



# Podpora skupinám nově příchozích - překonávat změny (STRONG) (silný)

## Přehled pro rodiče a pěstouny

Přestěhování se do nové země vnáší do života dětí a mladých lidí mnoho významných změn. Ti čelí mnoha změnám: nový jazyk, škola, obec, přátelé, zvyky. Děti nově příchozích i mladí lidé však mají spoustu schopností, které jim pomohou rozvíjet se a uspět během přizpůsobování se životu v Kanadě.

Avšak jsou chvíle, kdy může pro nově příchozí dítě nebo mladého člověka být těžké, přizpůsobit se změnám. Všechny ty změny mohou mít dopad na jejich učení, účast a školní zážitky. Dále to může ovlivnit jejich vztah s kolektivem, jejich pocit sounáležitosti a celkové dobro.

Během tohoto přechodného stádia dětem a mladým lidem prospěje, když budou mít další podporu a programy, které mají stavět na jejich existujících schopnostech, a zlepšit jejich celkové blaho, během manévrování v novém prostředí s novými zážitky. Program STRONG byl vytvořený, aby tuto podporu poskytl.

## Co je STRONG?

STRONG je program vytvořený k tomu, aby zvýšil odolnost nově příchozích dětí a mladých lidí a pomohl jim rozvíjet schopnosti a strategie a tak jim usnadnit přechod do nového prostředí. STRONG propaguje jejich jedinečné schopnosti a sílu, učí je zručnosti, které jim umožní činit správná rozhodnutí, a posiluje pocit sounáležitosti.

## Co STRONG učí?

Účastníci se naučí:



Jak rozpoznat emoce a stres, jaký dopad tyto mohou na dítě/mládež mít, a jak je dobře zvládat



Jak zdravě zvládat stresové situace (t.j. relaxační činnosti, dobrými myšlenkami)



Jak určovat cíle, plánovat a podnikat kroky k jejich dosažení



Jak poznávat a řešit problémy, ať ve škole nebo s přáteli a v rodině

## Prospěšnost programu STRONG?

Očekáváme, že účast v programu STRONG pomůže dětem a mládeži:

Zvýšit odolnost

Osvojit si důležité schopnosti, jak zvládat a řešit problémy

Navazovat známosti a posilovat vztahy

*“Myslím, že umět zvládat situace je to nejdůležitější. OK, líbila se nám cvičení, líbil se nám program, ale schopnost zvládat vám zůstane navždy. Kdykoli jste ve stresové situaci, vždy si budete pamatovat, co dělat, slovo a radu, kterou vám dali, jak situace řešit. Jak to vidět z jiného pohledu a jak se učinit silnějším.” - Účastník*

## Jaké je složení programu STRONG?



Program má 10 lekcí. Každá trvá hodinu. Každá se zaměřuje na různá témata, aby pomohla účastníkům osvojit si nové zručnosti.



Skupině pomáhají odborníci v oboru duševního zdraví (t.j., sociální pracovníci nebo psychologové) anebo pomocníci v oboru.



Každý účastník bude mít i zvláštní posezení s pomocníkem programu STRONG. Během této schůzky účastník označí svoje schopnosti a podpory, které měl při svojí imigraci a cestě do Kanady.

## Co mohou udělat rodiče a pěstouni, aby podpořili dítě/mladého člověka v účasti v programu STRONG?

Rodiče/pěstouni mohou být zdrojem podpory a mít vliv na svoje děti. To víme. Proto je důležité, abyste vy, jako rodiče/pěstouni byli zainteresovaní a zapojení po dobu programu STRONG.

Zde je několik způsobů, jak se zapojit:



**Projevte zájem o to, co se vaše dítě učí** v programu STRONG. Například, po každé lekci se jich zeptejte, jestli si chtějí popovídat o něčem novém, co se naučili.



Pomozte svému dítěti **rozpoznat situace, kde si mohou procvičit** některé z osvojených znalostí z programu STRONG. Každý týden se vaše dítě seznámí s novou relaxační aktivitou. Tato relaxační aktivita může dítěti pomoci se odstrovat ve frustrujících nebo rozčilujících situacích.



**Vyzvěte dítě, aby ukázalo i vám** a jiným členům rodiny tyto relaxační činnosti, které se naučilo v programu STRONG.



**Oslavujte úspěchy svého dítěte**, obzvláště jestliže ukáží nějakou novou zručnost, doma nebo venku, kterou se naučilo v programu STRONG.

- Nová **schopnost jak zvládat** (správné pojmenovávání emocí) a řešit stresové situace jako je učení nebo příprava na velký test či písemku
- Nové **schopnosti řešení problémů** jako brainstorming (co nejvíce nápadů, hlavy dohromady), na urovnávání konfliktů, označení kroků k určitému důležitému cíli



**Zůstaňte ve spojení** s pracovníkem programu a **vyměňujte si zprávy** o úspěších dítěte i o potížích, při kterých bude dítě potřebovat další podporu

Program STRONG může vašemu dítěti poskytnout užitečné schopnosti a strategie při zvykání si na život v Kanadě. Víme, že programy jako STRONG jsou nejúčinnější, když významní dospělí mohou být dítěti posilou při učení. Zveme vás, abyste se informovali o tom, co se vaše dítě v program STRONG učí, a pomáhali jim nové znalosti využít !



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