

Seasons for Growth 🍂

(Các Mùa Trưởng Thành)

Seasons
for Growth



Chương Trình dành cho Trẻ Em và Thanh Thiếu Niên

Seasons for Growth tăng cường phúc lợi xã hội và sức khỏe tinh thần của trẻ em và thanh thiếu niên đang thích nghi với những trải nghiệm về sự thay đổi, mất mát và đau buồn trong cuộc sống, chẳng hạn như sau cái chết, ly thân và ly hôn.

Seasons for Growth là gì?

Seasons for Growth là một chương trình giáo dục dựa trên bằng chứng sử dụng hình ảnh về các mùa để giúp trẻ em và thanh thiếu niên hiểu cũng như phản ứng tích cực đối với những trải nghiệm về sự thay đổi, mất mát và đau buồn.

Trẻ em và thanh thiếu niên học được rằng sự thay đổi và mất mát là một phần của cuộc sống và họ không đơn độc trong hành trình đối phó với ảnh hưởng của những trải nghiệm này. Họ cũng học được các kỹ năng giao tiếp, đưa ra quyết định và giải quyết vấn đề nhằm hỗ trợ họ thích nghi với hoàn cảnh mới.

Chương trình này dành cho ai?

Trẻ em và thanh thiếu niên từ 6 đến 18 tuổi đang chịu ảnh hưởng từ sự thay đổi và mất mát. Có rất nhiều thay đổi xảy ra trong cuộc sống, chẳng hạn như:

- mất đi một ai đó hoặc điều gì đó mà mình yêu quý
- cha mẹ hoặc gia đình ly tán
- ảnh hưởng của bệnh tật
- thay đổi cuộc sống công việc gia đình
- chuyển đến nơi ở mới
- bạn bè đến và đi.

Seasons for Growth mang đến một không gian an toàn, nơi trẻ em và thanh thiếu niên, bất kể nhu cầu, bản sắc hoặc nền tảng văn hóa đa dạng, đều có thể tìm thấy tiếng nói của mình, đưa ra lựa chọn, tạo ra ảnh hưởng và làm việc cùng nhau. Những người tham gia kết nối với những người khác có hoàn cảnh tương tự và xây dựng cảm giác thân thuộc cũng như mối liên kết.



Chương trình này hoạt động như thế nào?

Seasons for Growth là chương trình theo nhóm nhỏ kết hợp tâm lý học và giáo dục với sự hỗ trợ đồng đẳng, theo phương pháp học tập lấy con người làm trung tâm. Chương trình này sử dụng phép ẩn dụ của các mùa để khám phá tính chất tuần hoàn của nỗi đau buồn và được củng cố bởi các nhiệm vụ vượt qua nỗi đau buồn của William Worden.

Chương trình dành cho Trẻ Em và Thanh Thiếu Niên (Children and Young People's program) bao gồm các cuộc thảo luận và hoạt động phù hợp với sự phát triển. Seasons for Growth bình thường hóa trải nghiệm của người tham gia và có thể tăng các yếu tố bảo vệ (bao gồm xây dựng khả năng phục hồi cá nhân và kỹ năng xã hội) đồng thời giảm thiểu một số yếu tố rủi ro (bao gồm cả sự cô lập) ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần và trạng thái an vui. Chương trình này cũng hỗ trợ phát triển kỹ năng giao tiếp, đưa ra quyết định và giải quyết vấn đề.





Các nhóm được trang bị như thế nào?

Chương trình này được thực hiện trong 8 buổi học với các nhóm từ 4 đến 7 người tham gia và được hỗ trợ bởi những người lớn đã qua đào tạo gọi là “Người Đồng Hành”. Giáo viên, cố vấn, nhà tâm lý học, nhân viên công tác xã hội, giáo sĩ và chuyên gia y tế được nhà trường hoặc tổ chức của họ đảm bảo để tham gia vào một hội thảo đào tạo kéo dài hai ngày nhằm triển khai thực hiện chương trình và đủ điều kiện trở thành Người Đồng Hành.

Trẻ em và thanh thiếu niên tham gia vào nhóm sẽ được cung cấp một không gian an toàn để học hỏi, chia sẻ và suy ngẫm đồng thời được hỗ trợ bởi các hoạt động sáng tạo và các tập nhật ký của người tham gia có minh họa phong phú.

Kết quả của chương trình

Seasons for Growth cung cấp sự hỗ trợ và không gian cho trẻ em và thanh thiếu niên để:

- **tìm hiểu** về cách những người khác nhau phản ứng với sự thay đổi, mất mát và đau buồn
- **hiểu** rằng việc trải qua nhiều phản ứng đau buồn là điều bình thường
- **khám phá** những cách tiếp cận mới để đối phó với sự thay đổi, mất mát và đau buồn trong cuộc sống của họ
- **xây dựng** kỹ năng giao tiếp, đưa ra quyết định và giải quyết vấn đề
- **tham gia** vào mạng lưới hỗ trợ của bạn bè và người lớn
- **lồng ghép** việc học tập mới của họ vào các mối quan hệ với gia đình, bạn bè và những người khác

Tất cả các chương trình đều mang đến một không gian an toàn nơi những người tham gia, bất kể nhu cầu, bản sắc và nền tảng văn hóa đa dạng, đều có thể tìm thấy tiếng nói của mình, đưa ra lựa chọn, tạo ra ảnh hưởng và làm việc cùng nhau. Những người tham gia kết nối với những người khác có hoàn cảnh tương tự và xây dựng cảm giác thân thuộc cũng như mối liên kết.

“Seasons for Growth thực sự là một chương trình dành cho thời đại chúng ta đang sống.”

- Người Đồng Hành Seasons for Growth

Bằng chứng và đánh giá

Cho đến nay, nhiều cuộc đánh giá và xem xét đã được thực hiện và báo cáo một cách nhất quán rằng các chương trình Seasons for Growth vô cùng tích cực, được đón nhận nồng nhiệt và mang lại lợi ích cho trẻ em và thanh thiếu niên. Các đánh giá gần đây nhất đã kết luận rằng chương trình cụ thể đã:

- xây dựng hiểu biết và kỹ năng quản lý sự thay đổi, mất mát và đau buồn
- cải thiện sức khỏe tinh thần của người tham gia
- cho phép người tham gia bày tỏ quan điểm, suy nghĩ và cảm xúc của họ
- tăng cường mạng lưới xã hội và hỗ trợ của người tham gia

Hơn nữa, Tác Động từ Nghiên Cứu NSW năm 2019 (Research Impact NSW (2019)) đã công nhận rằng các chương trình này “thúc đẩy khả năng phục hồi và lòng tự trọng, bình thường hóa nỗi đau, xây dựng sự hỗ trợ đồng đẳng và thúc đẩy các chiến lược đối phó tích cực.”

Chương Trình Seasons for Growth dành cho Trẻ Em và Thanh Thiếu Niên được chứng thực bởi danh sách chương trình sức khỏe tâm thần dựa trên bằng chứng về sức khỏe tâm thần của giáo dục tiểu bang và được liệt kê trong cuốn Hướng Dẫn Chương Trình Dưa Trên Bằng Chứng của Viện Nghiên Cứu Gia Đình Úc và Công Đồng dành cho Người Đồng Hành Hỗ Trợ Trẻ Em (Australian Institute of Family Studies, Communities for Children Facilitating Partner Evidence-Based Programme Guidebook).

Mackillop Seasons đào tạo và hỗ trợ các chuyên gia nhằm cung cấp các chương trình theo nhóm nhỏ của chúng tôi tại các trường học và tổ chức cộng đồng.



Dịch Vụ Gia Đình MacKillop (MacKillop Family Services) công nhận những Người Giám Hộ Truyền Thống và Người Lớn Tuổi của họ trong mỗi cộng đồng nơi chúng tôi làm việc.



Chương trình nhóm nhỏ Seasons for Growth của chúng tôi đề cao sự đa dạng và hòa nhập, đảm bảo rằng tất cả trẻ em—bất kể khuyết tật, nhu cầu học tập, giới tính, nền tảng văn hóa hay di sản của Các Quốc Gia Đầu Tiên—đều có thể tham gia đầy đủ và phát triển.



MacKillop Seasons
1300 379 569
mackillopseasons.org.au