

گروه ها و کارگاه های درمانی

برای کودکان/جوانان و والدین/سرپرستان/مراقبت کنندگان

حمایت فردی

خدمات مددکاری اجتماعی

خدمات مددکاری اجتماعی حمایت های فردی در زمینه سلامت روانی و رفاه و سلامت عمومی در زمینه های زیر در اختیار کودکان و جوانان قرار می دهد:

- سلامت روانی، مانند اضطراب یا پایین بودن روحیه،
- احترام اجتماعی و عدم حضور،
- عوامل تنش زای شخصی یا اجتماعی (مانند تجربیات ناگوار دوران کودکی، رابطه با هم سن و سالان، مصرف مواد تحت استرس،)
- عوامل تنش زای خانوادگی که بر عملکرد دانش آموز در مدرسه اثر می گذارد
- تجربه ظلم و تبعیض بصورت سیستمیک (نژادپرستی، فقر، استعمار،
- همجنسگراهراسی/دوجنسگراهراسی/ترانزجسگراهراسی، فقر، غیره)
- شرایط بحرانی، مانند خطر محتوم آسیب رساندن به خود یا دیگران.

حمایت های فردی می تواند شامل مشاوره، ارزیابی، مداخله و حمایت برای دسترسی به خدمات اجتماعی باشد؛ و شاید دایره مراقبتی کودک یا جوان، مانند مراقبت کنندگان، معلمان، خدمات رسانان محلی و بزرگسالان مراقبت کننده مشخص شده را در بر بگیرد. کلیه خدمات توسط مددکاران اجتماعی حرفه ای ثبت شده نزد کالج مددکاران اجتماعی و مددکاران خدمات اجتماعی انتاریو (Ontario College of Social Workers and Social Service Workers) ارائه می شود و خدمات در تمامی مدارس در دسترس قرار دارد. خدمات می تواند بصورت حضوری یا مجازی، از طریق MS Teams ارائه گردد.

برای دسترسی به خدمات مددکاری اجتماعی با مدیر/معاون مدرسه خود یا شماره تلفن 527-5092 (905) داخلی 2806 تماس حاصل کنید.

گروه ها

گروه های اجتماعی و حمایتی برای کودکان و جوانان ترانزجسیتی، نان باینری (غیر دودویی)، جنسیت نامنطبق و کوئششنینگ (پرسشگر)

- **گروه جوانان Transcend Youth Group):** Transcend یک گروه اجتماعی و حمایتی برای کودکان و جوانان ترانزجسیتی، نان باینری، جنسیت نامنطبق و کوئششنینگ مدارس HWDSB می باشد. جلسات گروهی یک بار/ماه برای مدت دو ساعت برگزار شده و مدیریت آن بر عهده هم سن و سالانی است که تجربه عملی با این موارد دارند. جلسات Transcend محیطی پذیرا و صمیمی است که به جوانان امکان برقراری ارتباطات اجتماعی با افراد دیگری را می دهد که آنها هم به نوعی از هویت های جنسیتی مشابه برخوردارند. بدین ترتیب آنها می توانند از کمک و حمایت همدیگر بهره مند شده و از دیگران و مدیران جلسات مطالبی فرا بگیرند. لطفاً جهت کسب اطلاعات بیشتر با dbyers@hwdsb.on.ca تماس حاصل نمایند.

گروه های درمانی کودکان/جوانان ارائه شده توسط خدمات مددکاری اجتماعی و خدمات روانشناسی

- **AFFIRM:** این یک برنامه گروه درمانی آگاهانه شناختی 8 جلسه ای مختص جوانان دو روح و LGBTQIA+ است تا در طی آن مهارت های کنار آمدن با اضطراب و استرس ناشی از تجربه تبعیض بخاطر هویت های جنسی و جنسیتی خود را فرا بگیرند. هدف AFFIRM کاستن از حجم افکار غیرمفید، بهتر شدن احساس فرد درباره خود و زندگی خود و نیز اتخاذ تصمیمات سلامتی بخش در زمینه سلامت جنسی و روانی است. برای ثبت نام آنلاین آنلاین به projectyouthaffirm.org مراجعه کرده و یا اگر سؤالی دارید با dbyers@hwdsb.on.ca تماس حاصل نمایید.

- **کنار آمدن با COVID-19 (Coping with COVID-19):** این گروه مهارتی بطور خاص با کودکان و جوانان (پایه تحصیلی 6 تا 12) کار می کند که بخاطر COVID-19 دچار اضطراب شده اند، یعنی فرضاً اثر سوء روی عملکرد روزانه آنها داشته است. موضوعات زیر مورد بررسی قرار خواهند گرفت: (1) چگونه از خود در شرایط COVID-19 مراقبت کنیم؟ (2) افکار، احساسات و رفتارهای من چطور بهم ارتباط دارند؟ (3) اگر استرس داشته باشیم چطور می توانم خود را آرام کنم؟ (4) با نگرانی فکری خود چه کنم؟ (5) مزایای فعالیت جسمانی (6) چطور می توانم در شرایط همه گیری بیماری روابط اجتماعی خود را حفظ کنم؟ (7) کنار آمدن با عدم قطعیت (8) فنون ذهن آگاهی و ریلکسیشن چطور کمک می کنند؟ بطور خلاصه برنامه 7 جلسه ای این گروه راهکارهایی برای مدیریت نشانه های استرس، پایین بودن روحیه و تشدید نگرانی ناشی از زندگی در شرایط همه گیری بیماری ارائه می کند. برای دسترسی به خدمات مددکاری اجتماعی با مدیر/معاون مدرسه خود یا شماره تلفن 527-5092 (905) داخلی 2806 تماس حاصل کنید.

- **گروه اضطراب و افسردگی (TRAILS Anxiety and Depression) TRAILS:** گروه های TRAILS (مخفف "استحاله پژوهش به اقدام برای بهبود زندگی دانش آموزان" در زبان انگلیسی) برای کمک به آن دسته از کودکان و جوانان (پایه تحصیلی 6 تا 12) طراحی شده که با علائم متوسط استرس، اضطراب و/یا افسردگی روبرو هستند. روش کار این گروه ها آموزش دادن مهارت های ذهن آگاهی و رفتاردرمانی شناختی (CBT) شواهد محور می باشد. هدف TRAILS A+D کمک به کودکان و جوانان در فرا گرفتن مهارت ها و راهکارهای مؤثر کنار آمدن با شرایط جهت کمک در مدیریت احساسات و انتخاب رفتارهای سودمند می باشد. این یک برنامه 10 هفته ای است که بنا بر توصیه های نهاد بهداشت عمومی بصورت مجازی و/یا حضوری ارائه خواهد شد. کودکان و جوانانی که شاید از این گروه سود ببرند عمدتاً با علائم اضطراب و افسردگی/پایین بودن روحیه دست و پنجه نرم می کنند که بر عملکرد آنها اثر سوء گذاشته است. کودکان و جوانان علاقه مند به شرکت باید تاحدی نسبت به چالش های خود آگاهی داشته و انگیزه بهبود مهارت های کنار آمدن با شرایط را دارا باشند. جلسات مخصوص والدین نیز بعنوان بخشی از برنامه ارائه می گردد تا والدین هم بتوانند درک بهتری از مشکلات روحیه و اضطراب فرزند خود داشته و راهکارهای مؤثری برای ادامه مسیر بهبود کلی رفاه و سلامت عمومی فرا بگیرند. این یک گروه بسته است و در حال حاضر درخواست های شرکت پذیرفته می شوند. برای دسترسی به خدمات مددکاری اجتماعی با مدیر/معاون مدرسه خود یا شماره تلفن 527-5092 (905) داخلی 2806 تماس حاصل کنید.

- **گروه فعال سازی نوجوانان (Teen Activation Group - TAG):** یک گروه درمانی برای جوانان (پایه تحصیلی 9 تا 12) است که با افسردگی و اضطراب روبرو هستند ولی فعلاً آماده دسترسی به سایر گزینه های درمانی نمی باشند. اساس این گروه بر رفتاردرمانی شناختی (CBT) و درمان های فعال سازی رفتاری است. هدف این گروه کمک به کودکان و جوانان برای کاستن از شدت علائم افسردگی و اضطراب و افزایش دادن سطح کلی فعالیت های آنها است تا بتوانند از سایر گزینه های درمانی استفاده کرده یا دیگر نیاز به درمان نداشته باشند. گروه مذکور از جلسات آموزشی و نیز فعالیت های اجتماعی و جسمانی استفاده می کند. این یک گروه باز است و ارجاعات بطور مستمر پذیرفته می شوند. برای دسترسی به خدمات مددکاری اجتماعی با مدیر/معاون مدرسه خود یا شماره تلفن 527-5092 (905) داخلی 2806 تماس حاصل کنید.

گروه های اجتماعی و حمایتی برای والدین/سرپرستان/مراقبت کنندگان کودکان و جوانان تراجنسیتی، نان باینری (غیر دودویی)، جنسیت نامنطبق و کونشنینگ (پرسشگر)

- **گروه والدین (Transcend Parent Group):** Transcend یک گروه اجتماعی و حمایتی برای والدین/سرپرستان/مراقبت کنندگان کودکان و جوانان تراجنسیتی، نان باینری، جنسیت نامنطبق و کونشنینگ می باشد. جلسات گروهی یک بار/ماه برای مدت دو ساعت برگزار می شود تا فرصتی برای اشتراک گذاری تجربیات مثبت و منفی و سوالات درباره هویت جنسیتی، سیالیت هویت جنسیتی و گذار با گروهی صمیمی از والدین/مراقبت کنندگان با حمایت مدیری فراهم آید که تجربه عملی با این موارد داشته و در جامعه ترنس هملیتون فعالیت می کند. لطفاً با dbyers@hwdsb.on.ca تماس بگیرید.

گروه های والدین/سرپرستان/مراقبت کنندگان ارائه شده توسط خدمات مددکاری اجتماعی و خدمات روانشناسی

- **نگرانی کمتر خانواده ها با همدیگر (FWLT - Families Worrying Less Together):** FWLT یک برنامه شش جلسه ای فرزندداری شواهدمحور آگاهانه برای والدین فرزندان خجالتی، بازدار یا مضطرب است. برنامه های فرزندداری به والدین کودکان سنین پایه اولیه کودکتان (JK)-پایه 2 و پایه های 3 تا 6 ارائه می شود. این برنامه از راهکارهای رفتاری شناختی با توجه خاص به احتراز، واکنش های والدین و اضطراب والدین استفاده می کند. والدین تجربه عملی در فراهم کردن فرصت مواجهه اصولی با شرایط کسب خواهند کرد تا فرزندان آنها بتوانند بواسطه "رویارویی با هراس های خود" اعتماد به نفس کسب کنند. برای کسب اطلاعات بیشتر با FWLT@hwdsb.on.ca تماس بگیرید.

کارگاه های سلامت روانی و رفاه و سلامت عمومی والدین/سرپرستان/مراقبت کنندگان ارائه شده توسط خدمات مددکاری اجتماعی و خدمات روانشناسی

- **سلامت روانی و رفاه و سلامت عمومی - ایجاد فضای سالم روانی و ذهنی در خانه:** این جلسه برای کمک به والدین و مراقبت کنندگان طراحی شده تا بتوانند عوامل و مسائل مربوط به سلامت روانی و رفاه و سلامت عمومی کودکان و جوانان خود را در خانه و مدرسه درک کنند. در این جلسه اصول اولیه زبان مشترک مربوط به سلامت روانی، اهمیت تشخیص زودهنگام مسائل سلامت روانی و عوامل ارتقای رفاه و سلامت عمومی آموزش داده می شود. گفتگوهایی نیز درباره راهکارهای قابل استفاده برای والدین و مراقبت کنندگان در زمینه حمایت از سلامت روانی و رفاه و سلامت عمومی کودکان و جوانان تحت مراقبت آنها خواهد شد.
- **سلامت روانی و رفاه و سلامت عمومی - اختلال کم توجهی بیش فعالی:** موضوع این جلسه بطور خاص ADHD (نوع بی توجه، نوع بیش فعال و نوع ترکیبی) است. پژوهش های مربوط به شروع اختلال و نوروبیولوژی ADHD مطرح خواهد شد. به سایر مشکلاتی که بطور معمول مرتبط یا ناشی از ADHD هستند نیز پرداخته می شود. درباره راهکارهای مؤثر قابل استفاده توسط والدین و مراقبت کنندگان در منزل گفتگو خواهد شد.
- **سلامت روانی و رفاه و سلامت عمومی - اضطراب:** موضوع این جلسه بالا بردن سطح درک والدین از اضطراب می باشد. شرکت کنندگان نحوه شناسایی علائم و نشانه ها را فرا می گیرند، با کارهایی که برای کمک می توانند انجام دهند آشنا شده و راهکارهایی برای استفاده از منزل، مدرسه و جامعه محلی خواهند آموخت.
- **سلامت روانی و رفاه و سلامت عمومی - پایین بودن روحیه:** موضوع این جلسه بالا بردن سطح درک شرکت کنندگان از پایین بودن روحیه و اثرات آن بر عملکرد دانش آموزان و سلامت و رفاه عمومی آنهاست. شرکت کنندگان با علائم و نشانه های مربوط به پایین بودن روحیه آشنا شده، نحوه کمک کردن را فرا گرفته و راهکارهایی مفید برای منزل، مدرسه و جامعه محلی خواهند آموخت.

برای ثبت نام یا کسب اطلاعات بیشتر درباره هر یک از کارگاه های سلامتی و رفاه عمومی با lechapma@hwdsb.on.ca تماس بگیرید