

# STRONG : دعم مرونة الانتقال لمجموعات القادمين الجدد



## نظرة عامة للأولياء الأمور ولأوصياء

الانتقال إلى بلد جديد يسبب العديد من التغييرات الهامة في حياة الأطفال والشباب. إذ يواجهون العديد من التغييرات؛ لغة جديدة، ومدرسة، وأصدقاء، وثقافة ومجتمعات. يتمتع الأطفال والشباب القادمون الجدد بالعديد من نقاط القوة لمساعدتهم على الازدهار والنجاح وهم يتأقلمون مع حياتهم في كندا.

إلا أنه، في بعض الأحيان، قد يكون كونك طفلاً أو شاباً من القادمين الجدد أمراً صعباً حيث يستغرق التكيف مع عملية الانتقال بعض الوقت. كل هذه التغييرات يمكن أن تؤثر على تعلمهم ومشاركتهم وتجاربهم في المدارس. كما يمكن أن تؤثر على علاقاتهم مع أقرانهم وكذلك شعورهم بالانتماء والرفاهية بشكل عام.

خلال فترة انتقالهم، قد يستفيد الأطفال والشباب من وسائل الدعم والبرامج الإضافية. وتهدف هذه البرامج ووسائل الدعم إلى تنمية نقاط القوة الحالية وتحسين رفاههم أثناء التنقل في هذه البيئات والخبرات الجديدة. تم إنشاء برنامج STRONG لتوفير هذا الدعم.

## ما هو STRONG؟

STRONG هو برنامج تم إنشاؤه لزيادة مرونة الأطفال والشباب القادمين الجدد ومساعدتهم على تطوير المهارات والاستراتيجيات لتسهيل انتقالهم في محيطهم الجديد. يعزز STRONG نقاط قوتهم الفريدة، ويعلمهم المهارات لاتخاذ خيارات إيجابية، كما ينمي الشعور بالانتماء.

## ماذا يعلم STRONG؟

سيتعلم المشاركون:



كيفية فهم المشكلات وحلها سواء في المدرسة أو مع الأصدقاء والعائلة



كيفية وضع الأهداف، والتخطيط واتخاذ الخطوات لتحقيقها



كيفية استخدام مهارات التأقلم الصحية (مثل، استخدام أنشطة الاسترخاء؛ استخدام الأفكار المفيدة في المواقف العصيبة)



كيفية التعرف على العواطف والتوتر وكيف يمكنهم التأثير على الأطفال/ الشباب وكيفية إدارتهم بشكل جيد

## ماهي فوائد STRONG؟

نتوقع أن تساعد المشاركة في STRONG الأطفال والشباب على:

زيادة المرونة وقدرة التكيف

تعلم مهارات التأقلم وحل المشكلات الهامة للتعامل مع المواقف العصيبة

بناء علاقات إيجابية وتعزيز العلاقات

أعتقد أن مهارات التأقلم هي الأكثر أهمية. حسناً، لقد أحببنا التمارين، وأحببنا البرنامج، لكن مهارات التأقلم هي التي ستبقى معك إلى الأبد. عندما تكون في موقف مرهق، ستتذكر دائماً ما يجب القيام به، وما هي الكلمة، وما هي النصيحة التي قدموها لك بشأن كيفية التعامل مع المواقف، والنظر إليها من وجهة نظر مختلفة، وكيف تجعل نفسك أقوى. - مشارك شاب

## مم يتكون STRONG؟



سيكون لكل مشارك جلسة فردية مع منسق برنامج STRONG. خلال هذه الجلسة، يحدد المشارك نقاط قوته ودعمه خلال رحلة هجرته إلى كندا



يتم تنسيق المجموعة من قبل مختصين بالصحة العقلية (على سبيل المثال، الأخصائيين الاجتماعيين أو الأخصائيين النفسيين) و/ أو منسقين من ذوي الخبرة في الصحة العقلية



يتكون البرنامج من 10 جلسات. كل جلسة ساعة واحدة. تركز كل جلسة على مواضيع مختلفة لمساعدة المشاركين على تنمية مهارات جديدة

## ما الذي يمكن لأولياء الأمور/ الأوصياء القيام به لدعم الطفل/ الشاب المشارك في STRONG؟

يمكن لأولياء الأمور/ الأوصياء أن يكونوا مصدرًا عظيمًا للدعم والتأثير على أطفالهم. نحن ندرك ذلك. لهذا السبب، من المهم أن تكون أنت، بصفتك الوالد/ الوصي، مهتمًا ومشاركًا في جميع أنحاء برنامج STRONG.

إليك بعض الطرق التي نشجعك على المشاركة فيها:

**إظهار الفضول حول ما يتعلمه طفلك في برنامج STRONG.** على سبيل المثال، بعد كل جلسة، اسألهم عما إذا كانوا على استعداد لمشاركة شيء جديد تعلموه



ساعد طفلك على تحديد المواقف التي يمكنه فيها ممارسة بعض مهارات التي اكتسبها من STRONG. كل أسبوع، سيتم تعريف طفلك على نشاط استرخاء جديد. يمكن أن تساعد أنشطة الاسترخاء هذه طفلك على التخلص من التوتر أثناء المواقف المحبطة أو المقلقة



**قم بدعوة طفلك ليعلمك، وأنشطة استرخاء أفراد العائلة الأخرى المستفادة من برنامج STRONG**



**احتفل بنجاحات طفلك، خاصة إذا أظهروا مهارة جديدة في المنزل أو في الخارج مما تعلموه من برنامج STRONG**



- مهارة جديدة في التأقلم (تصنيف مناسب للعواطف) للتعامل مع المواقف العصيبة مثل الدراسة لاختبار كبير أو عند أدائه
- مهارات جديدة لحل المشكلات مثل حلول العصف الذهني لحل التعارضات، وتحديد الخطوات لتحقيق هدف مهم

**البقاء على اتصال بمنسق البرنامج، ومشاركة التحديثات حول نجاحات طفلك والتحديات التي قد يحتاج طفلك إلى دعم إضافي لها**



يمكن أن يوفر STRONG مهارات وإستراتيجيات مفيدة لطفلك أثناء التكيف مع الحياة في كندا. في الوقت نفسه، نعلم أن برامج مثل STRONG تكون أكثر فعالية عندما يمكن للبالغين المهمين المساعدة في تعزيز تعلم الأطفال. نحن نحتك على معرفة المزيد حول ما يتعلمه طفلك في STRONG ومساعدته على استخدام مهاراته الجديدة!



School  
Mental Health  
Ontario

Santé mentale  
en milieu scolaire  
Ontario

Western



Centre for School  
Mental Health



Public Health  
Agency of Canada

Agence de la santé  
publique du Canada