



## Sipò pou Dèy avèk Konpreyasyon

Lè yon moun ou sousye de li andèy apre pèt yon moun pwòch, li ka difisil pou konprann meyè fason pou konsòle l. Li komen pou yon moun ki andèy santi gwo emosyon epi pafwa emosyon ki gen konfli, tankou tristès, kòlè, santiman remò, izòlman, soulajman, ak wont, pa egzanp. Ou ka pè di move bagay, anvayi espas pèsònèl li, oswa fè l santi l pi mal toujou apre pèt li a. Li enpòtan anpil pou gen yon sistèm sipò solid ak lyen nan kominote a pou ede moun jwenn espwa apre yo fin sibi yon pèt. Byenke ou pa kapab epi ou pa dwe sispann pakou dèy la, ou ka prezan pou moun lan epi ofri sipò pandan l ap navige nan moman difisil sa a. Lè w aprann kòman pou w bay sipò, w ap kreye yon kote ki an sekirite ki kapab ede fanmi w ak zanmi w konnen yo pa poukont yo pandan yo andèy. Men kèk konsèy sou fason ou kapab ede moun ou renmen yo apre yon pèt:

**Ou pa bezwen pè lonje men ba yo.** Li trè enpòtan pou ou pa kite pwòp laperèz ou pou w pa di oswa pou w fè yon bagay ki mal, anpeche ou rive lonje men ba yo. Di fanmi w ak moun pwòch ou yo ke w ap panse ak yo. Menm ti jès yo kapab yon sous konfò esansyèl pou yon moun ki andèy. Pa egzanp, ou ka voye yon kat, yon repa prepare, flè, montre enkyetid ou, oswa mete tèt ou disponib pou w koute epi bay sipò. Sonje byen, fanmi w ak moun pwòch ou yo ka bezwen w plis toujou apre premye semèn ak premye mwa pèt yo a, lè lòt moun ka sispann rele yo. Pou bay yon sipò pèmanan tcheke yo detanzantan toutolon ane a apre pèt la ak pi lwen toujou, paske anpil moun ki andèy twouve li difisil pou yo pran inisyativ pou antre an kontak.

**Fòk ou montre konpreyasyon nan langaj ou.** Evite fòse moun ki andèy la louvri tèt li oswa evite sèvi ak yon langaj li ka konsidere ki pa gen sansibilite oswa ki minimize chagren li genyen an. Pa egzanp, eseye evite fraz tankou, “Kijan ou ye?” paske se ta menm salitasyon an ou ofri nenpòt moun epi li pa rekonèt doulè moun ki andèy la. Alaplas, ou ka eseye, “Kijan ou santi ou jodi a?” oswa “Èske ou santi ou anvi pale?” Epitou, evite itilize fraz tankou, “Li nan yon pi bon plas kounye a.” oswa “Li lè pou w kontinye avèk lavi ou,” paske sa ka fè moun mal.

**Plis koute, mwens bay konsèy.** Pafwa pi bon sipò ou ka ofri yon moun ki andèy se zak koute a. Souvan, moun yo simonte pwosesis lapenn lan lè yo rakonte istwa yo a plizyè repriz. Asire ke pa gen pwoblèm pou pale sou santiman moun yo, epi ou la pou w koute ak rekonfòte yo. Evite bay konsèy sou sa moun ki andèy la ta dwe fè oswa sa li pa ta dwe fè sof si li te mande w pou w fè sa. Alaplas, pou w fè moun lan konnen ou rekonèt pèt li a, di, “Sa dwe yon moman difisil pou ou.” oswa “Mwen pa ka imajine jan sa dwe fè oumenm ak fanmi ou mal.” Se konpreyasyon w ki pi rekonfòtan, se pa konsèy ou.



**Se pou ou pa pote jijman.** Fòk ou montre respè epi ou pa pote jijman anvè pwosesis lapenn san parèy moun pwòch ou yo. Chagren pa dewoule nan etap ki annòd ak previzib. Olye sa, se kapab yon pwosesis k ap balanse avèk bon bagay, move bagay, epi kontraryete ki enprevizib. Ou ka swete pou moun pwòch ou an avanse, men ou pa kapab epi ou pa dwe akselere pwosesis la pou li. Tout moun pran lapenn yon fason diferan pou chak pèt san parèy, epi kapasite w pou aksepte pwosesis lapenn moun pwòch ou yo epi kite yo geri nan yon vitès yo santi ki kòrèk nan pwòp fason pa yo, yo pral santi yo gen plis sipò.

**Bay èd ki pratik.** Mande yon moun ki andèy si ou ka “fè yon bagay” kapab transfere chay la sou li, paske li ka twò akable oswa ezite fè yon demann. Li souvan itil pou ofri èd ki byen presi ak pratik, tankou livre yon repa, transmèt enfòmasyon sou aranjman pou antèman, reponn telefòn, oswa ede pou lesiv ak fè makèt. Ou ta ka di, “Mwen pral nan makèt apremidi a. Kisa mwen ka pote pou ou sot nan makèt la?” oswa “Mwen te fè pasta pou dine. Kilè m ka pase vin pote enpe pou ou?” Eseye pou ou konfòm avèk òf pou èd ou yo, dekwa pou moun ki andèy la pa bezwen fè yon efò anplis pou plede mande.

**Fòk ou sansib sou plan kiltirèl.** Kwayans, seremoni, ak koutim ki asosye ak dèy varye anpil selon kilti a. Pa egzanp, nan sèten kilti, moun yo kwè lespri yon moun ki mouri, enfliyanse dirèkteman manm fanmi ki vivan yo. Yo ka jwenn trè gwo rekonfò lè yo kwè moun pwòch yo a ap veye sou yo. Lè ou ofri sipò pou yon moun ki andèy, fòk ou sansib pou jan chagren li a eksprime nan kilti pa li; pa egzanp, ki seremoni yo fè apre lanmò epi nan ki fason yo onore moun ki mouri yo nan kilti pa li. Lè ou soutni yon moun ou sousye de li nan yon fason ki sansib sou plan kiltirèl, sa ka bay yon santiman nòmalite ak kominote ki ka ede soulaje santiman dezòd ak konfizyon pèt li a te kreye.

Si oumenm, oswa yon moun ou konnen, te sibi lanmò yon moun pwòch, Children’s Bereavement Center ofri gwoup sipò dèy GRATIS pou timoun, adolesan, jèn granmoun, ak fanmi yo atravè Sid Florid ak nan tout peyi a ak mwayen vityèl. Pou w enskri, kontakte 888-988-5438 oswa [support@childbereavement.org](mailto:support@childbereavement.org) oswa jwenn plis enfòmasyon nan [www.childbereavement.org](http://www.childbereavement.org).

