

## مجموعات وورش المعالجة

للأطفال/الشباب والأهالي/أولياء الأمور/مقدمي الرعاية

### الدعم الفردي

#### خدمات العمل الاجتماعي

تقدّم خدمات العمل الاجتماعي دعماً فردياً للصحة والعافية النفسية لدى الأطفال والشباب في المجالات التالية:

- الصحة النفسية، مثل القلق أو المزاج السيء،
- تجنب المدرسة وعدم الحضور،
- الضغوطات الشخصية أو الاجتماعية (أي تجارب الطفولة المؤذية، العلاقات مع الأقران، تعاطي المخدرات بسبب التوتر)،
- الضغوطات العائلية التي تؤثر على أداء الطالب في المدرسة
- المعاناة من القمع والتمييز المنهجي (العنصرية، الفقر، الاستعمار، رهاب المثلية/رهاب ازدواجية الميل الجنسي/رهاب التحول الجنسي، الفقر، وما إلى ذلك)
- الأزمة، مثل الخطر الوشيك للإضرار بالنفس أو الآخرين.

يمكن أن يشمل الدعم الفردي المشورة والتقييم والتدخل والدعم للحصول على الخدمات المجتمعية؛ وقد يشمل دائرة رعاية الأطفال أو الشباب، مثل مقدمي الرعاية والمدرسين ومقدمي الخدمات المجتمعية والبالغين الراعيين المحددين. جميع الخدمات يقدمها أخصائيو اجتماعيون محترفون مسجلون في هيئة الأخصائيين الاجتماعيين وأخصائيي الخدمة الاجتماعية في أونتاريو، وهي متوفرة في جميع المدارس. يمكن للخدمات أن تُقدّم بشكل شخصي و/أو افتراضي عن طريق تطبيق MS Teams.

للحصول على خدمات العمل الاجتماعي، يُرجى الاتصال بمدير أو نائب مدير مدرستك أو بالرقم 527-5092 (905) داخلي 2806.

### المجموعات

المجموعات الاجتماعية والداعمة للأطفال والشباب المتحولين جنسياً، وغير الثنائيين وغير المتطابقين جنسياً والمتشككين جنسياً

- **مجموعة ترانسند Transcend للشباب:** ترانسند هي مجموعة اجتماعية وداعمة للأطفال والشباب المتحولين جنسياً، وغير الثنائيين وغير المتطابقين جنسياً والمتشككين جنسياً في مدارس مجلس مدارس منطقة هاملتون ووينتورث. تُعقد اجتماعات المجموعة مرة في الشهر لمدة ساعتين وينظمها قادة من الأقران ممن عاشوا التجربة. تتميز اجتماعات مجموعة ترانسند ببيئتها الترحيبية التي تسمح للشباب بإنشاء علاقات اجتماعية مع الآخرين الذين يشاركونهم بعضاً من جوانب هويتهم، فيتمكنون بذلك من مساعدة ودعم بعضهم بعضاً والتعلم فيما بينهم ومن المنظمين. يُرجى التواصل عبر البريد الإلكتروني [dbvers@hwdsb.on.ca](mailto:dbvers@hwdsb.on.ca) للحصول على مزيد من المعلومات.

### مجموعات علاج الأطفال/الشباب المقدمة من خدمات العمل الاجتماعي والخدمات النفسية

- **أفيرم Affirm:** هي مجموعة معالجة مدروسة للعلاج المبني على المعرفة تتكون من 8 جلسات مخصصة للشباب ثنائيي الروح والمنتمين لفئة LGBTQIA+ (مجتمع الميم) لتنمية مهارات التعامل مع التوتر والضغط الناتجين عن المعاناة من التمييز المتعلق بهويتهم الجنسية والجندرية (الجنسانية). أهداف مجموعة أفيرم هي تقليل الأفكار غير المفيدة وتحسين الشعور تجاه نفسك وتجاه الحياة واتخاذ خيارات صحية حول الصحة الجنسية والنفسية. سجّل عبر الإنترنت على الموقع [projectyouthaffirm.org](http://projectyouthaffirm.org) أو تواصل عبر البريد الإلكتروني [dbvers@hwdsb.on.ca](mailto:dbvers@hwdsb.on.ca) إن كانت لديك أي أسئلة.
- **التعامل مع كوفيد-19:** هذه المجموعة المبنية على المهارات تستهدف بشكل خاص الأطفال والشباب (من الصف 6 حتى 12) الذين يشعرون بالقلق بسبب كوفيد-19 بشكل يؤثر سلباً على أداؤهم اليومي. سوف تبحث في مواضيع مثل: (1) كيف أعتني بنفسى أثناء جائحة كوفيد-19 (2) كيف ترتبط أفكارى ومشاعري وتصرفاتي ببعضها؟ (3) ماذا يمكنني أن أفعل للاسترخاء عندما أشعر بالتوتر؟ (4) كيف أتعامل مع أفكارى القلقة؟ (5) فوائد النشاط البدني (6) كيف أحافظ على الروابط الاجتماعية أثناء هذه الجائحة؟ (7) التعامل مع الشك (8) كيف يمكن لأساليب الإدراك والاسترخاء أن تساعد؟ باختصار، ستقدم هذه

المجموعة المكونة من 7 جلسات استراتيجيات للتعامل مع أعراض التوتر والمزاج السيء والقلق المتزايد المرتبطة بالتأقلم مع المعيشة أثناء الجائحة. للحصول على خدمات العمل الاجتماعي، يُرجى الاتصال بمدير أو نائب مدير مدرستك أو بالرقم 5092-527 (905) داخلي 2806.

- **تريلز TRAILS للتعامل مع القلق والاكتئاب:** مجموعات تريلز (تحوّل البحث إلى إجراءات لتحسين حياة الطلاب) مصمّمة لمساعدة أطفالنا وشبابنا (من الصف 6 إلى 12) الذين يعانون من أعراض معتدلة من التوتر و/أو القلق و/أو الاكتئاب بتدريس العلاج السلوكي المعرفي المبني على الدليل ومهارات الإدراك. تهدف تريلز أيه + دي TRAILS A+D إلى مساعدة الأطفال والشباب على تنمية مهارات واستراتيجيات التأقلم الفعالة للمساعدة على إدارة مشاعرهم واختيار سلوكيات مفيدة. هذا برنامج مدته 10 أسابيع وقد يُقدّم افتراضياً و/أو بشكل شخصي، وفق ما تسمح به توجيهات الصحة العامة. الأطفال والشباب الذين قد يستفيدون من المجموعة هم من يعانون بالدرجة الأولى من صعوبة بسبب أعراض القلق والاكتئاب/المزاج السيء بشكل يعرقل أداءهم. يجب على الأطفال والشباب المهتمين بالمشاركة أن يكونوا مدركين بعض الشيء لمعاناتهم ومتحفزين لتحسين مهاراتهم في التأقلم. تتوفر أيضاً جلسات للأهالي كجزء من البرنامج كي يحصلوا على فهم أفضل لصعوبات مزاج طفلهم وقلقه والاستراتيجيات الفعالة للاستمرار في تحسين العافية الكلية. هذه المجموعة مغلقة. نقبل الطلبات حالياً. للحصول على خدمات العمل الاجتماعي، يُرجى الاتصال بمدير أو نائب مدير مدرستك أو بالرقم 5092-527 (905) داخلي 2806.

- **مجموعة تنشيط المراهقين TAG:** مجموعة تفعيل المراهقين هي مجموعة معالجة للشباب (من الصف 9 إلى 12) الذين يعانون من الاكتئاب والقلق غير المستعدين للحصول على خيارات أخرى للعلاج في الوقت الحالي. ترتكز المجموعة على العلاج السلوكي المعرفي وعلاج تنشيط السلوك. هدف المجموعة هو مساعدة الأطفال والشباب على تقليل أعراض الاكتئاب والقلق لديهم وزيادة مستوى النشاط الكلي كي يتمكنوا من الحصول على خيارات أخرى للعلاج أو الاستغناء عنه. تشارك المجموعة في جلسات تعليمية بالإضافة إلى نشاطات اجتماعية وبدنية. هذه المجموعة مفتوحة، وتُقبل الحالات بشكل مستمر. للحصول على خدمات العمل الاجتماعي، يُرجى الاتصال بمدير أو نائب مدير مدرستك أو بالرقم 5092-527 (905) داخلي 2806.

المجموعات الاجتماعية والداعمة لأهالي/أولياء أمور/مقدمي الرعاية للأطفال والشباب المتحولين جنسياً، وغير الثنائيين وغير المتطابقين جنسياً والمتشككين جنسياً

- **مجموعة ترانسند Transcend للأهالي:** ترانسند هي مجموعة اجتماعية وداعمة لأهالي/أولياء أمور/مقدمي الرعاية للأطفال والشباب المتحولين جنسياً، وغير الثنائيين وغير المتطابقين جنسياً والمتشككين جنسياً. تُعقد اجتماعات المجموعة مرة في الشهر لمدة ساعتين لتوفير الفرصة لمشاركة التجارب الجيدة والسيئة والأسئلة حول هوية طفلك الجنسية ومرونتها وانتقالها في وجود مجموعة ترحيبية من الأهالي/مقدمي الرعاية، ومع دعم من منظم للمجموعة، ممن عاشوا التجربة، يعمل في مجتمع المتحولين في هاملتون. يُرجى التواصل عبر البريد الإلكتروني [dbvers@hwdsb.on.ca](mailto:dbvers@hwdsb.on.ca).

مجموعات الأهالي / أولياء الأمور/مقدمي الرعاية المقدمة من خدمات العمل الاجتماعي والخدمات النفسية

- **قلق العائلات يقل عندما تكون مع بعضها FWLT:** وهو برنامج تربوي مثبت مدروس من ست جلسات لأهالي الأطفال الخجولين أو الحساسين أو القلقين. تُقدّم البرامج التربوية لأهالي الأطفال من مرحلة الروضة حتى الصف الثاني ومن الصف الثالث حتى الصف السادس. يرتكز البرنامج على الاستراتيجيات السلوكية المعرفية مع الاهتمام الخاص بالإعراض وردود فعل الأهل وقلقهم. يكتسب الأهل خبرة عملية بتوفير التعرض الملائم للسماح لأطفالهم باكتساب الثقة في "مواجهة مخاوفهم". يُرجى التواصل عبر البريد الإلكتروني [FWLT@hwdsb.on.ca](mailto:FWLT@hwdsb.on.ca) للحصول على مزيد من المعلومات.

مجموعات وورش الصحة والعافية النفسية للأهالي / أولياء الأمور/مقدمي الرعاية المقدمة من خدمات العمل الاجتماعي والخدمات النفسية

- **الصحة والعافية النفسية - إنشاء منزل يتمتع بالصحة النفسية:** تهدف هذه الجلسة إلى مساعدة الأهالي ومقدمي الرعاية على فهم العوامل المتعلقة بالصحة والعافية النفسية للأطفال والبالغين في المنزل والمدرسة. ستقدم هذه الجلسة أساساً بلغة مشتركة يتعلق بالصحة النفسية وأهمية الإدراك المبكر لمخاوف الصحة النفسية والعوامل المعززة للعافية. ستجري

مناقشة الاستراتيجيات التي يستطيع الأهالي ومقدمو الرعاية استخدامها لدعم الصحة والعافية النفسية للأطفال والشباب الذين يعتنون بهم.

- **الصحة والعافية النفسية - اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط:** تركز الجلسة بشكل خاص على اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط (نوع الغفلة ونوع فرط النشاط والنوع المركب) سيُعرض البحث الخاص ببداية اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط والبيولوجيا العصبية الخاصة به. ستتناول الجلسة الصعوبات الأخرى المرتبطة عادة باضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط أو الناتجة عنه. ستناقش الاستراتيجيات الفعالة التي يستطيع الأهالي ومقدمو الرعاية استخدامها في المنزل.
- **الصحة والعافية النفسية - القلق:** تركز هذه الجلسة على فهم المشاركين المتزايد للقلق. سيتعلم المشاركون كيفية التعرف على العلامات والأعراض وفهم ما يمكنهم فعله للمساعدة وطرح بعض الاستراتيجيات التي يمكنهم استخدامها في المنزل والمدرسة والمجتمع المحلي.
- **الصحة والعافية النفسية - المزاج السيء:** تركز هذه الجلسة على فهم المشاركين المتزايد للمزاج السيء وتأثيره على أداء الطلاب وعافيتهم الكلية. سيعرف المشاركون العلامات والأعراض المرتبطة بالمزاج السيء وكيفية المساعدة وطرح الاستراتيجيات التي قد تكون مفيدة في المنزل والمدرسة والمجتمع المحلي.

للتسجيل أو طلب المزيد من المعلومات حول أي من ورش الصحة والعافية النفسية، يُرجى التواصل عبر البريد الإلكتروني  
lechapma@hwdsb.on.ca