নবাগত গ্রুপগুলোর স্থানান্তর প্রক্রিয়ায় দৃঢ়চিত্ত থাকার ক্ষেত্রে সহায়তা (STRONG)

একটি নতুন দেশে স্থানান্তর হওয়ার বিষয়টি শিশু ও তরুণ-তরুণীদের জীবনে বহু উল্লেখযোগ্য পরিবর্তনের কারণ হয়ে থাকে। তাদেরকে অনেকগুলো পরিবর্তনের সম্মুখীন হতে হয়; একটি নতুন ভাষা, স্কুল, বন্ধু-বান্ধব, সংস্কৃতি ও কমিউনিটি। কানাডাতে তাদের জীবনের সাথে মানিয়ে নেয়ার সময় উন্নতি করা এবং সফল হতে সাহায্য করার জন্য নবাগত শিশু ও তরুণ-তরুণীদের অনেকগুলো শক্তিশালী দিক রয়েছে।

তবে, কখনো কখনো একজন নবাগত শিশু বা তরুণ-তরুণীকে কঠিন সময় পার করতে হতে পারে, যেহেতু স্থানান্তরের সাথে মানিয়ে নিতে সময়ের প্রয়োজন হয়। এই সব পরিবর্তন তাদের স্কুলে শিক্ষাগ্রহণ, অংশগ্রহণ ও অভিজ্ঞতাকে প্রভাবিত করতে পারে। এছাড়াও এটি সতীর্থদের সাথে তাদের সম্পর্কের পাশাপাশি তাদের একাত্মতার অনুভূতি এবং সামগ্রিক কল্যাণকে প্রভাবিত করতে পারে।

এই স্থানান্তরের সময়কালে, শিশু এবং তরুণ-তরুণীরা বাড়তি সহায়তা ও কর্মসূচিসমূহ থেকে উপকৃত হতে পারে। এই কর্মসূচি ও সহায়তাসমূহের উদ্দেশ্য হলো এই নতুন পরিবেশ ও অভিজ্ঞতার সাথে মানিয়ে নেয়ার সময় তাদের বিদ্যমান শক্তি বৃদ্ধি করা এবং তাদের কল্যাণ প্রবর্ধন করা। এই সহায়তা প্রদানের জন্য STRONG (Spporting Transition Resilience of Newcomer Grops) কর্মসূচি তৈরি করা হয়েছে।

STRONG কী?

STRONG হলো নবাগত শিশু এবং তরুণ-তরুণীদের দৃঢ়চিত্ততা বৃদ্ধি করা এবং নতুন পরিবেশের সাথে মানিয়ে নেয়াকে সহজ করার জন্য দক্ষতা অর্জন ও কৌশল প্রণয়নে তাদেরকে সাহায্য করার উদ্দেশ্যে তৈরি করা একটি কর্মসূচি। STRONG তাদের অনন্য শক্তির দিকগুলোর উন্নতি ঘটায়, তাদেরকে ইতিবাচক সিদ্ধান্ত গ্রহণের দক্ষতা শিক্ষা দেয়, এবং তাদের মধ্যে একাত্মতার অনুভূতি জাগ্রত করে।

STRONG কী শিক্ষা দেয়?

অংশগ্রহণকারীরা যা শিখবেন:

- কিভাবে আবেগ ও মানসিক চাপ শনাক্ত করতে হয়, কিভাবে সেগুলো শিশু/তরুণ-তরুণীদের প্রভাবিত করতে পারে এবং কিভাবে সেগুলো ভালোভাবে নিয়ন্ত্রণ করা যায়
- কিভাবে স্বাস্থ্যকর মানিয়ে নেয়ার দক্ষতা ব্যবহার করতে হয় (যেমন প্রশান্তিমূলক ক্রিয়াকলাপের মাধ্যমে, মানসিক চাপ তৈরি করে এমন পরিস্থিতিগুলোতে সহায়ক চিন্তাভাবনার মাধ্যমে)
- কিভাবে লক্ষ্য নির্ধারণ করতে হয়, পরিকল্পনা করতে হয় এবং সেগুলো অর্জনের জন্য পদক্ষেপ নিতে হয়
- কিভাবে সমস্যা অনুধাবন ও সমাধান করতে হয়, স্কুলে অথবা বন্ধুবান্ধব ও পরিবারের সাথে

STRONG এর সুফলগুলো কী কী?

আমরা আশা করি STRONG-এ অংশগ্রহণ শিশু এবং তরুণ-তরুণীদের নিম্নলিখিত ক্ষেত্রে সাহায্য করবে:

- **দৃঢ়চিত্ততা বাড়াতে**
- **মানিয়ে নেওয়ার এবং সমস্যা সমাধানের জন্য গুরুত্বপূর্ণ দক্ষতা শিখতে**
- **সংযোগ স্থাপন করতে এবং সম্পর্ক জোরদার করতে**

> *" আমি মনে করি মানিয়ে নেয়ার দক্ষতাগুলো সবচেয়ে বেশি গুরুত্বপূর্ণ। ঠিক আছে, অনুশীলনগুলো আমাদের ভালো লেগেছে, কর্মসূচিগুলো আমাদের ভালো লেগেছে, কিন্তু মানিয়ে নেয়ার দক্ষতাগুলো আপনার সাথে সারাজীবন থাকবে। যখনই আপনি কোনো মানসিক চাপ সৃষ্টিকারী পরিস্থিতির সম্মুখীন হবেন, আপনার সবসময়ই মনে পড়বে যে কী করণীয়, এবং তারা আপনাকে কী কথা শিখিয়েছেন, এবং পরিস্থিতি সামাল দেয়া, একটি ভিন্ন দৃষ্টিভঙ্গী থেকে এটিকে দেখা, এবং নিজেকে শক্তিশালী করার জন্য কী পরামর্শ দিয়েছেন।"* **- তরুণ অংশগ্রহণকারী**

STRONG এর কাঠামো কী?

এই কর্মসূচিতে 10টি সেশন রয়েছে। প্রতিটি সেশন এক ঘণ্টার। প্রতিটি সেশনে অংশগ্রহণকারীদের নতুন দক্ষতা গড়ে তুলতে ভিন্ন ভিন্ন বিষয়ের উপর জোর দেয়া হয়।

গ্রুপটিতে মানসিক স্বাস্থ্য পেশাজীবীরা (যেমন সোশ্যাল ওয়ার্কার এবং মনস্তত্ত্ববিদ) এবং/অথবা মানসিক স্বাস্থ্য নিয়ে কাজ করার অভিজ্ঞতাসম্পন্ন ফ্যাসিলিটেটররা সহায়তা করেন।

এছারাও প্রত্যেক অংশগ্রহণকারী STRONG কর্মসূচির ফ্যাসিলিটেটরের সাথে একটি একক সেশনে অংশ নিবেন। এই সেশন চলাকালীন, উক্ত অংশগ্রহণকারী কানাডাতে তার অভিবাসনের যাত্রাপথে তার সামর্থ্যের দিকগুলো এবং সহায়তাসমূহ শনাক্ত করেন।

একজন শিশু/তরুণ-তরুণীকে STRONG এ অংশগ্রহণ করতে সহায়তা করার জন্য মা-বাবা এবং অভিভাবক কী করতে পারেন?

মা-বাবা/অভিভাবক তাদের সন্তানের জন্য পরম সহায়তা ও অনুপ্রেরণার উৎস হতে পারেন। আমরা এটি স্বীকার করি। একারণেই, একজন মা-বাবা/অভিভাবক হিসেবে STRONG কর্মসূচি চলাকালীন সময়ে আপনার আগ্রহ দেখানো এবং সম্পৃক্ত থাকা গুরুত্বপূর্ণ।

নিম্নলিখিত কয়েকটি উপায়ে সম্পৃক্ত হওয়ার জন্য আমরা আপনাকে উদ্বুদ্ধ করছি:

আপনার সন্তান STRONG কর্মসূচিতে **কী শিখছে সে ব্যাপারে কৌতুহল দেখান**। যেমন, প্রত্যেক সেশনের পর, তারা নতুন শিখেছে এমন কিছু শেয়ার করতে চায় কিনা জিজ্ঞেস করুন

আপনার সন্তান তার STRONG দক্ষতাগুলোর **চর্চা করতে পারবে এমন কিছু পরিস্থিতি শনাক্ত করতে** তাকে সাহায্য করুন। প্রত্যেক সপ্তাহে, আপনার সন্তানকে একটি নতুন প্রশান্তিমূলক অ্যাক্টিভিটির সাথে পরিচয় করিয়ে দেওয়া হবে। এই প্রশান্তিমূলক অ্যাক্টিভিটিগুলো আপনার সন্তানকে হতাশাজনক অথবা মন খারাপ করে দেয়া পরিস্থিতিগুলোতে মানসিক চাপ থেকে মুক্ত হতে সাহায্য করতে পারে।

STRONG কর্মসূচি থেকে শেখা প্রশান্তিমূলক অ্যাক্টিভিটিগুলো আপনাকে এবং পরিবারের অন্যান্য সদস্যকে **শেখানোর জন্য আপনার সন্তানকে আমন্ত্রণ জানান**।

আপনার সন্তানের সাফল্য উদযাপন করুন, বিশেষ করে যদি তারা বাড়িতে অথবা বাইরে কোথাও STRONG কর্মসূচি থেকে শেখা কোনো দক্ষতা প্রদর্শন করে।

- মানসিক চাপ সৃষ্টিকারী পরিস্থিতি যেমন একটি বড় পরীক্ষার জন্য পড়ালেখা করা অথবা সেটিতে অংশগ্রহণ করা, ইত্যাদির সাথে মানিয়ে নেয়ার জন্য একটি নতুন ***মানিয়ে নেয়ার দক্ষতা*** (আবেগগুলো যথাযথভাবে চিহ্নিত করা)
- একটি নতুন ***সমস্যা সমাধানের দক্ষতা*** যেমন দ্বন্দ্ব নিরসনের জন্য সমাধান নিয়ে চিন্তা করা, কোনো গুরুত্বপূর্ণ লক্ষ্য অর্জনের ধাপগুলো শনাক্ত করা

কর্মসূচির ফ্যাসিলিটেটরের সাথে **যোগাযোগ বজায় রাখুন**, এবং আপনার সন্তানের সফলতা সম্পর্কে এবং অধিকতর সহায়তার প্রয়োজন হতে পারে এমন চ্যালেঞ্জগুলো সম্পর্কে **আপডেট শেয়ার করুন**

আপনার সন্তানের জন্য কানাডাতে তার জীবনের সাথে মানিয়ে নেয়ার সময় সহায়ক হবে এমন দক্ষতা ও কৌশলগুলো STRONG সরবরাহ করতে পারে। সেইসাথে, আমরা জানি যে STRONG এর মতো কর্মসূচিগুলো সবচেয়ে বেশি কার্যকর হয় যখন গুরুত্বপূর্ণ প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তিরা শিশুদের শিক্ষাকে জোরদার করতে সাহায্য করতে পারেন। আপনার সন্তান STRONG এ কী শিখছে সে সম্পর্কে আরো বেশি জানতে এবং তার নতুন দক্ষতাগুলো ব্যবহার করার ক্ষেত্রে তাকে সাহায্য করতে আমরা আপনাকে উৎসাহিত করছি!

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