

CBS “In Touch” Newsletter



Vol. 6

7.5.20

Contributions by:

Ms Suhana School Counsellor suhana@cbsabudhabi.com
Ms Toni Dean of Student toni@cbsabudhabi.com

Remember – with any site that we suggest, we recommend that parents preview it first to make sure that they are happy with the content from a cultural point of view.

A world without schools is a very sad and sorry place!

Before the COVID19 pandemic there had been growing criticism of our current school system. It had been suggested that the idea of fixed schedule, bricks and mortar schooling was out-dated. Mass schooling, as a system, was impersonal and inefficient and failing the best and brightest students. The system needed to be reinvented; if not replaced.

But what have school closures around the world highlighted? Firstly, that millions of children rely on their schools for subsidised food, mental health support and respite from unsatisfactory circumstances at home. Secondly, that it requires trained and dedicated specialists (teachers) to educate children effectively.

Thirdly, that economies, in general, are reliant on parents being able to leave children at school.

Schools have been taken for granted and teachers have been undervalued. We may need to work together to improve what we have, but we cannot afford to lose it entirely.

The continued payment of school fees is imperative for our school to be able resume face to face teaching with the same team of trained and dedicated teachers to provide your children with the quality education that you value.

Assessment in Term 3 After receiving guidelines from ADEK, we have now been able to establish our school’s assessment policy for Term 3. From KG2 through to Grade 11, results from Terms 1 and 2 will comprise 80% of the weight for the End of Year report. The remaining 20% will be from Term 3 and will be evenly split between participation (the number of work assignments submitted) and achievement (an average of the grades awarded for the assignments). Grade 10, 11 and 12 Cambridge exams results will be based on predicted grades arrived at from Mock exams in Term2 with supporting evidence from Term 1 exams. Grade 12 results for Ministry Subjects will be based on 70% from Terms 1 and 2 and 30% from the on-line end of year exam in Term 3.

Parents should keep in mind that the completion of on-line work assignments is essential for continuous education and therefore progress to the next grade.

Students of the Week:

The following secondary students were nominated by a teacher to receive recognition for the great effort that they are putting in to their distance learning. They have each been sent a certificate.

Muhammed Musab 6B1, Asil Amr 7G1, Fatima Abdul Rahman 12G, Amr Hany 7B1, Yasmin Ahmed 9G, Mariam A. T. Altair 7G2, Sama Awni Al Ghazali 8G.

These are the primary students who have been recognised for their great work last week;

KG 1A Ahmed Abouelfadl,	KG 1B Demilade Abosedo,	
KG 2A Amer Ahmed,	KG 2B Mohammad Hassaan,	KG 2C Ruqia Abdulrahman
1A Haneen Hujatullah,	1B Zayed Hassan	
2A Ali Abdullah,	2B Haya Mamdouh	
3A Reem Nadeem,	3B Tamem Ahmed,	3C Adam A T Eid
4A Belqes Abdulrahman,	4B Faysal Abdel Gabbar,	4C Aloysius Dominic
5B Mohab Alwatheg,	5G Tahira Chelsea	

Warmest Regards

Ms Toni

Dear Parents,

When a child shows signs of anxiety, we tend to think that she's just nervous or shy, and it will go away as they grow up. But sometimes the anxiety becomes so intense that it seriously interferes with the child's life, and the life of her family. Then it's important to get help.

Serious untreated anxiety tends to get worse over time. So here are some tips to help the child to reduce or manage their anxiety.

1. **Don't avoid things that make a child anxious**-None of us want to see our child unhappy but don't encourage children to avoid things just because they make the child anxious. This teaches the child that avoidance works in reducing the anxiety. Helping children avoid the things they are afraid of will make them feel better only for a short while, but not over the long run. For example, if a child is scared to go to a doctor, you should listen to her and make her understand her feelings and encourage her to feel that she can face her fears. The message to the child should be "I know you're scared, and that's okay, and I'm here, and I'm going to help you get through this." So we should help them learn to tolerate and manage their anxiety.
2. **Respect the feelings of your child and express positive realistic expectations**- If a child is anxious about his exam or any other event going to take place you cannot promise him that he won't fail the exam, or that another child won't laugh at him. Instead you can express confidence that he's going to be okay, he will be able to manage, and then, as he faces his fears, the anxiety level will drop over time. This gives him confidence that your expectations are realistic, and that you're not going to ask him to do something he can't handle.
3. **Don't encourage the child's fears but encourage the child to tolerate her anxiety**- We should be very careful in our tone of voice or body language when a child is exposed to a stressor. Let the child know that you appreciate the work it takes to tolerate anxiety in order to do what they want or need to do. It's really encouraging her to engage in life and to let the anxiety take its natural curve. We call it the "habituation curve"—it will drop over time as she continues to have contact with the stressor. It might not drop to zero, it might not drop as quickly as you would like, but that's how we get over our fears.
4. **Try to keep the anticipatory period short**- When we're afraid of something, the hardest time is really *before* we do it. So another important thing for parents to remember is to really try to eliminate or reduce the anticipatory period. If a child is nervous about going to a doctor, don't start talking about it hours beforehand. Instead try to shorten that period to a minimum so that your child doesn't get keyed up so much.
5. **Try to model healthy ways of anxiety**- One of the most effective ways to teach your children to handle anxiety is by letting them see how you cope with anxiety yourself. Try to maintain a calm and composed state in front of your child, even as you are working on managing your anxiety. Be aware of your facial expressions, the words you choose, and the intensity of the emotion you express, because your children are reading you. You do not have to constantly suppress your emotions as you don't want the children to see you stressed. It's okay and even healthy for children to hear or see you managing it calmly, tolerating it, and feeling good about getting through it.

It's important to understand that teaching how to manage anxiety is hard work, both for children and their parents. But as time passes, they will learn the strategies to manage their anxiety by themselves and make everyone's life easier.

Regards,

Suhana

النشرة الأسبوعية "In Touch" لمدرسة الإبداع البريطانية



النشرة : 6

20.5.7

مساهمات من:

suhana@cbsabudhabi.com
toni@cbsabudhabi.com

السيدة سو هانا
السيدة توني
الأخصائية الإجتماعية
عميدة شؤون الطلبة

تذكر دائما : مع كل موقع نقترحه ، نوصي أولياء الأمور بمعاينته أولاً للتأكد من أنهم راضين عن المحتوى من وجهة نظر ثقافية واجتماعية

عالم بدون مدارس هو مكان حزين وتعبس للغاية! قبل جائحة COVID19 كان هناك انتقاد متزايد لنظامنا المدرسي العام الحالي. وقد أشير إلى أن فكرة الجدول الزمني الثابت و الجامد غير متسامح و فكرة قديمة. و التعليم الجماعي كنظام غير شخصي وغير فعال و يؤدي إلى فشل أفضل الطلاب وأكثرهم إشراقاً. و ينبغي إعادة اختراع النظام؛ و ينبغي أن يُستهل و يتم انعاشه من جديد. وذلك إذا لم يتم استبداله بالكامل.

ولكن لننظر الى ماداه إغلاق المدارس في جميع أنحاء العالم وكان سببا في تسليط الضوء عليه !! أولاً، اعتماد ملايين الأطفال على مدارسهم للحصول على وجبات غذائية صحية (كالنظام الأمريكي)، ودعم الصحة النفسية، و الراحة من الظروف غير المرضية في المنزل. ثانياً، أن الأمر يتطلب أخصائيين مدربين ومتفرغين (معلمين) لتعليم الأطفال بفعالية. ثالثاً، اعتماد إقتصاد الدول عموماً على قدرة الآباء والأمهات على ترك الأطفال في المدرسة. فقد أخذت المدارس كأمر مسلم به، كما قُيم المعلمون بأقل من قيمتهم الحقيقية. وقد نحتاج إلى العمل معاً لتحسين ما لدينا من كوادر تعليمية، ولكننا لا نستطيع أن نخسره تماماً.

استمرار دفع الرسوم المدرسية أمر حتمي لمدرستنا لتكون قادرة على استئناف التدريس وجها لوجه مع نفس الفريق من المعلمين المدربين والمتقنين لتزويد أطفالك بالتعليم الجيد الذي تقدره.

كيفية التقييم في الفصل الدراسي 3 بعد تلقي الخطوط العريضة من ADEK ، تمكنا الآن من وضع سياسة تقييم لمدرستنا للفصل الدراسي الثالث. حيث سيكون كما يلي : من KG2 إلى الصف 11، ستكون نتيجة نهاية العام 80% من الفصل الدراسي الأول والثاني و20% من الفصل الدراسي الثالث وسيتم تقسيمها بالتساوي بين المشاركة (عدد مهام العمل المقدمة) والإنجاز (متوسط الدرجات الممنوحة للمهام). و ستستند نتائج امتحانات كامبردج للصفوف 10 و 11 و 12 على الدرجات المتوقعة الآتية من الامتحانات التجريبية (Mock exams) في الفصل الثاني بالإضافة إلى أدلة داعمة من امتحانات الفصل الدراسي 1. وتعتمد نتائج الصف 12 للمواد الإلزامية على 70٪ من نتائج الفصل الأول والثاني و 30٪ من امتحان نهاية العام التي ستكون عن طريق الإنترنت في الفصل الدراسي 3. و ينبغي لأولياء الأمور الأخذ بالحسبان أن إكمال المهام على الكلاس روم أمر أساسي للتعليم المستمر وبالتالي الانتقال إلى الصف التالي.

نجوم الأسبوع :

الطلاب التالية أسماؤهم تم ترشيحهم من قبل معلمهم وذلك لما يقوم به الطلاب من مجهود كبير في دروسهم عن بعد (تم ارسال شهادة تقدير لكل واحد منهم) و هم :

Muhammed Musab 6B1, Asil Amr 7G1, Fatima Abdul Rahman 12G, Amr Hany 7B1, Yasmin Ahmed 9G,
Mariam A. T. Altair 7G2, Sama Awni Al Ghazali 8G.

وهؤلاء هم طلاب المرحلة الابتدائية الذين قدموا أداءاً رائعاً الأسبوع الماضي

KG 1A Ahmed Abouelfadl,	KG 1B Demilade Abosede,	
KG 2A Amer Ahmed,	KG 2B Mohammad Hassaan,	KG 2C Ruqia Abdulrahman
1A Haneen Hujatullah,	1B Zayed Hassan	
2A Ali Abdullah,	2B Haya Mamdouh	
3A Reem Nadeem,	3B Tamem Ahmed,	3C Adam A T Eid
4A Belqes Abdulrahman,	4B Faysal Abdel Gabbar,	4C Aloysius Dominic
5B Mohab Alwatheg,	5G Tahira Chelsea	

Warmest Regards

Ms Toni

أولياء الأمور الأعزاء :

عندما يظهر على الطفل علامات القلق أو التوتر، فنحن نميل إلى الاعتقاد بأنها عصبية أو خجل فقط، وسوف يزول لأنهم يكبرون. ولكن في بعض الأحيان يصبح القلق و التوتر شديدًا لدرجة أنه يتداخل بشكل خطير مع حياة الطفل ، وحياة عائلته. من المهم الحصول على المساعدة. القلق و التوتر الخطير غير المعالج يميل إلى التفاقم مع مرور الوقت. و هنا بعض النصائح لمساعدة الطفل للحد من أو إدارة قلقهم و توترهم.

1. **لا تتجنب الأشياء التي تجعل الطفل قلقًا** - لا أحد منا يريد أن يرى طفله غير سعيد ولكن لا تشجع الأطفال على تجنب الأشياء لمجرد أنها تجعلهم قلقين . هذا يعلم الطفل أن التجنب أو الهرب يعمل على الحد من القلق. مساعدة الأطفال على تجنب الأشياء التي يخافون منها ستجعلهم يشعرون بتحسن لفترة قصيرة فقط، ولكن ليس على المدى الطويل. على سبيل المثال، إذا كان الطفل خائفًا من الذهاب إلى الطبيب، يجب عليك الاستماع له وجعله يفهم مشاعره وشجعه على الشعور بأنه قادر على مواجهة مخاوفه. الرسالة للطفل يجب أن تكون "أعلم أنك خائف، ولا بأس، وأنا هنا، وأنا سأساعدك في تجاوز هذا". لذا يجب أن نساعدهم على تعلم تحمل وإدارة قلقهم.
 2. **احترم مشاعر طفلك وعبر عن توقعات واقعية إيجابية** - إذا كان الطفل قلقًا بشأن امتحانه أو أي حدث آخر سيحدث لا يمكنك أن تعده بأنه لن يرسب في الامتحان، أو أن طفلاً آخر لن يضحك عليه. بدلاً من ذلك يمكنك التعبير عن ثقتك في أنه سيكون على ما يرام، و انه سوف تكون قادرا على التعامل مع الموقف، وبعد ذلك، سيقوم بواجهة مخاوفه، وسوف ينخفض مستوى القلق مع مرور الوقت. هذا يعطيه الثقة بأن توقعاتك واقعية وأنت لن تطلب منه أن يفعل شيئاً لا يستطيع التعامل معه.
 3. **لا تشجع مخاوف الطفل بل شجعه على تحمل القلق والتوتر المساحب لها**- يجب أن تكون حذرين للغاية في نبرة صوتنا أو لغة الجسد عندما يتعرض الطفل للتوتر والقلق. دع الطفل يعرف أنك تقدر الجهد الذي يتطلبه الأمر لتحمل القلق من أجل القيام بما يريد أو يحتاج إلى القيام به. فذلك يشجعه على الانخراط في الحياة والسماح للقلق والتوتر بأن يأخذ منحى طبيعي. نحن نسميه "منحنى التعود\العادة" - سوف ينخفض التوتر والقلق مع مرور الوقت لأنه لا يزال على اتصال مع الإجهاد. قد لا ينخفض إلى الصفر، قد لا ينخفض بالسرعة التي تريدها، ولكن بهذه هي الطريقة سنتغلب على أكثر من مخاوفنا.
 4. **حاول الحفاظ على فترة توقع أو انتظار قصيرة** - عندما نكون خائفين من شيء ما، أصعب وقت هو حقا قبل أن نفعل ذلك. لذا شيء آخر مهم للأباء والأمهات أن نتذكر ونحاول القضاء على فترة التوقع والانتظار أو محاولة تقليلها. إذا كان الطفل متوترًا بشأن الذهاب إلى الطبيب، فلا تبدأ في الحديث عن ذلك قبل ساعات. بدلاً من ذلك حاول تقصير تلك الفترة إلى الحد الأدنى حتى لا يتظر طقظ للتفكير بالأمر لفترة طويلة .
 5. **حاول أن تكون مثالا لكيفية التعامل الصحي مع القلق** - واحدة من أكثر الطرق فعالية لتعليم أطفالك للتعامل مع القلق هو السماح لهم برؤية كيف يمكنك التعامل مع القلق بنفسك. حاول الحفاظ على حالة هادئة و تماسك أمام طفلك، حتى وأنت تعمل على إدارة قلقك. كن على بينة من تعابير وجهك، والكلمات التي تختارها، وشدة العاطفة التي تعبر عنها، لأن أطفالك يقرأونك. لا يجب عليك أن تحبس مشاعرك وعواطفك داخلك دائما وباستمرار أمام أطفالك فمن الصحي لأطفالك أن يروا ويسمعوا كيف تدير مشاعرك بهدوء ، وتتسامح معها ، وتشعر بالرضا عن اجتيازها.
- من المهم أن نفهم أن تعليم كيفية إدارة القلق والتوتر هو عمل شاق، سواء بالنسبة للأطفال أو آبائهم. ولكن مع مرور الوقت، سوف يتعلمون استراتيجيات لإدارة قلقهم بأنفسهم وجعل حياة الجميع أسهل.

مع أطيب التحيات

سوهانا