуки взрыва, чтобы показать, что они слышали, или спрятаться поблизости, чтобы показать, как они прятались в бомбоубежище.
- Помогите своему ребёнку рассказать шаг за шагом обо всём, что произошло, и что вы оба при этом чувствовали.
- Пока Вы рассказываете, следите за потребностями своего ребёнка. Если речь идёт о тяжёлых событиях, возможно, ему лучше сделать несколько перерывов: побегать, пообниматься, поиграть. Это нормально. Вы можете вернуться к рассказу, когда ребёнок будет готов.
- Вам, как родителю, может быть трудно смотреть, как ваши дети играют в такие игры или слушать их истории. В таком случае постарайтесь получить помощь.

## Свяжитесь с поддерживающими людьми и сообществами, культурной средой и ритуалами

---

- Простые вещи, такие как знакомая сказка на ночь, песня, молитва или ваш семейный ритуал, напоминают Вам и Вашему ребёнку о Вашем образе жизни и вселяют надежду.
- Если Вы принадлежите к определённой группе, например к церкви, найдите способ, связаться с ней.
- Вы сможете лучше всего помочь своему ребёнку, если позаботитесь и о себе тоже. Обратитесь к другим людям за поддержкой, если Вы в ней нуждаетесь.

## Ваш ребёнок нуждается в Вас

---

- Убедите своего ребёнка, что вы останетесь вместе.
- Для детей нормально быть привязчивыми и переживать, если они не с Вами.
- Даже если Вы не можете всё исправить, Вашему ребёнку легче просто от того, что Вы с ним рядом.
- Если Вам нужно оставить ребёнка одного, скажите ему, как долго Вас не будет и когда Вы вернётесь. Если возможно, оставьте ему что-то своё (например, фотографию или одежду), это обеспечит ему чувство поддержки и безопасности.



## ELPAC TESTING

It is February and ELPAC testing time at schools all throughout California! The ELPAC, or the English Language Proficiency Assessments for California, is a test that is given to students who are learning English as another language. Each year the state assigns the test to these students in order to monitor their progress in acquiring the English language in four domains; speaking, listening, reading, and writing.

### Initial ELPAC

When a student enters a school in California for the first time, a home language survey is given to determine if the student will be learning English as well as all the other academic content. When a school is made aware that the student speaks another language at home, they are given the Initial ELPAC test. This test determines the level of proficiency in English. If the student speaks English with fluency, then they are identified as Initially Fluent in English (IFEP) and will not need additional support in learning the language.

### ELD

If the student scores at a level below fluency in English, they will be identified as a student who is also an English Learner. This is important because a student who is also an English language learner will require support at their level. These students will receive English Language Development (ELD) daily from their own teacher. During ELD they will receive targeted instruction in the English language that will help them learn the language functions in both speaking and writing.

### Summative ELPAC

The Summative ELPAC test is given to English Learners once a year. This test measures the student's proficiency in English as well as reports the progress of their language skills to schools and parents. The results are usually shared in the summer.



### Reclassification to Fluent English Proficiency

Once a student scores a level 4 on the Summative ELPAC, and they meet district criteria that determines their proficiency of English and no longer need ELD support, the student will be reclassified as fluent English proficient (RFEP).

*Michelle Meza, ELD Curriculum Coach / TK-5*  
*Michelle.Meza@gcccharters.org*

## ТЕСТИРОВАНИЕ ELPAC

Сейчас февраль и наступило время для сдачи тестов ELPAC во всех школах Калифорнии! Тест ELPAC - это Оценка Уровня Владения Английским Языком в Калифорнии; данный тест сдается студентами, изучающим английский язык как иностранный язык. Каждый год государство назначает этим студентам тест, чтобы отслеживать их прогресс в овладении английским языком в четырех областях: разговорная речь, восприятие на слух, чтение и письмо.

### Начальное тестирование ELPAC

Когда студент поступает в калифорнийскую школу в первый раз - заполняется анкета/опросник по родному языку, чтобы определить, будет ли учащийся изучать английский язык, а также все другие академические предметы. Когда в школе узнают, что учащийся говорит дома на другом языке, проводится начальное тестирование ELPAC. Этот тест определяет уровень владения английским языком. Если учащийся свободно говорит по-английски, он считается изначально свободно владеющим английским языком (IFEP) и не нуждается в дополнительной помощи в изучении языка.

### ELD

Если учащийся получил оценки, которые находятся ниже уровня требуемого для классификации студента, как свободного владеющего английским языком, то студент будет идентифицирован как учащийся, который является изучающим английский язык, как иностранный. Это важно, поскольку учащемуся, изучающему английский язык, требуется дополнительная поддержка на его уровне знаний и навыков. В этом случае, учащиеся будут ежедневно изучать курс «Развитие английского языка» (ELD) в классе своего учителя. Во время ELD уроков студенты будут целенаправленно и интенсивно обучаться английскому языку, что поможет им освоить языковые функции как в устной, так и в письменной речи.

### Итоговое Тестирование ELPAC

Итоговый тест ELPAC проводится для изучающих английский язык как иностранный один раз в год. Этот тест измеряет уровень владения учащимся английским языком, а также сообщает школам и родителям о прогрессе языковых навыков студента. Результаты этих тестов обычно получают летом.

### Реклассификация студента, как студента свободно владеющего английским языком

Как только студент наберет 4 балла во время итогового суммарного экзамена ELPAC, а его успеваемость будет соответствовать критериям школьного округа (который определяет уровень владения английским языком) и, при этом, студент больше не нуждается в поддержке ELD— в этом случае учащийся будет переклассифицирован как свободно владеющий английским языком (RFEP).

*Michelle Meza, ELD Curriculum Coach / TK-5*  
*Michelle.Meza@gcccharters.org*

**UPCOMING**

*Mark Your Calendars*  
**EVENTS**




- ▶ **COFFEE WITH THE PRINCIPAL / TK-5** March 1, 8:30 a.m.
- ▶ **READ ACROSS AMERICA DAY / K-1** March 2
- ▶ **SSC & DELAC Meeting** March 7, 5:00 p.m. / @Pavilion
- ▶ **PARENT TEACHER CONFERENCES / TK-5** March 8,9
- ▶ **FOOD BOXES DISTRIBUTION** March 10, 12-1 p.m. / @MS Campus
- ▶ **RADIO PROGRAM “School & Family” / 87.7 FM** March 2,9,16,23,30 / 8:00 a.m.
- ▶ **TRI 2 AWARD ASSEMBLIES / TK-5** March 15,16
- ▶ **MINIMUM DAYS** March 8,9,29,30 + all Fridays
- ▶ **ENROLLMENT LOTTERY (IF NEEDED)** March 15, 6:00 p.m.
- ▶ **MAKERS NIGHT / TK-5** March 30, 6:00 p.m.
- ▶ **STUDENT LED CONFERENCES / 6-8** March 29,30

VIRTUAL PARENT UNIVERSITY/WORKSHOP  
ВИРТУАЛЬНЫЙ СЕМИНАР ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

# ELPAC TESTING

«ТЕСТИРОВАНИЕ ЕЛРАС» (КАЛИФОРНИЙСКАЯ ОЦЕНКА ЗНАНИЙ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА)

**THURSDAY, FEBRUARY 16, 6-7 PM**



JOIN US  
ON ZOOM  
[BIT.LY/COAELPAC](https://bit.ly/COAELPAC)

COMMUNITY  
*Academy*  
OUTREACH