

# نئے آنے والے گروہوں کے منتقل ہونے کی مطابقت میں معاونت (STRONG)



کسی نئے ملے میں منتقل ہونا بچوں اور نوجوانوں کی زندگی میں کافی نمایاں تبدیلیاں لاتا ہے۔ ان میں کئی تبدیلیوں کا سامنا ہوتا ہے؛ جیسے نئی زبان، اسکول، دوست، ثقافت اور کمیونٹی۔ نوجوان بچوں اور نوجوانوں میں ایسی بہت سی خوبیاں ہوتی ہیں جو ان میں کینیڈا میں اپنی زندگی موافق بنانے کے دوران کامیابی اور ترقی میں مدد دیتی ہیں۔

تاہم بعض اوقات، نوجوان بچہ یا نوجوان ہونا مشکل ثابت ہو سکتا ہے کیونکہ منتقلی سے موافق ہونے میں وقت لگتا ہے۔ یہ تمام تبدیلیاں اسکولوں میں ان کی تعلیم، شرکت اور تجربہ پر اثر انداز ہو سکتی ہیں۔ یہ ساتھ ہیوں کے ساتھ ان کے تعلقات، نیز ان کے رچنے بسنے کے احساس اور مجموعی بہبود پر بھی اثر انداز ہو سکتی ہیں۔

منتقلی کے دوران بچے اور نوجوان اضافی مدد اور پروگراموں سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ ان پروگراموں اور مدد کا مقصد ان کے نئے ماحول اور تجربہ کو جاننے کے دوران ان کی موجودہ خوبیوں کو استوار کرنا اور فلاح و بہبود کو بہتر بنانا ہے۔ STRONG پروگرام یہ مدد فراہم کرنے کے لیے مرتبہ کیا گیا ہے۔

## STRONG کیا ہے؟

STRONG پروگرام نوجوانوں اور نوجوانوں کی موافقت بڑھانے اور نئے ماحول میں ان کی منتقلی آسان بنانے میں مدد کے لیے مہارتیں اور حکمت عملیاں پیدا کرنے کے لیے تیار کیا گیا ہے۔ STRONG پروگرام ان کی منفرد خصوصیات کو بڑھاتا ہے، مثبت انتخاب کرنے کی صلاحیت سکھاتا ہے اور رچنے بسنے کا احساس پیدا کرتا ہے۔

## STRONG پروگرام کیا سکھاتا ہے؟

شرکاء درج ذیل سیکھے ہیں گئے:



جذبات اور تناؤ کی شناخت  
کے لیے کریں، وہ  
بچوں/نوجوانوں پر کے لیے  
اثر انداز ہو سکتے ہیں،  
اور ان کا عمدہ نظم  
کے لیے کریں



موافقت کی مفید مہارتیں  
کے لیے استعمال کریں (مثلاً  
پرسکون ہونے کے لیے سرگرمیاں؛  
ذہنی تناؤ والی صورتحال میں  
مفید سوچ استعمال کرنا)



مقاصد اور منصوبے  
کے لیے تیار کریں، اور  
ان میں حاصل کرنے  
کے لیے اقدامات  
کے لیے کریں



اسکول یا دوستوں اور  
اجباب کے ساتھ مسائل  
کے لیے سمجھیں اور  
ان میں کے لیے حل  
کریں

## STRONG کے فوائد کیا ہیں؟

میں توقع ہے کہ STRONG پروگرام میں شمولیت بچوں اور نوجوانوں کی درج  
ذیل میں مدد کرے گی:

موافقت بڑھانا

مسائل پر قابو پانے اور حل کرنے کے لیے اہم مہارتیں سیکھنا

رابطے قائم کرنا اور تعلقات مضبوط کرنا

"میرے خیال میں قابو پانے کے لیے مہارتیں سب سے  
اہم ہیں۔ ٹھیک ہے، ہمیں مشقی پسند آتی ہیں، ہمیں  
پروگرام سے بھی پسند آیا، لیکن مقابلہ کرنے کے لیے  
مہارتیں ہمیشہ آپ کے ساتھ رہیں گی۔ جب  
بہتر آپ کسی ذہنی تناؤ کی صورتحال سے دوچار  
ہوں گے تو آپ کو ہمیشہ یاد رہے گا کہ  
کھانا ہے، معاملہ کیا ہے، انہوں نے آپ کو حالات کا  
نظم کرنے سے متعلق کیا مشورہ دیا ہے، اس سے مختلف  
تناظر سے کے لیے دیکھنا ہے، اور اپنے آپ کو  
مضبوط کے بنائیں۔" - نوجوان شریک کار

## STRONG کی ساختہ کیا ہے؟



پروگرام میں 10 سیشن ہیں۔ ہر سیشن ایک گھنٹے کا ہے۔ ہر سیشن مختلف موضوعات پر توجہ دیتا ہے تاکہ نئی مہارتیں پیدا کرنے میں شریکاء کی مدد کی جا سکے۔



گروپ میں ذہنی صحت کے ماہرین (جیسا کہ سماجی کارکنان یا نفسیات دان) اور/یا ذہنی صحت کا پس منظر رکھنے والے سہولت کار مدد فراہم کرتے ہیں۔



ہر شریکے کار کا STRONG پروگرام کے سہولت کار کے ساتھ انفرادی سیشن بھی ہو گا۔ اس سیشن میں شریکے کار کینیڈا میں نقل مکانی کے سفر کے دوران اپنی خوبیاں اور مدد شناخت کرتا/کرتی ہے۔

## والدین اور سرپرستہ STRONG میں شریکے بچے/نوجوان کی مدد کرنے کے لیے کیا کر سکتے ہیں؟

والدین/سرپرستہ اپنے بچوں کے لیے کافی مدد اور اثر و رسوخ کا ذریعہ ہو سکتے ہیں۔ ہم اسے تسلیم کرتے ہیں۔ اسی وجہ سے، ضروری ہے کہ آپ کے طور پر والدین/سرپرستہ پورے STRONG پروگرام میں مشغول اور شامل رکھے جائیں۔

ذیل میں کچھ طریقے ہیں جن کے ذریعہ ہم شامل رہنے میں آپ کی حوصلہ افزائی کرتے ہیں:

آپ کا بچہ STRONG پروگرام میں جو سیکھ رہا ہے اس میں دلچسپی دکھائیں۔ مثال کے طور پر، ہر سیشن کے بعد ان سے پوچھیں کہ وہ کیا سیکھے ہیں اور وہ نئی سیکھے ہیں جاننے والی کسی چیز کا اشتراک کرنا چاہتا ہے



اپنے بچے کی ایسے حل کی تلاش کریں جن میں مدد کریں چاہا وہ اپنی بعض STRONG مہارتوں کی مشق کر سکتے ہیں۔ ہر وقت، آپ کے بچے کو کسی نئی پرسکون سرگرمی سے متعارف کروایا جائے گا۔ یہ پرسکون کرنے والی سرگرمیاں پریشان کن اور افسردہ کرنے والے حالات میں آپ کے بچے کا ذہنی تناؤ ختم کرنے میں مدد کر سکتی ہیں۔



اپنے بچے کو مدعو کریں کہ وہ آپ کو اور خاندان کے دیگر افراد کو پرسکون کرنے والی سرگرمیاں سکھائیں جو اس نے STRONG پروگرام سے سیکھے ہیں۔



اپنے بچے کی کامیابی کی خوشی منائیں، خاص طور پر اگر وہ گھر پر یا باہر کسی نئی مہارت کا مظاہرہ کریں جو انہوں نے STRONG پروگرام سے سیکھے ہیں

• ذہنی تناؤ والی صورتحال، جیسا کہ بچے کے امتحان کے لیے پچھلے ہفتے کا پائیسٹ دینا، سے نمٹنے کے لیے نئی تیار ہونے کے مہارتوں (جذبات کو مناسب لیبل دینا)

• مسائل کے حل کی نئی مہارتیں، جیسا کہ تنازعات حل کرنے کے لیے حل پر غور و فکر کرنا، اہم مقصد حاصل کرنے کے لیے مراحل شناخت کرنا



پروگرام کے سہولت کار کے ساتھ مربوط رہیں اور اپنے بچے کی کامیابیوں اور چیلنجز کے متعلق آپ کی ٹیم کا اشتراک کریں جس کے لیے آپ کے بچے کو اضافی مدد درکار ہو سکتی ہے

کینیڈا میں زندگی سے موافق ہونے میں STRONG پروگرام آپ کے بچے کو مفید مہارتیں اور حکمت عملیاں فراہم کر سکتا ہے۔ اسی کے ساتھ، ہم جاننے میں کہ STRONG جیسے پروگرام توجہ سب سے مؤثر ثابت ہونے میں جب اثر و رسوخ والے بالغ افراد بچے کی تدریس کو مضبوط کرنے میں مدد کرتے ہیں۔ ہم آپ کو سہارے میں گم اس بارے میں مزید جانیں گے کہ آپ کا بچہ STRONG میں کیا سیکھ رہا ہے اور نئی مہارتیں سیکھنے میں ان کی مدد کریں!



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