

برنامه حمایت از انعطاف پذیری انتقال گروه‌های تازه وارد (STRONG)

نقل مکان به یک کشور جدید باعث تغییرات بسیار چشمگیری در زندگی کودکان و جوانان میشود. آنها با تغییرات زیادی مواجه میشوند: زبان، مدرسه، دوستان، فرهنگ و جوامع جدید. کودکان و جوانان تازه وارد دارای نقاط قوت زیادی هستند که به رشد موفقیت آنها در زمانی که خود را با زندگی در کانادا وفق میدهند، کمک میکنند.

با این حال، در بعضی مواقع، کودک یا جوانی تازه وارد بودن، ممکن است دشوار باشد، زیرا سازگاری با مرحله انتقال (به محل جدید) زمان بر است. همه این تغییرات میتواند به یادگیری، مشارکت و تجربیات آنها در مدارس بگذارد. همچنین میتواند بر روابط آنها با هم‌تایان خود، حس تعلقشان و به طور کلی بر سلامتی آنها تاثیر بگذارد.

در طی این انتقال، ممکن است کودکان و جوانان از حمایتها و برنامه های اضافی بهره مند شوند. این برنامه ها و حمایتها به منظور استفاده از نقاط قوت موجود و بهبود سلامتی آنها در هنگام استفاده از این محیط ها و تجربیات جدید در نظر گرفته شده اند. برنامه STRONG برای ارائه چنین حمایتی ایجاد شده است.

STRONG چیست؟

STRONG برنامه ایست که به منظور افزایش انعطاف پذیری کودکان و جوانان تازه وارد ایجاد شده و به آنها کمک میکند تا مهارتهای و راهکارهایی را برای سهولت در انتقالشان به محیط جدید بهبود بخشند. STRONG نقاط قوت منحصر بفرد آنها را ارتقا می بخشد، مهارتهایی را به آنها می آموزد که گزینه های مثبت انجام دهند و حسی از تعلق را ترویج دهند.

STRONG چه چیزی را آموزش میدهد؟

شرکت کنندگان موارد زیر را می آموزند:



نحوه‌ی تشخیص احساسات و استرس، چگونه تاثیر آنها بر کودکان/جوانان و چگونه کنترل آنها به نحو احسن



نحوه استفاده از مهارتهای مقابله سالم (مثل استفاده از فعالیتهای آرامبخش؛ استفاده از افکار مفید در موقعیتهای استرس زا)



نحوه ایجاد اهداف، برنامه ریزی و انجام اقداماتی برای دستیابی به آنها



نحوه‌ی درک و حل مشکلاتشان، چه در مدرسه، چه با دوستان و خانواده

مزایای STRONG چیست؟

ما امیدواریم که مشارکت در STRONG به کودکان و جوانان در موارد زیر کمک کند:

افزایش انعطاف پذیری

یادگیری مهارتهای مهم مقابله ای و حل مشکلات

ایجاد ارتباط و تقویت روابط

"من فکر میکنم مهارتهای مقابله‌ای مهمترین مهارتها هستند. خوب، ما تمرینات و برنامه را دوست داشتیم، اما مهارتهای مقابله‌ای چیزی است که همیشه با شما باقی میماند. هر زمانی که در موقعیت استرس زا بسر میبرید، همیشه به خاطر میاورید که چه کاری باید انجام دهید و از چه کلماتی باید استفاده کنید، چه توصیه هایی به شما شده و چگونه شرایط را مدیریت کنید، از دیدگاه دیگری به آن نگاه کنید و چگونه خود را قویتر بسازید." یک شرکت کننده جوان

ساختار STRONG چیست؟



این برنامه دارای 10 جلسه هست. هر جلسه یک ساعت طول میکشد و بر موضوعات مختلف در ایجاد مهارتهای جدید بر شرکت کنندگان تمرکز میکند.



این گروه توسط متخصصین سلامت روان (مثل: مددکاران اجتماعی یا روانشناسان) و/یا تسهیل گران با سوابق کار در زمینه سلامت روان اداره میشود.



هر شرکت کننده یک جلسه فردی با تسهیل گر برنامه STRONG نیز خواهد داشت. فرد شرکت کننده در طول این جلسه نقاط قوت و حمایتهای خود در طول سیر مهاجراتش به کانادا را شناسایی میکند.

والدین و سرپرستان برای حمایت از کودکان/جوانان برای مشارکت در STRONG چه میتوانند انجام دهند؟

والدین/سرپرستان میتوانند منبع حمایت و نفوذ خوبی برای فرزندان خود باشند. ما این موضوع را تشخیص میدهم. به همین علت، بسیار مهم است که شما را به عنوان ولی/سرپرست در طول برنامه STRONG به طور علاقمند و متعهد داشته باشیم.

در اینجا به چند روش اشاره شده است که شما را به مشارکت در این زمینه تشویق میکنیم:



در مورد آنچه که فرزندان در برنامه STRONG می آموزد، کنجکاو نشانی دهید. به عنوان مثال، بعد از هر جلسه از او بپرسید که آیا مایل است موضوع جدیدی را که یاد گرفته است با شما به اشتراک بگذارد؟



به فرزندان کمک کنید تا موقعیتهایی را شناسایی کند که بتواند برخی از مهارتهای STRONG را تمرین کند. هر هفته فرزند شما با یک فعالیت آرام بخش جدید آشنا خواهد شد. این فعالیتها میتوانند به فرزند شما کمک کنند تا از استرس او در موقعیت های ناامید کننده و عصبانی شدن کاسته شود.



از فرزندان بخواهید تا فعالیتهای آرام بخشی را که از برنامه STRONG یاد گرفته است، به شما یا سایر اعضای خانواده نیز بیاموزد.



موفقیتهای فرزندان را تجلیل کنید، بویژه اگر او مهارت جدیدی را که از برنامه STRONG یاد گرفته است در خانه یا در خارج از خانه نشان دهد.

- یک مهارت مقابله ای جدید (رده بندی مناسب احساسات) کنار آمدن با موقعیتهای استرس زا مثل درس خواندن یا امتحان دادن
- مهارتهای جدید حل مشکلات از قبیل راه حل های ایده پردازی برای حل اختلافات، تشخیص مراحل برای نیل به یک هدف مهم



تماس خود را با فرد تسهیل گر این برنامه ادامه دهید و موفقیتها و چالشهای فرزندان که ممکن است به حمایتهای بیشتری نیاز داشته باشد، را به روز رسانی کنید.

STRONG میتواند مهارتها و راهکارهای مفیدی را برای فرزند شما ارائه دهد تا با زندگی در کانادا سازگار شود. در عین حال، ما میدانیم که برنامه هایی مانند STRONG در مواردی که بزرگسالان بانفوذ میتوانند به تقویت یادگیری کودکان کمک کنند، بسیار موثر هستند. به شما توصیه میکنیم درباره آنچه که فرزندان در STRONG می آموزد، اطلاعات بیشتری کسب کنید و به او کمک کنید تا از مهارتهای جدیدش استفاده کند!

