



# Поддержка устойчивости групп новоприбывших (STRONG)

## Обзор для родителей и опекунов

Переезд в новую страну связан с множеством значительных изменений в жизни детей и подростков. Подростающее поколение сталкивается со многими трудностями: новый язык, школа, друзья, культура и общество. При этом, недавно прибывшие в Канаду дети и молодые люди обладают большим количеством сильных сторон, которые помогут им добиться успеха в процессе адаптации к жизни в Канаде.

При этом, поскольку процесс адаптации требует времени, порой недавно прибывшему ребёнку или подростку может быть нелегко. Все эти перемены могут повлиять на впечатления детей от учёбы и участия в общественной жизни школы. Они также могут повлиять на их отношения со сверстниками, чувство сопричастности и общее самочувствие.

Во время переходного периода дети и подростки могут воспользоваться дополнительной поддержкой и программами. По мере того, как они начнут ориентироваться в новой обстановке и приобретать новый опыт, данные программы и поддержка будут направлены на развитие имеющихся у них сильных сторон и улучшение их самочувствия. Программа STRONG была создана для обеспечения подобной поддержки.

### Что такое STRONG?

STRONG - это программа, созданная для повышения у недавно прибывших детей и подростков устойчивости к внешним воздействиям, а также для развития у них навыков и методов облегчения перехода в новое окружение. Программа STRONG стимулирует развитие у каждого ребёнка своих сильных сторон, обучает детей навыкам позитивного выбора и способствует укреплению чувства сопричастности.

### Чему обучает STRONG?

Участники узнают:



Как распознать эмоции и стресс, как они могут влиять на детей/подростков и как правильно с ними справляться



Как использовать здоровые навыки преодоления трудностей (например, применять методы релаксации; использовать полезные мысли в стрессовых ситуациях)



Как ставить цели, планировать и предпринимать шаги для их достижения



Как воспринимать и решать проблемы, как в школе, так и в кругу семьи и друзей

### В чём преимущества STRONG?

Мы ожидаем, что участие в программе STRONG поможет детям и подросткам:

Повысить устойчивость к стрессовым ситуациям

Обрести важные навыки преодоления трудностей и решения проблем

Наладить связи и укрепить отношения

"Я думаю, что навыки преодоления трудностей - это самое важное. Да, нам понравились упражнения, нам понравилась программа, но навыки преодоления - это то, что останется с нами навсегда. Когда бы вы ни оказались в стрессовой ситуации, вы всегда будете знать, что делать, что значит слово поддержки, а также полученные советы о том, как справляться с ситуациями, смотреть на них с другой точки зрения и как сделать себя сильнее."

- Молодой участник

## Какова структура STRONG?



Программа состоит из 10 занятий, каждое из которых длится один час и посвящено различным темам, с тем, чтобы участники смогли приобрести новые навыки.



Группу ведут специалисты в области психического здоровья (т.е. социальные работники или психологи) или преподаватели с опытом работы в области психического здоровья.



У каждого из участников также будет индивидуальное занятие с преподавателем программы STRONG. Во время этого занятия участник определит свои сильные стороны и узнает, какую поддержку он сможет получить при переезде в Канаду.

## Какую помощь могут оказать родители и опекуны участвующему в программе STRONG ребёнку/подростку?

Родители/опекуны являются для своих детей важным источником поддержки и воздействия на них. Мы признаём это. Поэтому, ваш интерес и участие в программе STRONG в качестве родителя/опекуна были бы очень полезны.

Вот некоторые способы, с помощью которых вы могли бы принять в этом участие:



**Относитесь с любопытством к тому, что узнаёт** ваш ребёнок в программе STRONG. Например, после каждого занятия спрашивайте его, готов ли он поделиться с вами чем-то новым.



Помогите своему ребёнку **определить ситуации, в которых он смог бы применить на практике** некоторые из полученных в STRONG навыков. Каждую неделю ваш ребёнок будет знакомиться с новым видом релаксации для снятия напряжения в вызывающих расстройство или разочарование ситуациях.



**Предложите своему ребёнку научить вас** и других членов семьи полученным в программе STRONG релаксационным упражнениям.



**Отмечайте успехи своего ребёнка**, особенно если дома или на улице он демонстрирует новый, полученный в рамках программы STRONG, навык.

- Новый **навык преодоления** (соответствующее распознавание эмоций), позволяющий справляться со стрессовыми ситуациями, например при сдаче важного экзамена или при подготовке к нему.
- Новые **навыки решения проблем**, например мозговой штурм при разрешении конфликтов, определение шагов для достижения важной цели.



**Поддерживайте связь** с координатором программы и **делитесь с ним** информацией об успехах своего ребёнка, а также о проблемах, для решения которых ему может понадобиться дополнительная поддержка.

В период адаптации вашего ребёнка к жизни в Канаде программа STRONG может наделить его полезными навыками и методиками. При этом мы знаем, что программы, подобные STRONG, наиболее эффективны, когда близкие взрослые люди помогают своим детям закрепить полученные знания. Мы призываем вас почаще спрашивать, что нового узнаёт ваш ребёнок в STRONG и помогать ему использовать свои новые навыки на практике!



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