



# Dando Suporte à Resiliência na Transição de Grupos Recém-Chegados (STRONG)

Emigrar para um novo país traz mudanças significativas para a vida de crianças e adolescentes. As mudanças a enfrentar são muitas: nova língua, nova escola, novos amigos, nova cultura, novas comunidades. Para ajudar a lidar com essas mudanças, crianças e adolescentes recém-chegados/as contam com uma série de recursos para prosperar e se ajustar a sua nova vida no Canadá.

Mas, mesmo com esses recursos, esse período logo após a chegada ao país pode ser super difícil. Leva um tempo para se ajustar à transição, e todas essas mudanças podem impactar o aprendizado, a participação e as experiências escolares dessas crianças e adolescentes, e em última instância influenciar seus relacionamentos com colegas, seu senso de pertencimento e seu bem-estar em geral.

Há programas e apoios complementares pensados especificamente para crianças e adolescentes que estão passando por esta transição. O objetivo é desenvolver os pontos fortes que essas crianças e jovens já tem e ajudá-las a navegar por esses novos ambientes e experiências de forma que melhore seu bem-estar. O programa STRONG (do inglês *Supporting Transition Resilience of Newcomer Groups*, ou "Dando Suporte à Resiliência na Transição de Grupos Recém-Chegados") foi criado justamente para fornecer esse suporte.

## O que é o STRONG?

O STRONG é um programa criado para trabalhar a resiliência das crianças e adolescentes que acabaram de chegar ao país e ajudá-las a desenvolver habilidades e estratégias para facilitar sua transição para um novo ambiente. Ele promove os pontos fortes únicos de cada pessoa, trabalha habilidades que podem ajudar a fazer escolhas positivas e promove o sentimento de pertencimento.

## O que o STRONG ensina?

Os/as participantes vão aprender a:



identificar emoções e estresses, como eles podem impactar crianças e adolescentes e como gerenciá-los bem



usar habilidades de enfrentamento saudáveis (p. ex., atividades de relaxamento e pensamentos úteis em situações estressantes)



construir metas e planejar e dar os passos necessários para alcançá-las



entender e resolver problemas, seja na escola ou com amigos e familiares

## Quais os benefícios do STRONG?

Nossa expectativa é que a participação no STRONG ajude as crianças e adolescentes a:

**aumentar sua resiliência**

**aprender habilidades importantes de enfrentamento e resolução de problemas**

**construir conexões e fortalecer relacionamentos**

*"Acho que as habilidades de enfrentamento são as mais importantes. Gostamos dos exercícios, gostamos do programa e tudo, mas as habilidades de enfrentamento é que vão ficar com você para sempre. Sempre que estiver em uma situação estressante, você sempre vai se lembrar do que fazer, qual é a palavra a dizer e os conselhos eles te deram sobre como lidar com as situações, olhar para a situação de um ponto de vista diferente e como se tornar mais forte."*

**– Participante adolescente**

## Qual é a estrutura do STRONG?



O programa tem dez sessões de uma hora cada. Cada sessão enfoca diferentes tópicos para ajudar os/as participantes a desenvolver novas habilidades.



O grupo é facilitado por profissionais de saúde mental (ou seja, assistentes sociais ou psicólogos/as) e/ ou facilitadores com experiência em saúde mental.



Cada participante também terá uma sessão individual com o/a facilitador/a do programa STRONG. Durante esta sessão, o/a participante identifica seus pontos fortes e apoios durante sua jornada de migração para o Canadá.

## O que os pais ou responsáveis podem fazer para apoiar seus filhos como parte do STRONG?

Os pais ou responsáveis podem ser uma grande fonte de apoio e influência para seus filhos. Nós reconhecemos isso. Por isso, é importante que você, como pai/mãe/responsável, esteja interessado/a e engajado/a durante todo o período do STRONG.

Elencamos aqui alguns caminhos através dos quais você pode se envolver:



**Mostre curiosidade sobre o que seus filhos estão aprendendo** no programa STRONG. Por exemplo, depois de cada sessão, pergunte se não querem compartilhar algo novo que aprenderam



Ajude seus filhos a **identificar situações em que podem praticar** algumas das habilidades que desenvolveram no STRONG. A cada semana, seus filhos aprenderão uma nova atividade de relaxamento. Essas atividades de relaxamento podem ajudar seus filhos a se desestressar durante situações frustrantes ou perturbadoras



**Convide seus filhos a ensinar a você** e a outros familiares as atividades de relaxamento que aprenderam com o programa STRONG



**Comemore os sucessos dos seus filhos**, especialmente ao ver que estão usando (dentro ou fora de casa) uma nova habilidade que aprenderam no STRONG

- Uma nova **habilidade de enfrentamento** (a rotulação apropriada de emoções) para lidar com situações estressantes, como estudar ou fazer uma prova importante
- Uma nova **habilidade de resolução de problemas**, como brainstorming de soluções para resolver conflitos ou identificar etapas para atingir um objetivo importante



**Mantenha contato** com o/a facilitador/a do programa e **compartilhe notícias** sobre os sucessos e desafios de seus filhos para os quais podem ser necessários suportes adicionais

O STRONG pode oferecer a seus filhos habilidades e estratégias úteis para sua adaptação à vida no Canadá. Ao mesmo tempo, sabemos que programas como o STRONG são mais eficazes quando adultos importantes em suas vidas podem ajudar a reforçar os aprendizados. Incentivamos você a indagar seus filhos sobre o que estão aprendendo no STRONG e ajudá-los a usar suas novas habilidades!



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