



加利福尼亚州婴幼儿心理健康咨询 (IECMHC) 通讯稿 2022 年夏天

IECMHC 网络服务

夏天！听到这个词时你会想到什么？一学年结束了？晴朗又热的天气？露营？花园里的惬意时光？对于一些人来说，夏天是从一年繁忙的学习和工作中放慢脚步，休息一下的时候。对于另一些人来说，夏天可能和一年中的其他时间一样忙碌而充实。在 IECMHC 网络，我们两者兼具！在有些地区，我们放慢了脚步，而在另一些地区，我们就像鸟儿筑巢一样忙碌。今年夏天，我们正忙于计划网络研讨会、支持团体社区、婴幼儿心理健康顾问培训计划、网站更新等工作。当然还有我们全年提供的咨询服务！

加利福尼亚州的所有早教和保育计划都有资格获得我们的咨询服务。我们同时为私人和州政府资助的中心计划和家庭照护者提供服务。所有服务均免费提供。

我们始终为您守候！您可以访问我们的网站提出咨询请求：

[加利福尼亚州婴幼儿心理健康咨询网络 \(The California Infant and Early Childhood Mental Health Consultation Network\)](#)

新闻稿提供英文([English](#))和西班牙文([Español](#))版本



服务热线

不确定您有资格获得哪些服务项目？或者对此有具体的问题或疑虑？请拨打我们的服务热线 **1-877-524-2422**。服务热线的工作人员将提供一对一的支持，针对具体问题或疑虑提供及时，非紧急的指导。工作人员也可以提供有关您可以使用的其他 ICEMHC 网络服务和支持的信息。

活动预告



您还可以在我们的网站上找到即将举行的 IECMHC 网络活动日历以及注册信息。只需点击主页菜单栏中的“活动”标签页即可：

[加利福尼亚州婴幼儿心理健康咨询网络](#)

婴幼儿心理健康顾问培训计划

新兴的婴幼儿心理健康咨询领域为早教和照护计划提供了急需的资源，这些资源可用于支持儿童、家庭、教师和照护者的社会和情感健康。IECMHC网络正在致力于全州从业人员的能力建设，即增加全州心理健康顾问的数量和可用性。第一阶段包括赞助 100名加州从业者参加乔治城大学100的婴幼儿心理健康咨询证书培训计划。参加者将分两组参加证书培训课程，每组各50人。第1组开办时间为2022年6月至2022年11月，第2组开办时间为2022年12月至2023年5月。

第二阶段包括为婴幼儿心理健康顾问开发一个加利福尼亚州当地的培训计划。为此，我们正在与本州的一些在该专业实践领域从事顾问的培训和/或监督工作的同事通力合作。我们通过在全州内展开的问卷调查和焦点小组，汲取同事们在早教和保育计划中的经验和观点。问卷调查从2022年6月启动，焦点小组将从2022年7月至2022年9月进行。

有关 IECMHC 网络在全州 IECMH 顾问培训计划所做的努力之更多信息，请致电 1-877-524-2422 分机 5 联系我们。或者访问我们的网站 <https://www.cibc-ca.org/wp/>

顾问的思考



从疫情中吸取的教训：关于韧性和平行过程

Mayra Malinowski

作为一名 IECMHC 网络的 IECMHC 顾问，我学到随着时间的推移，唯一不变的就是变化本身。我过去两年支持早期教育工作者的经验最能证明这一点。当我们都在努力了解如何持续有效地支持儿童和其家庭时，我对早教和照顾者的韧性感受到了最大的尊重、同情和敬佩。通过我们相互反思的互动，我学到了很多。

在他们自己的家庭、健康、工作和日常生活也在经历压力和创伤的同时，我听到敬业的早教工作者表达了他们对解决所服务儿童和家庭的平行需求的担忧。他们分享了一个经常性的心理挣扎：“我无法再教授我的课程了”， - 日常工作、课程计划和期望已经被彻底打乱了。要如何才能前进？总监 **Jennifer Miller** 的建议在我的脑海中不断重复：“我们可以做些什么来帮助……”。过去的经验告诉我们，我们对儿童和家庭的真正影响在于我们有能力在当下回应他们的发展需求和学习机会，而不仅仅是实施预设的课程。

具有韧性的一种表现是在充满挑战的情况下依然能找到优势所在。疫情让我们领悟到，是过程而非成果激发了我们所有人，包括早教和保育从业人员，的成长和韧性。如果不能够对我们所服务的儿童和家庭、同事以及自己所经历的韧性和挑战做到感同身受，最好的课程计划也变得空洞贫乏。我所咨询服务的专业人士需要说出他们的经验和真相，被倾听、处理、反思和重构。允许自己专注并庆祝这个过程，为我自己的咨询工作实践带来了韧性。

我期待不断有机会与早教工作者一起反思和思考，鼓舞他们继续开展自己独一无二工作的信心。什么在发挥作用？哪些事情让你感受到了挑战？我能做些什么来提供帮助？

韧性资源：

在 [Self-Compassion](https://self-compassion.org/) (<https://self-compassion.org/>)网站上查看自我关怀实践。Kristin Neff, Ph.D 是自我关怀研究领域的先驱，在近 20年前就创建了一个衡量结构的量表。她还是一位出版作家，与她的同事 Chris Germer博士一起开发了一个名为“正念自我关怀 [Mindful Self-Compassion](#),” 的实证支持的培训计划，由全球数千名教师教授此课程。

创建应对技能工具箱

您是否听说过用于帮助孩子管理情绪和压力情况的“冷静工具包”或“应对技能工具箱”？也许您已经参加了一个研讨会，学习了如何为您照顾的孩子创建工具包或工具箱。你有没有想过为自己也创建一个？忽视自我关怀让我们中的许多人感到筋疲力尽。研究显示，当孩子与照顾他的成年人之间至少有一种支持性的回应关系时，他们就可以很好地管理压力（哈佛儿童发展中心

<https://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/toxic-stress/>)。如果我们作为成年人能照顾好自己，管理好自己的压力和情绪，我们就能够在保育中更好地支持我们的孩子。如果我们自己就是一个健康的人，我们就可以成为孩子在生活中所需要的那个提供支持和响应的人。以下是创建应对技能工具箱的一些技巧。

应对技能工具箱是一个用于存放可以让您在感到压力期间保持冷静的东西的地方。因为有无数种应对方式，每个工具箱都是独一无二的。最重要的是，您要找到能够帮助您建立韧性和斗志的应对方法。工具箱中的技能分为六类：

1. **自我安慰：** 通过六种感官来安慰自己
 - a. 示例：
 - 触摸 - 毛绒玩具、压力球、橡皮泥
 - 倾听 - 音乐、引导冥想、静默
 - 观看 - 雪景球、鱼缸、幸福的照片
 - 味道 - 薄荷、茶、酸味糖果
 - 气味 - 蜡烛、乳液、香水、芳香疗法
 - 运动 - 跳舞，跳跃
2. **分心：** 暂时把注意力从问题上移开
 - a. 示例：拼图、书籍、艺术、工艺品、缝纫、音乐、电影、数独等
3. **相反的行动：** 做一些与你的冲动相反，与更积极的情绪一致的事情。
 - a. 示例：肯定和鼓舞人心的图像、有趣或愉悦的电影、电视、书籍。
4. **情绪意识：** 识别和表达你的情绪的工具
 - a. 示例：情绪列表或图表、日记、书写用品、绘画用品。
5. **正念：** 在当下让自己的思想集中和扎根的工具
 - a. 示例：冥想或放松的录音、接地物体（如岩石或加重毯子）、瑜伽垫、呼吸练习。
6. **危机计划：** 在应对技能不足时，获取支持和资源的联系信息。
 - a. 示例：家人和朋友、治疗师、精神科医生、热线号码、危机小组/急

诊室、911。

把这些放在一起！收集完所有物品后，将它们放在一个盒子、篮子或容器中，随心所欲地装饰，然后把它放在一个你会记住并使用他的地方！你的工具箱里会有什么？

取自 [鲍德温县公立学校应对技能工具包](#) (Baldwin County Public Schools Coping Skills Toolkit)

其他资源：

- [美国心理健康网站](https://mhanational.org/building-your-coping-toolbox) (https://mhanational.org/building-your-coping-toolbox)
- [今日美国 \(USA Today\)](https://bit.ly/3z54FsR) (https://bit.ly/3z54FsR)



家庭朋友和邻居资源：

- Bananas 赞助的 [FFNcaregivers.org](https://ffncaregivers.org/) (https://ffncaregivers.org/) Bananas 是一家位于加州奥克兰的儿童保育资源和转介机构。自 1974 年以来，Bananas一直在为儿童、家庭和照顾者提供支持。FFN 照顾者网站于 2022 年 4 月启动。如果您是家人、朋友或邻居照顾者，本网站有专门为设计的资源。内容以英语和西班牙语提供。

发展里程碑资源

- [哈佛大学儿童发展中心照料者讲义：游戏和活动](https://bit.ly/3MNMAUb) (https://bit.ly/3MNMAUb) 在这里，您可以找到针对不同年龄儿童的游戏和活动建议的讲义。这些活

动可以促进儿童和照顾者之间的亲密感情，并通过游戏培养儿童的大脑。

- [途径](https://pathways.org/): (https://pathways.org/)

这些免费资源可帮助您了解、追踪和鼓励您孩子达到里程碑，以获得最好的结果。

- [六种语言版本的途径发展检查表和手册](https://pathways.org/print/) (https://pathways.org/print/)

- [分享我们的旅程，加州大学戴维斯分校 MIND 研究所](https://bit.ly/3PKMqif) (视频)

(https://bit.ly/3PKMqif)

这组 11 个视频由加州大学戴维斯分校“发育障碍卓越中心”制作，并由“发育服务部差异基金计划”资助，旨在提升所有发育障碍儿童家庭的公平性和获得服务的机会。视频以英语和西班牙语提供。(2019 年 9 月)

婴幼儿心理健康资源

- [婴幼儿心理健康咨询卓越中心](https://www.iecmhc.org/) (https://www.iecmhc.org/)

位于“乔治城大学儿童与人类发展中心”的“婴幼儿心理咨询卓越中心”(CoE for IECMHC) 是一个国家级中心，为项目、社区、州、领地和部落社区提供技术援助，并为个人心理健康顾问提供专业发展，以增加在全国范围内获得高质量心理健康咨询的机会。

- [最早的 Zero to Three 播客](https://bit.ly/3wMTt2p) (https://bit.ly/3wMTt2p)

2022 年 5 月推出的一个由四部分组成的系列，对生命早期的心理健康进行深入和个人的了解。摘自 Zero to Three 网站，“与主持人 Ernestine Benedict、幼儿专家 Doula 和母亲 Elizabeth Pihlaja 一起探索生命最初也是最重要的几年，涵盖了怀孕、分娩、创伤以及心理健康和福祉。因为早在在出生以前，就已经决定了我们将成为什么样的人。”

版权所有©2022,保留所有权利。

WestEd

1000 G Street, Suite 500

Sacramento, CA 95814

877-524-2422 | cibc@wested.org | <https://www.cibc-ca.org>

需要更改接收这些电子邮件的方式吗？

[您可以从此列表中更新您的首选项或取消订阅。](#)



加州社会服务部版权所有(2022)