



# Gruppi di sostegno ai newcomer per una transizione resiliente (STRONG)

Trasferirsi in un altro Paese cambia drasticamente la vita di ragazzi e bambini, che devono affrontare numerosi cambiamenti: nuova lingua, nuova scuola, nuovi amici, nuova cultura e nuove comunità. I figli piccoli o adolescenti dei newcomer possono contare su molti punti di forza che possono aiutarli a crescere sani e riuscire abituandosi alla loro nuova vita in Canada.

Tuttavia, capita che trasferirsi in un nuovo Paese da bambino o adolescente possa diventare un'esperienza difficile che richiede tempo per adattarsi ai cambiamenti, che a loro volta possono incidere sull'apprendimento, sulla partecipazione e sulla vita scolastica. Ma questi cambiamenti possono influenzare anche le relazioni con i propri coetanei, così come incidere sul senso di appartenenza e sul senso generale di benessere.

Nel corso di questa transizione, bambini e adolescenti possono contare su una serie di ulteriori programmi e iniziative di sostegno. Questi programmi e queste forme di aiuto sono intesi a consolidare i loro punti di forza e a promuovere il loro stato di benessere di pari passo con il processo di familiarizzazione con ambienti ed esperienze nuove. Il programma STRONG è stato creato per garantire questa forma di sostegno.

## Cos'è STRONG?

STRONG è un programma nato allo scopo di promuovere la resilienza dei minori, bambini e adolescenti, delle famiglie di *newcomer*, aiutandoli a sviluppare le competenze e le strategie necessarie per facilitare il processo di transizione nei nuovi ambienti. STRONG promuove i punti di forza specifici, insegna le competenze utili per aiutarli a compiere scelte efficaci e promuove un senso di appartenenza.

## Cosa insegna STRONG?

I partecipanti al programma impareranno a:



riconoscere stress ed emozioni, il loro impatto su bambini e adolescenti e come gestirli in modo efficace



usare le strategie di adattamento (ad es., l'uso di tecniche di rilassamento e pensieri pratici in situazioni stressanti)



definire piani e obiettivi e compiere passi per raggiungerli



Comprendere e risolvere i problemi, a scuola, in famiglia o con gli amici

## Che vantaggi offre STRONG?

Crediamo che la partecipazione al programma STRONG possa aiutare bambini e adolescenti a:

Migliorare la resilienza

Imparare strategie di adattamento e *problem-solving*

Stabilire connessioni e consolidare relazioni

*"Credo che le strategie di adattamento siano quelle più importanti. OK, ci sono piaciuti anche gli esercizi e il programma, ma le strategie di adattamento sono quelle che ci porteremo dietro per sempre. Ogni volta che vi trovate in una situazione carica di stress, vi ricorderete sempre cosa fare, le parole da usare e i consigli che vi sono stati dati su come gestire le differenze, cambiare la prospettiva e come sentirvi più forti." - Giovane partecipante*

## Come funziona STRONG?



Il programma è suddiviso in 10 incontri. Ogni incontro dura 1 ora, durante la quale si affrontano argomenti diversi per aiutare i partecipanti a sviluppare nuove competenze.



Il gruppo conta sull'aiuto di operatori socio-sanitari professionisti (ossia, assistenti sociali o psicologi) e/o facilitatori esperti di salute mentale.



Ogni partecipante ha un incontro individuale con un facilitatore STRONG, nel corso del quale, il partecipante identifica i punti di forza e le opportunità di sostegno durante la sua esperienza migratoria in Canada.

## Che sostegno possono offrire genitori e tutori legali ai bambini e agli adolescenti che partecipano al programma STRONG?

Genitori e tutori legali possono garantire uno straordinario aiuto e influenzare notevolmente i propri figli. Lo sappiamo bene. Per questo, è importante che voi genitori e voi tutori legali partecipiate e vi interessiate al programma STRONG.

Vi suggeriamo alcuni modi per esprimere il vostro coinvolgimento:



**Mostrare interesse sui contenuti appresi da vostro figlio** nell'ambito del programma STRONG. Ad esempio, dopo ogni incontro, chiedete se ha piacere di condividere qualcosa che ha imparato e che prima non conosceva.



Aiutare vostro figlio a **identificare situazioni non cui possa fare pratica** di alcune delle competenze apprese con il programma STRONG. Ogni settimana verrà presentata a vostro figlio una nuova tecnica di rilassamento. Queste strategie possono aiutarlo a sciogliere le tensioni accumulate durante situazioni frustranti o dolorose.



**Chiedere a vostro figlio di insegnare a voi** e ad altri familiari le tecniche di rilassamento apprese nel corso del programma STRONG.



**Celebrare i successi di vostro figlio**, in particolare quando, in casa o fuori, mette in pratica le nuove strategie acquisite nel corso del programma STRONG

- Una **nuova strategia di adattamento** (corretta etichettatura delle emozioni) per gestire situazioni stressanti, ad esempio nello studio o per preparare un esame importante
- Nuove **strategie di problem-solving**, tra cui strategie di raccolta idee per risolvere i conflitti, identificando le fasi necessarie per raggiungere un traguardo importante



**Mantenere i contatti** con il facilitatore del programma e **condividere gli aggiornamenti** sui successi e sulle sfide per i quali vostro figlio potrebbe aver bisogno di ulteriore sostegno

Il programma STRONG può fornire a vostro figlio strategie e competenze utili durante il processo di adattamento alla sua nuova vita in Canada. D'altra parte, sappiamo che programmi come STRONG sono tanto più efficaci quanto figure adulte chiave contribuiscono a rinforzare gli apprendimenti acquisiti dai giovani. Vi invitiamo a informarvi su ciò che i vostri figli apprendono con il programma STRONG e ad aiutarli a mettere in pratica le competenze acquisite!



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