



Usaidizi kwa Makundi ya Wahamiaji Kustahimili Kipindi Cha Mpito (STRONG)

Kuhamia kwenye nchi mpya kunasababisha mabadiliko makubwa na ya kimsingi katika maisha ya watoto na vijana. Wanakabiliwa na mabadiliko mengi; lugha mpya au ngeni, shule, marafiki, utamaduni na jamii au jumuiya. Watoto na vijana wahamiaji wana uwezo au vigezo mbalimbali vinavyoweza kuwasaidia kustawi na kufanikiwa wanapojiweka sawa kukabiliana na maisha yao nchini Canada.

Hata hivyo, wakati mwingine, kuwa mtoto au kijana mgeni kunaweza kuwa changamoto kwa sababu inachukua muda kuzoea hali ya mpito. Mabadiliko haya yote yanaweza kuathiri kujifunza, kushiriki na uzoefu wa jumla mashuleni. Hali hii inaweza kuathiri mahusiano yao na wenzao na wanavyojisikia kuhusu nafasi au uwepo wao na ustawi kwa ujumla.

Katika kipindi hiki cha mpito, watoto na vijana wanaweza kufaidika kwa kupatiwa msaada zaidi na programu. Programu hizi na usaidizi umelenga katika kuboresha uwezo wao wa kukabiliana na changamoto na kuboresha ustawi wao wanapojiongoza katika kuyazoea mazingira haya mapya na uzoefu mbalimbali. Programu ya STRONG imeundwa ili kutoa usaidizi huu.

STRONG ni nini?

STRONG ni programu ambayo imeundwa kwa ajili ya kuongeza uwezo wa kustahimili kipindi cha mpito kwa watoto na vijana na kuwasaidia kuongeza ujuzi na mbinu au mikakati ya kurahisisha kipindi chao cha mpito kwenye mazingira mapya. STRONG inakuza au kuboresha zaidi uwezo wao maalumu wa kukabiliana na changamoto mpya, kuwafundisha mbinu mpya na kufanya maamuzi sahihi na kuendeleza hali ya kujiisikia vizuri kuhusu uwepo wao katika mazingira mapya.

STRONG inafundisha nini?

Washiriki watajifunza:



Jinsi ya kutambua hisia na msongo wa mawazo unavyoweza kuathiri watoto/vijana na jinsi ya kuzikabili hali hizo vizuri.



Jinsi ya kutumia njia au mbinu sahihi na za kufaa (kama vile, shughuli za kukusaidia kupumzika; kutumia mawazo chanya katika hali zinazosababisha msongo wa mawazo).



Jinsi ya kuweka malengo, mpango na kuchukua hatua kuyafikia.



Jinsi ya kuelewa na kutatua matatizo shuleni au na marafiki na familia.

Faida za STRONG ni zipi?

Tunategemea kwamba ushiriki wa kwenye program ya STRONG utawasaidia watoto na vijana:

Kuongeza uwezo wa kustahimili

Kujifunza mbinu na ujuzi muhimu wa kukabiliana na changamoto mbalimbali

Kujenga na kuimarisha mahusiano

Nadhani mbinu za kukabiliana na masuala mbalimbali ni muhimu sana. SAWA, tulipenda mazoezi, tulipenda program, lakini ujuzi au mbinu za kukabiliana na hali mbalimbali ndizo zitadumu nasi milele. Kila unapokuwa katika hali inayokupa msongo mkubwa wa mawazo, utakumbuka nini cha kufanya na neno gani na ushauri gani ulipewa wa jinsi ya kukabiliana na hali, na kuliangalia jambo kutoka upande mwingine na jinsi ya kujiweka mwenye nguvu zaidi!" – Mshiriki Kijana

Mfumo wa STRONG ukoje?



Programu ina vipindi 10. Kila kipindi ni saa moja. Kila kipindi kinalenga kwenye maudhui tofauti kuwasaidia washiriki kujenga ujuzi mpya.



Kundi linaongozwa na mtaalamu wa masuala ya afya ya akili (kama wafanyakazi wa jamii, wanasaikolojia) na/au wakufunzi wenye uelewa na masuala ya afya ya akili.



Kila mshiriki atakuwa na muda maalum wa peke yake na mkufunzi wa programu ya STRONG. Katika muda huu, mshiriki ataweza kubainisha uwezo au kipaji chake na msaada wakati wa safari ya uhamiaji wake nchini Canada.

Wazazi na walezi wanaweza kufanya nini ili kumsaidia mtoto/kijana anayeshiriki kwenye programu ya STRONG?

Wazazi/walezi wanaweza kuwa chanzo cha msaada mkubwa na ushawishi kwa watoto wao. Tunalitambua hili. Kwa sababu hii, ni muhimu kuwa nawe kama mzazi/mlezi, kuvutiwa na kujishirikisha wakati wote wa programu ya STRONG.

Hizi hapa ni njia kadhaa tunakuhimizia ili ushiriki:



Onyesha udadidi au kuvutiwa na kile anachojifunza mtoto wako katika programu ya STRONG. Kwa mfano, kila baada ya kipindi, muulize kama anataka kukushirikisha kwenye kitu kipya alichojifunza.



Msaidie mtoto wako **kuainisha nyakati mbalimbali ambapo anaweza kutumia** ujuzi kutoka kwenye programu ya STRONG. Kila wiki, mtoto wako atafundishwa mbinu mpya ya jinsi ya kuwa mtulivu pasipo shaka. Mbinu au mazoezi haya yanaweza kumsaidia mtoto wako kujiweka katika hali ya kutokuwa na shauku au msongo wa mawazo inapojitokeza.



Mualike mtoto wako akufundishe wewe na wanafamilia wengine mbinu za kujipumzisha au kupunguza mhemko alizojifunza kupitia programu ya STRONG.



Furahia mafanikio ya mtoto wako, hususani kama wanaonyesha ujuzi mpya nyumbani au nje ambao amejiifunza kutoka kwenye programu ya STRONG

- Mbinu au **ujuzi mpya wa kukabiliana na hali mbalimbali** (kuzibainisha kwa jina hisia) na kukabiliana na hali zinazoibua mhemko wa ziada kama vile kujisomea au kufanya mtihani muhimu

- Mbinu au **ujuzi mpya wa kutatua matatizo** kama vile kuchangia mawazo papo kwa papo na kutatua migogoro, kuainisha hatua za kuchukukua ili kufanikisha lengo muhimu



Endelea kuwasiliana na mkufunzi wa programu na **kumshirikisha katika lolote jipya** kuhusu mafanikio au changamoto za mtoto wako ambapo unadhani mtoto wako atahitaji msaada zaidi.

Programu ya STRONG inaweza kutoa ujuzi na mbinu za kimkakati kwa mtoto wako anapojifunza kuyazoea maisha yake nchini Canada. Wakati huo huo, tunatambua kwamba programu kama STRONG inakuwa yenye nguvu na kufaa zaidi ikiwa watu wazima muhimu wanaweza kusaidia kusisitiza mafunzo ya mtoto. Tunakusisitiza ujifunze zaidi kuhusu anachojifunza mtoto wako katika programu ya STRONG na kumsaidia kutumia ujuzi mpya anaoupata!