Seasons for Growth

Adult Program

រដូវកាលសម្រាប់វឌ្ឍនាការ (Seasons for Growth) – កម្មវិធីសម្រាប់មនុស្សពេញវ័យ

Seasons for Growth ពង្រឹងសុខុមាលភាពខាងផ្លូវអារម្មណ៍ និងផ្លូវចិត្តរបស់មនុស្សពេញវ័យដែលកំពុងសម្របខ្លួនទៅនឹងបទពិសោធន៍នៃការផ្លាស់ប្តូរ ការបាត់បង់ និងសេចក្តីទុក្ខសោកនៅក្នុងជីវិតរបស់ពួកគេ។

តើកម្មវិធី Seasons for Growth នេះសម្រាប់នរណាខ្លះ?

មនុស្សពេញវ័យ ដែលរងការប៉ះពាល់ ដោយការផ្លាស់ប្តូរ ការបាត់បង់ និងសេចក្តីទុក្ខសោក ដែលអាចកើតឡើងពីបទពិសោធន៍ ដូចជា៖

- ការបែកបាក់ក្រុមគ្រួសារ ឬការលែងលះគ្នា
- ការបាត់បង់នរណាម្នាក់ ឬរបស់អ្វីមួយដែលអ្នកស្រឡាញ់
- ការផ្លាស់ទីលំនៅ
- ជំងឺ
- ការផ្លាស់ប្តូរជីវិតការងារក្នុងរង្វង់គ្រួសារ
- បុគ្គលដែលជាប់គុក
- ផលប៉ះពាល់នៃគ្រោះមហន្តរាយធម្មជាតិ និងជំងឺកូវីដ 19 ។

តើកម្មវិធីនេះដំណើរការយ៉ាងដូចម្តេច?

Seasons for Growth គឺជាកម្មវិធីមួយដែលមានលក្ខណៈជាក្រុមតូចៗ ដែលបញ្ចូលចិត្តវិជ្ជា ការអប់រំ និងការជួយគ្នាទៅវិញទៅមក នៅក្នុងវិធីសាស្ត្រសិក្សាមួយដែលផ្តោតលើបុគ្គល។ អ្នកចូលរួមសិក្សាឲ្យយល់ថា ការផ្លាស់ប្តូរ និងការបាត់បង់ គឺជាផ្នែកមួយនៃជីវិត ហើយថា មិនមែនតែពួកគេម្នាក់ឯងទេដែលត្រូវដោះស្រាយជាមួយនឹងផលប៉ះពាល់នៃបទពិសោធន៍ទាំងនេះ។ កម្មវិធីនេះមានគោលបំណងធ្វើឲ្យបទពិសោធន៍របស់អ្នកចូលរួមវិលត្រឡប់មកសភាពធម្មតាវិញ ហើយអាចបង្កើនកត្តាបង្ការ (រាប់ទាំង ការកសាងភាពធន់ក្នុងខ្លួន និងជំនាញសង្គម) ស្របពេលជាមួយគ្នានោះដែរក៏កាត់បន្ថយឲ្យនៅតិចបំផុតនូវកត្តាហានិភ័យមួយចំនួន (រាប់ទាំង ការនៅឯកោ) ដែលមានឥទ្ធិពលមកលើសុខភាព និងសុខុមាលភាពខាងផ្លូវចិត្ត។

លទ្ធផល

Seasons for Growth ផ្តល់ជំនួយគាំទ្រសម្រាប់មនុស្សពេញវ័យដើម្បី៖

- **ស្វែងយល់**ពីរបៀបដែលមនុស្សផ្សេងៗឆ្លើយតបទៅនឹងការផ្លាស់ប្តូរ ការបាត់បង់ និងសេចក្តីទុក្ខសោក
- **យល់ថា** វាគឺជារឿងធម្មតាក្នុងការជួបប្រទះប្រតិកម្មចំពោះសេចក្តីទុក្ខសោកនានា
- **ស្វែងរក**វិធីសាស្ត្រថ្មីៗក្នុងការប្រឈមនឹងការផ្លាស់ប្តូរ ការបាត់បង់ និងសេចក្តីទុក្ខសោកក្នុងជីវិតរបស់ពួកគេ
- **កសាងជំនាញទំនាក់ទំនង** ការធ្វើការសម្រេចចិត្ត និងការដោះស្រាយបញ្ហា
- **ចូលរួម**ក្នុងបណ្តាញទ្រទ្រង់មិត្តភក្តិ និងមនុស្សពេញវ័យ
- **បញ្ចូល**ការរៀនសូត្រថ្មីៗរបស់ពួកគេទៅក្នុងទំនាក់ទំនងជាមួយគ្រួសារ មិត្តភក្តិ និងអ្នកដទៃ។

> “
> សេចក្តីទុក្ខសោកគឺដូចជាអ័ព្ទអញ្ចឹង៖ អ្នកមិនអាចមើលឃើញច្រើន ហើយអ្នកឆ្ងល់ថាតើមនុស្សម្នាអាចមើលឃើញអ្នកទេ។ Seasons for Growth ជួយជូតសម្អាតអ័ព្ទនោះចេញ។
>
> អ្នកចូលរួមជាមនុស្សពេញវ័យ, Seasons for Growth

MacKillop Seasons

តើកម្មវិធីនេះត្រូវបានផ្តល់ជូនយ៉ាងដូចម្តេច?

"គ្រូកន" ដែលទទួលបានការបណ្តុះបណ្តាល សម្របសម្រួលប្រធានបទណាមួយ ឬប្រធានបទទាំងពីរដូចខាងក្រោម នៃកម្មវិធីរដូវកាលសម្រាប់វយវឌ្ឍនាការសម្រាប់មនុស្សពេញវ័យ (Seasons for Growth Adult Program)៖

ការស្វែររករដូវកាលមានសេចក្តីទុក្ខសោក ដែលត្រូវផ្តល់ជូនពី 4-8 វគ្គ គឺជាកម្មវិធីមួយសម្រាប់សេចក្តីទុក្ខសោក និងការបាត់បង់ដែលធ្វើឡើងជាលក្ខណៈក្រុមតូចៗ (អ្នកចូលរួម 4-7 នាក់)។

ការយល់ដឹងអំពីការផ្លាស់ប្តូរ ការបាត់បង់ និងសេចក្តីទុក្ខសោក គឺជាសិក្ខាសាលារយៈពេល 3 ម៉ោង ដែលត្រូវបានរៀបចំឡើងសម្រាប់ការប្រើប្រាស់ក្នុងបរិបថជាច្រើន ដែលមានអ្នកចូលរួមរហូតដល់ទៅ 25 នាក់ ដែលក្រុម និងបុគ្គលផ្សេងៗកំពុងស្វះស្វែងយល់ដឹងទូទៅ ឱ្យកាន់តែស៊ីជម្រៅ អំពីការផ្លាស់ប្តូរ ការបាត់បង់ និងសេចក្តីទុក្ខសោក។

គ្រូកនទាំងនោះ អាចជាបុគ្គលិករបស់ទីភ្នាក់ងារ អ្នកស្ម័គ្រចិត្តដែលគេផ្តល់សិទ្ធិ ឬមនុស្សពេញវ័យសមរម្យផ្សេងទៀត ដែលបានឆ្លងកាត់សិក្ខាសាលាបណ្តុះបណ្តាលរយៈពេលពីរថ្ងៃ។

ភស្តុតាង និងការវាយតម្លៃ

ចាប់តាំងពីឆ្នាំ 1996 ការត្រួតពិនិត្យឡើងវិញ និងការវាយតម្លៃជាច្រើនបានបញ្ជាក់ថា កម្មវិធី Seasons for Growth ផ្តល់ជូនបទពិសោធន៍ជាវិជ្ជមានយ៉ាងលើសលប់ និងលទ្ធផលដែលមានប្រយោជន៍ដល់មជ្ឈដ្ឋានជាច្រើន។ ដោយឆ្លុះបញ្ចាំងពីកម្មវត្ថុនានានៃកម្មវិធីនេះ ការវាយតម្លៃជាច្រើននាពេលចុងក្រោយនេះ បានសន្និដ្ឋានថា កម្មវិធី Seasons for Growth៖

- **កសាង**ការយល់ដឹង និងជំនាញនានាដើម្បី គ្រប់គ្រងការផ្លាស់ប្តូរ ការបាត់បង់ និងសេចក្តីទុក្ខសោក។
- **ធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងដល់**សុខុមាលភាពខាងផ្លូវអារម្មណ៍របស់អ្នកចូលរួម។
- **ផ្តល់លទ្ធភាពឱ្យ**អ្នកចូលរួមអាចបញ្ចេញទស្សនៈ គំនិត និងអារម្មណ៍របស់ពួកគេ។
- **ពង្រឹង**បណ្តាញសង្គម និងការទ្រទ្រង់របស់អ្នកចូលរួម។

> "
>
> អ្នកចូលរួមបានទទួលចំណេះដឹង ជំនាញ និងការយល់ដឹងកាន់តែកើនឡើង អំពីការផ្លាស់ប្តូរ ការបាត់បង់ និងសេចក្តីទុក្ខសោក ហើយទទួលបានឧបករណ៍នានា ដើម្បីជួយគ្រប់គ្រងបញ្ហា នាពេលបច្ចុប្បន្ន និងអតីតកាល។
>
> សមាគមសុខភាពផ្លូវចិត្តរដ្ឋ NSW

ព័ត៌មានបន្ថែម

កម្មវិធីរដូវកាលសម្រាប់ការជាសះស្បើយ (Seasons for Healing Program) ផ្តល់ការជួយទ្រទ្រង់ដែលមានសុវត្ថិភាពខាងវប្បធម៌សម្រាប់អ្នកស្រុកដើម និងមនុស្សពេញវ័យមកពីកោះ Torres Strait ដែលផ្តល់ជូននូវវិធីសាស្ត្រអប់រំ វប្បធម៌ និងការព្យាបាលដើម្បីជួយឲ្យជាសះស្បើយពីការបាត់បង់ និងសេចក្តីទុក្ខសោក។

តំណភ្ជាប់ដែលមានប្រយោជន៍៖

បញ្ជីលេខទូរសព្ទជំនួយសម្រាប់ការរក្សាទឹកចិត្តឲ្យនៅរឹងប៉ឹង (Keeping Spirit Strong Support Directory) ជួយទ្រទ្រង់ដល់ក្រុមគ្រួសារ និងសហគមន៍របស់ជនជាតិដើមដំបូង ដែលជួបប្រទះនូវការបាត់បង់ និងសេចក្តីទុក្ខសោក។

Seasons for Growth កម្មវិធីសម្រាប់កុមារ និងក្មេងៗ (Children and Young People's Program)

ទាក់ទងមកយើងខ្ញុំ

1300 379 569 | info.seasons@mackillop.org.au

MacKillop Seasons

mackillopseasons.org.au