



加利福尼亞州嬰幼兒心理健康諮詢 (IECMHC) 簡報 2022 年夏季

IECMHC 網路服務

夏天！聽到這個詞，你會想到什麼？學年結束？驕陽似火？野外露營？花園時光？對一部分人來說，夏天是個從一年的繁忙學習和工作中抽離出來放慢腳步、放鬆片刻的時候。而對另一部分人來說，夏天可能和一年中的其他時間無異，忙碌且充實。在 IECMHC 網路，二者皆有之！在有些地區，我們放慢了腳步，而在另外一些地區，我們忙碌得像辛勤築巢的鳥兒。今年夏天，我們正忙於籌備網路研討會、支援小組社區、嬰幼兒心理健康諮詢師培訓項目、網站更新等工作。所有這些都是在我們全年提供的諮詢服務之外的！

加利福尼亞州的所有早期學習和護理項目參與者都有資格獲得我們的諮詢服務。我們同時為私人和州政府資助的中心計劃和家庭照護者提供服務。所有服務均免費提供。

我們期待你的到來！你可以透過我們的網站申請諮詢服務：
[加利福尼亞州嬰幼兒心理健康諮詢網路](#)

新聞稿提供英文(English)和西班牙文(Español)版本



服務熱綫

不確定自己有資格獲得哪些服務？或者對此有具體的問題或擔憂？請撥打我們的服務熱綫 **1-877-524-2422**。服務熱綫的現場工作人員會及時針對您的具體問題或擔憂提供非緊急的一對一指導。工作人員還會提供對您有用的其他有關 ICEMHC 網路服務和支援的信息。

活動預告



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](#)

婴幼儿心理健康咨询师培训项目

婴幼儿心理健康咨询这一新兴领域，为早期学习和护理项目提供了急需的资源，这些资源可用于支援儿童、家庭、教师以及卫生保健提供者的社会和情绪健康。IECMHC 网络正致力于提升全州的劳动力能力，即增加全州范围内心理健康咨询师的数量和可用性。这项工作的第一阶段内容包括赞助 100 名加利福尼亚州人员参加乔治城大学开设的婴幼儿心理健康咨询证书课程。参加者将分两批完成此证书课程的学习，每批 50 人。第一批的开办时间为 2022 年 6 月至 11 月，第二批的开办时间为 2022 年 12 月至 2023 年 5 月。

第二阶段的内容包括为婴幼儿心理健康咨询师开发一个加利福尼亚州当地的培训项目。为此，我们正在与本州负责培训和/或监督这一专业实践领域的咨询师的同事进行合作。我们透过在全州内开展的问卷调查和焦点小组，从早期学习和护理项目的同事身上汲取经验和想法。问卷调查于 2022 年 6 月启动，焦点小组将于 2022 年 7 月至 9 月进行。

有关 IECMHC 网络在全州范围内开展的 IECMH 咨询师培训项目所做的努力的更多信息，请拨打 1-877-524-2422 分机 5 联系我们。或造访我们的网站：<https://www.cibc-ca.org/wp/>

顧問的思考



從疫情中吸取的教訓：關於復原力和平行過程

作者: **Mayra Malinowski**

身為 IECMHC 網路的一名 IECMHC 諮詢師，我深刻地認識到，只有變化是隨時間推移永遠不變的。沒有什麼比我過去兩年為早期教育工作者提供支援的經歷更能證明這一點。當我們都在努力了解如何為兒童和家庭提供有效支援時，我對早期學習和護理提供者所展現的復原力感到無比的尊重、敬佩。並且我從我們雙方的反思互動中學到了很多。

當他們在自己的家庭、健康、工作和日常生活中經受壓力和創傷時，我聽到這些敬業的早期教育工作者在表達他們對解決其所服務的兒童和家庭的平行需求的擔憂。經常聽到他們分享的一件掙扎之事是：「我沒法繼續教我的課了」 - 例行活動、課程計劃和期望都被徹底打亂了。該如何繼續往前走？總監 **Jennifer Miller** 給我們的建議不斷在我的腦海中回響。「不管怎樣，我們要竭盡所能去幫助……」過去這幾年的經歷告訴我們，我們對兒童和家庭的真正影響在於我們對當下的發展需求和學習機會做出反應的能力，而不是強加一個預先制定好的課程。

具有復原力的一個表現是能夠在一種具有挑戰性的情況下找到優勢。從這次疫情中我們學到的一課是，能夠激發我們所有人（包括早期學習和護理工作者）的成長和復原力的是過程而不是成果。如果我們對所服務的兒童和家庭以及同事和自己的復原力和面臨的挑戰沒有共同的理解，計劃得再好的課程也變得空洞貧乏。我所諮詢服務的專業人士需要說出他們的經歷和真相，被傾聽、處理、反思和重塑。允許自己關注和慶祝這一過程，給我自己的諮詢工作實踐帶來了復原力。

我期待著有更多的機會與早期教育工作者一起反思和思考，希望能以此強化他們繼續自己的獨特旅程的信心。什麼在起作用？對什麼感到具有挑戰性？我可以

做些什麼來幫助他們？

復原力資源：

前往 [Self-Compassion](https://self-compassion.org/) (https://self-compassion.org/) 網站查看自我關懷的做法。Kristin Neff 博士是自我關懷研究領域的先驅，在約 20 年前創造了一個測量該結構的量表。她是一位出版作家，她和她的同事 Chris Germer 博士一起開發了一個有實證支持的培訓項目，名為「正念自我關懷」，全球有數千名教師在教授該課程。[Mindful Self-Compassion](#)，的實證支持的培訓計劃，由全球數千名教師教授此課程。

製作一個應對技能工具箱

你是否聽說過在幫助兒童管理情緒和壓力狀況中使用「冷靜工具箱」或「應對技能工具箱」這個術語？也許你曾參加過為你所照料的兒童製作一個工具箱的研討會。但你有沒有想過為自己製作一個？對自我照顧的忽視讓我們中的許多人感到精疲力竭、疲憊不堪。研究表明，當兒童與照料其的成年人至少存在一個支援性的回應關係時，他們能最好地處理壓力（哈佛兒童發展中心

[https://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/toxic-](https://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/toxic-stress/)

[stress/](https://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/toxic-stress/))。如果我們作為成年人能照顧好自己，管理好自己的壓力和情緒，那麼我們就能更好地照顧我們的孩子。如果我們自己是健康的，那麼我們就能成為孩子們生活中所需要的可以提供支援和回應的成年人。這裡给出了一些製作應對工具箱的小竅門。

應對工具箱是一個保存能在你經受壓力時使你平靜下來的東西的地方。由於應對方法多種多樣，因此每個工具箱也都是獨一無二的。最重要的是，你要找到能幫助你建立復原力和茁壯成長的應對方法。工具箱中的技能可分為六類。

1. **自我安慰：** 透過你的六種感官來安慰自己
 - a. 例如：
 - 觸 – 填充玩偶、壓力球、橡皮泥
 - 聽 – 音樂、引導冥想、靜默
 - 看 – 雪球、魚缸、快樂照片
 - 嘗 – 薄荷糖、茶、酸味糖果
 - 聞 – 蠟燭、乳液、香水、芳香療法
 - 動 – 跳舞、跳躍
2. **分散注意力：** 暫時把注意力從當前問題上移開
 - a. 例如：拼圖、書籍、藝術、手工藝、縫紉、音樂、電影、數獨等
3. **相反的行動：** 做一些與你的衝動相反且助長更積極的情緒的事情。
 - a. 例如：肯定性和鼓舞性圖像、搞笑或令人高興的電影、電視劇、書籍。
4. **情緒覺知：** 識別和表達你的感覺的工具
 - a. 例如：情緒清單或圖表、日記、書寫用品、繪畫用品。

5. **正念**：讓自己集中並立足於當下的工具
 - a. 例如：冥想或放鬆的錄音、觸地的物體（如石頭或負重毯）、瑜伽墊、呼吸練習。
6. **危機處理計劃**：當應對技能不足時尋求支援和資源的聯繫信息。
 - a. 例如：家人和朋友、治療師、心理醫生、熱線電話、危機處理小組/ER、911。

把所有東西放在一起！一旦你收集好了所有的物品，把它們放在一個盒子、籃子或容器裡，用你喜歡的方式來裝飾它，然後把它放在一個你會記住並使用它的地方！你的箱子裡會有什麼呢？

改編自 [鮑德溫縣公立學校應對技能工具箱](#) (Baldwin County Public Schools Coping Skills Toolkit)

其他資源

- [美國心理健康網站](https://mhanational.org/building-your-coping-toolbox) (https://mhanational.org/building-your-coping-toolbox)
- [今日美國](https://bit.ly/3z54FsR) (USA Today) (https://bit.ly/3z54FsR)



家庭朋友和鄰居的資源

- [FFNcaregivers.org](https://ffncaregivers.org/) (https://ffncaregivers.org/) 由 Bananas 贊助。Bananas 是一家位於加州奧克蘭的兒童護理資源和推薦機構。自 1974 年以來，Bananas 一直在為兒童、家庭和照顧者提供支援。FFN 照顧者網站於 2022 年 4 月上綫。如果你是一個家庭成員，朋友，或鄰居的照顧

者，這個網站有專門為你設計的資源。內容提供英語和西班牙語兩個版本。

發展里程碑資源

- [哈佛兒童發展中心照顧者講義：遊戲和活動](https://bit.ly/3MNMAUb) (Harvard Center on the Developing Child Caregiver Handouts: Games and Activities) (https://bit.ly/3MNMAUb)
在這裡，你會看到關於可以與不同年齡的孩子一起做的遊戲和活動的建議講義。這些活動可以促進兒童與照顧者之間的親密感情，並透過遊戲塑造兒童的大腦。
- [途徑](https://pathways.org/) (https://pathways.org/) 免費資源，幫助你了解、追蹤和鼓勵你孩子的里程碑，以獲得最佳結果。
 - [六種語言版本的途徑發展檢查表和手冊](https://pathways.org/print/) Pathways Developmental Checklists and Brochures Available in Six Languages (https://pathways.org/print/)
- [分享我們的旅程，加利福尼亞大學戴維斯分校 MIND 研究所 \(視頻\)](https://bit.ly/3PKMqif) Sharing Our Journey, UC Davis MIND Institute (Videos) (https://bit.ly/3PKMqif)
這組由加利福尼亞大學戴維斯分校發育障礙卓越中心製作且由發育服务部差異基金項目資助的 11 條視頻，旨在為所有發育障礙兒童的家庭增加公平和獲得服務的機會。視頻提供英語和西班牙語兩個版本。（2019 年 9 月）

嬰幼兒心理健康資源

- [嬰幼兒心理健康諮詢卓越中心](https://www.iecmhc.org/) (Center of Excellence for Infant and Early Childhood Mental Health Consultation) (https://www.iecmhc.org/) 設在喬治城大學兒童和人類發展中心的嬰幼兒心理諮詢卓越中心 (CoE for IECMHC) 是一個全國性的中心，旨在為項目、社區、州、地區和部落社區提供技術援助，並為個人心理健康諮詢師提供專業發展，以促進全國各地的人們都能獲得高質量的心理健康諮詢的機會。
- [最早的 Zero to Three 播客](https://bit.ly/3wMTt2p) (The Earliest, A Zero to Three Pod Cast) (https://bit.ly/3wMTt2p)
一個由四部分組成的系列節目於 2022 年 5 月推出，該節目將對生命最初幾年的心理健康進行深入和個人的探討。摘自 Zero to Three 網站：「加入主持人 Ernestine Benedict、幼兒專家、導樂和母親 Elizabeth Pihlaja，與他們一同探索懷孕、分娩、創傷以及生命最初幾年的心理健康和福祉 - 這些年起著最為重要的作用。因為我們能成為什麼樣的人甚至在出生前就決定了。」

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)