

## ٹریمنٹ گروپس اور ورکشاپس

بچوں / نوجوانوں اور والدین / سرپرستوں / نگہداشت کرنے والوں کیلئے

### انفرادی مدد

#### سوشل ورک سروسز

سوشل ورک سروسز مندرجہ ذیل شعبوں میں بچے اور نوجوان کو انفرادی ذہنی صحت اور تندرستی کی امداد فراہم کرتی ہے:

- دماغی صحت، جیسے کہ پریشانی یا رنجیدگی
- اسکول سے اجتناب اور غیر حاضری،
- ذاتی یا معاشرتی دباؤ ڈالنے والے عناصر (جیسے بچپن کے منفی تجربات، ہم مرتبہ تعلقات، ذہنی دباؤ منشیات کا استعمال،)
- خاندانی دباؤ ڈالنے والے عناصر جن کا اثر اسکول میں طالب علم کی کارکردگی پر پڑتا ہے
- نظام میں موجود جبر اور امتیازی سلوک سے دوچار ہونا (نسل پرستی، غربت، نوابادیات، ہومو فوبیا/ بائی فوبیا/ ٹرانسفوبیا، غربت وغیرہ)
- بحران جیسے کہ خود کو یا دوسروں کو نقصان پہنچانے کا لاحق خطرہ۔

انفرادی مدد میں مشاورت، تشخیص، مداخلت اور کمیونٹی سروسز تک رسائی میں مدد شامل ہو سکتے ہیں؛ اور اس میں کسی بچے یا نوجوان کی نگہداشت کا دائرہ شامل ہو سکتا ہے، جیسے کہ نگہداشت کرنے والے، اساتذہ، کمیونٹی سروس فراہم کرنے والے اور شناخت شدہ نگہداشت کرنے والے بالغ افراد۔ تمام خدمات اونٹاریو کالج آف سوشل ورکرز اور سوشل سروس ورکرز کے ساتھ رجسٹرڈ پیشہ ورانہ سوشل ورکرز فراہم کرتے ہیں، اور وہ تمام اسکولوں میں دستیاب ہیں۔ خدمات ایم ایس ٹیموں کے ذریعہ ذاتی طور پر اور/یا ورجوئلی (virtually) طور پر فراہم کی جاسکتی ہیں۔

سوشل سروسز تک رسائی حاصل کرنے کیلئے براہ مہربانی اپنے اسکول کے پرنسپل / نائب پرنسپل سے رابطہ کریں یا اس فون نمبر پر کال کریں  
2806 (905) 527-5092 / ایکسٹینشن 2806

### گروپس

ٹرانسجینڈر، نان بائنری، جینڈر نان کونفورمنگ اور جینڈر کوائسچنگ بچوں اور نوجوانوں کیلئے سوشل اور معاون گروپس

- **ٹرانسجینڈ (Transcend) نوجوانوں کا گروپ:** ٹرانسجینڈ (Transcend) ایچ ڈبلیو ڈی ایس بی اسکولوں کے ٹرانسجینڈر، نان بائنری، جینڈر نان کونفورمنگ اور جینڈر کوائسچنگ بچوں اور نوجوانوں کا ایک معاشرتی اور معاون گروپ ہے۔ گروپ کی میننگز ایک دفعہ / مہینہ میں دو گھنٹوں کیلئے منعقد کی جاتی ہیں اور ہم مرتبہ رہنماؤں کے ذریعے انہیں حقیقی تجربہ حاصل ہوتا ہے۔ ٹرانسجینڈ میننگیں ایک خوش آئند ماحول ہوتی ہیں جو نوجوانوں کو اپنی شناخت کے کچھ پہلوؤں کو شامل کرنے والے دوسروں کے ساتھ معاشرتی روابط استوار کرنے کی اجازت دیتی ہیں، تاکہ وہ ایک دوسرے سے اور سہولت کاروں سے مدد اور تعاون حاصل کر سکیں اور سیکھ سکیں۔ مزید معلومات کیلئے براہ مہربانی اس ای میل پر رابطہ کریں [dbyers@hwdsb.on.ca](mailto:dbyers@hwdsb.on.ca)

سوشل ورک سروسز اور نفسیاتی خدمات جو چائلڈ / یوتھ ٹریمنٹ گروپس پیش کرتے ہیں

- **افرم (AFFIRM):** ایک 8 سیشن والا علم پر مبنی تھراپی سے آگاہی کا علاج گروپ جو خاص طور پر ٹرانسجینڈر اور ایل جی بی ٹی کیو آئی اے + نوجوانوں کو ان کی جنسی صنفی شناخت سے متعلق امتیازی سلوک کے تجربات سے متعلق اضطراب اور ذہنی دباؤ سے نمٹنے کی مہارت پیدا کرتا ہے۔ افرم کے اہداف غیر مددگار خیالات کو کم کرنا، اپنی اور اپنی زندگی کے بارے میں بہتر محسوس کرنا اور جنسی اور ذہنی صحت کیلئے صحت مند انتخاب کرنا ہیں۔ آن لائن رجسٹر کریں [projectyouthaffirm.org](http://projectyouthaffirm.org) یا اگر آپ کے کوئی سوالات ہیں تو رابطہ کریں [dbyers@hwdsb.on.ca](mailto:dbyers@hwdsb.on.ca)

- **کووڈ-19 سے نمٹنا:** اس ہنر پر مبنی گروپ خاص طور پر بچوں اور نوجوانوں (6-12 گریڈز) پر توجہ مرکوز کرتا ہے جو کووڈ-19 کے بارے میں بے چینی محسوس کر رہے ہیں جیسے کہ ان کے روزمرہ کے کام کاج پر منفی اثر پڑا ہے۔ یہ ایسے عنوانات کی کھوج لگائے گا جیسے کہ: (1) کووڈ-19 کے دوران اپنے آپ کا کس طرح خیال رکھنا ہے (2) میرے خیالات، احساسات اور روئیے کیسے جڑے ہوئے ہیں؟ (3) جب میں ذہنی دباؤ میں ہوں تو میں آرام کرنے کیلئے کیا کر سکتی / سکتا ہوں؟ (4) میں اپنے پریشان خیالات پر کیسے قابو پاؤں؟ (5) جسمانی سرگرمی کے فوائد (6) میں اس وبائی مرض کے دوران سماجی روابط کو کس طرح برقرار رکھوں؟ (7) غیر یقینی صورتحال کا مقابلہ کرنا (8) ذہن سازی اور آرام کی تکنیک کس طرح مدد کر سکتی ہے؟ خلاصہ یہ ہے کہ یہ 7 سیشن کا گروپ وبائی مرض کے دوران زندگی گزارنے سے متعلقہ تناؤ، رنجیدگی اور تشویش کی علامات پر قابو پانے کی حکمت عملیاں پیش کرے گا۔ سوشل ورک سروسز تک رسائی حاصل کرنے کیلئے، براہ کرم اپنے اسکول کے پرنسپل / نائب پرنسپل سے رابطہ کریں یا کال کریں 5092-527 (905) ایکسٹینشن 2806

- **ٹی آر اے آئی ایل ایس (TRAILS) پریشانی اور ذہنی دباؤ:** ٹی آر اے آئی ایل ایس (طلباء کی زندگیوں کو بہتر بنانے کیلئے ریسرچ کو ایکشن میں تبدیل کرنا) گروپس کو ہمارے بچوں اور نوجوانوں (6-12 گریڈز) کی مدد کرنے کیلئے تیار کیا گیا ہے جو اعتدال پسند علامات کے ساتھ تناؤ، اضطراب اور / یا ذہنی دباؤ پر قابو پانے کی جدوجہد کرتے ہیں، یہ گروپس انہیں شواہد پر مبنی علمی روئیے کی تھراپی (سی بی ٹی) اور ذہن سازی کی مہارتوں کی تعلیم دیتے ہیں۔ ٹی آر اے آئی ایل ایس اے + ڈی کا مقصد بچوں اور نوجوانوں کو ان کے جذبات سنبھالنے اور مددگار طرز عمل کا انتخاب کرنے میں مؤثر طور پر نمٹنے کی مہارت اور حکمت عملیاں تیار کرنے میں مدد کرنا ہے۔ یہ 10 ہفتوں کا پروگرام ہے جو وچونلی اور / یا ذاتی طور پر پیش کیا جا سکتا ہے، جس طرح پبلک ہیلتھ کے رہنما خطوط اجازت دیتے ہیں۔ بچے اور نوجوان جو گروپ سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں وہ بنیادی طور پر پریشانی اور افسردگی کی علامات / رنجیدگی دونوں کے ساتھ دشواری کا سامنا کر رہے ہیں جو ان کے کام کو متاثر کر رہے ہیں۔ حصہ لینے میں دلچسپی رکھنے والے بچوں اور نوجوانوں کو اپنی جدوجہد کے بارے میں کچھ آگاہی ہونی چاہئے اور انہیں قابو پانے کی مہارت کو بہتر بنانے کی ترغیب دی جائے گی۔ اس پروگرام کے حصے کے طور پر والدین کے سیشنز بھی دستیاب ہیں، تاکہ والدین کو اپنے بچے کے مزاج اور اضطراب کی دشواریوں اور مجموعی تندرستی کو بہتر بنانے کو جاری رکھنے کیلئے مؤثر حکمت عملی کے بارے میں بہتر طور پر آگاہی ہو۔ یہ ایک بند گروپ ہے اور ہم اس وقت درخواستیں قبول کر رہے ہیں۔ سوشل ورک سروسز تک رسائی حاصل کرنے کیلئے، براہ کرم اپنے اسکول کے پرنسپل / نائب پرنسپل سے رابطہ کریں یا کال کریں 5092-527 (905) ایکسٹینشن 2806

- **ٹین / ایکٹیویشن گروپ (TAG):** ٹی اے جی (گریڈ 9-12) کے نوجوانوں کیلئے جو افسردگی اور اضطراب سے دوچار ہیں اور جو اس وقت علاج کے دوسرے آپشنز تک رسائی حاصل کرنے کیلئے تیار نہیں ہیں، کیلئے علاج کا ایک گروپ ہے۔ یہ گروپ علمی طرز عمل کی تھراپی (سی بی ٹی) اور طرز عمل ایکٹیویشن تھراپی پر مبنی ہے۔ اس گروپ کا مقصد یہ ہے کہ بچوں اور نوجوانوں کو ان کی افسردہ اور پریشان کن علامات کو کم کرنے اور ان کی سرگرمی کی مجموعی سطح میں اضافہ کرنے میں مدد دی جائے، تاکہ وہ علاج کے دیگر آپشنز تک رسائی حاصل کر سکیں یا انہیں مزید علاج کی ضرورت نہ پڑے۔ یہ گروپ تعلیمی سیشن کے ساتھ سماجی اور جسمانی سرگرمیوں میں بھی ملوث ہے۔ یہ کھلا گروپ ہے اور حوالہ جات جاری بنیادوں پر قبول کر رہا ہے۔ سوشل ورک سروسز تک رسائی حاصل کرنے کیلئے، براہ کرم اپنے اسکول کے پرنسپل / نائب پرنسپل سے رابطہ کریں یا کال کریں 5092-527 (905) ایکسٹینشن 2806

والدین / سرپرستوں / ٹرانسجینڈر، نان بائنری، جینڈر نان کنفورمنگ اور جنڈرنگ کو ایسپچننگ بچوں اور نوجوانوں کیلئے سوشل اور معاون گروپس

- **ٹرانسینڈ (Transcend) پیئرینٹ گروپ:** ٹرانسینڈ والدین / سرپرستوں / نگہداشت کرنے والوں کے ٹرانسجینڈر، نان بائنری، جینڈر نان کنفورمنگ اور جنڈر کو ایسپچننگ بچوں اور نوجوانوں کیلئے ایک سوشل اور سپورٹ گروپ ہے۔ گروپ کی میننگز ایک بار / مہینہ میں دو گھنٹوں کیلئے منعقد کی جاتی ہیں تاکہ والدین / نگہداشت کرنے والے خیر مقدمی گروپ کے ساتھ آپ کے بچے کو صنفی شناخت، صنف کی روانی اور منتقلی کے بارے میں اتار چڑھاؤ اور سوالات شیئر کرنے کا موقع فراہم کریں، جس میں مدد اور سہولت کار کا حقیقی تجربہ شامل ہو جو ہیملٹن ٹرانس کمیونٹی میں کام کرتا ہے۔ براہ مہربانی یہاں رابطہ کریں [dbyers@hwdsb.on.ca](mailto:dbyers@hwdsb.on.ca)

سوشل ورک سروسز اور نفسیاتی خدمات کے ذریعے پیش کئے جانے والے والدین / سرپرستوں / نگہداشت کرنے والوں کے گروپس

- **اکٹھے مل کر کم پریشان خاندان [Families Worrying Less Together (FWLT)]:** ایف ڈبلیو ایل ٹی ایک چھ سیشن کا ٹبوتوں سے باخبر والدانہ فرائض کا پروگرام ہے جو شرمیلے، محدود رہنے والوں، یا پریشان بچوں والے والدین کیلئے ہے۔ والدانہ فرائض کے پروگرام جے کے - گریڈ 2 اور گریڈز 3-6 میں پڑھنے والے بچوں کے والدین کو پیش کئے جاتے ہیں۔ یہ پروگرام علمی سلوک کی حکمت عملیوں پر مبنی ہے جس میں اجتناب پر، والدین کے رد عمل اور والدین کی پریشانی پر خصوصی توجہ دی جاتی ہے۔ والدین کو اپنے بچوں کو مناسب ایکسپوزر فراہم کرنے کا عملی تجربہ حاصل ہوتا ہے تاکہ ان کے بچے "اپنے خوف کا سامنا کرنے" پر اعتماد حاصل کر سکیں۔ مزید معلومات کیلئے، براہ کرم رابطہ کریں [FWLT@hwdsb.on.ca](mailto:FWLT@hwdsb.on.ca)

معاشرتی کام کی خدمات اور نفسیاتی خدمات کے ذریعے پیش کردہ والدین / سرپرستوں / نگہداشت کرنے والوں کی ذہنی صحت اور تندرستی کی ورکشاپس

- **دماغی صحت اور تندرستی - ذہنی طور پر صحت مند گھر تشکیل دینا:** اس سیشن کا مقصد والدین اور نگہداشت کرنے والوں کو گھر اور اسکول میں بچوں اور نو عمروں کی ذہنی صحت اور فلاح و بہبود سے متعلق عوامل کو سمجھنے میں مدد کرنا ہے۔ یہ سیشن ذہنی صحت سے متعلق عام زبان کی ایک بنیاد، دماغی صحت سے متعلق تشویشات کی جلد شناخت کی اہمیت، اور فلاح و بہبود کو فروغ دینے والے عوامل فراہم کرے گا۔ ان کی حکمت عملیوں پر تبادلہ خیال ہوگا جس کا استعمال والدین اور نگہداشت کرنے والے اپنی بچوں اور نوجوانوں کی نگہداشت میں ذہنی صحت اور فلاح و بہبود کیلئے کر سکتے ہیں۔

- **دماغی صحت اور تندرستی - توجہ کی کمی ہائپر ایکٹیویٹی ڈس آرڈر (Hyperactivity Disorder):** یہ سیشن خاص طور پر اے ڈی ایچ ڈی (غیر یقینی کی قسم، ہائپر ایکٹیو کی قسم اور مشترکہ قسم) پر توجہ مرکوز کرتا ہے۔ اے ڈی ایچ ڈی کے آغاز اور اعصابی سائنس کے بارے میں تحقیق پیش کی جائے گی۔ اے ڈی ایچ ڈی سے عمومی طور پر وابستہ، یا اے ڈی ایچ ڈی کے نتیجے میں پیدا ہونے والی دیگر مشکلات پر توجہ دی جائے گی۔ ان مؤثر حکمت عملیوں پر تبادلہ خیال کیا جائے گا جو والدین اور نگہداشت کرنے والے گھر پر استعمال کر سکتے ہیں۔

- **دماغی صحت اور تندرستی - اضطراب (Anxiety):** یہ سیشن شرکاء کے اضطراب کو سمجھنے میں اضافہ پر توجہ مرکوز کرتا ہے۔ شرکاء علامات اور علامات کی نشاندہی کرنا سیکھیں گے، وہ سمجھیں گے کہ مدد کیلئے وہ کیا کر سکتے ہیں، اور کچھ حکمت عملیاں اپنے ساتھ لے کر جائیں گے جنہیں گھر، اسکول اور کمیونٹی میں استعمال کیا جا سکتا ہے۔

- **دماغی صحت اور تندرستی - رنجیدگی (Low Mood):** یہ سیشن شرکاء کی رنجیدگی کے بارے میں افہام و تفہیم کو بڑھانے اور طلباء کی کارکردگی اور مجموعی فلاح و بہبود پر اس کے اثرات پر توجہ دیتا ہے۔ شرکاء رنجیدگی سے وابستہ علامات اور علامات کے بارے میں علم حاصل کریں گے، سیکھیں گے کہ کیسے مدد کرنی ہے، اور ایسی حکمت عملیاں ساتھ لے جائیں گے جو گھر، اسکول اور کمیونٹی میں فائدہ مند ثابت ہو سکتی ہیں۔

کسی بھی ذہنی صحت اور تندرستی سے متعلقہ ورکشاپ کے بارے میں مزید معلومات حاصل کرنے یا رجسٹر کروانے کیلئے، براہ مہربانی اس ای میل پر رابطہ کریں [lechapma@hwdsb.on.ca](mailto:lechapma@hwdsb.on.ca)