

치료 그룹 및 워크숍

아동·청소년 및 부모·보호자·간병인 대상

개별 지원

사회 복지 서비스

사회 복지 서비스는 아동 및 청소년의 정신 건강과 복리 지원을 위해 다음과 같은 영역에 대한 개별 서비스를 제공합니다.

- 불안 또는 기분 저하 등의 정신 건강
- 학교 회피 및 불출석
- 개인 또는 사회적 스트레스 요인(불행한 어린 시절, 교우 관계, 스트레스 해소용 약물 사용 등)
- 학생의 학교생활에 지장을 주는 가정적 스트레스 요인
- 제도적 억압 및 차별(인종 차별, 빈곤, 식민화, 동성애자·양성애자·성전환자 혐오증, 가난 등)
- 자신 또는 타인에게 즉각적 해를 가할 위험 등의 위기

개별 지원에는 상담, 진단, 개입 및 지역사회 서비스 이용에 대한 지원 등이 있으며, 간병인, 교사, 지역사회 서비스 제공자 및 돌봄을 제공하는 (신분이 확인된) 성인 등 아동·청소년을 돌보는 주변 사람들이 함께 개입될 수 있습니다. 모든 서비스는 온타리오 사회복지사 및 사회복지서비스제공자 협회에 정식으로 등록된 전문 사회복지사가 제공하며, 어느 학교에서도 해당 서비스를 이용할 수 있습니다. 직접 참석하거나 마이크로소프트 팀즈를 통해 가상으로 이용할 수 있습니다.

사회 복지 서비스를 이용하려면 학교의 교장 또는 교감에게 연락하거나 (905) 527-5092, 내선번호 2806 번으로 문의하십시오.

그룹

성전환자, 논바이너리, 성별 비순응자 및 (성 정체성이 확실하지 않은) 퀘스처닝 아동·청소년을 위한 소셜 및 서포트 그룹

- **트랜센드(Transcend) 청소년 그룹:** 트랜센드 그룹은 HWDSB 학교군에 재학 중인 성전환자, 논바이너리, 성별 비순응자 및 (성 정체성이 확실하지 않은) 퀘스처닝 아동·청소년을 위한 소셜 및 서포트 그룹입니다. 모임은 한 달에 1 회 각 2 시간 동안 진행되며, 실제 경험을 가진 또래 임원들이 진행합니다. 트랜센드 모임은 자신의 정체성에 대해 공유하는 이들과의 교류를 권장하는 환경에서 이루어지며, 이를 통해 서로 돕고 지원하며 진행자로부터 배울 수 있습니다. 자세한 내용은 dbyers@hwdsb.on.ca 로 문의하십시오.

사회 복지 및 심리 상담 서비스에서 제공하는 아동·청소년 치료 그룹

- **어필(AFFIRM):** 어필은 특히 투스피릿(Two Spirit) 및 LGBTQIA+ 청소년을 대상으로 한 인지기반치료(Cognitive Based Therapy) 그룹으로 8 회에 걸쳐 제공되며, 성과 성

정체성과 관련된 차별 경험으로 인한 불안 및 스트레스를 대처하는 능력을 기르도록 지원합니다. 어떤이 지향하는 바는 도움이 되지 않는 생각을 줄이고, 자신과 삶에 대해 나은 감정을 갖으며, 성·정신 건강을 위해 바람직한 선택을 할 수 있도록 하는 것입니다. projectyouthaffirm.org 에서 온라인으로 등록하거나, 질문이 있는 경우 dbyers@hwdsb.on.ca 로 문의하십시오.

- 코로나 19 에 대응하기:** 대처법 숙련을 기반으로 하는 이 그룹은 코로나 19 에 대한 불안으로 일상생활에 지장을 겪는 아동 및 청소년(6 학년~12 학년)을 대상으로 합니다. 다음과 같은 주제를 다룹니다. 1) 코로나 19 동안 자신을 돌보는 방법 2) 내 생각, 감정, 행동은 어떻게 연결되어 있나? 3) 스트레스를 받을 때 긴장을 풀기 위해 무엇을 할 수 있을까? 4) 걱정이 되면 어떻게 대응하나? 5) 신체 활동의 이점 6) 팬데믹 동안 교우들과 교류 상태를 유지하려면 어떻게 해야 하나? 7) 불확실성에 대한 대처 8) 마음 알아챌과 긴장 풀기 테크닉은 어떤 도움이 될 수 있을까? 즉, 7 회의 세션을 통해 팬데믹 속에서 겪는 스트레스 증상, 기분 저하, 걱정 증가 등을 관리하는 전략을 배우게 됩니다. *사회 복지 서비스를 이용하려면 학교의 교장 또는 교감에게 연락하거나 (905) 527-5092, 내선번호 2806 번으로 문의하십시오.*
- 트레일스(TRAILS) 불안 및 우울증:** 학생의 삶을 개선하기 위한 연구 행동 실천 그룹(Transforming Research to Action to Improve the Lives of Students, 트레일스)은 증거에 기반한 인지행동치료(CBT) 및 마음 챙김 능력을 가르침으로써 중간 정도의 스트레스, 불안 및/또는 우울증 증상에 시달리는 아동 및 청소년(6 학년~12 학년)을 지원하도록 구성되었습니다. Trails A+D 는 아동과 청소년이 감정을 다스리고 유용한 행동을 선택하는 데 도움이 되는 효과적인 대처 기술 및 전략을 개발하도록 지원하는 것을 목적으로 합니다. 이 프로그램은 공중보건 지침에 따라 가상 또는 대면으로 제공되는 10 주 프로그램입니다. 이 그룹 참여로 도움을 받을 수 있는 대상은 주로 일상 기능을 저해하는 불안과 우울/기분 저조 증상을 겪는 아동 및 청소년입니다. 참여하고자 하는 아동 및 청소년은 자신이 겪는 어려움에 대해 어느 정도 인지하고 있어야 하며, 대처 능력을 함양하고자 하는 의욕이 있을 것입니다. 또한 이 프로그램의 일환으로 학부모를 위한 세션도 제공됩니다. 참여를 통해 자녀의 기분 및 불안 관련 문제 및 전반적인 복리를 지속적으로 개선할 수 있는 효과적인 전략에 대한 이해도를 높일 수 있게 됩니다. 인원이 한정된 그룹으로 현재 신청을 받는 중입니다. *사회 복지 서비스를 이용하려면 학교의 교장 또는 교감에게 연락하거나 (905) 527-5092, 내선번호 2806 번으로 문의하십시오.*
- 청소년 활성화 그룹(TAG):** TAG 는 현재 다른 치료법을 받아들일 준비가 되진 않았으나, 우울증 및 불안감에 시달리고 있는 청소년(9 학년~12 학년)을 위한 치료 그룹입니다. 이 그룹은 인지행동치료(CBT) 및 행동특성 활성화 치료(Behavior Activation Therapy)를 기반으로 합니다. 이 그룹의 목표는 아동과 청소년의 우울증 및 불안 증상을 완화하고 전반적인 활동 수준을 높여 다른 치료 옵션을 이용하거나 더 이상 치료가 필요하지 않게끔 하는 것입니다. 이 그룹은 교육뿐 아니라 친목 및 신체 활동을 제공합니다. 열린 그룹으로 추천서를 지속적으로 받고 있습니다. *사회 복지 서비스를 이용하려면 학교의 교장 또는 교감에게 연락하거나 (905) 527-5092, 내선번호 2806 번으로 문의하십시오.*

성전환자, 논바이너리, 성별 비순응자 및 (성 정체성이 확실하지 않은) 퀘스처닝 아동·청소년의 부모·보호자·간병인을 위한 소셜 및 서포트 그룹

- **트랜센드(Transcend) 학부모 그룹:** 트랜센드 그룹은 HWDSB 학교군에 재학 중인 성전환자, 논바이너리, 성별 비순응자 및 (성 정체성이 확실하지 않은) 퀘스처닝 아동·청소년을 둔 부모·보호자·간병인을 위한 소셜 및 서포트 그룹입니다. 그룹 모임은 매달 1 회, 각 2 시간씩 진행되며 부모나 간병인 그룹과 자녀의 성 정체성, 성별 유동성 및 전환에 대한 질문을 자유롭게 공유하고, 해밀턴 트랜스 커뮤니티 활동 경험이 있는 진행자로부터 지원을 받을 수 있습니다. dbyers@hwdsb.on.ca 로 문의하십시오.

사회 복지 및 심리 상담 서비스에서 제공하는 부모·보호자·간병인 그룹

- **함께 걱정을 털어내는 가족(FWLT):** FWLT 는 수줍음, 소심함 또는 불안증을 보이는 자녀를 둔 부모에게 6 회에 걸쳐 제공되는 세션입니다. 양육 프로그램은 유치원(JK)~2 학년 및 3 학년~6 학년 아동을 둔 부모에게 제공됩니다. 이 프로그램은 특히 회피, 양육 반응 및 양육 불안을 중점으로 하는 인지 행동 전략에 기반합니다. 부모는 자녀가 “두려움에 맞닥뜨리는데” 자신감을 가질 수 있도록 적절한 노출 전략으로 지도할 수 있도록 실습 경험을 하게 됩니다. **자세한 내용은 FWLT@hwdsb.on.ca 로 문의하십시오.**

부모/보호자/간병자를 위해 사회 복지 및 심리 상담 서비스에서 제공하는 정신 건강 및 복리 워크숍

- **정신 건강 및 복지 - 정신이 건강한 집안 환경 조성하기:** 이 세션은 부모 및 보호자가 가정과 학교에서 아동 및 청소년의 정신 건강 및 복리에 영향을 주는 요인에 대한 이해를 돕기 위해 마련되었습니다. 이 세션은 정신 건강과 관련하여 흔히 쓰이는 언어, 정신 건강 문제에 대한 조기 인식의 중요성 및 복리 증진을 가져다주는 요인들에 대한 정보를 제공합니다. 부모와 보호자가 아동 및 청소년의 정신 건강 및 복리를 지원하는데 사용할 수 있는 전략에 대해 논의하게 될 것입니다.
- **정신 건강 및 복지 - 주의력결핍 과잉행동장애:** 이 세션은 특히 ADHD(주의력 결핍, 과잉행동, 또는 복합 유형)에 초점을 맞춥니다. ADHD 의 발병 및 신경생물학에 관한 연구가 제시될 것입니다. ADHD 로 흔히 겪거나 이로 인해 발생하는 어려움에 대해 다루고, 부모와 보호자가 가정에서 사용할 수 있는 효과적인 전략에 대해 논의할 것입니다.
- **정신 건강 및 복지 - 불안:** 이 세션은 불안감에 대한 참가자의 이해를 높이는 데 중점을 둡니다. 참가자들은 불안의 징후와 증상을 알아볼 수 있도록 배우고, 자녀에게 도움을 주기 위해 어떻게 할 수 있는지 이해하게 되며, 가정, 학교 및 지역사회에서 활용할 수 있는 전략을 익히게 될 것입니다.
- **정신 건강 및 복지 - 기분 저조:** 이 세션은 기분 저조에 대한 참가자의 이해도를 높이고, 기분 저조가 학생의 성취와 전반적인 복리에 어떤 영향을 미치는지 등을 중점적으로 다루게 됩니다. 참가자는 기분 저조와 관련된 징후 및 증상에 대해 습득하고, 어떻게 도움을 줄 수 있는지를 배우며, 가정, 학교 및 지역사회에서 활용할 수 있는 유용한 전략을 익히게 될 것입니다.

정신 건강 및 복리 워크숍에 등록하거나, 추가 정보를 요청하고 싶은 경우
lechapma@hwdsb.on.ca 로 문의하십시오.