

# Các Mùa Trưởng Thành (Seasons for Growth)

## Chương Trình Dành Cho Người Lớn



Seasons for Growth tăng cường sức khỏe cảm xúc và tinh thần của người lớn đang thích nghi với những trải nghiệm về sự thay đổi, mất mát và đau buồn trong cuộc sống.

### Chương trình Seasons for Growth này dành cho ai?

Người lớn đang bị ảnh hưởng bởi sự thay đổi, mất mát và đau buồn, có thể phát sinh từ trải nghiệm như:

- ly thân hoặc ly hôn trong gia đình
- mất đi một ai đó hoặc điều gì đó mà mình yêu quý
- chuyển nơi sinh sống
- bệnh tật
- thay đổi trong công việc và cuộc sống gia đình
- có người phải vào tù
- ảnh hưởng của thảm họa thiên nhiên và COVID-19.

### Chương trình này hoạt động như thế nào?

Seasons for Growth là chương trình theo nhóm nhỏ kết hợp giữa tâm lý học, giáo dục và hỗ trợ đồng đẳng, được triển khai theo phương pháp học tập lấy con người làm trung tâm. Người tham gia sẽ hiểu được rằng sự thay đổi và mất mát là một phần của cuộc sống và họ không đơn độc trong việc đối phó với tác động của những trải nghiệm này. Chương trình hướng đến mục tiêu bình thường hóa trải nghiệm của người tham gia và có thể tăng cường 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) mà ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần và trạng thái an yên.

### Kết quả

Seasons for Growth cung cấp sự hỗ trợ cho người lớn nhằm:

- **tìm hiểu** về cách những người khác nhau phản ứng với sự thay đổi, mất mát và đau buồn
- **hiểu** rằng việc trải qua một loạt các 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** những kiến thức mới học được vào các mối quan hệ với gia đình, bạn bè và người khác.

“

Khi đau buồn sẽ giống như đang ở trong một đám sương mù: quý vị không thể nhìn thấy nhiều và tự hỏi liệu mọi người có thể nhìn thấy mình không. Seasons for Growth đã giúp xua tan đám sương mù đó.

Người Tham Gia là Người Lớn, Seasons for Growth



## Chương trình này được thực hiện như thế nào?

Những 'Người Đồng Hành' được đào tạo sẽ hướng dẫn một hoặc cả hai phần sau của Chương Trình Seasons for Growth Dành Cho Người Lớn:

**Khám Phá Những Mùa Của Sự Đau Buồn**, được thực hiện trong 4 đến 8 buổi, là chương trình vượt qua đau buồn và mất mát dành cho nhóm nhỏ (4 đến 7 người tham gia).

**Hiểu Sự Thay Đổi, Mất Mát và Đau Buồn** là hội thảo kéo dài 3 giờ được thiết kế để sử dụng trong nhiều bối cảnh khác nhau với tối đa 25 người tham gia, nơi các nhóm và cá nhân tìm cách đào sâu để hiểu thêm về sự thay đổi, mất mát và đau buồn.

Những Người Đồng Hành có thể là nhân viên của cơ quan, tình nguyện viên được chứng nhận hoặc những người lớn phù hợp khác có tham gia một hội thảo đào tạo kéo dài hai ngày.

## Bằng chứng và đánh giá

Từ năm 1996, nhiều cuộc xem xét và đánh giá đã chứng minh rằng Seasons for Growth mang lại trải nghiệm vô cùng tích cực và kết quả có lợi trong nhiều bối cảnh khác nhau. Phản ánh các mục tiêu của chương trình, những đánh giá gần đây nhất đã kết luận rằng Seasons for Growth:

- **xây dựng** hiểu biết và kỹ năng trong việc quản lý sự thay đổi, mất mát và đau buồn.
- **cải thiện** sức khỏe cảm xúc 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.



“

Những người tham gia đã đạt được kiến thức, kỹ năng và hiểu biết sâu sắc hơn về sự thay đổi, mất mát và đau buồn, đồng thời có các công cụ giúp quản lý cả những vấn đề hiện tại và trong quá khứ.

Hiệp Hội Sức Khỏe Tâm Thần NSW  
(Mental Health Association NSW)

## Thông tin thêm

Chương Trình Các Mùa Chữa Lành (Seasons for Healing Program) đem đến sự hỗ trợ an toàn về mặt văn hóa cho người lớn là Thổ Dân Bản Địa Úc và Người Dân Eo Biển Torres, cung cấp cách tiếp cận mang tính giáo dục, văn hóa và trị liệu để hỗ trợ chữa lành sau khi trải qua nỗi mất mát và đau buồn.

### Các liên kết hữu dụng:

Danh Bạ Hỗ Trợ Giữ Vững Tinh Thần (Keeping Spirit Strong Support Directory) hỗ trợ các gia đình và cộng đồng Người Bản Địa Đầu Tiên đang trải qua mất mát và đau buồn.

Chương Trình Seasons for Growth Dành Cho Trẻ Em và Thanh Thiếu Niên (Children and Young People's Program)

## Liên hệ với chúng tôi

1300 379 569 | [info.seasons@mackillop.org.au](mailto:info.seasons@mackillop.org.au)

