

# مواسم النمو (Seasons for Growth)

برنامج للبالغين

يعمل برنامج Seasons for Growth على تعزيز الرفاهية العاطفية والنفسية للبالغين الذين يحاولون التكيف مع تجارب التغير والفقد والحزن في حياتهم.

## النتائج

يُقدّم برنامج Seasons for Growth الدعم للبالغين لكي:

- يتعرفوا على كيف تختلف الاستجابة للتغير والفقد والخسارة والحزن باختلاف الأشخاص
- يعرفوا أنه من الطبيعي أن يُظهر الشخص مجموعة من ردود الأفعال المختلفة بسبب الحزن
- يستكشفوا أساليب جديدة للتعامل مع التغير والفقد والحزن في حياتهم
- يبنوا مهارات التواصل واتخاذ القرار وحل المشكلات
- يشاركوا في شبكة داعمة من الأقران والبالغين
- يدمجوا ما يتعلمونه حديثاً في علاقاتهم مع الأسرة والأصدقاء والأشخاص الآخرين.

## من الذين يُقدّم لهم برنامج Seasons for Growth؟

يُقدّم للبالغين المتأثرين بحالات التغير والفقد والحزن التي قد تنشأ عن تجارب مثل:

- الانفصال أو الطلاق الأسري
- فقد شخص عزيز أو شيء محبوب
- الانتقال إلى مكان آخر
- المرض
- تغيرات الحياة والعمل التي تتعرض لها الأسرة
- السجن
- تأثيرات الكوارث الطبيعية وجائحة كوفيد-19.

## 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. ويتعلم المشاركون في البرنامج أموراً منها أن التغير والفقد جزء لا يتجزأ من الحياة وأن هناك من سيساعدهم على التعامل مع آثار هذه التجارب الصعبة. ويهدف البرنامج إلى التدليل على أن التجارب الصعبة التي يمر بها المشاركون مسألة طبيعية، ويمكن للبرنامج أن يزيد من عوامل الحماية (مثل بناء المرونة الشخصية والمهارات الاجتماعية) وأن يقلل من بعض عوامل الخطر (مثل العزلة) التي تؤثر على الصحة والرفاهية النفسية.



الحزن أشبه بالضباب: يحجب عنك الرؤية الواسعة، ويجعلك تتساءل عما إذا كان الأشخاص الآخرون يرونك أم لا. وبرنامج Seasons for Growth يساعدك على إزالة هذا الضباب.

مشارك بالغ في برنامج Seasons for Growth



## كيف يُقدّم البرنامج؟

يعمل "مرافقون" مُدرّبون على تسهيل أحد عنصري برنامج Seasons for Growth التاليتين أو كليهما:

استكشاف مواسم الحزن، هو برنامج يُقدّم على مدار 4-8 جلسات ويتكون من مجموعات صغيرة (من 4-7 مشاركين) عن الحزن والفقد.

### فهم حالات التغيّر والفقد والحزن

هذه ندوة مدتها ثلاث ساعات تستهدف مجموعة كبيرة من السياقات، ويشارك فيها ما يصل إلى 25 مشاركًا، وتسعى فيها المجموعات والأفراد إلى تعميق فهمهم العام لحالات التغيّر والفقد والحزن.

ومن الممكن أن يكون المرافقون موظفي وكالة أو متطوعين معتمدين أو بالغين آخرين مناسبين يتعهدون بحضور ورشة عمل تدريبية لمدة يومين.

### الأدلة والتقييم

منذ عام 1996 وكثير من المراجعات والتقييمات تؤكد أن برنامج Seasons for Growth يُقدم تجربة إيجابية للغاية ونتائج مفيدة في مجموعة واسعة من البيئات. وقد أوضحت أحدث التقييمات أهداف البرنامج وخلصت إلى أنه:

- يعزز فهم التغيّر والفقد والحزن ويبنى مهارات لإدارة هذه التجارب.
- يحسن الرفاهية العاطفية للمشاركين.
- يُمكن المشاركين من التعبير عن آرائهم وأفكارهم ومشاعرهم.
- يقوي الشبكات الاجتماعية وشبكات الدعم الخاصة بالمشاركين.



لقد اكتسب المشاركون معارف ومهارات متزايدة وفهمًا متناميًا عن حالات التغيّر والفقد والحزن وعن الأدوات التي تساعد على إدارة المشكلات الحالية والماضية.

جمعية الصحة النفسية في نيو ساوث ويلز  
(Mental Health Association NSW)

### المزيد من المعلومات

يُقدّم برنامج مواسم الشفاء (Seasons for Healing Program) دعمًا آمنًا ثقافيًا للبالغين من السكان الأصليين وسكان مضيق توريس، ويقدم نهجًا تعليميًا وثقافيًا وعلاجيًا للمساعدة على التعافي من حالات الفقد والحزن.

### روابط مفيدة:

دليل دعم الحفاظ على قوة الروح (Keeping Spirit Strong)  
(Support Directory) لدعم أسر ومجتمعات الشعوب الأصلية التي تعاني من حالات الفقد والحزن.

مواسم النمو برنامج للأطفال والشباب (Seasons for Growth)  
Children and Young People's Program

### اتصل بنا

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



[mackillopseasons.org.au](http://mackillopseasons.org.au)

