

# Seasons for Growth

## (फलने-फूलने का मौसम)

### बच्चों और युवाओं का कार्यक्रम



Seasons for Growth से उन बच्चों और युवाओं के सामाजिक और भावनात्मक कल्याण को मजबूती मिलती है जो मृत्यु, अलगाव और तलाक वगैरह के बाद खुद को अपनी ज़िंदगी में बदलाव, नुकसान और दुख के अनुभवों के अनुसार ढाल रहे हैं।

### Seasons for Growth क्या है?

Seasons for Growth ऐसा साक्ष्य-आधारित शिक्षा कार्यक्रम है जिसमें बदलाव, नुकसान और दुख के अनुभव समझने और इनके प्रति सही प्रतिक्रिया देने में बच्चों और युवाओं की मदद करने के लिए मौसमों की कल्पना का इस्तेमाल किया जाता है।

बच्चे और युवा सीखते हैं कि बदलाव और नुकसान ज़िंदगी का हिस्सा हैं और इन अनुभवों के प्रभावों से जूझने वाले वे अकेले नहीं हैं। अपनी नई परिस्थितियों के अनुसार ढलने में मदद के लिए वे आपस में बातचीत, फैसले लेने और समस्या सुलझाने के कौशल भी सीखते हैं।

### यह किसके लिए है?

बदलाव और नुकसान के प्रभावों के साथ जी रहे 6-18 वर्ष की उम्र के बच्चे और युवा। ज़िंदगी में ऐसे कई बदलाव होते रहते हैं:

- अपने किसी प्रिय व्यक्ति या वस्तु को खोना
- माता-पिता या परिवार से अलगाव
- बीमारी का प्रभाव
- पारिवारिक और कामकाजी ज़िंदगी में बदलाव
- नई जगह पर बसना
- दोस्त आ-जा सकते हैं।

Seasons for Growth ऐसी सुरक्षित जगह पेश करता है जहाँ बच्चे और युवा अपनी अलग-अलग जरूरतों, पहचान और सांस्कृतिक पृष्ठभूमि पर ध्यान दिए बिना खुद को व्यक्त कर सकते हैं, फैसले ले सकते हैं, प्रभाव डाल सकते हैं और साथ मिलकर काम कर सकते हैं। प्रतिभागी एक जैसी परिस्थितियों से जूझ रहे अन्य लोगों से जुड़ते हैं और उनमें अपनेपन और जुड़ाव का बोध विकसित होता है।



### यह कैसे काम करता है?

Seasons for Growth ऐसा छोटा समूह कार्यक्रम है जिसमें सीखने के व्यक्ति-केंद्रित दृष्टिकोण के भीतर मनोविज्ञान और शिक्षा को साथी सहयोग के साथ मिलाया जाता है। दुख की बार-बार होने की प्रकृति का विश्लेषण करने के लिए इसमें मौसमों के रूपक का इस्तेमाल किया जाता है और यह विलियम वॉर्डन के शोक मनाने के कार्यों पर आधारित है।

‘बच्चों और युवाओं का कार्यक्रम’ (Children and Young People's program) में विकासात्मक रूप से उपयुक्त चर्चाएं और गतिविधियाँ शामिल हैं। Seasons for Growth में प्रतिभागियों के अनुभवों को सामान्य बनाया जाता है और यह (अलगाव सहित) मानसिक स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती को प्रभावित करने वाले कुछ जोखिम कारकों को कम करते हुए (व्यक्तिगत लचीलेपन और सामाजिक कौशल बनाने सहित) सुरक्षात्मक कारक बढ़ा सकता है। यह कार्यक्रम बातचीत, फैसले लेने और समस्या सुलझाने के कौशलों के विकास में भी सहयोग करता है।





## समूह कैसे डिलीवर किए जाते हैं?

यह कार्यक्रम 4-7 प्रतिभागियों के समूहों के साथ 8 सत्रों में चलाया जाता है और इसमें "साथी (Companions)" नामक प्रशिक्षित वयस्कों द्वारा मदद दी जाती है। शिक्षकों, परामर्शदाताओं, मनोवैज्ञानिकों, सामाजिक कार्यकर्ताओं, धर्मशिक्षकों और स्वास्थ्य पेशेवरों को उनके स्कूल या संगठन द्वारा कार्यक्रम को लागू करने और साथी (Companion) बनने के पात्र होने के लिए दो दिवसीय प्रशिक्षण कार्यशाला आयोजित करने की अनुमति दी जाती है।

समूह के प्रतिभागी बच्चों और युवाओं को सीखने, साझा करने और सोच-विचार करने के लिए सुरक्षित जगह दी जाती है और रचनात्मक गतिविधियों और बहुत अधिक चित्रों वाली प्रतिभागी पत्रिकाओं द्वारा इसमें सहयोग किया जाता है।

## कार्यक्रम के परिणाम

Seasons for Growth बच्चों और युवाओं को इनके लिए मदद और जगह प्रदान करता है:

- यह **जानना** कि अलग-अलग लोग बदलाव, नुकसान और दुख पर कैसे प्रतिक्रिया करते हैं
- यह **समझना** कि अलग-अलग तरह की दुख की प्रतिक्रियाएं महसूस होना सामान्य है
- उनकी ज़िंदगी में बदलाव, नुकसान और दुख से निपटने के लिए नए दृष्टिकोण **खोजना**
- बातचीत, फैसले लेने और समस्या सुलझाने के कौशल **बनाना**
- साथियों और वयस्कों के सहयोगात्मक नेटवर्क में **भाग लेना**
- उनकी नई जानकारी को परिवार, दोस्तों और अन्य लोगों से उनके संबंधों में **एकीकृत करना**

सभी कार्यक्रम ऐसी सुरक्षित जगह पेश करते हैं जहाँ प्रतिभागी अपनी अलग-अलग जरूरतों, पहचान और सांस्कृतिक पृष्ठभूमि पर ध्यान दिए बिना खुद को व्यक्त कर सकते हैं, फैसले ले सकते हैं, प्रभाव डाल सकते हैं और साथ मिलकर काम कर सकते हैं। प्रतिभागी एक जैसी परिस्थितियों से जूझ रहे अन्य लोगों से जुड़ते हैं और उनमें अपनेपन और जुड़ाव का बोध विकसित होता है।

**"Seasons for Growth सचमुच ऐसे समय के लिए कार्यक्रम है जिसमें हम रह रहे हैं।"**

- Companion Seasons for Growth

## साक्ष्य और मूल्यांकन

आज तक असंख्य समीक्षाएं और मूल्यांकन किए गए हैं और इनसे लगातार यह पता चला है कि Seasons for Growth कार्यक्रम बेहद सकारात्मक, गर्मजोशी से स्वीकार किए जाने वाले और बच्चों एवं युवाओं के लिए फायदेमंद हैं। सबसे हालिया मूल्यांकनों से यह निष्कर्ष निकला कि कार्यक्रम विशेष रूप से:

- बदलाव, नुकसान और दुख से निपटने में समझ और कौशल बनाता है
- प्रतिभागियों की भावनात्मक तंदुरुस्ती में सुधार लाता है
- प्रतिभागियों को अपने विचार, सोच और भावनाएं व्यक्त करने में सक्षम बनाता है
- प्रतिभागियों के सामाजिक और सहयोग नेटवर्क को मजबूती देता है

इसके अलावा, अनुसंधान प्रभाव NSW (Research Impact NSW) (2019) ने माना है कि ये कार्यक्रम "लचीलेपन और आत्म-सम्मान को बढ़ावा देते हैं, दुख को सामान्य बनाते हैं, साथी सहयोग बनाते हैं और मुकाबला करने की सकारात्मक रणनीतियों को बढ़ावा देते हैं।"

Seasons for Growth Children and Young People's Program राज्य शिक्षा मानसिक स्वास्थ्य साक्ष्य-आधारित मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम मेनू से मान्यता प्राप्त है और इसे ऑस्ट्रेलियाई पारिवारिक अध्ययन संस्थान, बच्चों के लिए पार्टनर साक्ष्य-आधारित कार्यक्रम को सुगम बनाने के लिए समुदायों संबंधी मार्गदर्शिका (Australian Institute of Family Studies, Communities for Children Facilitating Partner Evidence-Based Programme Guidebook) में सूचीबद्ध किया गया है।

MacKillop Seasons स्कूलों और सामुदायिक संगठनों में हमारे छोटे समूह कार्यक्रमों को संचालित करने के लिए पेशेवरों को प्रशिक्षित करता है और उन्हें सहयोग देता है।



मैककिल्लोप पारिवारिक सेवाएं (MacKillop Family Services) हमारे कामकाज की जगह में हरेक समुदाय में पारंपरिक संरक्षकों और उनके बुजुर्गों के महत्व को समझती है।



हमारा Seasons for Growth छोटा समूह कार्यक्रम विविधता और सब को साथ लेकर चलने को अपनाता है, इससे यह सुनिश्चित होता है कि—विकलांगता, सीखने की जरूरतों, लिंग, सांस्कृतिक पृष्ठभूमि या मूल राष्ट्र विरासत पर ध्यान दिए बिना—सभी बच्चे इसमें पूरी तरह से भाग ले सकते हैं और फल-फूल सकते हैं।



**MacKillop Seasons**  
1300 379 569  
mackillopseasons.org.au