

Seasons for Growth

(成长季计划)

儿童和青少年计划



对于正在适应生活中变化、丧失和悲伤的经历(例如离世、分离和离婚之后)的儿童和青少年, Seasons for Growth加强了他们的社交和情感健康。

Seasons for Growth是做什么的?

Seasons for Growth 是一项循证教育计划,利用四季的意象,帮助儿童和青少年了解变故、丧失事件和悲伤过程,以及如何更好地应对。

儿童和青少年将认识到,变故和丧失是生活的一部分,在面对这些经历的影响时,他们并非孤立无援。他们还可以学习沟通、决策和解决问题的技能,以更好地适应新的环境。

面向哪些人群?

正在承受变化和丧失影响的 6-18 岁儿童和青少年。生活中会发生许多变化,例如:

- 失去所爱的人或物
- 父母或家人离散
- 疾病的影响
- 家庭、工作和生活发生变化
- 搬到新家
- 朋友聚散。

Seasons for Growth为儿童和青少年提供了安全的空间,在这里,无论他们的需求、身份和文化背景如何不同,都能发出自己的心声,做出选择,施加影响,共同努力。参与者与其他面临类似情况的人交流,并建立归属感和联系。

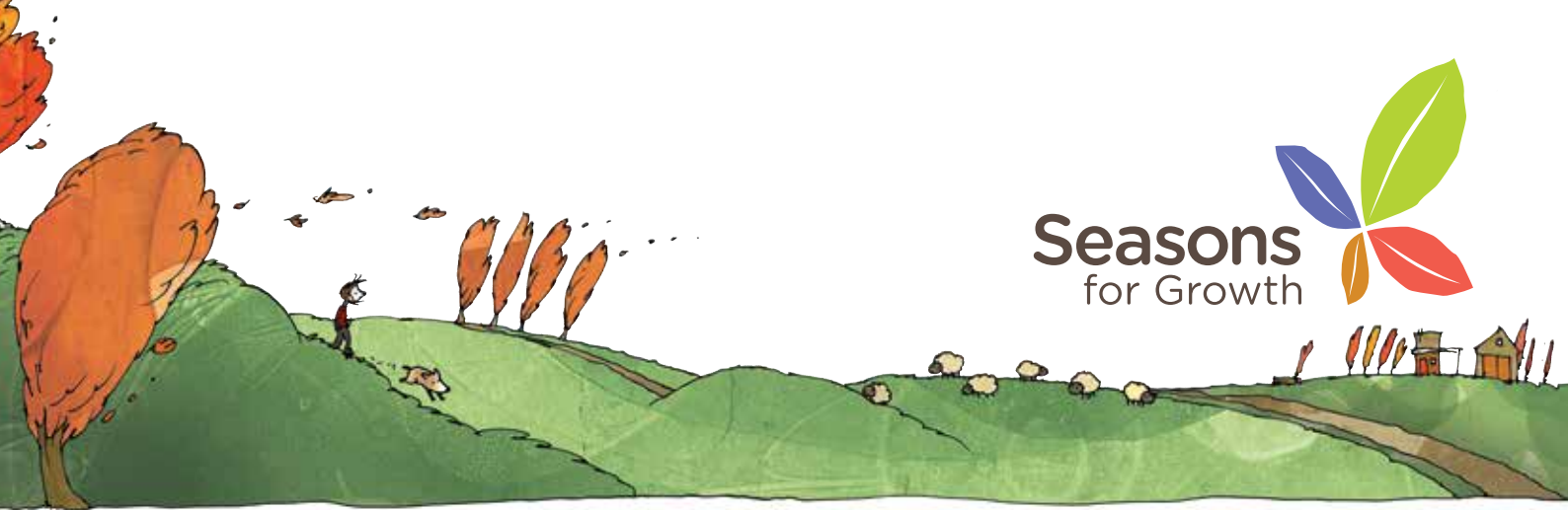


如何运作?

Seasons for Growth是一项小型团体计划,结合心理学和同伴支持教育,采用以人为本的学习方法。该计划用季节作比喻,来探索悲伤的周期循环本质,并以 William Worden (威廉·沃登)有关“悲伤的任务”的理念为基础。

该儿童和青少年计划包含适龄的讨论和活动。Seasons for Growth 让参与者能够将自己的经历视为正常经历,可以增加保护要素(包括建立应对逆境的能力和社交技能),同时最大限度减少影响心理健康和幸福的一些风险因素(包括孤立的处境)。该计划还为学习沟通、决策以及解决问题等技能提供支持。





Seasons
for Growth



团体如何准备？

该计划分为 8 堂课，由 4-7 名参与者组成一个团体，由受过训练的成年人（称为“陪伴者”）主持。教师、辅导员、心理学家、社会工作者、牧师和健康专业人员得到参与者所在学校或组织的许可，开展为期两天的培训工作坊，以执行该计划，并有资格成为陪伴者。

参加团体的儿童和青少年享有一个学习、分享和反思的安全空间，并从创意活动、图文并茂的参与者日记中收获支持。

计划的成果

Seasons for Growth 为儿童和青少年提供支持和空间，以帮助他们：

- **了解**不同的人如何应对变化、丧失和悲伤的经历
- **理解**感受到一系列悲伤反应是正常的
- **探索**处理生活中的变化、丧失和悲伤经历的新方法
- **培养**沟通、决策和解决问题的技能
- **加入**由同龄人和成年人组成的支持网络
- 将所学的新知识**融入**到与家人、朋友和其他人的关系中

所有计划都为参与者提供了安全的空间，在这里，无论他们的需求、身份和文化背景如何不同，都能发出自己的心声，做出选择，施加影响，共同努力。参与者与其他面临类似情况的人交流，并建立归属感和联系。

“Seasons for Growth确实是一个适合我们所处时代的计划。”

—— Seasons for Growth同行者

证据和评估

迄今为止，Seasons for Growth 计划已接受多次审查和评估，且结果一致表明该计划收到非常可观的积极反响，受到儿童和青少年的热烈欢迎，并且对他们大有裨益。最新的评估得出的结论是，该计划具体取得以下效果：

- 建立起应对变化、丧失和悲伤经历的认识和技能
- 改善参与者的情绪健康
- 让参与者能够表达自己的观点、想法和感受
- 加强参与者的社交和支持网络

此外，新南威尔士州研究影响力组织 (Research Impact NSW (2019)) 已认可该计划可以“促进应对逆境的能力和自尊，将悲伤视为正常的反应，建立同伴支持并培养积极的应对策略。”

Seasons for Growth 儿童和青少年计划获得了州教育心理健康循证心理健康计划列表的认可，并被列入澳大利亚家庭研究所 (Australian Institute of Family Studies) 编著的《儿童社区促进合作伙伴循证计划指南》(Communities for Children Facilitating Partner Evidence-Based Programme Guidebook)。

MacKillop Seasons 计划为专业人士提供培训和支持，以便在学校和社区组织内开展我们的小团体计划。



Mackillop Family Services (MacKillop 家庭服务) 认可我们工作区域每个社区中的传统监护人及其长者。



Seasons for Growth 小团体计划倡导多样性和包容性，确保所有儿童，无论其是否有残疾、学习需求、性别、文化背景或原住民传统如何，都能充分参与并茁壮成长。



MacKillop Seasons
1300 379 569
mackillopseasons.org.au