

## TERAPIJSKE GRUPE I RADIONICE

Za djecu/mlade i roditelje/staratelje/njegovatelje

### Pojedinačna podrška

#### **Služba socijalnog rada**

Služba socijalnog rada (Social Work Services) pruža djeci i mladima pojedinačnu podršku na polju duševnog zdravlja i dobrobiti u sljedećim oblastima:

- Duševno zdravlje, kao kod pojava tjeskobe ili potištenosti,
- Izbjegavanje škole i neprisustvovanje nastavi,
- Lični ili društveni uzročnici stresa (npr. negativna iskustva iz djetinjstva, odnosi među vršnjacima, korištenje supstanci koje izazivaju stres),
- Porodični uzročnici stresa koji utiču na učenikov uspjeh u školi,
- Doživljaj sistemskog ugnjetavanja i diskriminisanja (rasizam, siromaštvo, kolonijalizam, homofobija / bifobija / transfobija itd.),
- Krizne situacije, kao što je neposredna opasnost nanošenja povreda sebi ili drugima.

Pojedinačna podrška može obuhvatati savjetovanje, procjenu, posredovanje i podršku pristupa javnim službama, a može biti uključen i krug ljudi zaduženih za brigu o djetetu ili mladoj osobi, kao što su njegovatelji, nastavnici, radnici u javnim službama i identifikovani odrasli staratelji. Sve usluge pružaju profesionalni socijalni radnici registrovani u Ontarijskoj komori socijalnih radnika i radnika u socijalnim službama, a na raspolaganju su u svim školama. Usluge se mogu pružati putem ličnog kontakta i/ili virtualno, posredstvom aplikacije MS Teams.

*Za pristup Službi socijalnog rada izvolite se javiti direktoru odnosno zamjeniku direktora Vaše škole ili na telefon (905) 527-5092, lokal 2806.*

### Grupe

#### **Društvene grupe i grupe podrške za transrodnu, nebinarnu, rodno neusklađenu i rodno neopredijeljenu djecu i mlade**

- **Transcend-grupa za mlade:** Transcend je društvena grupa i grupa podrške za transrodnu, nebinarnu, rodno neusklađenu i rodno neopredijeljenu djecu i mlade iz škola s područja Školskog odbora okruga Hamilton-Wentworth (HWDSB). Grupe se sastaju jednom mjesečno na po dva sata pod koordinacijom voditelja-vršnjaka sa vlastitim životnim iskustvom. Sastanci Transcend-grupa predstavljaju prijateljski naklonjenu sredinu gdje je mladima omogućeno da ostvaruju društvene veze sa osobama s kojima ih vežu neki aspekti njihovog identiteta, te na taj način mogu da se međusobno pomažu, podržavaju i uče jedni od drugih kao i od svojih voditelja.

*Za više informacija, izvolite se javiti na e-adresu [dbyers@hwdsb.on.ca](mailto:dbyers@hwdsb.on.ca).*

#### **Terapijske grupe za djecu i mlade u organizaciji Službe socijalnog rada i Psihološke službe**

- **AFFIRM:** Ovo je stručni terapijski program od 8 sesija zasnovan na načelima kognitivne terapije, naročito prilagođen mladima iz zajednice Two Spirit (Dva duha, tj. pripadnicima autohtonih etničkih skupina netradicionalne seksualne orijentacije) i zajednice LGBTQIA+, sa svrhom razvijanja strategija suočavanja s tjeskobom i stresom, povezanim s doživljajima diskriminacije zbog njihovog polnog i rodnog identiteta. Ciljevi su programa AFFIRM da se smanje beskorisna razmišljanja, poboljša doživljaj samog sebe i svog života, te da omogući zdrav izbor u pogledu polnog i duševnog zdravlja.

Registrujte se putem internet-adrese [projectyouthaffirm.org](http://projectyouthaffirm.org) ili se javite na e-adresu [dbyers@hwdsb.on.ca](mailto:dbyers@hwdsb.on.ca) ako imate pitanja.

- **Suočavanje s pandemijom COVID-19:** Ova grupa, utemeljena na usvajanju vještina, naročito se obraća djeci i mladima (od 6. do 12. razreda) koji osjećaju tjeskobu zbog pandemije COVID-19, što negativno utiče na njihov svakodnevni život i rad. Grupa će se baviti temama kao što su: 1) Kako da se staram o sebi tokom pandemije COVID-19? 2) U kakvoj su vezi moja razmišljanja, osjećanja i ponašanje? 3) Što mogu učiniti da se opustim kad sam pod stresom? 4) Kako da se nosim sa mislima punim briga? 5) Koristi fizičkih aktivnosti 6) Kako da održavam društvene veze tokom ove pandemije? 7) Suočavanje s neizvjesnošću 8) Kako pomažu tehnike svjesnosti i opuštanja? Jednom riječju, ovaj grupa sa 7 sesija pružiće strategije za kontrolu simptoma stresa, potištenosti i povećane zabrinutosti u uslovima savladavanja životnih izazova tokom pandemije.

*Za pristup Službi socijalnog rada izvolite se javiti direktoru odnosno zamjeniku direktora Vaše škole ili na telefon (905) 527-5092, lokal 2806.*

- **TRAILS Anxiety and Depression (A+D; tjeskoba i depresija):** Grupe pod skraćenicom TRAILS (stoji za „Istraživanje pretočeno u akciju radi poboljšanja đaćkih života“) osmišljene su da pomognu našoj djeci i mladima (od 6. do 12. razreda) koji se bore s umjerenim simptomima stresa, tjeskobe i/ili depresije tako što će ih podučavati vještinama kognitivno-bihevioralne terapije (CBT) i svjesnosti, utemeljenima na dokazima. Cilj je programa TRAILS A+D da pomogne djeci i mladima da razviju djelotvorne vještine i strategije suočavanja kojima bi mogli bolje da kontrolišu svoja osjećanja i izaberu korisne oblike ponašanja. Ovaj program u trajanju od 10 sedmica može se ponuditi u virtualnom obliku i/ili uživo, u skladu sa važećim propisima javnog zdravstva. Djeca i mladi kojima bi ova grupa mogla koristiti imaju naročitih poteškoća kako s tjeskobom tako i sa simptomima depresije odn. potištenosti, što im umanjuje funkcionisanje. Djeca i mladi zainteresovani da učestvuju trebalo bi da su donekle svjesni svojih napora i da su motivisani za poboljšanje svojih vještina suočavanja. U okviru programa na raspolaganju su i sastanci s roditeljima, kako bi ovi bolje razumjeli probleme raspoloženja i tjeskobe svog djeteta i djelotvorne strategije za nastavak poboljšanja sveukupne dobrobiti. Ovo je zatvorena grupa i mi trenutno primamo prijave.

*Za pristup Službi socijalnog rada izvolite se javiti direktoru odnosno zamjeniku direktora Vaše škole ili na telefon (905) 527-5092, lokal 2806.*

- **Tinejdžerska aktivaciona grupa (TAG):** TAG je terapijska grupa za mlade (od 9. do 12. razreda) koji se bore s depresijom i tjeskobom, a koji trenutno nisu spremni da koriste druge terapijske mogućnosti. Grupa se temelji na kognitivno-bihevioralnoj terapiji (CBT) i bihevioralno-aktivacionoj terapiji. Cilj je grupe da se djeci i mladima pomogne da smanje svoje simptome depresije i tjeskobe, a da povećaju ukupni nivo aktivnosti, te da im se time omogući i pristup drugim terapijskim opcijama ili da im terapija više ne bude potrebna. Ova grupa na svojim se sastancima bavi obrazovnim sadržajima kao i društvenim i fizičkim aktivnostima. Ovo je otvorena grupa a uputi se primaju stalno.

*Za pristup Službi socijalnog rada izvolite se javiti direktoru odnosno zamjeniku direktora Vaše škole ili na telefon (905) 527-5092, lokal 2806.*

### **Društvene grupe i grupe podrške za roditelje/staratelje/njegovatelje transrodne, nebinarne, rodno neusklađene i rodno neopredijeljene djece i mladih**

- **Transcend-grupa za roditelje:** Transcend je društvena grupa i grupa podrške za roditelje, staratelje odnosno njegovatelje transrodne, nebinarne, rodno neusklađene i rodno neopredijeljene djece i mladih. Sastanci grupe održavaju se jednom mjesečno u trajanju od dva sata da bi se omogućila razmjena pozitivnih i negativnih iskustava i pitanja u vezi rodnog identiteta, promjenljive rodne određenosti i

rodne tranzicije Vašeg djeteta u prijateljskom okruženju grupe roditelja/staratelja, uz podršku koordinatora sa ličnim iskustvom, a koji radi u zajednici transrodnih osoba Hamiltona.  
*Molim Vas javite se na e-adresu [dbyers@hwdsb.on.ca](mailto:dbyers@hwdsb.on.ca).*

### **Grupe za roditelje/staratelje/njegovatelje u organizaciji Službe socijalnog rada i Psihološke službe**

- ***Families Worrying Less Together (FWLT)***: Skraćenica FWLT (u značenju „Porodice manje brinu kada su zajedno”) predstavlja program obaviještenog i dokazima potkrepljenog roditeljstva u šest sastanaka za roditelje stidljive, sputane ili plašljive djece. Programi roditeljstva ponuđeni su roditeljima djece od uzrasta prve godine vrtića do 2. razreda, te 3. do 6. razreda. Program se temelji na kognitivno-bihevioralnim strategijama s posebnim osvrtom na izbjegavanje, roditeljsko reagovanje i roditeljsku zabrinutost. Roditelji usvajaju praktično iskustvo ispravne primjene izloženosti uticajima, kako bi svojoj djeci omogućili da steknu pouzdanje u „suočavanju sa svojim strahovima”.  
*Za više informacija izvolite se javiti na e-adresu [FWLT@hwdsb.on.ca](mailto:FWLT@hwdsb.on.ca).*

### **Radionice duševnog zdravlja i dobrobiti za roditelje/staratelje/njegovatelje u organizaciji Službe socijalnog rada i Psihološke službe**

- ***Duševno zdravlje i dobrobit – Kako stvoriti duševno zdrav dom***: Ova sesija namijenjena je kao pomoć roditeljima i njegovateljima da razumiju faktore vezane uz duševno zdravlje i dobrobit djece i adolescenata kod kuće i u školi. Ova sesija daće osnove zajedničkog jezika vezanog uz duševno zdravlje, važnost ranog priznavanja zabrinutosti zbog duševnog zdravlja i faktore koji doprinose dobrobiti. Diskutovaće se strategije koje roditelji i njegovatelji mogu da primijene u svrhu podrške duševnog zdravlja i dobrobiti djece i mladih o kojima se staraju.
- ***Duševno zdravlje i dobrobit – Poremećaj hiperaktivnosti i nedostatka pažnje (ADHD)***: Ova sesija posvećena je naročito poremećaju ADHD (nepažljivi tip, hiperaktivni tip i kombinovani tip). Prikazaće se rezultati istraživanja vezanih uz pojavu i neurobiologiju poremećaja ADHD. Biće govora o drugim problemima često vezanim uz poremećaj ADHD ili proisteklim iz njega. Prodiskutovaće se djelotvorne strategije koje roditelji i njegovatelji mogu da primijene kod kuće.
- ***Duševno zdravlje i dobrobit – Tjeskoba (anksioznost)***: Ova sesija usmjerena je na to da učesnici povećaju svoje razumijevanje tjeskobe (anksioznosti). Učesnici će naučiti kako da prepoznaju znakove i simptome, da razumiju na koji način mogu da pomognu, te da usvoje neke od strategija koje se mogu koristiti kod kuće, u školi i na javnim mjestima.
- ***Duševno zdravlje i dobrobit – Potištenost***: Ova sesija usmjerena je na to da učesnici povećaju svoje razumijevanje potištenosti i njen utjecaj na uspjeh i sveukupnu dobrobit učenika. Učesnici će steći znanja o znakovima i simptomima vezanim uz potištenost, naučiti kako da pomognu i usvojiti strategije koje bi mogle koristiti kod kuće, u školi i na javnom mjestu.

*Da biste se registrovali ili dobili više informacija o bilo kojoj od radionica duševnog zdravlja i dobrobiti, izvolite se javiti na e-adresu [lechapma@hwdsb.on.ca](mailto:lechapma@hwdsb.on.ca)*