



Підтримка стійкості груп новоприбулих (STRONG)

Огляд для батьків та опікунів

Переїзд у нову країну пов'язаний із безліччю значних змін у житті дітей та підлітків. Підростаюче покоління стикається з багатьма труднощами: нова мова, школа, друзі, культура та суспільство. При цьому діти і молоді люди, які нещодавно прибули до Канади, мають велику кількість сильних сторін, які допоможуть їм досягти успіху в процесі адаптації до життя в Канаді.

При цьому, оскільки процес адаптації вимагає часу, іноді нещодавно прибулим дітям та підліткам може бути нелегко. Всі ці зміни можуть вплинути на враження дітей від навчання та участі у суспільному житті школи. Вони також можуть вплинути на їхні стосунки з однолітками, почуття причетності та загальне самопочуття.

Під час перехідного періоду діти та підлітки можуть скористатися додатковою підтримкою та програмами. У міру того, як вони почнуть орієнтуватися в новій обстановці та набувати нового досвіду, дані програми та підтримка будуть спрямовані на розвиток наявних у них сильних сторін та покращення їхнього самопочуття. Програма STRONG була створена для забезпечення такої підтримки.

Що таке STRONG?

STRONG – це програма, створена для підвищення у нещодавно прибулих дітей та підлітків стійкості до зовнішніх впливів, а також для розвитку у них навичок та методів полегшення переходу до нового оточення. Програма STRONG стимулює розвиток у кожної дитини своїх сильних сторін, навчає дітей навичкам позитивного вибору та сприяє зміцненню почуття причетності.

Чому навчає STRONG?

Учасники дізнаються:



Як розпізнати емоції та стрес, як вони можуть впливати на дітей/підлітків та як правильно з ними справлятися



Як використовувати здорові навички подолання труднощів (наприклад, застосовувати методи релаксації; використовувати корисні думки у стресових ситуаціях)



Як ставити цілі, планувати та робити кроки для їх досягнення



Як сприймати та вирішувати проблеми, як у школі, так і в колі сім'ї та друзів

В чому переваги STRONG?

Ми очікуємо, що участь у програмі STRONG допоможе дітям та підліткам:

Підвищити стійкість до стресових ситуацій

Набути важливих навичок подолання труднощів та вирішення проблем

Налагодити зв'язки та зміцнити відносини

"Я думаю, що навички подолання труднощів – це найважливіше. Так, нам сподобалися вправи, нам сподобалася програма, але навички подолання – це те, що залишиться з нами назавжди. Коли б ви не опинилися в стресовій ситуації, ви завжди знатимете, що робити, що означає слово підтримки, а також отримані поради про те, як впоратися з ситуаціями, дивитися на них з іншого погляду і як зробити себе сильнішим."
- Молодий учасник

Яка структура у STRONG?



Програма складається з 10 занять, кожне з яких триває одну годину та присвячене різним темам, щоб учасники змогли набути нових навичок.



Групу ведуть фахівці у галузі психічного здоров'я (тобто соціальні працівники чи психологи) чи викладачі з досвідом роботи у галузі психічного здоров'я.



Кожен з учасників також матиме індивідуальне заняття з викладачем програми STRONG. Під час цього заняття учасник визначить свої сильні сторони та дізнається, яку підтримку він зможе отримати під час переїзду до Канади.

Яку допомогу можуть надати батьки та опікуни дитині/підлітку, що бере участь у програмі STRONG?

Батьки/опікуни є для своїх дітей важливим джерелом підтримки та впливу на них. Ми визнаємо це. Тому, ваш інтерес та участь у програмі STRONG у якості батька/опікуна були б дуже корисні.

Ось деякі способи, за допомогою яких ви могли б взяти у цьому участь:



Ставтеся з цікавістю до того, що дізнається ваша дитина у програмі STRONG. Наприклад, після кожного заняття запитуйте її, чи готова вона поділитися з вами чимось новим.



Допоможіть своїй дитині визначити ситуації, в яких вона змогла б **застосувати на практиці деякі з навичок, отриманих у STRONG**. Щотижня ваша дитина буде знайомитися з новим видом релаксації для зняття напруги в ситуаціях, що викликають розлад або розчарування.



Запропонуйте своїй дитині навчити вас та інших членів сім'ї отриманим у програмі STRONG релаксаційним вправам.



Відзначаєте успіхи своєї дитини, особливо якщо вдома чи на вулиці вона демонструє нову, отриману в рамках програми STRONG, навичку.

- Нова **навичка подолання** (відповідне розпізнавання емоцій), що дозволяє справлятися зі стресовими ситуаціями, наприклад при складанні важливого іспиту або при підготовці до нього.
- Нові **навички вирішення проблем**, наприклад мозковий шторм під час вирішення конфліктів, визначення кроків для досягнення важливої мети.



Підтримуйте зв'язок з координатором програми та **діліться з ним** інформацією про успіхи своєї дитини, а також про проблеми, для вирішення яких їй може знадобитися додаткова підтримка.

У період адаптації вашої дитини до життя в Канаді програма STRONG може наділити її корисними навичками та методиками. При цьому ми знаємо, що програми, подібні до STRONG, найбільш ефективні, коли близькі дорослі люди допомагають своїм дітям закріпити отримані знання. Ми закликаємо вас частіше запитувати, що нового дізнається ваша дитина в STRONG і допомагати їй використовувати свої нові навички на практиці!



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