



Aprè yon pwòch fin mouri—

Men fason timoun yo fè dèy pou li epi men fason pou paran ak lòt granmoun kapab sipòte yo.



NEW YORK LIFE
FOUNDATION

Aprè yon pwòch fin mouri—Men fason timoun yo fè dèy pou li epi men fason pou paran ak lòt granmoun kapab sipòte timoun yo.

Se David J. Schonfeld, MD, ak Marcia Quackenbush, MS, MFT, CHES ki ekri li

Doktè Schonfeld se yon pedyat espesyalis nan devlopman ak konpòtman. Li te fonde epi dirije *Sant Nasyonal pou Kriz nan Lekòl ak Dèy la* (National Center for School Crisis and Bereavement, NCSCB) nan Children's Hospital Los Angeles (www.schoolcrisiscenter.org). NCSCB pran angajman pou ede lekòl yo sipòte elèv ki nan moman kriz ak moman pèt yo, NCSCB bay lekòl yo ak kominote yo èd teknik ak konsèy apre gwo evènman kriz yo epi pandan tout retablisman alontèm nan, ansanm ak konsiltasyon ekspè epi fòmasyon pou pwofesyonèl lekòl yo ak kominote k ap prepare yo pou evènman kriz yo oswa k ap reponn ak evènman kriz yo. NCSCB mande pou gen règleman ki ankouraje pi bon pratik nan sipò pou kriz ak sipò pou dèy nan lekòl yo epi fè rechèch nan domèn dèy timoun ak preparasyon pou katastwòf.

Madam Quackenbush se yon terapeit fanmi ki gen lisans epi yon edikatè lasante ki sètifye. Li gen plis pase 20 lane eksperyans nan klinik sante mantal, li plis konsantre sou timoun, adolesan ak fanmi moun k ap viv ak maladi ki chanje lavi yo oswa ki nan faz tèminal.

Copyright © 2022 New York Life Foundation. Nou bay otorizasyon pou yo itilize dokiman sa a pou bagay ki gen pou wè ak zafè edikasyon epi ki pa gen entansyon fè pwofi, nou dwe rekonèt ou. Tout lòt dwa yo rezève. Se New York Life Foundation ki pibliye li, adrès li se 51 Madison Avenue, New York, NY 10010. Imèl: NYLFoundation@newyorklife.com.

Piblikasyon sa a te jwenn sipò yon sibvansyon jenerè nan men New York Life Foundation.

Enfòmasyon ki nan ti liv sa a pa fèt pou ranplase opinyon oswa swen pwofesyonèl swen sante w la. Ou menm ak timoun ou yo gen bezwen inik yo ka pa abòde nan ti liv sa a. Si w gen enkyetid, asire w chèche jwenn konsèy nan men yon pwofesyonèl.



Zafè pwoteje fanmi yo ak ba yo sekirite finansyè se objektif prensipal aktivite New York Life la. Men, nou rekonèt gwo chay emosyonèl manm fanmi yo sibi—sitou timoun yo—lè yo pèdi yon paran, yon frè oubyen yon sè oswa yon lòt pwòch. Epi zafè ede jèn yo ak fanmi yo pote dèy, geri ak grandi fè pati angajman jenere alontèm New York Life pran pou ede timoun ki nan bezwen yo.

Ti liv sa a bay paran yo ak lòt moun k ap ede timoun yo jere chagren yo ak pè yo apre yon moun fin mouri nan fanmi an, bonjon konsèy ki gen anpil valè. Dokiman sa a te prepare avèk èd kèk nan otorite ki plis respektè nan peyi a sou zafè dèy, epi mwen espere ou pral wè sijesyon yo a senp, aksesib, epi li bay bonjan asirans.

Mwen swete w rekonfò moun jwenn nan sipòte gerizon lòt moun.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Heather Nesle', with a long horizontal flourish extending to the right.

Heather Nesle
Prezidan New York Life Foundation



Aprè yon pwòch fin mouri—

Men fason timoun yo fè dèy pou li epi men fason pou paran ak lòt granmoun kapab sipòte yo.

Men sa yo abòde nan gid sa a...

Lè w ede timoun yo, se fanmi an ou ede	4
Rezon ki fè wòl yon paran enpòtan	5
Ede timoun yo konprann kisa lanmò ye.....	5
Fason pou eksplike timoun yo kisa lanmò ye	8
Fason timoun yo reyaji ak zafè lanmò a	9
Ale nan antèman ak nan komemorasyon an.....	13
Fason pou ede timoun yo fè fas ak sa alavni	15
Jwenn èd	18
Fason pou sipòte fanmi ki an dèy yo	19
Pran swen tèt ou	20
Gade devan	20
Resous pou sipò	21

Lè w ede timoun yo, se fanmi an ou ede.

Lè timoun yo jwenn sipò nan men paran yo ak nan men lòt granmoun ki bò kote yo, sa ede tout fanmi an sipòte sitiyasyon an.

Lanmò yon pwòch se yon bagay ki difisil pou tout moun. Timoun yo santi pèt la yon fason ki grav tou. Paran yo ap fè fas ak pwòp chagren pa yo. Si gen yon paran ki mouri, paran ki rete vivan an vin ap jere nouvo responsablite ki se pran swen timoun yo poukont li. Granparan yo, matant yo, tonton ak zanmi fanmi yo afekte tou.

Akoz timoun ak adolesan yo konprann lanmò yon fason ki diferan ak granmoun, enben reyaksyon yo gendwa diferan tou. Gen kèk nan bagay yo di oswa yo fè ki ka difisil pou konprann.

Gid sa a egzamine fason timoun yo fè dèy pou moun ki mouri a epi fason paran yo ak lòt granmoun k ap pran swen timoun yo ka ede yo konprann lanmò pi byen. Li bay sijesyon sou fason pou ede timoun yo sipòte sitiyasyon an. Sijesyon sa yo pa vle di pou fòse timoun yo pase peryòd dèy yo a byen rapid oswa pou eseye fè yo tounen yon granmoun anvan lè yo. Okontrè, sijesyon sa yo pral ba yo yon konpreyansyon yo ka itilize kounye a,

antanke timoun, pou fè dèy la yon fason ki bon pou sante yo epi ki fè sans.

Lè timoun yo jwenn sipò nan men paran yo ak nan men lòt granmoun ki bò kote yo, sa ede tout fanmi an sipòte sitiyasyon an. Gen mwens konfizyon, epi yo chak la pi byen konprann lòt. Fanmi an wè li ka rete pre menm si santiman chagren an ka trè fò.

Fason pou itilize gid sa a.

Gid sa a bay anpil enfòmasyon. Gen kèk ladan yo ki pral aplike nan sitiyasyon w lan, epi gen kèk ki ka pa aplike. Ou ka senpleman li seksyon ki sanble pi enpòtan pou ou kounye a. Pandan bagay yo ap chanje oswa pandan gen nouvo sitiyasyon k ap parèt, ou ka petèt vle li lòt seksyon yo.

Remak: Nan gid sa a, "timoun yo" vle di timoun ki gen tout laj, tankou adolesan, eksepte lè y ap pale konsènan yon laj espesifik.

Lòt granmoun k ap pran swen yo.

Gid sa a adrese l dirèkteman ak paran yo epi fanmi an, men lòt moun k ap travay ak timoun yo ka wè li se yon bagay ki itil tou. Pwofesè yo, antrenè yo, founisè sèvis gadri yo, ak lòt granmoun k ap pran swen yo kapab bay yon timoun ki pèdi yon manm fanmi oswa yon zanmi yon pi bon sipò, lè yo konprann plis bagay sou fason timoun yo viv peryòd dèy la.



Rezon ki fè wòl yon paran enpòtan.

Timoun ou yo ap viv yon seri santiman ki fò epi ki difisil. Yo vle jwenn konsèy sou siyifikasyon santiman sa yo epi sou fason pou yo jere yo. Plis pase nenpòt lòt moun nan lavi yo, se ou menm y ap tann ki pou ba yo konsèy.

Timoun ou yo enkyè pou ou tou. Y ap mande kòman w fè sipòte sitiyasyon sa a. Epi tou, yo ka enkyè pou sante w ak fason ou pral siviv. Sipò w ak rekonfò w pi enpòtan pou yo, epi yo ka gen plis enpak pase nenpòt sipò ak rekonfò lòt moun ba yo.

Lè yon paran an dèy.

Zafè pale ak timoun ou yo konsènan yon moun ki mouri se yon bagay ki difisil anpil pandan ou menm tou w ap fè fas ak pwòp chagren w. Timoun yo souvan poze menm kesyon granmoun yo poze tèt yo nan moman sa yo: kòman fè yon bagay enjis konsa rive? Kòman m pral fè kontinye viv si m p ap janm wè

moun sa a ankò? Kiyès moun ki vle viv nan yon mond kote kalite bagay sa a ka rive? Kisa ki pral rive fanmi nou kounye a akòz moun sa a pa la ankò?

Espesyalman nan moman difisil sa yo, lanmou w ak sipò w enpòtan anpil pou timoun ou yo. Yo aprann fason pou yo jere chagren yo a lè yo gade w k ap sipòte chagren pa w la. Men, si zafè eksplike lanmò a yon ti jan boulevèsan pou ou kounye a, ou ka mande yon lòt moun ede w nan moman eksplikasyon an. Sonje bay moun sa gid sa a pou l ka li.

Ou ka toujou pale sou bagay sa yo ak timoun ou yo lè w prè. Yo pral bezwen pale sou sa plis pase yon fwa, epi li pral enpòtan pou yo paske se ou menm ki pral pale ak yo.

Plis pase nenpòt lòt moun nan lavi yo, se ou menm y ap tann ki pou ba yo konsèy.

Ede timoun yo konprann kisa lanmò ye.

Timoun yo wè epi tande anpil bagay granmoun yo wè epi tande tou. Men, konpreyansyon yo genyen konsènan bagay sa yo kapab diferan anpil. Se menm jan li ye tou pou lanmò. Granmoun yo ka ede timoun yo konprann kisa lanmò ye yon fason ki presi. Sa mande pou w pa sèlman ba yo reyalyte a. Sa vle di ede yo konprann kèk nouvo konsèp ki enpòtan.

Kalite sipò sa a pèmèt timoun yo konprann epi adapte yo avèk pèt la konplètman pandan y ap kontinye avanse nan lavi yo.

Kat (4) konsèp debaz konsènan lanmò.

Tout moun, ni timoun yo, dwe konprann kat (4) konsèp debaz sou lanmò pou li ka fè dèy li a epi aksepte sa ki pase a. Adolesan yo, epi menm granmoun yo, ka gen yon konpreyansyon konplè epi ki fè sans konsènan lanmò, men yo toujou ap lite pou aksepte konsèp debaz sa yo lè yo fè fas ak lanmò yon pwòch yo. Kidonk, li vin pi difisil ankò pou jèn timoun ki poko konprann konsèp yo, pou yo fè fas ak yon pèt.

Gen anpil varyasyon nan fason timoun ki gen menm laj yo konprann konsèp lanmò a dapre sa yo te viv kòm eksperyans epi dapre bagay yo te deja aprann sou li.

Pa sipoze timoun ou yo konnen anpil bagay akoz laj yo. Okontrè, mande yo pou yo di ki lide yo genyen, kisa y ap panse, epi kisa yo santi. Pandan y ap eksplike sa yo deja konprann sou lanmò, w ap kapab wè sa yo dwe aprann sou li toujou. Menm timoun piti yo ka kòmanse konprann kèk nan konsèp debaz sa yo.

1. Lanmò se yon bagay ki pa ka chanje.

Nan desen anime yo, emisyon televizyon yo, ak fim yo, timoun yo wè pèsonaj yo "mouri" epi yo tounen vivan ankò. Nan vi reyèl la, sa p ap fèt.

Timoun ki pa byen konprann konsèp sa a ka wè lanmò kòm yon fòm separasyon pou yon ti tan. Yo souvan panse ak moun ki mouri yo tankou moun sa yo byen lwen, petèt moun sa yo vwayaje. Pafwa, granmoun yo ranfòse kwayans sa a lè yo pale konsènan moun ki te mouri a kòm yon moun ki "al nan yon vwayaj ki long". Timoun yo ka santi yo fache lè yon pwòch yo pa rele oswa pa retounen pou kèk okazyon ki enpòtan.

Si timoun yo pa konsidere lanmò a kòm yon bagay ki pèmanan, yo pa gen anpil rezon pou yo kòmanse pote dèy (kriye). Pote dèy la se yon pwosesis ki fè mal, li mande moun yo pou yo ajiste lyen yo genyen ak moun ki mouri a. Yon premye etap esansyèl nan pwosesis sa a se konprann epi, a yon sèten nivo, aksepte pèt la pèmanan.

2. Tout fonksyon vital yo pa fonksyone ankò nan moman moun nan mouri a.

Timoun ki trè jèn yo konsidere tout bagay tankou bagay ki vivan—sè yo, yon jwèt, wòch mechan ki fenk sot fè yo "kilbite a". Nan konvèsasyon chak jou, granmoun yo ka ajoute sou konfizyon sa a, lè yo annik di poupe timoun nan grangou oswa lè yo di yo rive lakay yo ta paske machin nan te "mouri".

Fè jwèt imajinè ak timoun se yon bagay ki natirèl epi ki apwopriye. Men, si granmoun yo konprann genyen yon diferans ant pretann yon poupe grangou avèk kwè poupe a grangou, diferans sa a ka pa klè pou yon timoun ki trè jèn.

Pafwa yo ankouraje jèn timoun yo pou yo pale ak yon manm fanmi ki mouri. Yo ka di timoun nan pwòch li a ap "pwoteje l" etan nan syèl la. Pafwa yo mande timoun yo pou yo fè yon desen oswa ekri yon nòt pou moun ki mouri a, pou yo ka mete desen an oswa nòt la nan sèkèy la.

Kòmantè sa yo kapab bay konfizyon epi menm fè kèk timoun pè. Si moun ki mouri a te ka li yon nòt, èske sa vle di l ap konnen li nan sèkèy la? Èske moun nan ap konnen yo antere l?

Timoun yo gendwa konnen moun nan pa ka bouje apre li fin mouri, men yo kwè se akoz sèkèy la twò piti. Yo gendwa konnen moun nan pa ka wè apre l fin mouri, men yo kwè se akoz li fè nwa anba tè a. Timoun sa yo gendwa vin enkyè poutèt soufrans fizik moun ki mouri a ap sibi.

Lè timoun yo ka idantifye kòrèkteman kisa fonksyon vivan yo ye, yo ka konprann tou fonksyon sa yo fonksyone ankò nan moman moun nan mouri a. Pa egzanp, se sèlman bagay ki vivan ki ka panse, pè, grangou, oswa santi yon doule. Se sèlman bagay ki vivan yo ki gen kè k ap bat oswa ki bezwen lè pou yo respire.

3. Tout sa ki vivan nòmalmman genyen pou mouri.

Timoun yo ka kwè yo menm ak lòt moun ki pwòch yo p ap janm mouri. Paran yo souvan rasire timoun yo y ap toujou la pou pran swen yo. Yo di yo pou yo pa pè lanmò. Swè pou pwoteje timoun yo kont lanmò a se yon bagay moun ka konprann. Men, lè lanmò yon moun afekte timoun yo dirèkteman, reyalyite sa a pa ka kache pou timoun yo ankò. Lè yon paran oswa yon lòt moun enpòtan mouri, anjeneral timoun yo pè pou lòt moun ki se pwòch yo—petèt tout moun yo sansib pou yo—pa mouri tou.

Timoun, menm jan ak granmoun, ap bat pou bay yon sans a lanmò sa a. Si yo pa konprann lanmò se yon bagay moun pa ka evite nan lavi, yo pral fè yon seri erè pandan y ap chèche konprann rezon ki fè lanmò patikilye sa a rive fèt. Yo ka sipoze lanmò sa a rive akòz yon move bagay yo te fè oswa yon bagay yo pa t fè. Yo gendwa panse lanmò sa a rive fèt akòz kèk move panse yo te genyen. Sa pral fè li santi l koupab. Yo gendwa sipoze moun ki mouri a te fè oswa te panse move bagay, oswa li pa t fè yon bagay li te dwe fè. Sa pral fè li santi l wont.

Reyaksyon sa yo fè li difisil pou timoun yo adapte yo ak pèt la. Anpil timoun pa vle pale sou lanmò a paske li pral mete aklè santiman terib yo genyen yo ki se kilpabilite (santi yo koupab) ak wont.

Lè w ap pale ak timoun ou yo sou konsèp sa a, fè yo konnen ou santi w byen, epi w ap fè tout sa w kapab pou w rete an sante. Eksplike jan ou espere epi swete viv trè lontan, jiskaske yo vin granmoun. Sa diferan avèk lè w di timoun yo ou menm oswa yo menm p ap janm mouri.

4. Gen rezon fizik ki ka lakoz yon moun mouri.

Timoun yo dwe konprann rezon ki fè pwòch yo a mouri. Si yo pa konprann pou ki rezon, yo gen plis chans pou yo jwenn yon seri eksplikasyon ki lakoz yo santi yo koupab oswa santi yo wont.

Objektif la se ede timoun yo santi yo konprann sa ki pase a. Bay yon eksplikasyon ki kout, annik itilize yon langaj ki senp epi ki dirèk. Pran egzanp sou timoun ou yo, epi pèmèt yo mande w plis eksplikasyon. Detay sou fòm grafik yo pa nesèsè epi yo ta dwe evite yo, sitou si lanmò a te fèt yon fason ki vyolan.

Fason pou eksplike timoun yo kisa lanmò ye.

Lè w pale ak timoun ou yo, sa ba yo posiblité pou yo montre w sa yo santi.

Pafwa, timoun yo pa reyaji ak nouvell lanmò fason paran yo ak lòt granmoun yo atann yo pral reyaji a. Gen plizyè fason eksplikasyon sou zafè lanmò ka konfonn timoun yo.

Eksplikasyon ak mo yo ka pa klè.

Granmoun yo souvan chwazi mo yo santi ki pi dou oswa ki mwens fè timoun yo pè. Yo ka evite itilize mo "mouri", ki sanble l pi di nan yon moman emosyonèl konsa. Men, ak mo ki mwens dirèk sa yo, timoun yo ka pa konprann sa granmoun nan di. Pa egzanp, si yon granmoun di yon timoun pwòch li a pou kounye a nan yon eta "somèy pou tout tan", timoun nan ka vin pè al kouche pou dòmi.

Men sa pou w fè.

Pale dousman, san bay manti epi yon fason dirèk ak timoun yo. Itilize mo "mouri" epi "li desede".

Timoun yo ka konprann sèlman yon pati nan eksplikasyon an. Menm lè granmoun yo bay yon eksplikasyon ki klè epi ki dirèk, timoun yo ka pa fin konprann nèt. Pa egzanp, gen kèk timoun yo di yo, yo mete kò a nan yon sèkèy, enben timoun sa yo ap mande ki kote yo mete tèt la.

Men sa pou w fè.

Teste timoun ou yo pou w wè sa yo konprann. Ou ka di, "Kite m wè si mwen te byen eksplike nou sa. Tanpri, di m kisa w konprann ki rive a."



Konsèp relijye yo ka pa klè. Li apwopriye pou pataje kwayans relijye fanmi an ak timoun yo lè gen yon moun ki mouri, men sonje kwayans relijye yo ka pa klè epi ka difisil pou timoun yo konprann.

Men sa pou w fè.

Prezante reyalite ki rive kò fizik la, ansanm ak kwayans relijye fanmi an genyen yo. Pa egzanp, premyeman yo

ka di timoun yo moun nan mouri. Kò li papanse, pa pran sant oswa pa ka wè ankò. Yo mete tout kò moun nan anndan yon sèkèy epi yo antere l. Nan kèk relijyon, granmoun nan ka eksplike gen yon pati espesyal nan moun yo pa ka wè oswa yo pa ka manyen, gen kèk moun ki rele li lespri oswa nanm, pati sa a kontinye viv yon kote nou pa ka wè oswa al vizite, yo rele syèl la.

Fason timoun yo reyaji ak zafè lanmò a.

Reyaksyon timoun yo lè gen yon moun ki mouri kapab fè konnen panse yo, santiman yo, ak krent yo. Pafwa reyaksyon sa yo pa klè pou granmoun yo. Men, lè granmoun yo konprann sa timoun yo vle fè konnen, tout bagay vin gen plis sans.

Men kèk reyaksyon jeneral timoun yo ka genyen.

Timoun yo ka vin kontrarye akòz ti pale sa yo. Mete nan tèt ou se pa konvèsasyon an ki lakoz detrès la, men se pèt ki trè douloure li santi akòz lanmò yon pwòch. Lè w pale ak timoun ou yo, sa ba yo posiblite pou yo montre w sa yo santi. Lè w konprann sa yo santi, li vin pi fasil pou ede yo fè fas ak eksperyans lan.

Men sa pou w fè.

Pran yon poz nan konvèsasyon an si sa ap parèt pi bon. Ba yo sipò ak rekonnèt. Planifye pou kontinye fè ti pale a yon lòt fwa byento.

Fè timoun ou yo konnen li nòmal pou yo montre sa yo santi. Sinon, yo ka eseye kache sa yo santi epi jere yo san sipò w. Fè yo konnen li nòmal pou yo kriye. Lè yo kriye, sa ka ede yo santi yo pi byen.

Montre yo sa ou menm ou santi.

Demontre yo fason w ap jere sityasyon an. Kite timoun ou yo wè w ap kriye, w ap pale ak zanmi w yo, w ap chèche rekonnèt espirityèl, oswa w ap sonje bon bagay konsènan moun ki mouri a.

Timoun yo ka ezite pale konsènan yon moun ki fenk mouri. Souvan, sa rive paske yo wè granmoun ki bò kote yo a pa alèz pou pale sou lanmò a. Timoun yo ka kenbe pwòp kòmantè yo oswa kesyon yo pou evite kontrarye manm fanmi an. Yo ka kwè li pa bon pou yo pale sou bagay sa yo. Timoun ki pi gran yo ak adolesan yo ka al kote kamarad yo pou pale sou lanmò a. Yo ka di granmoun ki pwòch yo, yo pa vle oswa yo pa bezwen pale sou sa.

Men sa pou w fè.

Evite fòse kesyon an oswa eseye fè li pa lafòs.

Kontinye envite timoun ou yo pou yo pale nan plizyè okazyon alavni.

Rekonèt konvèsasyon sa yo ka difisil anpil. Fè timoun ou yo konnen ou wè konvèsasyon an itil.

Ede timoun ki pi gran yo ak adolesan yo idantifye lòt granmoun ki nan lavi yo, yo ka pale avèk yo san pwoblèm.

Chèche moun ki pa afekte dirèkteman ak lanmò a, tankou yon pwofesè, responsab chapèl (omonye), konseye lekòl, pwofesyonèl sante mantal, oswa yon pedyat oswa lòt pwofesyonèl swen sante.

Kenbe yon prezans emosyonèl ak fizik bò kote timoun ou yo. Anbrase yo. Pale sou sa w santi. Mande yo pou yo di w kijan yo santi yo. Menm timoun ki pi gran yo ak adolesan yo bezwen sipò w ak èd ou pandan y ap fè fas ak pèt la.

Timoun yo ka itilize pyès teyat oswa aktivite kreyatif tankou fè desen oswa ekri pou eksprime chagren yo.

Timoun yo ka eksprime santiman yo yon fason ki pa fèt avèk lapawòl.

Timoun yo ka itilize pyès teyat oswa aktivite kreyatif tankou fè desen oswa ekri pou eksprime chagren yo. Souvan, yo vin pi byen konprann dèy la atravè yon pyès teyat ak kreyativite. Ekspresyon sa yo ka ba w kèk endis enpòtan sou sa timoun yo ap panse, men fè atansyon pou w pa kouri di se sa l ye vre. Pa egzanp, paran an ka panse yon lanmò ki chokan pa afekte yon timoun lè l wè timoun nan ap plede fè yon seri desen ki ap ri oswa ki kontan, epoutan, sa gen plis chans pou l se yon siy ki di timoun nan poko pare pou fè fas ak pwosesis dèy la.

Men sa pou w fè.

Bay timoun ou yo opòtinite pou yo jwe, ekri, desine, kolorye, danse, konpoze chante oswa fè lòt aktivite kreyatif.

Mande yo pou yo di w kèk bagay konsènan travay atistik yo a. Pa egzanp, ou ka di, "Di m kisa k ap pase nan desen ou fè a". Si gen moun nan desen an, mande l ki moun yo ye, kisa yo santi, èske gen moun ki pa nan desen an, elatriye.

Si w enkyè pou jwèt oswa travay kreyatif timoun ou yo montre yo gen pwoblèm pou fè fas ak lanmò a, chèche èd deyò. (Gade seksyon "Jwenn èd" ki nan paj 18 la).

Timoun yo souvan santi yo koupab apre yon moun fin mouri.

Jèn timoun yo genyen yon konpreyansyon ki limite konsènan rezon ki fè bagay yo rive jan yo rive a. Yo souvan itilize yon pwosesis ki rele panse majik. Sa vle di yo kwè pwòp panse yo, volonte yo ak aksyon yo ka fè bagay yo bouje nan lemond reyèl. Granmoun yo ka ranfòse move lide sa a lè yo sijere timoun yo pou yo fè yon swè pou yon bagay yo vle ki rive.

Panse majik la itil pafwa. Lè timoun yo kapab swete pou bagay yo mache pi byen nan lavi yo ak nan mond lan, sa kapab ede jèn timoun yo santi yo pi fò epi gen plis metriz sou tèt yo. Men, genyen yon dezavantaj tou, paske lè yon move bagay rive, tankou lanmò yon pwòch, timoun yo ka kwè sa rive akòz yon bagay yo te di, te fè, te panse oswa te swete.

Epitou, pi gran timoun yo ak adolesan yo konn mande tèt yo èske gen yon bagay yo te kapab fè, oswa yo ta dwe fè, pou anpeche lanmò a. Pa egzanp, paran an pa t ap fè yon kriz kadyak si timoun nan pa t mal konpòte li epi si li pa t lakoz yon estrès nan fanmi an. Aksidan machin lan pa t ap rive si timoun nan pa t bezwen yo pase pran lè lekòl la lage. Kansè a pa t ap vin pi mal si timoun nan te senpleman fè pwòch li a al wè yon doktè.

Lè gen plis chans pou l santi l koupab.

Timoun yo gen plis chans pou yo santi yo koupab lè te gen difikilte nan relasyon li menm ak moun ki mouri a, oswa nan sikonstans lanmò a. Men kèk egzanp:

- Timoun nan te fache ak moun nan anvan moun nan te mouri an.
- Lanmò a fèt apre moun nan te malad pandan lontan, pafwa, timoun nan te ka swete pou moun nan ta mouri pou tout moun te ka sispann souffri.
- Gen kèk aksyon timoun fè ki sanble gen rapò ak lanmò a. Pa egzanp, yon adolesan te fè yon gwo diskisyon ak manman l yon ti tan anvan manman an mouri nan yon aksidan machin.



Anjeneral, timoun yo ak adolesan yo konn mande tèt yo èske gen yon bagay yo te kapab fè, oswa yo ta dwe fè, pou anpeche lanmò a.

Ankouraje timoun ou yo pou yo pale avèk yon moun yo fè konfyans.

Fason pou eksplike timoun yo kisa lanmò ye.

Timoun yo ka santi yo koupab pou sivil lanmò yon frè ak sè. Epitou, yo ka santi yo koupab si yo ap pran ti plezi yo oswa si yo pa santi yo tris anpil apre yon manm nan fanmi an mouri.

Lè w ap pale ak timoun yo konsènan lanmò yon pwòch, li nòmal pou w di yo, yo gendwa santi kòm si yo koupab. Anjeneral, sa ap rive menm si pa gen okenn rezon lojik pou timoun yo santi yo responsab.

Men sa pou w fè.

Di yo lè gen yon bagay douloure oswa yon "move" bagay ki rive, moun souvan ap mande tèt yo si se pa akòz yo te fè yon move bagay ki fè sa rive.

Rasire timoun ou yo, fè yo konnen yo pa responsab lanmò a, menm si yo pa t poze kesyon sou sa dirèkteman.

Timoun yo souvan eksprime kòlè fas ak lanmò. Yo ka konsantre sou yon moun yo panse ki responsab. Yo ka santi yo an kòlè kont Bondye. Yo ka santi yo an kòlè kont moun ki mouri a akòz li abandone yo. Manm fanmi yo pafwa vin rezon prensipal kòlè sa a, paske yo toupre epi yo se sib "ideyal" la.

Timoun ki pi gran yo ak adolesan yo ka vin gen yon seri konpòtman ki riske. Yo ka kondi yon fason ki pa pridan, antre nan goumen ak lòt, bwè alkòl, fimen sigarèt oswa pran dwòg. Yo ka lage kò yo nan aktivite seksyèl oswa nan fè delenkan. Yo ka kòmanse gen pwoblèm nan lekòl la oswa kòmanse nan konfli ak zanmi yo.

Men sa pou w fè.

Pèmèt timoun yo eksprime kòlè yo. Evite kritike santiman sa yo. Rekonèt kòlè se yon repons ki nòmal epi ki natirèl.

Ede timoun yo idantifye fason ki apwopriye pou yo eksprime kòlè yo. Ankouraje yo pou yo pale sou sa avèk yon moun yo fè konfyans. Konseye li pou l fè yon bagay fizik, tankou kouri, espò, danse oswa travay nan lakou, oswa eksprime kòlè a atravè yon aktivite kreyatif, tankou ekri oswa atizay (zèv atistik).

Metè yon limit nan konpòtman ki pa apwopriye yo. Li pa NÒMAL pou timoun yo ap frape oswa blese lòt moun, oswa pou adolesan yo mete tèt yo oswa lòt moun an danje nan kèk sitiyasyon ki danjere.

Timoun yo ka sanble ap panse sèlman ak tèt yo lè yo konfwonte ak yon lanmò. Nan pi bon moman, timoun yo anjeneral pi konsène ak bagay ki afekte yo pèsònèlman. Nan moman estrès, tankou apre lanmò yon moun yo renmen, yo ka parèt menm plis konsantre sou pwòch tèt yo.

Nan yon moman trajedi, nou souvan atann pou timoun yo montre yo ka jere sitiyasyon sa a epi pou yo aji plis tankou "granmoun". Se vre timoun ki te fè fas ak yon evènman ki difisil souvan vin gen plis matirite. Men, nan moman an menm, pifò timoun, epi menm granmoun, ka aji tankou yo manke matirite.

Anba estrès, timoun yo ka konpòte yo tankou lè yo te pi piti. Pa egzanp, timoun ki fenk metrize fòmasyon pou yo fè twalèt yo ka kòmanse fè kèk ti aksidan. Timoun ki te konn aji yon fason ki pi endepandan, ka vin yon jan depandan oswa gen difikilte pou li separe avèk yon moun.

Epitou, timoun yo ak adolesan yo kapab aji tankou yo manke matirite nan sosyete a. Yo ka vin renmen mande, refize pataje, oswa tonbe batay ak manm fanmi yo. Yo ka reponn a lanmò a yon fason ki sanble frèt oswa egoyis: "Èske sa vle di m pa ka fè fete anivèsè m wikenn sa a?" "Èske m ap toujou ka ale nan inivèsite m vle a?"

Atann timoun ou yo ap reflechi plis pou tèt yo lè yo nan moman chagren an, omwen nan kòmansman. Lè yo santi bezwen pa yo a fin konble, yo pral kapab panse plis pou bezwen lòt moun.

Men sa pou w fè.

Kontinye bay timoun yo atansyon epi montre ou enkyè pou yo.

Sonje timoun ou yo toujou nan moman chagren, menm lè y ap konpòte yo fason sa yo.

Metè limit ki apwopriye pou konpòtman yo, men eseye pou w pa tante akize timoun yo, pou di yo egoyis oswa di yo pa sansib pou moun.

Ale nan antèman ak nan komemorasyon an.

Lè yon zanmi pwòch oswa yon fanmi mouri, yo ta dwe bay timoun yo chans pou yo asiste fineray la oswa sèvis komemoratif la nenpòt lè sa posib. Manm fanmi yo pafwa enkyè pou yon fineray pa fè yon timoun pè, oswa pou yo pa konprann sa k ap pase a.

Men, lè timoun yo pa gen dwa ale nan sèvis yo, yo souvan kreye yon seri imajinasyon ki plis fè pè pase sa ki rive aktyèlman an. Yo gendwa mande tèt yo, "Kisa yo ka ap fè ak manman m ki si tèlman terib pou mwen pa menm gendwa pou m wè?" Epitou, yo ka santi yo blese si yo pa mete yo nan evènman famiyal enpòtan sa a. Yo pèdi chans pou yo santi rekonfò sipò espirityèl la ak sipò kominotè yo bay atravè sèvis yo.

Ou ka pran kèk mezi anvan, pandan, ak apre sèvis la pou ka ede timoun ou yo jwenn avantaj la.

Men sa pou w fè.

Eksplike yo kisa ki pral pase. Yon fason ki senp, fè timoun ou yo konnen a kisa pou yo atann. Ki kote sèvis la pral fèt? Ki moun k ap la? Èske pral gen mizik?

Dekri sa moun yo pral fè nan sèvis la. Èske envite yo pral kriye? Èske gen moun ki pral pataje kèk istwa? Èske moun yo pral trè serye, oswa pral gen mwayen pou fè moun ri?

Pale sou karakteristik espesifik sèvis la. Èske pral gen yon sèkèy? Èske se yon sèkèy k ap ouvè? Èske pral gen yon kòtèj finèb oswa yon sèvis finèb?

Reponn kesyon yo. Ankouraje timoun ou yo pou yo poze nenpòt kesyon anvan sèvis la kòmanse. Verifye sa avèk yo plis pase yon fwa.

Kite timoun ou yo deside si y ap patisipe oswa si yo p ap patisipe. Ou ka fè yo konnen ou ta renmen yo la, men ou pa mande yo pou yo patisipe nan okenn seremoni oswa aktivite ki fè yo pè oswa ki fè yo pa santi yo byen. Fè yo konnen yo ka kite sèvis la nenpòt lè yo vle oswa senpleman pran yon ti poz pandan kèk minit.

Jwenn yon granmoun pou chak timoun.

Espesyalman pou jèn timoun yo ak pre-adolesan yo, jwenn yon granmoun ki ka rete ak chak timoun pandan tout sèvis la. Moun sa a ka reponn kesyon yo, rekonfòte timoun nan, epi bay timoun nan atansyon. Nòmalman, se yon moun timoun nan konnen epi li apresye, tankou yon gadò oswa yon vwazen, ki pa afekte dirèkteman ak lanmò a. Sa pèmèt granmoun nan konsantre sou bezwen timoun nan, tankou kite sèvis la si timoun nan ta vle fè sa.

Pèmèt li fè chwa. Timoun ki pi jèn yo ka vle jwe trankilman deyè sanktyè a, sa ki ka toujou fè yo santi kòm si yo te patisipe nan seremoni an yon fason dirèk. Timoun ki pi gran yo oswa adolesan yo ka vle envite yon zanmi pwòch chita avèk yo nan seksyon fanmi an.

Ba li yon wòl nan sèvis la. Li ka itil pou timoun yo fè yon travay ki senp, tankou distribye kat komemoratif yo oswa ede chwazi flè oswa yon chante prefere pou sèvis la. Li enpòtan pou pwopoze yon bagay k ap rekonfòte timoun yo olye pou di yon bagay ki ka boulvèse yo.

Verifye apre sa. Asire w pale ak timoun ou yo apre sèvis la fini epi rekonfòte yo epi ba yo lanmou w. Apre kèk jou, mande sa yo panse konsènan sèvis la. Èske yo gen yon santiman yo vle pataje oswa kèk kesyon yo vle poze? Èske tèm ki te nan sèvis la parèt nan jwèt yo a oswa nan desen yo a?

Yo ta dwe bay timoun yo opòtinite pou yo patisipe nan fineray la oswa nan sèvis komemoratif la.



Fason pou ede timoun yo fè fas ak sa alavni.

Chagren (dèy) se pa yon pwosesis ki rapid. Moun ki te pèdi yon manm nan fanmi yo, jeneralman santi pèt sa a pandan tout lavi yo. Pou ka kontinye bay timoun ou yo sipò, li enpòtan pou w konprann fason yo ka fè fas ak chagren an alavni.

Pa gen okenn timoun ki twò piti ase pou lanmò yon pwòch pa afekte l. Menm ti bebe yo gen yon fason yo reyaji lè gen yon moun ki mouri. Prezans yon manm nan fanmi an ki mouri manke yo. Yo santi emosyon ki fò bò kote yo, epi yo remake chanjman ki genyen nan woutin manje a ak nan pran swen yo.

Jèn timoun yo ka nan yon chagren ki fò anpil, menmsi yo pa montre sa. Yo pa gen abitud kenbe emosyon fò jan granmoun yo konn fè a. Yo ka annik gade enkyetid yo byen vit, epi aprèsa al jwe oswa al fè travay lekòl yo. Sa anpeche yo boulvèse, men li pa nesèsman vle di yo te abòde enkyetid yo.

Timoun ki pi gran yo ak adolesan yo ka eseye fikse atansyon yo sou travay lekòl la, sou espò, oswa sou pastan yo. Yo ka pran plis responsablite nan lakay la, tankou ede paran yo oswa lòt timoun nan fanmi an. Ankouraje timoun ou yo kontinye amitye yo ak kamarad yo epi aktivite yo te renmen fè anvan te gen

lanmò a. Menm apre lanmò yon manm nan fanmi an, li enpòtan pou timoun yo kontinye aji tankou timoun.

Men kèk fason manm fanmi ki granmoun yo ak zanmi yo ka sipòte timoun yo alavni.

Ede timoun yo konsève—epi kreye—souveni. Pafwa timoun yo pè pou yo pa bliye moun ki mouri a, sitou si yo te piti nan moman moun nan te mouri a. Tout fanmi an ka kenbe memwa moun nan vivan atravè istwa, foto, epi kontinye site non moun lan nan konvèsasyon chak jou yo.

Paran yo ka montre fason pou pale sou moun ki mouri a epi fè souveni li fè pati jou ferye yo ak lòt okazyon espesyal. Lè w eseye jwenn fason pou rekonèt epi sonje sa ki te gen anpil valè nan relasyon ou te gen ak moun ki mouri a, sa se yon pati nan pwosesis gerizon an.

Timoun yo souvan renmen gen rapèl fizik konsènan moun ki mouri a. Gen kèk timoun ki vle pote yon foto oswa yon objè ki fè yo sonje manm fanmi yo a oswa mete li yon kote espesyal nan kay la. Yo ka kenbe rad oswa yon zòrye nan chanm yo ki toujou gen sant pafen moun nan sou li.

Pafwa, timoun yo pè pou yo pa bliye moun ki mouri a.

Paran yo gen santiman sa yo tou.

Paran yo gen anpil nan menm santiman sa yo—kilpabilite (santi yo koupab), kòlè, konfizyon, santi yo nan bezwen oswa mwens alèz pou fè bagay yo poukont yo. Paren yo souvan vle kenbe timoun yo toupre yo nan moman sa yo, pou yo ka asire yo timoun yo an sekirite. Yo ka mande timoun yo pou ede yo pran kèk desizyon oswa pou ba yo sipò.

Sa yo se santiman natirèl epi ki apwopriye. Men, li enpòtan tou pou paran yo fè bak lè timoun yo vle oswa bezwen plis endepandan. Sa ka rive touswit apre lanmò a, oswa plizyè semèn apre. Epitou, paran yo ta dwe pran anpil prekosyon nan zafè bay timoun yo yon seri responsablite ki plis apwopriye pou granmoun oswa nan zafè mande timoun yo pou yo jwe wòl granmoun ki mouri a.

Pa gen okenn timoun ki twò piti ase pou lanmò yon pwòch pa afekte l. Menm ti bebe yo gen yon fason yo reyaji lè gen yon moun ki mouri.

Lè w mande lekòl timoun ou yo sipò byen bonè, w ap pran mezi ki ka anpeche pwoblèm yo rive anvan menm yo kòmanse.

Prevwa sa ki deklannche chagren an.

Anivèsè ak lòt evènman enpòtan yo ka deklannche souvni ak santiman chagren an. Premye jou ferye apre lanmò a, premye anivèsè a, premye jou lekòl la, yon dans papa ak pitit fi—nenpòt nan bagay sa yo ka ba li yon santiman tristès ki fò epi ki fèt toudenkou.

Evènman chak jou yo ka gen yon enpak tou—yon chante prefere ka vin ap pase sou radyo, yon pla prefere ka nan meni yon restoran, yon timoun ka annik jwenn yon ansyen kat manm fanmi ki mouri an. Sa ki deklannche chagren yo souvan pran moun yo sanzatan. Yo ka twoublan pou timoun k ap bonjan eseye pou yo panse ak moun ki mouri a.

Ede timoun ou yo konprann eksperyans sa yo se yon seri bagay ki natirèl. Y ap rive mwen souvan alavni, men yo ka kontinye fò.

Pale ak pwofesè timoun ou yo. Apre yon moun fin mouri, timoun yo souvan gen difikilte pou konsantre sou travay lekòl yo. Yo ka benefisye yon leson patikilye, sipò, oswa chanjman tanporè nan kalandriye egzamen yo oswa lòt demann pou salklas la.

Pa tann jiskaske pwoblèm lekòl yo kòmanse. Pale ak pwofesè timoun ou yo ak lòt moun enpòtan nan lekòl la, tankou antrenè yo, direktè gwoup yo, ak sipòtè klèb yo. Dekri pèt fanmi w te sibi a. Lè w mande lekòl timoun ou yo sipò byen bonè, w ap pran mezi ki ka anpeche pwoblèm yo rive anvan menm yo kòmanse.

Ou ka vle pale ak konseye lekòl la tou. Menm si timoun yo pa vle wè konseye a, li ka aji kòm yon resous epi li ka ede si tout fwa ta genyen yon sitiyasyon ki rive pandan jounen lekòl la, ki boulvèsè timoun ou an oswa ki deklannche yon reyaksyon chagren. Epitou, konseye yo ka fasilite planifikasyon ak pwofesè salklas yo.

Pale ak lekòl la ankò lè timoun ou yo chanje lekòl oswa kòmanse yon nouvo ane avèk nouvo pwofesè.

Pale ak pwofesyonèl swen sante

timoun ou yo. Apre yon moun fin mouri, timoun yo souvan enkyè pou pwòp sante yo ak sante lòt moun nan fanmi yo. Epitou, y ap viv yon pi gwo estrès pase sa yo konn abitye viv la, sa ki ka lakoz yo genyen yon seri sentòm fizik, tankou tèt fè mal ak vant fè mal.

Pedyat timoun ou an oswa yon lòt pwofesyonèl swen sante ka ede w idantifye pwoblèm fizik ki soti nan yon maladi fizik, yon detrès emosyonèl, oswa yo toulede alafwa. Epitou, pwofesyonèl swen sante yo ka oryante w nan resous kominotè yo ki ede sipòtè fanmi ki nan chagren yo, tankou gwoup sipò pou moun ki an dèy oswa kan pou timoun ki te viv yon pèt ki menm jan an. Yon pwofesyonèl swen sante ka pwopoze pou l pale ak timoun ou yo pou l ka wè kisa yo konprann konsènan evènman sa yo. Pafwa li ka ede timoun yo eksprime enkyetid yo kache fanmi an.

Rekonèt chagren an ka dire pandan tout lavi moun nan, men li pa ta dwe detwi lavi a.

Timoun yo fè dèy yo a pa etap epi sou plizyè ane. Nan chak nouvo etap nan lavi yo, tankou lè yo ap gradye nan lekòl, lè y ap kite lakay yo pou yo ale nan inivèsite, lè yo pral marye, lè yo genyen pwòp pitit pa yo, oswa lè yo rive nan laj yon paran te mouri, yo pral gen nouvo konpetans nan panse ak nouvo relasyon ak lòt moun. Yo pral itilize konpetans sa yo pou yo rive jwenn yon eksplikasyon ki pi satisfèzan konsènan lanmò sa a. Yo pral konprann enpak li pi byen sou lavi yo.

Nan plizyè fason an, travay pou bay yon sans a yon lanmò pa janm reyèlman fini. Men, aprè kèk tan, travay sa a vin mwens difisil epi li pran mwens enèji. Li ka kòmanse kòm yon travay apèntan. Après, li plis vin sanble yon efò atan pasyèl ki pèmèt lòt travay ak eksperyans ki enpòtan yo rive.

Paran yo souvan mande kilè li bon pou ankouraje timoun yo pou yo kontinye viv lavi yo. Yon ti tan apre yon moun fin mouri, anpil timoun santi yo prè pou rekòmanse viv lavi chak jou yo a nòmalman. Yo jwenn rekonfò ak sipò lè yo retounen lekòl, lè yo pase tan ak zanmi yo, epi lè yo patisipe nan aktivite yo te konn fè anvan moun nan te mouri a.

Men, gen kèk timoun ki ka pran plis tan pou yo retounen nan aktivite chak jou yo a nòmalman. Yo ka vle rete lakay yo. Pafwa, yo pè pou lòt manm nan fanmi an pa sibi yon malèz si yo pa la. Gen kèk timoun ki rete lakay yo paske yo kwè manm fanmi ki vivan yo bezwen yo rete toupre yo. Bay timoun ou yo ankourajman. Yo bezwen konnen si w byen, epi ou espere epi ou vle yo retounen lekòl epi nan lòt aktivite chak jou yo konn fè yo.

Timoun yo ka pè pou toulede paran yo mouri epi kite yo poukont yo. Nan moman sa yo, timoun yo ka jwenn

rekonfò lè yo konnen, menm si evènman ki pa gen anpil chans pou rive sa a ta rive, fanmi an gen yon plan pou konnen kimoun ki pral pran swen yo. Pa bliye pataje plan sa a ak timoun ou yo si yo montre yo genyen kalite enkyetid sa yo.

Timoun yo souvan bezwen sipò ak atansyon anplis pandan yon peryòd tan. Yo ka bezwen moun ede yo fè devwa paske yo gen pwoblèm pou konsantre epi pou aprann. Ou ka gen bezwen ede yo òganize kèk ti moman sosyal ak zanmi li yo, tankou al fè yon ti pwomnad nan yon pak oswa al nan sinema.

Retounen lekòl la avèk yon woutin nòmal enpòtan pou sante timoun ou yo epi sa pèmèt yo avanse nan pwosesis chagren yo a. Anjeneral, si timoun yo gen pwoblèm pou yo retounen nan woutin nòmal yo apre plizyè semèn, se yon bon lide si w chèche konsèy deyò. Pale ak pwofesyonèl swen sante timoun ou yo oswa ak konseye lekòl la.

Timoun
yo souvan
bezwen sipò
ak atansyon
anplis
pandan yon
peryòd tan.



Jwenn èd.

Nan moman pèt la, paran yo pa oblije jere tout bezwen timoun yo poukont yo. Genyen èd ki disponib. Akoz paran yo souvan ap fè fas ak pwòp chagren pa yo, li espesyalman enpòtan pou fanmi yo jwenn plis sipò.

Resous pwofesyonèl.

- Pwofesè timoun ou yo oswa sèvis konsèy lekòl la
- Yon pedyat oswa yon lòt pwofesyonèl swen sante
- Gwoup sipò pou fanmi ak timoun ki an dèy yo
- Sèvis sante mantal nan kominote a
- Pwogram kan espesyal pou timoun ki te gen yon manm nan fanmi yo ki mouri
- Pwogram Ospis

Si w panse timoun ou yo gen difikilte pou avanse nan pwosesis dèy la, oswa si w senpleman gen kesyon, gen youn nan resous sa yo k ap itil ou anpil. Epitou, li itil pou lonje men bay lòt moun ki sansib pou ou epi pèmèt yo ede w. Sa montre timoun ou yo se yon bagay ki nòmal pou yo mande sipò epi aksepte sipò nan men lòt moun.

Fason lòt moun ka ede.

Anpil moun ka vle ede ou menm epi timoun ou yo, men yo pa konnen ki fason pou yo fè sa. Yo ka evite pale konsènan lanmò a akoz yo mal alèz. Yo ka di oswa fè yon seri bagay ki pa itil, menmsi yo gen bon entansyon.

Sonje montre moun sa yo konsèy ki nan paj apre a. Sa yo se fason yo ka bay èd ki pral vrèman sipòte ou menm ak timoun ou yo.

Men kèk lide nou ba ou pou lè w ap pale ak moun ki vle ede w yo.

Fè yo konnen kisa yo ka fè. Bay bonjan presizyon. "Mennen pitit fi m lan nan antrènman sòfbòl li a". "Lave rad yo". "Pote yon repa pou nou Mèkredi pwochen".

Metè limit lè ou dwe fè sa. Li nòmal pou di, "Mwen apresye òf ou fè pou ede m nan, men kounye a mwen prefere pase yon ti tan poukont mwen ak timoun mwen yo. M ap gen pou m rele w ankò lè se ap bon moman pou m pale a".

Itilize yon entèmedyè. Mande yon moun pou li byen òganize tout moun ki vle ede yo.

Fè yon "lis bagay ou vle". Ekri tach ou ta renmen yo ede w avèk yo. Lè moun yo di y ap ede w, montre yo lis la epi di yo pou yo chwazi yon bagay.

Fason pou sipòte fanmi ki an dèy: konsèy pou bay èd.

Youn nan bagay ki pi enpòtan ou ka fè pou fanmi ki an dèy yo se montre ou sansib pou yo. Men kèk bagay pifò fanmi yo apresye. Gen kèk ki ka pi bon pou ou pase lòt.

Bay èd ki bon pou ou a.

Mande pou w pase tan ak yo. Koute yo si yo vle pale. Chita trankil si yo vle moun rete kote yo.

Pa eseye kouri dèyè chagren an. Y ap gen kèk santiman fò epi ki fè mal k ap avèk yo pandan kèk tan. Kòmantè ak efò ki fèt pou remonte moral moun yo oswa pou jwenn yon bagay pozitif nan sityasyon an anjeneral pa itil.

Tande plis, pale mwens. Li bon pou pataje santiman w yo epi eksprime kè sansib ou ak enkyetid ou. Men, li enpòtan pou rete konsantre sou moun ki nan lapenn yo. Pèmèt yo eksprime pwòp santiman yo. Pa di yo kòman yo dwe santi yo.

Aksepte pou yo eksprime santiman fò yo genyen yo. Sa se yon pati enpòtan nan dèy la. Lè w ankouraje moun yo pou yo "djanm" oswa pou yo kache santiman yo, sa se pa yon bagay ki itil.

Mande pou fè travay nan kay la. Gen anpil bagay ki dwe fèt pou fanmi an. Mande pou fè yon bagay espesifik, tankou kwit manje, ede timoun yo ak devwa yo, netwaye kizin nan, al mache ak chen an, oswa mennen timoun yo lekòl oswa nan antrènman espò.

Kontakte moun yo. Voye yon kat ba yo pou di w ap panse ak yo. Fè yon apèl ki pa twò long. Voye ba yo bonbon oswa legim fre ki soti nan jaden w.

Aksepte lè yo di w "non mès" avèk cham. Si yon fanmi refize èd ou pou moman sa a, aksepte desizyon li an. Mete w disponib pou sipòte yo lè yo prè pou resevwa apèl ou yo oswa vizit ou yo.

Pa lage moun yo. Chagren an pran anpil tan. Ba yo sipò pandan semèn ak mwa k ap vini yo. Prete yon atansyon espesyal ak jou ferye yo, anivèsè yo, ak lòt okazyon espesyal yo.



Lè w jwenn sipò pou pwòp pwosesis dèy ou a, sa ede w rete disponib pou timoun ou yo.

Pran swen tèt ou.

Pwosesis dèy yo dekri nan gid sa a konsène granmoun yo ansanm ak timoun yo. Lè gen yon moun ki mouri, granmoun yo souvan santi yo ensèten epi pa an sekirite. Yo ka aji tankou moun ki pa gen matirite epi panse ak tèt yo sèlman lè yo anba estrès. Yo ka pa konn ki fason pou yo kontinye avanse nan lavi a.

Pafwa paran yo konn tèlman akable akoz yo pèdi yon manm nan fanmi yo, yo mande si yo gen enèji ki rete pou yo ka pran swen timoun yo. Akoz chagren sa a, li ka difisil pou w rete pasyan epi konprann lòt bezwen timoun ou yo genyen yo.

Pafwa, paran yo vle voye timoun yo bay lòt moun pou pran swen yo, jiskaske yo santi yo pi byen sipòte pèt la pou tèt pa yo. Malgre sa ka nesèsè nan kèk okazyon, nan pifò ka yo, se pa sa ki pi bon pou timoun yo. Sonje se pa yon move bagay pou timoun ou yo wè w santi w toumante. Fè fas ak sitiyasyon pa vle di ou pa gen okenn doulè. Sa vle di ou santi chagren an, epi ou jwenn fason pou kontinye avanse nan lavi a. Lè timoun ou yo wè w genyen kèk emosyon ki fò epi w ap fè fas ak santiman sa yo, y ap aprann yon seri konpetans yo ka itilize tou.

Lè w jwenn sipò pou pwòp pwosesis dèy ou a, sa ede w rete disponib pou timoun ou yo pandan y ap viv eksperyans sa a. Li enpòtan pou timoun ou yo konnen gen lòt moun k ap ba ou sipò. Sa pèmèt yo prete atansyon a pwòp eksperyans pa yo, san yo pa santi yo responsab pou pran swen paran yo.

Men resous ou ka chache jwenn yo:

- Pwofesyonèl swen sante prensipal ou a
- Yon pwogram dèy ki nan kominote a oswa yon sèvis ospis
- Sèvis konsèy
- Yon gwoup relijye
- Zanmi ak manm fanmi ou fè konfyans
- Sèvis sipò ki sou Entènèt pou moun ki an dèy

Gade devan.

Yon nouvo dèy kapab boulvèsan.

Moun nan ka wè kòm si pa gen anyen k ap janm nòmal ankò nan lavi li. Li nòmal pou yon paran k ap eseye ede timoun li yo fè fas ak chagren an santi sa se yon gwo defi pou li. Se poutèt sa li itil pou w konprann kèk nan enfòmasyon ki konsène dèy (chagren), yo dekri nan gid sa a. Chagren an chanje aprè kèk tan. Li pa toujou boulvèsan. Lavi a kontinye gen enpòtans. Santiman pèt la pa

nesesèman diminye, men moun nan vin plis ka sipòte l.

Lè w pran etap yo sijere nan gid sa a, sa ka ede ou menm ak timoun ou yo nan moman w ap pase pwosesis sa a. Lè w fè fas ak chagren an yon fason dirèk epi onèt, sa se yon gwo kado ou ka bay timoun ou yo epi sa se youn nan pi bon fason pou respekte souvni yon pwòch ki mouri.

Resous pou sipò.



NEW YORK LIFE
FOUNDATION

www.AChildinGrief.com
www.newyorklifefoundation.org

New York Life pran angaje pou l ede jèn moun ki te viv eksperyans lanmò yon paran li, yon frè oswa yon sè li, oswa yon lòt moun enpòtan. Nou devlope yon sit entènèt dedye ki gen resous gratis, reyèl, epi resous ki pratik pou fanmi yo epi lòt moun k ap sipòte (anplwaye lekòl la ak edikatè yo, pwofesyonèl sante ak sèvis moun, òganizasyon k ap sèvi jèn) timoun ki an dèy la. Resous yo gen ladan yo kèk lis konplè sèvis lokal pou sipòte moun ki an dèy yo, atik, fòmasyon sou entènèt, resous òganizasyon, ti liv (bwochi), epi liv ou ka telechaje epi kòmande gratis.



www.schoolcrisiscenter.org

Sant Nasyonal pou Kriz nan Lekòl ak Dèy la (National Center for School Crisis and Bereavement) pran angajman pou ede lekòl yo sipòte elèv yo genyen yo pandan moman kriz la ak moman pèt la. Sant lan bay lekòl yo ak kominote yo èd teknik ak konsèy apre gwo evènman kriz yo epi pandan tout retablisman alontèm nan, ansanm ak konsiltasyon ekspè epi fòmasyon pou pwofesyonèl lekòl yo ak kominote k ap prepare yo pou evènman kriz yo oswa k ap reponn ak evènman kriz yo. Sant lan mande pou gen règleman ki ankouraje pi bon pratik nan sipò pou kriz ak sipò pou dèy nan lekòl yo epi fè rechèch nan domèn dèy timoun ak preparasyon pou katastwòf.



Grief-Sensitive
Schools Initiative®

www.nylgriefsensitiveschools.com

New York Life te lanse yon pwogram tou nèf ki rele Grief-Sensitive Schools Initiative® (Inisyatif Lekòl ki Sansib ak Dèy) pou pi byen ekipe edikatè yo ak lòt pèsonèl lekòl yo pou yo ka sipòte elèv an dèy yo. Nou ankouraje enstitisyon piblik oswa prive otorize soti nan klas matènèl jiska klas 12èm ane pou enskri nan rezo lekòl k ap grandi sa a epi k ap fè efò pou kreye yon kilti ki sansib pou dèy pou elèv yo ak tout kominote lekòl la. Pou enskri oswa pou ka jwenn plis enfòmasyon, kontakte nou nan gssi@newyorklife.com.



COALITION to SUPPORT
GRIEVING STUDENTS

www.grievingstudents.org

Kowalisyon pou Sipòte Elèv ki an Dèy la (Coalition to Support Grieving Students) se yon kolaborasyon ant prensipal dirijan òganizasyon pwofesyonèl ki reprezante tout pwofesyonèl lekòl yo. New York Life Foundation ak Sant Nasyonal pou Kriz nan Lekòl ak Dèy la (National Center for School Crisis and Bereavement) te òganize li (ki kowòdone Kowalisyon an), Kowalisyon an kreye yon seri resous endistri a apwouve pou bay kominote lekòl ki nan tout Amerik la mwayen pou sipòte elèv yo genyen ki nan lapenn yo. GrievingStudents.org se yon sit entènèt ki santre sou pwofesyonèl sante yo (pratisyen yo), li bay enfòmasyon pratik, aksesib, gratis, feyè, ak dokiman referans, epi li gen plis pase 20 modil fòmasyon an videyo ki gen ladan kòmantè ekspè yo, pwofesyonèl lekòl k ap pataje obsèvasyon yo ak konsèy yo, epi timoun ki an dèy ak manm fanmi k ap bay pwòp pwendvi yo konsènan viv avèk pèt la. Atravè plis pase 125 manm òganizasyon li an, Kowalisyon an gen pou objektif bay moun k ap sipòte elèv ki chagren epi ki an dèy nan tout peyi a bonjan resous sou dèy epi lòt resous ki gen rapò ak dèy.



www.childrengrieve.org

National Alliance for Children's Grief (Alyans Nasyonal pou Dèy Timoun) bay yon rezo kominikasyon nan tout peyi a pami plizyè santèn sant pou timoun ki an dèy ka pataje lide, enfòmasyon, ak resous youn ak lòt pou pi byen sipòte fanmi y ap sèvi nan pwòp kominote yo.

New York Life Insurance Company

51 Madison Avenue
New York, NY 10010
www.newyorklife.com

445¹



NEW YORK LIFE
FOUNDATION