

CÁC NHÓM VÀ HỘI THẢO HỖ TRỢ ĐIỀU TRỊ

Dành cho Trẻ em/Thanh thiếu niên và Cha mẹ/Người giám hộ/Người chăm sóc

Hỗ trợ Cá nhân

Các Dịch vụ Công tác Xã hội

Các Dịch vụ Công tác Xã hội (Social Work Services) cung cấp sự hỗ trợ cá nhân về sức khỏe tinh thần và hạnh phúc cho trẻ em và thanh thiếu niên trong các lĩnh vực sau:

- Sức khỏe tâm thần, chẳng hạn như lo âu hoặc tâm trạng chán nản buồn bã,
- Né tránh trường học và không đến trường,
- Các yếu tố gây căng thẳng trong cuộc sống cá nhân hoặc trong các mối quan hệ xã hội (ví dụ như những trải nghiệm tiêu cực thời thơ ấu, mối quan hệ với bạn bè cùng trang lứa, sử dụng chất kích thích khi đối mặt với sự căng thẳng,)
- Những yếu tố gây căng thẳng trong gia đình ảnh hưởng đến hoạt động của học sinh ở trường
- Gặp phải sự áp bức và phân biệt đối xử có tính hệ thống (phân biệt chủng tộc, nghèo đói, thuộc địa hóa, kỳ thị người đồng tính/người song tính/người chuyển giới, nghèo đói, v.v.)
- Khủng hoảng, chẳng hạn như nguy cơ sẽ gây tổn thương cho bản thân hoặc người khác.

Hỗ trợ Cá nhân có thể bao gồm tham vấn, đánh giá, can thiệp và hỗ trợ trong việc tiếp cận các dịch vụ cộng đồng; và có thể bao gồm những người gần gũi với trẻ nhỏ hoặc người thanh thiếu niên đó, chẳng hạn như người chăm sóc, giáo viên, nhà cung cấp dịch vụ cộng đồng và những người trưởng thành được xác định là quan tâm đến trẻ nhỏ hoặc người thanh thiếu niên đó. Tất cả các dịch vụ được cung cấp bởi các nhân viên xã hội có chuyên môn đã đăng ký với Cơ quan Quản lý Nhân viên Công tác Xã hội và Nhân viên Dịch vụ Xã hội Ontario (Ontario College of Social Workers and Social Service Workers), và hoạt động ở tất cả các trường học. Các dịch vụ có thể được cung cấp trực tiếp và/hoặc trực tuyến thông qua MS Teams.

Để tiếp cận các Dịch vụ Công tác Xã hội, vui lòng liên hệ với Hiệu trưởng/Hiệu phó của trường học của bạn hoặc số điện thoại (905) 527-5092 số máy lẻ 2806.

Các Nhóm

Các nhóm Giao lưu và Hỗ trợ dành cho Trẻ em và Thanh thiếu niên Chuyển giới, Phi nhị nguyên, Không theo Khuôn mẫu Giới và Còn Chưa rõ về Giới tính

- **Nhóm Thanh thiếu niên Transcend:** Transcend là một nhóm giao lưu và hỗ trợ dành cho trẻ em và thanh thiếu niên ở các trường thuộc HWDSB là người chuyển giới, phi nhị nguyên, không theo khuôn mẫu giới và còn chưa rõ về giới tính. Các cuộc họp của nhóm được tổ chức một lần/tháng trong hai giờ và được điều phối bởi các thủ lĩnh đồng trang lứa đã trực tiếp trải nghiệm những vấn đề này trong cuộc sống của mình. Các cuộc họp của Transcend là một môi trường nồng ấm, cho phép thanh thiếu niên xây dựng các kết nối xã hội với những người có chung một vài khía cạnh về nhân dạng với họ, để họ có thể giúp đỡ và hỗ trợ và học hỏi lẫn nhau và từ những người điều phối. *Vui lòng liên hệ qua địa chỉ dbyers@hwdsb.on.ca để biết thêm thông tin.*

Các Nhóm Điều trị cho Trẻ em/Thanh thiếu niên do các Dịch vụ Công tác Xã hội và Dịch vụ Tâm lý cung cấp

- AFFIRM:** Là một nhóm điều trị với nền tảng là Trị liệu Dựa trên Nhận thức (Cognitive Based Therapy) kéo dài 8 buổi dành riêng cho thanh thiếu niên Hai Tâm hồn (Two Spirit) và LGBTQIA+ nhằm phát triển các kỹ năng đối phó với cảm giác lo âu và căng thẳng liên quan đến những trải nghiệm bị phân biệt đối xử liên quan đến bản dạng tình dục và giới tính của họ. Các mục tiêu của AFFIRM là giảm thiểu những suy nghĩ vô bổ, cảm thấy trân trọng bản thân và cuộc sống nhiều hơn và đưa ra những lựa chọn lành mạnh về sức khỏe tình dục và tinh thần. *Đăng ký trực tuyến tại projectyouthaffirm.org hoặc liên hệ với dbyers@hwdsb.on.ca nếu bạn có bất kỳ câu hỏi nào.*
- Đối phó với COVID-19:** Nhóm này hoạt động dựa trên kỹ năng và dành riêng cho những trẻ em và thanh thiếu niên (Lớp 6-12) đang cảm thấy lo lắng về COVID-19 nhiều đến mức khiến hoạt động hàng ngày của họ bị ảnh hưởng một cách tiêu cực. Nhóm sẽ thảo luận về các chủ đề như: 1) Làm sao để chăm sóc bản thân trong thời gian diễn ra COVID-19 2) Suy nghĩ, cảm xúc và hành vi của tôi được kết nối với nhau như thế nào? 3) Tôi có thể làm gì để thư giãn khi căng thẳng? 4) Tôi làm cách nào để đối phó với những suy nghĩ lo lắng của mình? 5) Lợi ích của hoạt động thể chất 6) Tôi làm cách nào để duy trì các kết nối xã hội trong thời gian diễn ra đại dịch này? 7) Đối phó với sự Bấp bênh 8) Các kỹ thuật chú tâm và thư giãn có thể giúp ích theo cách nào? Tóm lại, nhóm này kéo dài 7 buổi và sẽ đưa ra các chiến lược để kiểm soát các triệu chứng của cảm giác căng thẳng, tâm trạng buồn bã chán nản và lo lắng gia tăng liên quan đến cách đương đầu khi sống trong thời gian diễn ra đại dịch. *Để tiếp cận các Dịch vụ Công tác Xã hội, vui lòng liên hệ với Hiệu trưởng/Hiệu phó của trường học của bạn hoặc số điện thoại (905) 527-5092 số máy lẻ 2806.*
- TRAILS Lo âu và Trầm cảm:** Các nhóm TRAILS (Transforming Research into Action to Improve the Lives of Students - Biến Nghiên cứu thành Hành động để Cải thiện Cuộc sống của Học sinh) được thiết kế để giúp những trẻ em và thanh thiếu niên (Lớp 6-12) đang vật lộn với các triệu chứng ở mức độ vừa phải gồm căng thẳng, lo âu và/hoặc trầm cảm bằng cách dạy các em những liệu pháp hành vi nhận thức (cognitive behavioral therapy - CBT) dựa trên bằng chứng và kỹ năng chú tâm. TRAILS A +D nhằm mục đích giúp trẻ em và thanh thiếu niên phát triển các kỹ năng và chiến lược đối phó hiệu quả để giúp kiểm soát cảm xúc của các em và lựa chọn các hành vi có ích. Đây là một chương trình kéo dài 10 tuần có thể được cung cấp trực tuyến và/hoặc trực tiếp, tùy theo các hướng dẫn của cơ quan y tế công cộng. Trẻ em và thanh thiếu niên có thể thu được lợi ích từ nhóm là những em chủ yếu đang gặp khó khăn với cả những triệu chứng lo âu và trầm cảm/tâm trạng chán nản buồn bã và những triệu chứng này làm giảm khả năng hoạt động của các em. Trẻ em và thanh thiếu niên muốn tham gia cần nhận thức được phần nào về những khó khăn của mình và cần cảm thấy hứng thú với việc cải thiện kỹ năng đối phó của mình. Chương trình này cũng có các buổi dành cho cha mẹ, để cha mẹ hiểu rõ hơn về những khó khăn liên quan đến tâm trạng và cảm giác lo âu của con mình cũng như các chiến lược hiệu quả để tiếp tục cải thiện sức khỏe tổng thể. Đây là một nhóm kín và chúng tôi hiện đang nhận đơn đăng ký. *Để tiếp cận các Dịch vụ Công tác Xã hội, vui lòng liên hệ với Hiệu trưởng/Hiệu phó của trường học của bạn hoặc số điện thoại (905) 527-5092 số máy lẻ 2806.*
- Nhóm Kích hoạt dành cho Thanh thiếu niên (Teen Activation Group - TAG):** TAG là một nhóm điều trị dành cho những thanh thiếu niên (Lớp 9-12) đang vật lộn với chứng trầm cảm và lo âu nhưng chưa sẵn sàng cho việc tiếp cận các lựa chọn điều trị khác tại thời điểm này. Nhóm này hoạt động dựa trên Liệu pháp Hành vi Nhận thức (Cognitive Behaviour Therapy - CBT) và Liệu pháp Kích hoạt Hành vi (Behaviour Activation Therapy). Mục tiêu của nhóm là giúp trẻ em và thanh thiếu niên giảm các triệu chứng trầm cảm và lo âu và tăng mức độ hoạt động tổng thể của

các em, để các em có thể tiếp cận các lựa chọn điều trị khác hoặc để các em không cần điều trị nữa. Nhóm thực hiện các buổi nâng cao nhận thức cũng như các hoạt động xã hội và thể chất. Đây là một nhóm mở và nhóm đang tiếp tục nhận người được chuyển tiếp. *Để tiếp cận các Dịch vụ Công tác Xã hội, vui lòng liên hệ với Hiệu trưởng/Hiệu phó của trường học của bạn hoặc số điện thoại (905) 527-5092 số máy lẻ 2806.*

Các nhóm Giao lưu và Hỗ trợ dành cho Cha mẹ/Người giám hộ/Người chăm sóc của Trẻ em và Thanh thiếu niên Chuyển giới, Phi nhị nguyên, Không theo Khuôn mẫu Giới và Còn Chưa rõ về Giới tính

- **Nhóm Transcend dành cho Cha mẹ:** Transcend là một nhóm giao lưu và hỗ trợ dành cho cha mẹ/người giám hộ/người chăm sóc của trẻ em và thanh thiếu niên chuyển giới, phi nhị nguyên, không theo khuôn mẫu giới và còn chưa rõ về giới tính. Các cuộc họp nhóm được tổ chức một lần/tháng trong hai giờ để tạo cơ hội chia sẻ những niềm vui, nỗi buồn và thắc mắc về bản dạng giới, sự linh hoạt của giới tính và quá trình chuyển đổi giới tính của con quý vị với một nhóm cha mẹ/người chăm sóc cởi mở, với sự hỗ trợ từ một điều phối viên có kinh nghiệm trực tiếp trong cuộc sống của họ. Người này làm việc trong cộng đồng người chuyển giới ở Hamilton. *Vui lòng liên hệ qua địa chỉ dbyers@hwdsb.on.ca.*

Các Nhóm dành cho Cha mẹ/Người giám hộ/Người chăm sóc do các Dịch vụ Công tác Xã hội và Dịch vụ Tâm lý cung cấp

- **Gia đình Cùng nhau Bớt Lo lắng (Families Worrying Less Together- FWLT):** FWLT là một chương trình nuôi dạy con dựa trên bằng chứng gồm sáu buổi dành cho các bậc cha mẹ có con cái nhút nhát, rụt rè hoặc hay lo âu. Các chương trình nuôi dạy con được cung cấp cho các bậc cha mẹ có con học Mẫu giáo-Lớp 2 và Lớp 3-6. Chương trình dựa trên các chiến lược Hành vi Nhận thức, đặc biệt chú ý đến sự Tránh né, Phản ứng của Cha mẹ và sự Lo âu của Cha mẹ. Cha mẹ thu được kinh nghiệm thực tế trong việc cung cấp cơ hội tiếp xúc phù hợp để cho phép con cái họ tăng cường sự tự tin trong việc “đối mặt với nỗi sợ hãi của mình”. *Để biết thêm thông tin, vui lòng liên hệ qua địa chỉ FWLT@hwdsb.on.ca.*

Các Hội thảo dành cho Cha mẹ/Người giám hộ/Người chăm sóc về Sức khỏe Tinh thần và Hạnh phúc do các Dịch vụ Công tác Xã hội và Dịch vụ Tâm lý cung cấp

- **Sức khỏe Tinh thần và Hạnh phúc – Tạo một Ngôi nhà Khỏe mạnh về Tinh thần:** Buổi này nhằm giúp cha mẹ và người chăm sóc hiểu được các yếu tố liên quan đến sức khỏe tinh thần và hạnh phúc của trẻ em và thanh thiếu niên ở nhà và ở trường. Buổi này sẽ cung cấp nền tảng về những từ ngữ thường dùng liên quan đến sức khỏe tinh thần, tầm quan trọng của việc nhận biết sớm các vấn đề về sức khỏe tinh thần và các yếu tố nâng cao hạnh phúc. Sẽ có một cuộc thảo luận về các chiến lược mà cha mẹ và người chăm sóc có thể sử dụng để hỗ trợ sức khỏe tinh thần và hạnh phúc của trẻ em và thanh thiếu niên mà họ chăm sóc.
- **Sức khỏe Tinh thần và Hạnh phúc – Rối loạn Tăng động Giảm Chú ý (Attention Deficit Hyperactivity Disorder - ADHD):** Buổi này tập trung riêng về ADHD (loại không chú ý, loại hiếu động và loại kết hợp). Nghiên cứu về thời điểm khởi phát và sinh học thần kinh của ADHD sẽ được trình bày. Các khó khăn khác thường liên quan đến, hoặc là kết quả của, ADHD sẽ được đề cập. Các chiến lược hiệu quả mà cha mẹ và người chăm sóc có thể sử dụng tại nhà sẽ được thảo luận.

- **Sức khỏe Tinh thần và Hạnh phúc – Sự Lo âu:** Buổi này tập trung vào việc tăng cường hiểu biết của người tham gia về sự lo âu. Những người tham gia sẽ học cách xác định các dấu hiệu và triệu chứng, hiểu những điều họ có thể làm để giúp đỡ và rút ra một số chiến lược có thể được sử dụng ở nhà, trường học và trong cộng đồng.
- **Sức khỏe Tinh thần và Hạnh phúc – Tâm trạng Chán nản Buồn bã:** Buổi này tập trung vào việc tăng cường hiểu biết của người tham gia về tâm trạng chán nản buồn bã và tác động của nó đối với thành tích học tập và sức khỏe tổng thể của học sinh. Những người tham gia sẽ thu được kiến thức về các dấu hiệu và triệu chứng liên quan đến tâm trạng chán nản buồn bã, tìm hiểu cách giúp đỡ và rút ra các chiến lược có thể có ích ở nhà, trường học và trong cộng đồng.

Để đăng ký hoặc tìm thêm thông tin về bất kỳ hội thảo nào về sức khỏe tâm thần và hạnh phúc, vui lòng liên hệ lechapma@hwdsb.on.ca