



תמיכה בחוסן של קבוצות עולים חדשים בזמן מעבר (STRONG)

מעבר לארץ חדשה גורם לשינויים משמעותיים רבים בחיי ילדים ומתבגרים. הם נאלצים להתמודד עם שינויים רבים, שפה חדשה, בית ספר חדש, חברים חדשים, תרבות שונה וקהילה חדשה. לילדים ומתבגרים, עולים חדשים, יש נקודות חוזק רבות שעוזרות להם לשגשג ולהצליח בזמן שהם מסתגלים לחייהם בקנדה.

עם זאת, לעתים ילד או מתבגר, שהוא עולה חדש, עלול לחוות קשיים, עקב הזמן הנדרש להסתגלות למעבר. כל השינויים האלה משפיעים על הלמידה, ההשתתפות והחוויות בבית הספר. הם יכולים גם להשפיע על מערכות יחסים עם עמיתים כמו גם על תחושת השייכות ותחושת הרווחה הכללית שלהם.

במהלך המעבר, ילדים ומתבגרים עשויים להפיק תועלת מתמיכות ותוכניות נוספות. תוכניות ותמיכות אלה מיועדות להתבסס על נקודות החוזק הקיימות שלהם ולשפר את הרווחה בזמן שהם מנווטים את דרכם בסביבות ובחוויות חדשות אלה. תוכנית STRONG נוצרה כדי לספק תמיכה זו.

מה זה STRONG?

STRONG היא תוכנית שנוצרה כדי להגביר את החוסן של ילדים ומתבגרים, עולים חדשים, ולעזור להם לפתח כישורים ואסטרטגיות כדי להקל על המעבר שלהם לסביבתם החדשה. STRONG מקדמת את נקודות החוזק הייחודיות, מלמדת אותם כישורים לקבלת החלטות חיוביות, ומקדמת תחושת שייכות.

מה לומדים ב-STRONG?

המשתתפים ילמדו:



כיצד להבין ולפתור בעיות, בין אם בבית הספר או עם חברים ובני משפחה



כיצד לקבוע יעדים, לתכנן ולנקוט בצעדים להשגתם



כיצד להשתמש בכישורי התמודדות בריאים (כגון שימוש בפעילויות מרגיעות, שימוש במחשבות יעילות במצבי לחץ)



כיצד לזהות רגשות ולחץ, מהי השפעתם על ילדים/מתבגרים וכיצד הם יכולים לטפל בהם בצורה נכונה

מהם היתרונות של STRONG?

אנו צופים שההשתתפות ב-STRONG תעזור לילדים וגם למתבגרים:

הגברת החוסן

למדו כישורים חשובים להתמודדות ופתרון בעיות

צרו קשרים וחזקו מערכות יחסים

"אני חושב שכישורי ההתמודדות הם החשובים ביותר. בסדר, אהבנו את התרגילים, אהבנו את התוכנית, אך כישורי ההתמודדות הם הדבר שיישאר אתכם לנצח. בכל פעם שתמצאו את עצמכם בסיטואציה מלחיצה, תזכרו תמיד מה לעשות, ומהי המילה, ומהי העצה שהם נתנו לכם לגבי אופן ההתנהלות בסיטואציות, הסתכלות על המצב מנקודת מבט שונה וכיצד לחזק את עצמכם." - משתתף מתבגר

מהו המבנה של STRONG?



כל משתתף יקבל גם מפגש פרטי עם מנחה התוכנית של STRONG. במהלך המפגש, המשתתף מגדיר את נקודות החוזק והתמיכות שלו במהלך מסע ההגירה שלו לקנדה.



הקבוצה מונחית על ידי אנשי מקצוע בתחום בריאות הנפש (כלומר, עובדים סוציאליים או פסיכולוגים) ו/או מנחים בעלי רקע בבריאות הנפש.



התוכנית כוללת 10 מפגשים. כל מפגש הוא בן שעה. כל מפגש מתמקד בנושאים שונים שיעזרו למשתתפים לבנות כישורים חדשים.

מה ביכולתם של הורים ואפוטרופוסים לעשות כדי לתמוך בילד/במתבגר המשתתף ב-STRONG?

הורים/אפוטרופוסים יכולים להיות מקור לתמיכה והשפעה עצומה על ילדיהם. אנו מכירים בכך. מסיבה זו, חשוב שאתה, כהורה/אפוטרופוס, תתעניין ותהיה מחובר לאורך התוכנית של STRONG.

הנה כמה דרכים בהן אנו ממליצים לכם להיות מעורבים:

גלו עניין בדברים שילדכם לומד בתוכנית STRONG. לדוגמה, לאחר כל פגישה, שאלו אותו אם הוא מוכן לשתף משהו חדש שהוא למד.



עזרו לילדכם לזהות מצבים בהם הוא יכול לתרגל חלק מהכישורים שרכש ב-STRONG. מידי שבוע, ילדכם יכיר פעילות מרגיעה חדשה. פעולות הרגעה אלה יכולות לעזור לילדכם לשחרר לחץ בסיטואציות מתסכלות או מעצבנות.



בקשו מילדכם ללמד אתכם, ואת בני המשפחה האחרים פעולות הרגעה שהוא למד בתוכנית STRONG.



חגגו את ההצלחות של ילדכם, במיוחד אם הוא מציג יכולת חדשה, בבית או בחוץ, אותה רכש בתוכנית STRONG.



• **יכולת התמודדות** חדשה (הגדרה נכונה של רגשות) שמסייעת להתמודד עם מצבים מלחיצים, כגון למידה למבחן רציני או מענה על מבחן בזמן אמת.

• **יכולת פתרון בעיות** חדשה כגון פתרונות של סיעור מוחות לפתרון קונפליקטים, הגדרת שלבים להשגת יעד חשוב.

הישארו מחוברים למנחה התוכנית ושתפו עדכונים על ההצלחות של ילדכם והאתגרים עבורם הוא עשוי להזדקק לעזרה נוספת.



STRONG יכולה לספק לילדכם כישורים ואסטרטגיות יעילים בזמן שהוא מסתגל לחיים בקנדה. בו בזמן, אנו יודעים שיעילותן של תוכניות כמו STRONG עולה כאשר מבוגרים החשובים לילד יכולים לסייע בחיזוק הלמידה של הילדים. אנו ממליצים לכם לקבל מידע נוסף על מה שילדכם לומד ב-STRONG ולעזור לו להשתמש בכישוריו החדשים!

