



# Újonnan érkezett csoportok rugalmas beilleszkedésének támogatása (STRONG)

Az új országba költözés számos fontos változást hoz a gyerekek és a fiatalok életébe. Rengeteg változással kell szembenéznük: új nyelv, új iskola, új barátok, új kultúra, új közösségek... Az újonnan érkezett gyerekekben és fiatalokban rejlik sok-sok erősség nagy segítséget jelent ahhoz, hogy jól érezzék magukat és sikeresen vegyék az akadályokat, miközben hozzá szoknak új életükhöz Kanadában.

Időnként azonban nem könnyű újonnan érkezett gyerekeknek vagy fiataloknak lenni, hiszen időbe telik megszokni az új környezetet. Mindezen változások a tanulásukra, a közösségi aktivitásukra és az iskolai élményeikre is kihathatnak. Emellett a társaikkal való kapcsolatukat, a közösséghez tartozás érzését és az általános közérzetüket is befolyásolhatja ez az életükben bekövetkezett fordulat.

A beilleszkedés során a gyerekek és fiatalok számára hasznosak lehetnek a kiegészítő támogatási lehetőségek és programok. Ezek a programok és támogatási lehetőségek azzal a szándékkal jöttek létre, hogy a gyerekek és fiatalok meglévő erősségeire építve és a közérzetük javításával segítsenek nekik kiigazodni az új környezetekben és feldolgozni az új élményeket. A STRONG programot annak érdekében hívtuk életre, hogy biztosítsa ezt a támogatást.

## Mi a STRONG lényege?

A STRONG program azzal a céllal jött létre, hogy segítsen rugalmasabban beilleszkedni az újonnan érkezett gyerekeknek és fiataloknak, és támogatást nyújtson olyan készségek és stratégiák kifejlesztésében, amelyek megkönnyítik az új környezetbe való beilleszkedést. A STRONG ösztönzi a bennük rejlő egyedi erősségek érvényre jutását, és olyan készségeket tanít meg nekik, amelyek birtokában pozitív döntéseket tudnak hozni, és jobban a közösség részének tudják érezni magukat.

## Mire tanít a STRONG?

A résztvevők megtanulják majd...



hogyan azonosítsanak be bizonyos érzelmeket és stresszhelyzeteket, hogyan hathatnak ezek a gyerekekre/fiatalokra, és hogyan lehet megfelelően kezelni ezeket



hogyan támaszkodjanak egészséges megbirkózási készségekre (pl. relaxációs gyakorlatokkal; stresszhelyzetekben pozitív gondolatok előhívásával)



hogyan tűzzenek ki célokat, tervezzenek és tegyenek lépéseket a célok elérésére



hogyan értelmezzék és oldják meg az iskolában vagy a barátokkal/családtaggal kialakult problémákat

## Mik a STRONG előnyei?

Azt reméljük, hogy a STRONG programban való részvétel segíteni fog a gyerekeknek és fiataloknak a következőkben:

Rugalmasabban viszonyulni

Elsajátítani néhány fontos megbirkózási és problémamegoldási készséget

Kapcsolatokat építeni és erősíteni ezeket

„Véleményem szerint a megbirkózási készségek a leglényegesebbek. Persze a gyakorlatokat és magát a programot is szerettük, de a megbirkózási készségek azok, amelyek örökre belénk ivódtak. Ha a jövőben bármikor stresszes helyzetbe kerülünk, mindig emlékezni fogunk rá, hogy mit tegyünk, mi is a lényeg, és milyen tanácsokat kaptunk az egyes helyzetek kezeléséhez, az adott szituáció más szempontból való vizsgálatához és önmagunk erősebbé tételéhez.” – Egy fiatal résztvevő

## Hogyan épül fel a STRONG?



A program 10 alkalomból áll. Mindegyik alkalom egy órás. Mindegyik alkalom során más-más téma kerül középpontba, hogy a résztvevők újabb és újabb készségekre tehessenek szert.



A csoport munkáját mentálhigiénés szakemberek (tehát szociális munkások vagy pszichológusok) és/vagy mentálhigiénés háttérrel rendelkező moderátorok segítik.



Minden egyes résztvevőnek egy külön, személyes foglalkozást is biztosítunk a STRONG program moderátorával. Ennek alkalmával a résztvevő beazonosítja, melyek az erősségei, illetve honnan kap támogatást a Kanadába való áttelepülés során.

## Mit tehetnek a szülők és a gondviselők annak érdekében, hogy támogassák egy gyerek/fiatal részvételét a STRONG programban?

A szülők/gondviselők óriási támogatást tudnak nyújtani a gyermekeiknek, és nagy hatással lehetnek rájuk. Mi tisztában vagyunk ezzel. Éppen ezért fontos, hogy Ön mint szülő/gondviselő érdeklődjön a STRONG program iránt, és aktívan végigkísérje azt.

Íme néhány módszer, amellyel érdemes aktív részesévé válnia a folyamatnak:



**Mutasson érdeklődést mindaz iránt, amit gyermeke** a STRONG program keretében tanul. Például minden egyes alkalom után kérdezze meg tőle, hogy lenne-e kedve mesélni valamilyen új dologról, amit ott tanult.



Segítsen gyermekének **beazonosítani azokat a helyzeteket, amikor gyakorolni tudja** a STRONG program során elsajátított készségeit. Gyermeke minden héten tanulni fog egy új relaxációs gyakorlatot. Ezek a relaxációs gyakorlatok segítenek abban, hogy gyermeke megszabaduljon a stressztől a bosszantó vagy nyugtalanító helyzetekben.



**Kérje meg gyermekét, hogy tanítson Önnek** és más családtagoknak olyan relaxációs gyakorlatokat, amelyeket a STRONG program keretében tanult.



**Gratuláljon gyermekének a sikeres fejlődéshez**, főleg olyankor, amikor olyan új készségről tesz tanúbizonyságot otthon vagy másutt, amelyet a STRONG program során sajátított el.

- Egy új **megbirkózási készség** (az érzelmek megfelelő beazonosítása) a stresszes helyzetekben való helytálláshoz, például egy nagyobb dolgotra való felkészülés vagy annak megírása során
- Egy új **problémamegoldási készség**, például együtt kidolgozott megoldások a nézeteltérések rendezéséhez vagy a valamely fontos cél eléréséhez szükséges lépések felismerése



**Tartsa a kapcsolatot** a program moderátorával, és **számoljon be neki** gyermeke sikereiről és azokról a kihívásokról, amelyek leküzdéséhez a gyermeknek esetleg további támogatásra van szüksége

A STRONG hasznos készségeket és stratégiákat biztosít gyermekének ahhoz, hogy megszokja az új életet Kanadában. Ugyanakkor tisztában vagyunk azzal, hogy az olyan programok, mint a STRONG, akkor igazán hatékonyak, amikor a gyerekek életében fontos szerepet játszó szülők segítenek abban, hogy jobban rögzüljön mindaz, amit a gyerekek a program során megtanultak. Ezért érdemes többet megtudnia arról, amit gyermeke a STRONG program keretében tanul, és segíteni neki abban, hogy sikeresen alkalmazza az újonnan elsajátított készségeit!



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