

STRONG

புதுவரவாளர் குழு மக்களின் நிலைமாற்ற கால பருவத்தில் மீள்எழுச்சிக்கான ஆதார உதவி வழங்கல் (STRONG)

பிள்ளைகள் மற்றும் யுவ வயதினரின் வாழ்க்கையில் அவர்கள் தம் நாடு விட்டு இன்னுமொரு புதிய நாட்டில் வாழ ஆரம்பிக்கும் முயற்சி பல முக்கிய மாற்றங்களை அவர்களின் முன்னால் நிறுத்தி விடுகிறது. இம்மாற்றங்கள் மிகப்பலவாக உள்ளன: புதிய ஒரு மொழி, புதியனவாகப் பாடசாலை மற்றும் நண்பர்கள், புது விதமான கலாச்சாரம் மற்றும் சமூகங்கள் எனப் பலவற்றை அவர்கள் சந்திக்கின்றனர். ஆயினும் புதுவரவாளர்களாக உள்ள பிள்ளைகளும் யுவ வயதினரும் கனடா நாட்டில் தமது புதிய வாழ்வுக்காகத் தம்மை சரிசெய்து கொள்ள முற்படும் சமயத்தில், இந் நாட்டில் அவர்கள் வேரூன்றி வாழ்வில் வெற்றி பெற உதவும் உள்ளார்ந்த பலமாக அமையும் திறன்கள் பல அவர்களிடம் உள்ளன.

ஆயினும், இந்த நிலைமாற்ற வேளையின் பொழுது தம்மைச் சரிசெய்யும் முயற்சி முழுமை அடைவதற்கு காலம் எடுக்கும் என்ற காரணத்தால், சில வேளைகளில் புதுவரவாளர் நிலையில் இருக்கும் ஒரு பிள்ளை அல்லது யுவ வயது இளைஞருக்கு இந்த அனுபவம் கஷ்டமான ஒன்றாகவும் அமையக் கூடும். பாடசாலைகளில் அவர்கள் காட்டும் கற்கும் திறன், பங்குபற்றும் முறை மற்றும் அனுபவங்கள் போன்றவற்றில் இங்கு புதிதாக நிகழும் மாற்றங்கள் தாக்கத்தை ஏற்படுத்த முடியும். தம்மை ஒத்த நிலையினருடன் அவர்கள் உருவாக்கும் உறவுகள், தாமும் இச் சமூகத்தில் ஒருவர் என்ற உணர்வு மற்றும் பொதுவான சுகநலம் போன்றவையும் இவற்றால் பாதிப்பு அடையலாம்.

இந்த நிலைமாற்ற வேளையின் பொழுது பிள்ளைகளுக்கும் யுவ வயதினருக்கும் மேலதிக ஆதார உதவிகள் மற்றும் திட்டங்கள் வழங்கப்படும் பொழுது அவர்கள் நன்மை பெறுகின்றனர். இவ்வாறான ஆதார உதவிகள் மற்றும் திட்டங்களின் நோக்கம் அவர்களுடைய உள்ளார்ந்த திறன்கள் மற்றும் பலங்களை வளர்த்து எடுத்து, அவர்களின் சுகநலத்தை மேலும் உயர்த்துவது ஆகும். புதிய சூழல்கள் மற்றும் அனுபவங்களுக்கு ஊடாக அவர்கள் வாழ்வில் பயணிக்கும் இத்தருணத்தில் இவை பெரிதும் உதவுகின்றன. இவ்வகையான ஆதார உதவியை வழங்கும் இலட்சியத்துக்காகவே STRONG (Supporting Transition Resilience of Newcomer Groups) என்ற புதுவரவாளர் குழு மக்களின் நிலைமாற்ற கால பருவத்தில் மீள் எழுச்சிக்கான ஆதார உதவி வழங்கல் திட்டம் உருவாக்கப்பட்டு உள்ளது.

STRONG என்றால் என்ன?

கனடா நாட்டுக்குப் புதுவரவாளர்களாக வருகின்ற பிள்ளைகள் மற்றும் யுவ வயதினரின் சமூக மீள் எழுச்சித் திறனை அதிகரிக்கச் செய்வதற்காக உருவாக்கப்பட்ட செயல்திட்டமாக STRONG அமைந்துள்ளது. இவர்கள் தமது புதிய சூழல்களில் அமையும் நிலைமாற்ற அனுபவத்தை இலகுவான ஒன்றாக அவர்களுக்கு அமைத்துக் கொடுப்பதற்காக அவர்கள் புதிய திறன்கள் மற்றும் யுக்கி முறைகளை வளர்த்தெடுக்க உதவி புரிகிறது இச்செயல்திட்டம். இது தனித்துவமாக அவர்களிடம் காணப்படும் சுயபலங்களை முன்னெடுக்க உதவுகிறது. முன்னேற்றகரமான வாழ்க்கைத் தெரிவுகளை தேர்ந்தெடுக்கும் திறன்களை அவர்களுக்குக் கற்றுக் கொடுக்கிறது. நாம் வாழும் சமூகத்தில் தாங்களும் ஒரு பகுதியினரே என்ற உணர்வினை அவர்கள் பெறுவதற்கு ஊக்கம் கொடுக்கிறது.

STRONG திட்டம் எவற்றைக் கற்றுக் கொடுக்கிறது?

பங்குபற்றுநர்கள் பின்வரும் இவற்றையெல்லாம் கற்றுக் கொள்கின்றனர் :



மனவுணர்வுகள் மற்றும் மனவழுத்தம் ஆகியவற்றை அடையாளம் காணுவது எப்படி. பிள்ளைகள்/யுவ வயதினரிடம் அவை எவ்வாறு ஒரு தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றன. இவற்றை எப்படி மேலாண்மை செய்வது



நிலைமைகளைச் சமாளிக்க உதவும் ஆரோக்கியமான திறன்களை பயன்படுத்துவது எப்படி (அ-து : ஓய்வாக மனஅமைதி தரும் செயற்பாடுகளை செய்தல்; மனவழுத்தம் உண்டாகும் நிலைமைகளின் பொழுது உதவிகரமான எண்ணங்களை சிந்தித்தல்)



வாழ்க்கையில் இலக்குகளை எப்படி வடிவமைக்கலாம், அவற்றை அடையத் திட்டமிட்டு காலடிகளை எடுத்து வைக்கலாம்



பாடசாலையில், நண்பர்கள் மத்தியில் அல்லது குடும்பத்தில் பிரச்சினைகளை விளங்கிக் கொண்டு எப்படி அவற்றுக்குத் தீர்வு காணலாம்

STRONG திட்டத்தின் நன்மைகள் எவை?

STRONG செயல் திட்டத்தில் பங்குபற்றுவதனால் பிள்ளைகளும் யுவ வயதினரும் பின்வரும் விடயங்களில் பயனடைவர் என்று நாம் எதிர்பார்க்கிறோம்:

மீள்எழுச்சித் திறன் இயல்பினை அதிகரித்தல்

பிரச்சினைகளை சமாளிக்கவும் அவற்றை தீர்த்து வைக்கவும் தேவையான முக்கிய திறன்களை கற்றுக் கொள்ளுதல்

மாற்றவர்களுடன் தொடர்புகளை ஏற்படுத்தி அவர்களுடன் உள்ள உறவுகளுக்கு உறுதி ஊட்டுதல்

நான் நினைக்கிறேன் நிலைமைகளை முகம் கொடுத்துச் சமாளிக்கும் திறன்கள்தான் கற்றவற்றுள் மிகவும் முக்கியமானவை. சரிதானா? வழங்கப்பட்ட அப்பியாசங்கள் எமக்குப் பிடித்ததாக இருந்தன. முழுத் திட்டமும் எமக்குப் பிடித்து இருந்தது. ஆனால் நிலைமைகளைச் சமாளிக்கும் திறன்கள்தான் உங்களுடைய என்றும் இருந்து உதவப் போகின்றன. மனவழுத்தம் தருகின்ற ஒரு நிலையில் நீங்கள் இருக்கும் பொழுதெல்லாம் என்ன செய்ய வேண்டும் என்று உங்களுக்கு அப்பொழுது ஞாபகம் வரும், அவர்கள் சொன்ன அந்தச் சொல் என்ன? நிலைமைகளைக் கையாளுவது பற்றி என்ன அறிவுரை அவர்கள் உங்களுக்கு கொடுத்தார்கள்? அதே பிரச்சினையை இன்னுமொரு கோணத்தில் இருந்து பாருங்கள். உங்களை நீங்களே பலமானவர்கள் ஆக எப்படி மாற்றலாம்.”
- யுவ வயதுப் பங்குபற்றுநர் கூறியது

STRONG திட்டத்தின் கட்டமைப்பு என்ன?



இச்செயல் திட்டத்தில் 10 நிகழ்வுகள் உள்ளன. ஒவ்வொரு நிகழ்வும் ஒரு மணிநேரம் நீடிக்கும். பங்குபற்றுவோர் புதிய திறன்களை வளர்த்து எடுக்க உதவியாக அமைகின்ற வேறுபட்ட விடயத் தலைப்பு ஒன்று ஒவ்வொரு நிகழ்வின் பொழுதும் எடுத்துக் கொள்ளப்படும்.



குழுவின் செயற்பாடுகளுக்கு உதவியாக, உளநலத் துறை நிபுணர்கள் (சமூக சேவைப் பணியாளர்கள் அல்லது உளவியலாளர்கள்) அத்துடன்/ அல்லது உளநலத் துறைப் பின்னணி அறிவு கொண்ட உதவியாளர்கள் இருந்து வழிநடத்துவர்.



பங்குபற்றும் ஒவ்வொருவரும் தனிப்பட்ட முறையில் STRONG திட்டத்தின் வழிகாட்டுநருடன் ஒரு தடவை சந்தித்து உரையாடுவர். இந்த நிகழ்வின் பொழுது பங்குபற்றும் கனடாவுக்கு குடிபெயர்ந்து வந்த வரலாற்றின் பொழுது அவர்களுக்கு கைகொடுத்த தமது பலமான இயல்புகள் மற்றும் ஆதார உதவிகளை அடையாளம் காண முடிகிறது.

STRONG திட்டத்தில் பங்குபற்றும் ஒரு பிள்ளை/யுவ வயதினருக்கு ஆதரவாகப் பெற்றோர் மற்றும் பாதுகாவலர்கள் என்ன செய்யமுடியும்?

பெற்றோர்/பாதுகாவலர்கள் தமது பிள்ளைகளுக்கு மிகப்பெரிய மூல ஆதார உதவியாளர்கள் ஆகவும் அவர்களின் முன்னேற்றத்தில் முக்கிய பங்காளர்கள் ஆகவும் இருக்க முடியும். இதனை நாம் புரிந்து வைத்திருக்கிறோம். இக்காரணத்தினால், எமது STRONG செயல் திட்டத்தின் நிகழ்வுக் காலம் முழுவதிலும் பங்குபற்றுவோரின் பெற்றோர்/பாதுகாவலர்கள் என்ற முறையில் நீங்களும் இதில் ஆர்வம் கொண்டவராக ஈடுபாடு காட்டுவதாக எம்முடன் பயணிப்பது முக்கியமாக உள்ளது.

இத்திட்டத்தில் நீங்கள் ஈடுபாடு காட்டக் கூடிய சில வழிகளைக் கீழே தருகிறோம். இவற்றில் ஈடுபடுங்கள் என்று உங்களுக்கு ஊக்கம் அளிக்கவும் விரும்புகிறோம்:



எமது STRONG திட்டத்தின் கீழ் **உங்கள் பிள்ளை கற்று வரும் விடயங்கள் பற்றி அறிந்து கொள்ள ஆர்வம் காட்டுங்கள்.** உதாரணமாக: திட்டத்தின் ஒவ்வொரு நிகழ்வின் பின்னரும் உங்கள் பிள்ளை கற்றுக் கொண்ட புதிய விடயங்களில் எதனையாவது உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள அவர் விரும்புகிறாரா என்று கேட்டுப் பாருங்கள்.



உங்கள் பிள்ளை STRONG திட்டத்தின் வழியாக பெற்றுள்ள, வலுவாக (strong) அவரில் பதிந்துவிட்ட, திறன்களில் சிலவற்றை பிரயோகிக்கக் கூடிய நிலைமைகளை அவர் தனது வாழ்வில் அடையாளம் காணுவதற்கு உதவுங்கள். ஒவ்வொரு வாரமும் உங்கள் பிள்ளை தனது மனத்தால் ஓய்வு பெறும் அமைதி வழிச் செயற்பாடு ஒன்று அவருக்கு அறிமுகம் செய்து வைக்கப்படும். இவ்வாறான அமைதிவழிச் செயற்பாடுகள் உங்கள் பிள்ளை எதிர்நோக்கும் விரக்தியூட்டுகின்ற அல்லது அமைதியைக் கெடுக்கின்ற நிலைமைகளின் பொழுது அவரது மனவழுத்தத்தைத் தணிப்பதற்கு உதவ முடியும்.



STRONG திட்டத்தின் வழியாக உங்கள் பிள்ளை கற்றுக் கொள்ளுகின்ற மனஓய்வு பெறும் செயற்பாடுகளை உங்களுக்கும் மற்றைய குடும்ப அங்கத்தவர்களுக்கும் **கற்பிக்கும்படி உங்கள் பிள்ளையை அழையுங்கள்.**



உங்கள் பிள்ளை அடையும் வெற்றிகளைப் பாராட்டுங்கள். முக்கியமாக STRONG திட்டத்தின் வழியாக கற்றுக் கொண்ட ஒரு புதிய திறனை விட்டிலோ வெளியிடங்களிலோ அவர் செய்து காட்டும் பொழுது பாராட்டுங்கள்.

- பெரிய ஒரு பாடச் சோதனைக்காகப் படித்தல் அல்லது அப்படியான சோதனையை எடுத்தல் போன்ற மனவழுத்தம் தரும் நிலைமைகளை எதிர்கொள்ளும் பொழுது (தனது மனவுணர்வுகளுக்கு பொருத்தமாக பெயர் தூட்டுதல் போன்ற) ஒரு புதிய **சமாளிப்புத் திறன் (coping skill)** அதுவாகலாம்.

- மனத்தில் தோன்றும் முரண்பாடுகளைத் தீர்த்துக் கொள்ள, அல்லது ஒரு முக்கிய இலட்சியத்தினை அடைவதற்கு உரிய வழிக்கான படிநிலைகளை அடையாளம் காண, அவர் தீர்மானங்கள் எடுக்கும் பொழுது மூளையைச் சல்லடை போடுதல் போன்ற ஒரு புதிய **பிரச்சினைக்கு தீர்வு காணும் திறன் (problem-solving skill)** அதுவாகலாம்.



இச் செயல் திட்டத்தின் திட்ட உதவியாளராக உள்ளவருடன் **தொடர்புபட்ட ஒருவராக இருந்து கொள்ளுங்கள்.** உங்கள் பிள்ளையின் வெற்றிகள் மற்றும் சவால்கள் பற்றி அவருடன் **புதிய தகவல்களைப் பரிமாறிக் கொள்ளுங்கள்.** சவால்கள் சம்பந்தமாக உங்கள் பிள்ளைக்கு மேலதிக ஆதார உதவிகள் தேவைப்படவும் கூடும்.

உங்கள் பிள்ளை, கனடா நாட்டில் வாழும் தனது வாழ்க்கைக்குப் பொருத்தமான முறையில் தன்னைச் சரிசெய்து கொள்ளும் காலத்தில், அவருக்கு உதவியாகத் துணைபோகும் திறன்கள் மற்றும் யுக்தி முறைகளை STRONG செயல் திட்டம் வழங்க முடிகிறது. அதே சமயம், அவர்களின் வாழ்வில் முக்கிய பங்கு வகிக்கும் வயது வந்தோரும் தமது பிள்ளைகள் கற்றுக் கொள்வனவற்றை அவர்கள் மனதில் நிலைநிறுத்த உதவ முடியுமானால் STRONG திட்டம் போன்ற செயல் திட்டங்கள் மிகச்சிறந்த பலன் தருகின்றன என்பதையும் நாம் அறிவோம். STRONG திட்ட நிகழ்ச்சிகளின் பொழுது உங்கள் பிள்ளை எதனைக் கற்றுக் கொள்கிறது என்பதை நீங்களும் அறிந்து கொள்ளுங்கள் என்றும் அவர் பெறுகின்ற புதிய திறன்களை அவர் பயன்படுத்த உதவுங்கள் என்றும் கூறி நாம் உங்களுக்கு ஊக்கமளிக்க விரும்புகிறோம்!