



# Pagsusuporta sa Katatagan sa Pagbabago ng mga Grupo ng Bagong Dating (STRONG)

Ang paglipat sa isang bagong bansa ay nagiging sanhi ng makabuluhang mga pagbabago sa mga buhay ng mga bata at kabataan. Sila ay nahaharap sa maraming mga pagbabago; isang bagong wika, paaralan, mga kaibigan, kultura at mga komunidad. Ang mga bagong dating na bata at kabataan ay may maraming mga kalakasan upang tulungan silang umunlad at magtagumpay habang sila ay umaangkop sa kanilang buhay sa Canada.

Gayunpaman, sa mga ilang panahon, ang pagiging isang bagong dating na bata o kabataan ay maaaring maging mahirap dahil nangangailangan ng oras upang umangkop sa pagbabago. Lahat ng mga pagbabagong ito ay maaaring makaapekto sa kanilang pag-aaral, pakikilahok, at mga karanasan sa mga paaralan. Maaari din itong maka-impluwensiya sa kanilang mga relasyon sa mga kauri pati na rin sa kanilang pakiramdam ng pagiging kabilang at pangkalahatang kagalingan.

Sa panahon ng kanilang pagbabagong-kalagayan, ang mga bata at kabataan ay maaaring makinabang mula sa mga karagdagang suporta at mga programa. Ang mga programa at mga suportang ito ay inilalaan upang makagawa sa kanilang mga umiiral na kalakasan at pabutihin ang kanilang kagalingan habang sila ay naglalayag sa mga bagong kapaligiran at mga karanasan. Ang programang STRONG ay ginawa upang magbigay ng suportang ito.

## Ano ang STRONG?

Ang STRONG ay isang programa na ginawa upang dagdagan ang katatagan ng mga bagong dating na bata at kabataan at tulungan sila na makabuo ng mga estratehiya upang mapadali ang kanilang pagbabagong-kalagayan sa kanilang mga bagong kapaligiran. Itinataguyod ng STRONG ang kanilang mga natatanging kalakasan, tinuturuan sila ng mga kasanayan upang makagawa ng mga positibong pagpili, at itinataguyod ang isang pakiramdam ng pagiging kabilang.

## Ano ang itinuturo ng STRONG?

Ang mga kalahok ay matututo:



Kung paano kilalanin ang mga emosyon at stress, kung paano maaaring maapektuhan ng mga ito ang mga bata/kabataan at kung paano sila mapapamahalaang mabuti



Kung paano gamitin ang malusog na mga kasanayan sa pagkaya (hal. paggamit ng mga aktibidad sa pagpapahinga; paggamit ng nakakatulong na mga saloobin sa mga nakakabahalang sitwasyon)



Kung paano bumuo ng mga layunin, plano at kumuha ng mga hakbang upang makamit ang mga ito



Kung paano unawain at lutasin ang mga problema, maging sa paaralan man o mga kaibigan at pamilya

## Ano ang mga benepisyo ng STRONG?

Inaasahan namin na ang pakikilahok sa STRONG ay makakatulong sa mga bata at kabataan na:

Madagdagan ang katatagan

Matuto ng mahalagang mga kasanayan sa pagkaya at sa paglutas ng problema

Gumawa ng mga koneksyon at palakasin ang mga relasyon

*"Sa palagay ko ang mga kasanayan sa pagkaya ang pinakamahalaga. OK, gusto namin ang mga ehersisyo, gusto namin ang programa, ngunit ang mga kasanayan sa pagkaya ang siyang mananatili sa iyo magpakailanman. Tuwing ikaw ay nasa isang nakababahalang sitwasyon, palagi mong maaalala kung ano ang gagawin, at kung ano ang salita, at kung anong payo ang ibinigay nila sa iyo sa kung paano pangangasiwaan ang mga sitwasyon, tingnan ito mula sa isang naiibang pananaw, at kung paano gagawing mas malakas ang iyong sarili." – Kalahok na Kabataan*

## Ano ang istruktura ng STRONG?



Ang programa ay mayroong 10 mga sesyon. Ang bawat sesyon ay isang oras. Bawat sesyon ay nakatuon sa iba't ibang mga paksa upang tulungan ang mga kalahok na bumuo ng mga bagong kasanayan.



Ang grupo ay pinangungunahan ng mga propesyunal ng pangkaisipang kalusugan (hal., mga manggagawa ng lipunan o mga sikologo) at/ o mga tagapanguna na may mga background sa pangkaisipang kalusugan.



Ang bawat kalahok ay magkakaroon din ng isang indibidwal na sesyon na kasama ang tagapagsagawa ng programang STRONG. Sa panahon ng sesyong ito, kikilalanin ng kalahok ang kanilang mga kalakasan at mga suporta sa panahon ng kanilang paglalakbay sa paglipat sa Canada.

## Ano ang maaaring gawin ng mga magulang at mga tagapag-alaga upang suportahan ang isang bata/kabataan na nakikilahok sa STRONG?

Ang mga magulang/mga tagapag-alaga ay maaaring panggalingan ng malakas na suporta at impluwensiya para sa kanilang mga anak. Kinikilala namin ito. Sa kadahilanang ito, mahalaga na nariyan kayo, bilang magulang/tagapag-alaga, interesado at nakikibahagi sa buong programa ng STRONG.

Narito ang ilang mga paraan na hinihikayat namin kayo na makisangkot:



**Magpakita ng kuryusidad tungkol sa natututunan ng iyong anak** sa programang STRONG. Halimbawa, pagkatapos ng bawat sesyon, tanungin sila kung nais nilang magbahagi ng isang bagong bagay na natutunan nila.



Tulungan ang iyong anak na **kilalanin ang mga sitwasyon kung saan sila ay maaaring makapagsanay** ng ilan sa kanilang mga kasanayan sa STRONG. Bawat linggo, ang iyong anak ay ipakikilala sa isang bagong aktibidad ng pagrereleks. Ang mga aktibidad ng pagrereleks na ito ay maaaring makatulong sa iyong anak na makapag-alis ng stress sa panahon ng mga sitwasyon na nakakabigo o nakababahala.



**Imbitahin ang iyong anak na turuan ka**, at ibang mga miyembro ng pamilya ng mga aktibidad sa pagrereleks na natutunan mula sa programang STRONG.



**Ipagdiwang ang mga tagumpay ng iyong anak**, lalo na kung sila ay nagpapakita ng isang bagong kasanayan sa bahay o sa labas na kanilang natutunan mula sa programang STRONG

- Isang bagong **kasanayan sa pagkaya** (naaangkop na pangalanan ang mga emosyon) upang pangasiwaan ang mga nakababahalang sitwasyon tulad ng pag-aaral para sa o pagkuha ng isang malaking pagsusulit
- Mga **kasanayan sa paglutas ng problema** tulad ng mga pag-brainstorm ng solusyon upang lutasin ang mga salungatan, na tinutukoy ang mga hakbang upang makamit ang isang mahalagang layunin



**Manatiling nakakonekta** sa tagapagsagawa ng programa, at **magbahagi ng mga pag-update** tungkol sa mga tagumpay at mga paghamon kung para saan ang iyong anak ay maaaring nangangailangan ng mga karagdagang suporta para sa

STRONG na maaaring magbigay ng mga nakakatulong na kasanayan habang sila ay umaangkop sa buhay sa Canada. Kasabay nito, alam namin na ang mga programang tulad ng STRONG ay pinakamabisa kapag ang mga mahalagang adulto ay maaaring tumulong na palakasin ang natututunan ng mga bata. Hinihikayat ka namin na alamin nang higit pa ang tungkol sa natututunan ng iyong anak sa STRONG at tulungan silang gamitin ang kanilang mga bagong kasanayan!

