



# 支持过渡能力新移民小组 (STRONG)

搬到一个新国家会使儿童和青年的生活发生许多重大变化。他们面临着许多改变：新的语言、学校、朋友、文化和社区。新移民儿童和青年在适应加拿大的生活中有许多优势来帮助他们茁壮成长并获得成功。

然而，有时新移民儿童和青年可能会遇到困难，因为适应过渡需要时间。所有这些变化都会影响他们在学校的学习、参与和体验。这也会影响他们与同龄人的关系以及他们的归属感和整体福祉。

在其过渡期间，儿童和青年可能受益于额外的支持和计划。在其探索这些新环境和经验的同时，这些计划与支持旨在增强其现有的优势并改善其福祉。STRONG计划的设立是为了提供这种支持。

## 什么是STRONG?

STRONG是一个计划，旨在提高新移民儿童和青年的过渡能力，并帮助他们发展技能和战略，以缓解他们在其新环境中的过渡。STRONG促进其独特的优势，教会他们做出积极选择的技能，并促进归属感。

## STRONG 教什么?

参与者将学会:



如何识别情绪和压力，它们如何影响儿童/青少年，以及如何管理好它们



如何使用健康的应对技能(如使用放松活动；在紧张的情况下运用有帮助的想法)



如何建立目标，计划和采取步骤来实现它们



如何理解和解决问题，无论是在学校还是与朋友和家人

## STRONG的好处是什么?

我们期望对STRONG的参与将帮助儿童和青年:

增强过渡的能力

学习重要的应对与解决问题的技巧

建立联系与加强关系

“我认为应对技巧是最重要的。好，我们喜欢练习，我们喜欢这个计划，但应对技巧是永远伴随您的。每当您处于紧张情况时，您就会永远记住该做什么，该说什么，以及他们给您的关于如何处理情况的建议，从不同的角度来看待它，以及如何使自己变得更强大。”- 青年参与者

## 什么是STRONG的结构?



该计划有10次会话。每次一小时。每次都侧重于不同的主题，以帮助参与者培养新的技能。



该小组由心理健康专业人士（即社会工作者或心理学家）和/或具有心理健康背景的促进者协助。



每个参与者还将与STRONG的计划促进者进行单独的会话。在此次会谈中，参与者确定其移居加拿大的优势与支持。

## 父母和监护人能做什么来支持孩子/青年参与STRONG?

父母/监护人可以为他们的孩子带来巨大的支持和影响。我们认识到这一点。因此，重要的是让您，作为家长/监护人，有兴趣并参与整个STRONG计划。

以下是我们鼓励您参与的一些方法：



**对您的孩子在STRONG计划中学习的东西表现出好奇心。** 例如，在每次会话之后，询问他们是否愿意分享他们学到的新东西



帮助您的孩子**确定他们可以练习**一些STRONG技能的情况。每周，您的孩子都会被介绍一个新的放松活动。这些放松活动可以帮助您的孩子在令人沮丧或不安的情况下放松。



**邀请您的孩子教会您**和其他家庭成员从STRONG计划中学到的放松活动。



**庆祝您孩子的成功**，特别是如果他们在家或外面展示了他们从STRONG计划中学到的新技能

- 一种新的**应对技能**（适当的情绪标签），以处理压力大的情况，如准备或参加重要测试
- 一种新的**解决问题技巧**，如集思广益解决冲突，确定实现一个重要目标的步骤



**保持**与计划促进者的**联系**，并**分享**关于您的孩子的成功及其可能需要额外支持的挑战的**最新信息**，

可帮东 在您的孩子适应加拿大生活的同时，为其提供有用的技能和策略。我们同时也知道，当重要的成年人可以帮助加强儿童的学习时，像STRONG这样的计划是最有效的。我们鼓励您更多地了解您的孩子正在学习的东西并帮助他们运用其新技能！