



ਨਵੇਂ ਆਏ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਸੰਬੰਧੀ ਲਚਕਤਾ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਮੂਹ (STRONG)

ਨਵੇਂ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਕਰਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ; ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਭਾਸ਼ਾ, ਸਕੂਲ, ਦੇਸ਼, ਸਭਿਆਚਾਰ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਾ। ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਕੋਲ ਕਈ ਖੂਬੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਅਤੇ ਸਫਲ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪਰ, ਕਈ ਵਾਰੀ, ਨਵੇਂ ਆਇਆ ਬੱਚਾ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਹੋਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤਬਦੀਲੀ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ, ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਅਤੇ ਤਜਰਬੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਥੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੰਬੰਧ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ 'ਤੇ ਵੀ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਵਧੀਕ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਤੋਂ ਲਾਭ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਉਦੇਸ਼, ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਉਹ ਇਹਨਾਂ ਨਵੇਂ ਵਾਤਾਵਰਣਾਂ ਅਤੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦੇ ਹਨ, ਆਪਣੀਆਂ ਮੌਜੂਦਾ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। STRONG ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਇਹ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਲਈ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ।

STRONG ਕੀ ਹੈ?

STRONG ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ ਜੋ ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੇ ਲਚਕੀਲੇਪਣ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਵੇਂ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਨੂੰ ਸੌਖਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। STRONG ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਵਿਲੱਖਣ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੁਨਰ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸੰਬੰਧ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

STRONG ਕੀ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ?

ਭਾਗੀਦਾਰ ਇਹ ਸਿੱਖਣਗੇ:



ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਉਹ ਬੱਚਿਆਂ/ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ



ਸਿਹਤਮੰਦ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦੇ ਹੁਨਰ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਣੇ ਹਨ (ਮਤਲਬ ਕਿ ਅਰਾਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ; ਤਣਾਅ ਵਾਲੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ)



ਟੀਚੇ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਉਣੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਉਣੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਦਮ ਕਿਵੇਂ ਚੁੱਕਣੇ ਹਨ



ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ

STRONG ਦੇ ਕੀ ਫਾਇਦੇ ਹਨ?

ਅਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ STRONG ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇਗੀ:

ਲਚਕਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ

ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਣੇ

ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਉਣੇ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨੇ

“ਮੈਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦੇ ਹੁਨਰ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ। ਠੀਕ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਅਭਿਆਸ ਪਸੰਦ ਹਨ, ਸਾਨੂੰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪਸੰਦ ਹੈ, ਪਰ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦੇ ਹੁਨਰ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਸਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹੇਗੀ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖੋਗੇ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸ਼ਬਦ ਕੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਕਿ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨੇਪਟਣਾ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਟ੍ਰਿਸਟੀਕੋਣ ਤੋਂ ਦੇਖਣਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ।” - ਨੌਜਵਾਨ ਭਾਗੀਦਾਰ

STRONG ਦੀ ਸੰਰਚਨਾ ਕੀ ਹੈ?



ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ 10 ਸੈਸ਼ਨ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਸੈਸ਼ਨ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਸੈਸ਼ਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਸ਼ਿਆਂ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਨਵੇਂ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।



ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ (ਭਾਵ, ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰਾਂ ਜਾਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕਾਂ) ਅਤੇ/ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਪਿਛੋਕੜ ਵਾਲੇ ਫੈਸਿਲੀਟੇਟਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਚਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਹਰੇਕ ਭਾਗੀਦਾਰ ਦਾ STRONG ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਫੈਸਿਲੀਟੇਟਰ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸੈਸ਼ਨ ਵੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਸੈਸ਼ਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਭਾਗੀਦਾਰ ਆਪਣੀ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਮਾਈਗ੍ਰੇਟ ਕਰਨ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਨੂੰ ਪਛਾਣਦਾ ਹੈ।

STRONG ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ/ਨੌਜਵਾਨ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਸਰਪ੍ਰਸਤ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਮਾਪੇ/ਸਰਪ੍ਰਸਤ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਾ ਵੱਡਾ ਸਰੋਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਮੰਨਦੇ ਹਾਂ। ਇਸੇ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ, ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਮਾਤਾ/ਪਿਤਾ/ਸਰਪ੍ਰਸਤ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਪੂਰੇ STRONG ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਅਤੇ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ।

ਇਹ ਕੁਝ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ:



ਇਸ ਬਾਰੇ ਉਤਸੁਕਤਾ ਦਿਖਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ STRONG ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚਕੀ ਸਿੱਖ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਹਰੇਕ ਸੈਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਕੁਝ ਨਵਾਂ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ।



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ **ਉਹਨਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ** ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਆਪਣੇ STRONG ਸਖਤ ਹੁਨਰਾਂ ਦਾ **ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ**। ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨਾਲ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਹ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾਜਨਕ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਤਣਾਅ ਖਤਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ STRONG ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੋਂ ਸਿੱਖੀਆਂ ਗਈਆਂ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਏ।



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਸਫਲਤਾਵਾਂ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਓ, ਖਾਸਕਰ ਜੇ ਉਹ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਹੁਨਰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੇ STRONG ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੋਂ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ।

- ਪੜ੍ਹਨ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੱਡਾ ਟੈਸਟ ਦੇਣ ਵਰਗੀਆਂ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਇੱਕ ਨਵਾਂ **ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੁਨਰ** (ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਢੁਕਵੀਂ ਲੇਬਲਿੰਗ)
- ਇੱਕ ਨਵਾਂ **ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਹੁਨਰ** ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਿਵਾਦਾਂ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉਣ ਲਈ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨਾ, ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਟੀਚਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਦਮਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ



ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਫੈਸਿਲੀਟੇਟਰ ਦੇ ਨਾਲ **ਜੁੜੋ ਰਹੋ** ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਸਫਲਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਬਾਰੇ **ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ** ਜਿਸਦੇ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਦਾ ਹੈ, STRONG ਉਸ ਨੂੰ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਸੇ ਸਮੇਂ, ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ STRONG ਵਰਗੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉਸ ਵੇਲੇ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਬਾਲਗ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ STRONG ਵਿੱਚ ਕੀ ਸਿੱਖ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਵੇਂ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ!



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