



了解学校的心理健康支持服务来帮助您的孩子

养育一个孩子需要整个社区的共同努力，而学校无疑是这个社区的重要组成部分。家长和照顾者与学校之间建立互信关系并保持持续沟通，有助于学习，也有助于学生的心理健康。不过，教育系统较为复杂；要了解并顺利应对其中各项流程，可能会有挑战。

编写本资源旨在帮助家长支持孩子在学校中的心理健康，了解相关流程，并为孩子争取所需支持。

注意：虽然全文均使用“孩子”一词，但我们理解，您所照护的孩子可能是青少年或刚成年的人，而且您也可能正在照护不止一个孩子。

我孩子所在的学校将如何支持其福祉和心理健康？

您知道吗？全省各地的教育局都采用三级支持模式，为安大略省的每一位学生提供获得心理健康支持的机会。

第一级支持（为所有人而设）— 指学校为欢迎并接纳每一位学生、提升心理健康知识、促进有益心理健康的习惯，并与家庭、学生及学校社区合作营造支持性环境而开展的日常工作。

第二级支持（部分学生所需）— 对于需要额外支持的学生，教育工作者和学校工作人员会强化相关技能，并努力消除学习障碍。受监管的学校心理健康专业人员（社会工作者和心理学家）可提供校本预防与早期干预服务。

第三级支持（少数学生必需）— 较少一部分学生需要更密集的支持。虽然这类支持有时会由学校的心理健康专业人员在校园内提供，但青少年通常更适合获得合适的社区或卫生服务。学校工作人员可以帮助协调对学生的持续照护。

如果您对孩子的心理健康感到担忧，您可以就校本干预与支持服务与其班级教师，或您觉得沟通起来较为安心的学校工作人员交谈。

THIRD TIER

Specialized consultation and assessment, family caregiver support, and therapy services

SECOND TIER

Targeted prevention and brief services

FIRST TIER

Mental health promotion

School Based Mental Health



学校如何开展心理健康学习？

在学校中，关于心理健康的学习，或称“心理健康素养”，既以直接方式提供，也以间接方式提供：

直接方式：在全年过程中，许多学校工作人员都会向学生教授心理健康相关内容。课程重点包括促进良好心理健康的方法、心理健康问题的迹象、如何支持同伴，以及在需要时如何寻求帮助。

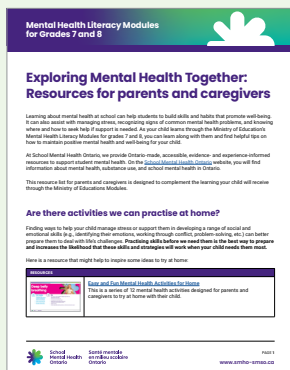
间接方式：心理健康学习也会通过日常心理健康实践而以间接方式进行（例如，课堂中的健康促进策略，如考试前进行深呼吸，或通过海报或提醒说明如何就心理健康问题寻求帮助）。帮助学生理解自己的情绪，或在实时情境中应对冲突，有助于将这些技能付诸实践。

省教育厅在 7、8 和 10 年级提供关于心理健康素养的必修课程。这些信息也提供给作为家长和照护者的您，以便您在家中继续进行相关讨论。

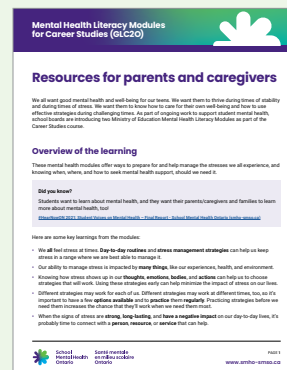


如需了解更多关于心理健康问题迹象以及如何为您的孩子提供支持的信息，请参阅[注意到孩子的心理健康问题](#)

[Exploring Mental Health Together: Resources for parents and caregivers](#) (共同探索心理健康: 面向家长和照顾者的资源)



[Mental Health Literacy Modules for Career Studies \(GLC20\): Resources for parents and caregivers](#) (职业生涯规划课程 (GLC20) 心理健康素养模块: 面向家长和照顾者的资源)



如果我注意到孩子的心理健康发生变化，我是否应该联系学校？

如果您担心孩子的心理健康，请与孩子的班级教师或您觉得沟通起来放心的其他教职工沟通。

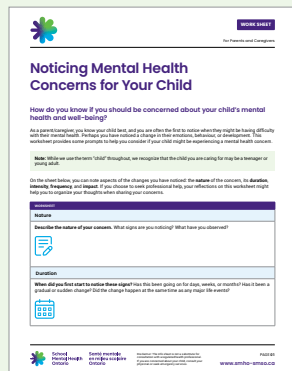
- 请具体说明您的顾虑，以便您和该教职工共同确定最合适孩子的支持。请分享您认为可能对该教职工有帮助的任何信息。

例如：

- 孩子经历过的、可能影响其心理健康的情况
- 似乎对孩子的孩子有帮助的方法
- 您注意到的具体行为



如果您选择为孩子寻求支持，此工具可能有助于您整理思路并表达您的顾虑。[记录表 – 注意到孩子的心理健康问题](#)



- 询问教职工他们在学校注意到了什么。有些孩子在学校里看起来可能没事，但在家中会表现出不同的行为。讨论您所观察到的情况。
- 您也可以要求与其他学校教职工（例如，校长、副校长或学校辅导员）会面，讨论如何支持您的孩子。
- 询问持续沟通的方式（例如，电话、后续会议等），以便与学校共享新情况。

教育工作者不是心理健康专业人员，不能诊断心理健康问题，但他们与支持人员一起，在学生支持方面发挥着重要作用，并且是正在接受治疗的学生的支持团队中至关重要的一部分。教育工作者可以帮助将学生转介至专业心理健康护理服务，并可持续提供课堂支持。

如果我向学校寻求帮助，相关信息会保密吗？

学校教职工应当对个人事务保密，包括心理健康方面的担忧。

教育局内的心理健康服务是完全保密的；这意味着，如果您的孩子正在学校接受心理健康服务，未经您的孩子和/或您作为其家长和照顾者的明确许可，其他学校教职工不会知晓此事，也无权获取任何相关信息。

保密原则也有一些重要的例外情况：

报告义务：如果学校教职工认为某名学生存在伤害自己或他人的风险，他们有法定义务根据所关注问题的性质，向儿童援助协会和/或相关紧急服务部门报告。这包括对可能出现自我伤害、伤害他人或受到他人伤害，以及遭受虐待的情况的担忧。

学校政策：为确保学生的身心健康，教育局可能就教职工之间的信息共享制定了具体政策。如需进一步澄清保密原则，请与您孩子的校长沟通。

为提供适当支持，教职工可能需要与学生支持人员、学校心理健康专业人员、校长或其他相关人员分享某些信息。您可以直接询问该教职工，他们还可能需要通知或让哪些人员参与。

学校里由谁提供心理健康支持服务？

学校是学生获得心理健康支持服务最常见的场所，能够提供帮助的人有很多。其中一些人员包括：

- **教师**协助识别和监测心理健康问题，并在课堂中持续提供关怀支持。
- **教学助理**与教师合作，支持接受特殊教育服务学生的身心健康。
- **校长和副校长**与家长和照顾者合作，提供进一步信息，并帮助协调支持服务。
- **升学与辅导教师和特殊教育教师**可以提供额外的关怀支持，以满足学生的个别需求。
- **学生支持人员**，如儿童与青少年服务专员和毕业辅导员，协助开展健康促进，也可能以小组形式提供技能培养支持。
- **学校心理健康专业人员**，如社会工作者和心理学家，会在学校开展正式评估，并提供简短的循证知情干预。

学校也可以在有需要时帮助您联系社区心理健康专业人员，他们可提供更密集的治疗服务。



我如何为我的孩子及其心理健康发声争取支持？

为您的孩子发声争取支持，意味着主动表达意见，并确保他们的需求和意愿被听见。

这包括：

- 就您孩子的心理健康与孩子的教师和学校工作人员沟通——提出问题、表达担忧，并在必要时寻求帮助与支持。
- 就孩子的心理健康问题申请并参与会议；在谈论孩子的情况时能够放心、坦诚地表达；索取会议记录副本；寻求进一步说明；携带翻译人员；并鼓励孩子寻求帮助。

如果我的孩子有残障，或正在接受特殊教育服务——我还可以如何进一步为他们的心理健康发声争取支持？

除与教师保持定期、持续沟通外，如果您的孩子是通过认定、安置与复审委员会（IPRC）程序被认定的，或正在通过个别教育计划获得支持，您还将与更多学校工作人员建立联系。您可以通过直接联系学校工作人员，并利用团队会议或 IPRC 程序等机会，表达并分享您的担忧和想法，从而在学校中为您的孩子争取最合适的支持。

如果我的孩子想为自己发声，我可以怎样支持他们？

在与孩子所在学校合作时，您发挥着重要作用，以确保在为孩子的心理健康和福祉进行规划时，以学生意见为中心。年龄较大的儿童和青少年可能希望独立表达他们的需求：

- 鼓励他们与学校中的教育工作者或关心他们的成年人交谈。让他们参与这一过程有助于培养他们未来所需的能力、自信和技能。
- 可以考虑让他们参加会议，说明他们的经历和需求。
- 让他们参与决策过程。

实用资源：

- [Mental Health Literacy Modules for Grades 7 and 8 – Exploring Mental Health Together:Resources for parents and caregivers \(7 年级和 8 年级心理健康素养模块——共同探索心理健康：家长和照顾者资料\)](#)
- [Mental Health Literacy Modules for Career Studies \(GLC20\):Resources for parents and caregivers \(7 年级和 8 年级心理健康素养模块——共同探索心理健康：家长和照顾者资料\)](#)
- [关于安大略省学校心理健康组织](#)

