

Bridges

December 2020

COMMUNITY
Academy
OUTREACH
MIDDLE SCHOOL



As we have entered the 2020 Holiday Season I am reflecting on this unprecedented year. I love this time of year, I look forward to warm fireplaces and wonderful festivities with families. However, for many this time of year is tinged with sadness, anxiety, or depression. One of the ways that I am taking ownership and changing my feelings of being overwhelmed or being down is to embrace expressing gratitude.

The word gratitude is derived from the Latin word *gratia*, which means grace, graciousness, or gratefulness (depending on the context). In some ways gratitude encompasses all of these meanings.

Gratitude is a thankful appreciation for what an individual receives, whether tangible or intangible. With gratitude, people acknowledge the goodness in their lives. In the process, people usually recognize that the source of that goodness lies at least partially outside themselves. As a result, gratitude also helps people connect to something larger than themselves as individuals — whether to other people, nature, or a higher power.

In positive psychology research, gratitude is strongly and consistently associated with greater happiness. Gratitude helps people feel more positive emotions, relish good experiences, improve their health, deal with adversity, and build strong relationships.

Research on gratitude

Two psychologists, Dr. Robert A. Emmons of the University of California, Davis, and Dr. Michael E. McCullough of the University of Miami, have done much of the research on gratitude. In one study, they asked all participants to write a few sentences each week, focusing on particular topics.

One group wrote about things they were grateful for that had occurred during the week. A second group wrote about daily irritations or things that had displeased them, and the third wrote about events that had affected them (with no emphasis on them being positive or negative). After 10 weeks, those who wrote about gratitude were more optimistic and felt better about their lives. Surprisingly, they also exercised more and had fewer visits to physicians than those who focused on sources of aggravation.

Other studies have looked at how gratitude can improve relationships. For example, a study of couples found that individuals who took time to express gratitude for their partner not only felt more positive toward the other person but also felt more comfortable expressing concerns about their relationship.

Ways to cultivate gratitude

Gratitude is a way for people to appreciate what they have instead of always reaching for something new in the hopes it will make them happier, or thinking they can't feel satisfied until every physical and material need is met. Gratitude helps people refocus on what they have instead of what they lack. And, although it may feel contrived at first, this mental state grows stronger with use and practice. Here are some ways to cultivate gratitude on a regular basis.

Write a thank-you note. You can make yourself happier and nurture your relationship with another person by writing a thank-you letter expressing your enjoyment and appreciation of that person's impact on your life. Send it, or better yet, deliver and read it in person if possible. Make a habit of sending at least one gratitude letter a month. Once in a while, write one to yourself.

Thank someone mentally. No time to write? It may help just to think about someone who has done something nice for you, and mentally thank the individual.

Keep a gratitude journal. Make it a habit to write down or share with a loved one thoughts about the gifts you've received each day.

Count your blessings. Pick a time every week to sit down and write about your blessings — reflecting on what went right or what you are grateful for. Sometimes it helps to pick a number — such as three to five things — that you will identify each week. As you write, be specific and think about the sensations you felt when something good happened to you.

Pray. People who are religious can use prayer to cultivate gratitude.

Meditate. Mindfulness meditation involves focusing on the present moment without judgment. Although people often focus on a word or phrase (such as "peace"), it is also possible to focus on what you're grateful for (the warmth of the sun, a pleasant sound, etc.).

I know that I have countless blessings that I am grateful for. I am grateful for my family, friends, our amazing students, staff, and school community. My challenge for each of us during this season is to take the time to express your gratitude to the people in your life. Happy Holidays and Go Huskies!

Scott Jonard,
COA Middle School Principal



В преддверии праздничного сезона наступило время задуматься над тем, как прошел этот необычный для нас всех 2020 год. Предпраздничное время всегда было для меня самым любимым. Я радуюсь, когда могу провести время с семьей у теплого камина, и когда мы все вместе погружаемся в предпраздничные хлопоты. Однако, в этом году многим из нас пришлось столкнуться с грустью, тревогой и депрессией. И в связи с этим я хотел бы поделиться с вами тем, как я практикую активное выражение благодарности в качестве одного из самых эффективных способов для осознания моих негативных эмоций, вызванных усталостью и отчаянием, и воздействия на них.

Английское слово «благодарность» («gratitude») происходит от латинского «gratia», что в зависимости от контекста может означать ‘признательность’, ‘благоволение’, ‘милость’ и ‘милосердие’. В определенной степени

благодарность включает в себя все эти понятия. В первую очередь, благодарность возникает у человека как чувство признательности за что-то, что он получил, как в материальном, так и в духовном плане. Люди испытывают благодарность, когда задумываются о всем добром и прекрасном, что есть в их жизни. Думая о хорошем, люди осознают, что его источник, по крайней мере отчасти, находится вне их самих. Таким образом, мысли о добре и благодарности позволяют людям духовно соединиться с кем-то или чем-то во внешнем мире – будь то другие люди, природа, или высшие силы.

В исследованиях по позитивной психологии благодарность регулярно и последовательно ассоциируется с усиленным ощущением счастья. Благодарность помогает людям испытывать больше положительных эмоций, наслаждаться приятными событиями, улучшить свое здоровье, переживать неприятности, а также выстраивать крепкие отношения.

Исследования на тему благодарности

Профессора психологии доктор Роберт Эммонс (Dr. Robert A. Emmons) из Калифорнийского университета в Дэвисе и доктор Майкл Маккаллох (Dr. Michael E. McCullough) из университета Майами провели множество исследований на тему благодарности. В ходе одного из своих исследований они просили участников записывать несколько предложений в неделю, сосредотачиваясь на определенной теме.

Участники одной группы записывали все, за что они были благодарны в течение этой недели. Участники второй группы записывали все, что вызывало у них недовольство и раздражение. Участники третьей группы просто фиксировали в своих записях все, что с ними происходило, не выражая при этом ни положительных, ни отрицательных эмоций. По прошествии 10 недель те, кто записывали благодарные мысли, чувствовали себя настроенными более оптимистично и испытывали больше положительных эмоций относительно своей жизни. Удивительным образом, они также уделяли больше времени физическим нагрузкам и реже посещали врачей, по сравнению с участниками второй группы, которые в своих записях сосредотачивались на источниках негатива.

Другие исследования были посвящены тому, как благодарность может повлиять на улучшение отношений. В результате одного из таких исследований выяснилось, что если люди в парах уделяли время тому, чтобы выразить благодарность своему партнеру, то они не только испытывали больше положительных эмоций по отношению к своему партнеру, но и чувствовали себя более комфортно в ситуациях, когда им было необходимо выразить партнеру свое беспокойство по поводу их отношений.

Как развивать чувство благодарности

Ощущение и выражение благодарности помогает людям ценить то, чем они уже обладают, вместо того, чтобы постоянно стремиться приобрести что-то новое в надежде, что это сделает их счастливее, и быть убежденными, что они не смогут наслаждаться жизнью до тех пор, пока все их физические и материальные потребности не будут полностью удовлетворены. Благодарность помогает людям переключить свои мысли на то, что они уже имеют, вместо того, чего у них еще нет. И как бы неправдоподобно это ни звучало, чем больше мы практикуем осознание и выражение благодарности, тем больше в нас укрепляется состояние удовлетворенности.

Вот несколько примеров того, каким образом можно развивать в себе чувство благодарности.

- **Напишите открытку или письмо с благодарностью.** Вы можете почувствовать себя счастливее и укрепить свои отношения, если напишете кому-то из своих близких или знакомых о том, что они для вас значат и поблагодарите их за то, как они повлияли на вашу жизнь. Вы можете отправить им письмо, но лучше всего было бы, если бы вы передали его лично и по возможности прочли человеку, которому оно предназначено. Вы можете постараться писать и передавать такие письма хотя бы один раз в месяц. А иногда вы можете написать такое письмо и самим себе.
- **Поблагодарите кого-нибудь мысленно.** У вас нет времени написать письмо? В таком случае вы можете подумать о человеке, который сделал для вас что-то хорошее, и мысленно поблагодарить его.
- **Ведите дневник благодарностей.** Заведите дневник, куда вы будете ежедневно записывать все, за что вы благодарны, или начните регулярно делиться своими мыслями с кем-то из близких.
- **Вспоминайте все хорошее.** Найдите время для того, чтобы один раз в неделю сесть и записать все хорошее, что произошло в вашей жизни за это время. Подумайте и напишите о том, почему это случилось именно так и почему вы благодарны за это. Можно ограничить количество записей – например, описывать 3-5 вещей каждую неделю. Не забудьте описать все детали случившегося и то, что вы чувствовали, когда с вами произошло что-то хорошее.
- **Молитесь.** Те, кто практикуют религию, могут использовать молитву для развития в себе чувства благодарности.
- **Медитируйте.** Осознанная медитация (mindfulness meditation) помогает сконцентрироваться на настоящем моменте и отказаться от всех оценивающих мыслей. Во время подобной медитации люди часто выбирают какое-то слово или фразу для того, чтобы сконцентрироваться (например «спокойствие»), однако можно просто постараться сосредоточиться на том, за что вы благодарны (тепло солнечных лучей, приятный звук и т.д.).

В моей жизни есть множество прекрасных вещей, за которые я благодарен. Я благодарен за мою семью, моих друзей, за замечательных учеников, их семьи и коллектив нашей средней школы Community Outreach Academy и за все наше школьное сообщество. В это праздничное время пожалуйста постарайтесь найти время для того, чтобы поблагодарить как можно больше людей вокруг вас. Поздравляю вас с наступающими праздниками!

Директор средней школы COA
Скотт Джонард

Important upcoming dates and events Важные события и мероприятия



- 12/21-1/4** Winter Break, NO SCHOOL
- 1/8** Regular school day, 1-3 period
- 1/12** School Site Council and English Learners Advisory Committee meeting @ 5pm
- 1/13** Virtual Coffee with the Principal @ 11:30am, **guest speaker Jon Campbell, CCCS principal: independent study high school program info for 9-12 grades**
- 1/14** School&Family Radio Show at Ethno.fm @ 8:00-8:30am (listen on 87.7FM or online at ethno.fm)
- 1/18** MLK Jr. Day, NO SCHOOL
- 1/22** Regular school day, 1-3 period
- 1/28** GCC Parent Summit, 5-6:15pm
- 1/29** I Semester Awards Assembly

COAMS 2020-21 Teacher Office Hours (2:40 - 3:15)

<u>Tuesday</u>	<u>Wednesday</u>	<u>Thursday</u>
Math	ELA	Russian
Science	Social Studies	PE
PLTW	Leadership	SPED
SPED	Journalism	
	Art	

Distance Learning updates:

bit.ly/COAMS_COVID

www.coamiddle.org

Instagram: COA_MS

Twitter: COA_middle

Facebook:

[@CommunityOutreachAcademyMiddle](https://www.facebook.com/CommunityOutreachAcademyMiddle)