



يعمل برنامج Seasons for Growth على تقوية الرفاهية الاجتماعية والعاطفية لدى الأطفال والشباب الذين يتكيفون مع تجارب التغير والفقدان والخسارة والحزن التي تنغص حياتهم، كفترات ما بعد الوفاة والانفصال والطلاق.

#### ما هو برنامج Seasons for Growth؟

يُعتبر برنامج Seasons for Growth برنامجًا تعليميًا قائمًا على الأدلة ويستعين بصور فصول العام لمساعدة الأطفال والشباب على فهم تجارب التغير والفقدان والحزن والاستجابة لهذه التجارب بشكل جيد.

يتعلم الأطفال والشباب أن التغير والفقدان هما جزء من الحياة وأنهم ليسوا وحدهم في التعامل مع آثار هذه التجارب. كما أنهم يتعلموا مهارات الاتصال وصنع القرار وحل المشكلات والتي تدعمهم من أجل التكيف مع ظروفهم الجديدة.

#### إلى من يُقدّم البرنامج؟

يُقدّم البرنامج للأطفال والشباب الذين تتراوح أعمارهم ما بين 6 أعوام و18 عامًا ممن يعانون من آثار التغير والفقدان والخسارة. وفيما يلي بعض من التغيرات الكثيرة التي تحدث في الحياة:

- فقدان شخص عزيز أو شيء تحبه
- انفصال الوالدين أو الأسرة
- المرض
- تغيرات الحياة والعمل التي تتعرض لها الأسرة
- الانتقال إلى مكان جديد
- تكوين الصداقات وإنهائها.

يُوفّر برنامج Seasons for Growth مساحة آمنة حيث يمكن للمشاركين التعبير عن أنفسهم وتحديد اختياراتهم وممارسة التأثير والعمل معًا، بغض النظر عن احتياجاتهم وهوياتهم وخلفياتهم الثقافية المتنوعة. يتواصل المشاركون مع الأشخاص الآخرين الذين يواجهون ظروفًا مماثلة ويتكوّن لديهم إحساس بالانتماء والتواصل.

#### كيف يعمل البرنامج؟

يُوصف برنامج Seasons for Growth بأنه برنامج مجموعات صغيرة يجمع بين علم النفس والتعليم ودعم الأقران ضمن نهج تعليمي يركز على الشخص. ويستخدم البرنامج فصول السنة على سبيل الاستعارة لاستكشاف الطبيعة الدورية للحزن، وتدعمه مهام الحزن التي حددها ويليام ووردن.

ويتضمن Children and Young People's program (برنامج الأطفال والشباب) مناقشات وأنشطة مناسبة من الناحية التطورية. ويدلّل برنامج Seasons for Growth على أنّ التجارب الصعبة التي يمر بها المشاركون مسألة طبيعية، ويمكن للبرنامج أن يزيد من عوامل الحماية (مثل بناء المرونة الشخصية والمهارات الاجتماعية) وأن يقلّل من بعض عوامل الخطر (مثل العزلة) التي تؤثر على الصحة والرفاهية النفسية. كما يدعم البرنامج تطوير مهارات الاتصال واتخاذ القرار وحل المشكلات.





## “يعتبر برنامج Seasons for Growth برنامجًا مناسب الأوقات التي نعيش فيها فعليًا.”

- رفيق برنامج Seasons for Growth

### الأدلة والتقييم

لقد أُجريت حتى الآن العديد من المراجعات والتقييمات التي تشير باستمرار إلى أن برنامج Seasons for Growth إيجابي جدًا، ومرغوب للغاية، ومفيد للأطفال والشباب. وقد خلصت أحدث التقييمات إلى أن البرنامج:

- يعزز فهم التغيير والفقدان والخسارة والحزن ويبني مهارات إدارة هذه التجارب
- يحسن الرفاهية العاطفية للمشاركين
- يُمكن المشاركين من التعبير عن آرائهم وأفكارهم ومشاعرهم
- يقوي الشبكات الاجتماعية وشبكات الدعم الخاصة بالمشاركين

كما إن تقرير (2019) Research Impact NSW (تأثير الأبحاث في نيو ساوث ويلز لعام 2019) قد أقرَّ بأنَّ البرامج “تعزز المرونة واحترام الذات، وتدلل على أن الحزن أمر طبيعي، وتعزز دعم الأقران واستراتيجيات التكيف الإيجابية”.

إنَّ Seasons for Growth Children and Young People’s Program (برنامج الأطفال والشباب “مواسم النمو”) معتمد من قوائم برامج الصحة النفسية التعليمية القائمة على الأدلة في الولاية، ومُدْرَج في دليل Communities for Children Facilitating Partner Evidence-Based Programme Guidebook (البرامج القائمة على الأدلة للشركاء الميسرين) بمبادرة مجتمعات من أجل الأطفال)، في Australian Institute of Family Studies (المعهد الأسترالي لدراسات الأسرة).

كما يقدم برنامج MacKillop Seasons التدريب والدعم للمهنيين لتقديم برامج المجموعات الصغيرة في المدارس والمنظمات المجتمعية.

## كيف تُنفَّذ المجموعات عملها؟

يُقدَّم البرنامج في 8 جلسات لمجموعات مكونة من 4-7 مشاركين، ويسرّه أشخاص بالغون ومدربون يُطلَق عليهم اسم “المرافقين”. وتعتمد المدارس أو المنظمات معلمين ومستشارين وعلماء نفس وأخصائيين اجتماعيين وقساوسة ومهنيين صحيين للمشاركة في ورشة عمل تدريبية مدتها يومين من أجل تنفيذ البرنامج والتأهل لتولي مهام المرافقين.

ويوفر البرنامج مساحة آمنة للأطفال والشباب المشاركين في المجموعات من أجل التعلم وتبادل التجارب والتأمل، ويقدم لهم أيضًا أنشطة إبداعية ودفتر يوميات تتضمن رسومًا توضيحية.

### نتائج البرنامج

يوفر برنامج Seasons for Growth الدعم والمساحة للأطفال والشباب بغية أن:

- **يتعرّفوا** على كيفية استجابة أشخاص مختلفين للتغيير والفقدان والخسارة والحزن
- **يعرفوا** أنه من الطبيعي أن يُظهر الشخص مجموعة من ردود الأفعال المختلفة بسبب الحزن
- **يستكشفوا** أساليب جديدة للتعامل مع التغيير والفقدان والخسارة والحزن في حياتهم
- **يبينوا** مهارات التواصل واتخاذ القرار وحل المشكلات
- **يشاركوا** في شبكة داعمة من الأقران وال كبار
- **يتمجوا** ما يتعلمونه حديثًا في علاقاتهم مع الأسرة والأصدقاء والآخرين.

توفّر جميع البرامج مساحة آمنة حيث يمكن للمشاركين التعبير عن أنفسهم وتحديد اختياراتهم وممارسة التأثير والعمل معًا، بغض النظر عن احتياجاتهم وهوياتهم وخلفياتهم الثقافية المتنوعة. يتواصل المشاركون مع الأشخاص الآخرين الذين يواجهون ظروفًا مماثلة ويتكوّن لديهم إحساس بالانتماء والتواصل.

يعمل برنامج Seasons for Growth للمجموعات الصغيرة على مراعاة مبادئ التنوع والشمول، بما يضمن قيام جميع الأطفال بالمشاركة الكاملة وتحقيق الازدهار بغض النظر عن الإعاقة أو احتياجات التعلم أو الجنس أو الخلفية الثقافية أو تراث الأمم الأولى.



تعترف MacKillop Family Services (منظمة ماكيلوب لخدمات الأسرة) بالسكان الأصليين وزعمائهم في كل مجتمع من المجتمعات التي تعمل فيها.

