

## Konekte nan Silans Dèy la

Silans ki vini avèk pèt yon moun pwòch kapab akablan ak malalèz pou anpil moun. Se pa sèlman pou moun yo ki te sibi pèt la, men tou pou fanmi ak zanmi k ap eseye bay sipò pandan dèy la. Li natirèl pou w vle soutni moun ki gen aflije yo pa mwayen aksyon ak mo apezan lè yo santi emosyon ki difisil. Gen anpil chanjman ki vini apre yon pèt, epi anpil moun aflije apresye yon sistèm ki pran devan ak angaje pou bay sipò. Lè ou konekte avèk yon lòt moun an silans, sa kapab tou yon mwayen pisan pou bay sipò.

Alòs, kòman nou kapab konekte an silans avèk moun ki nan chagren pou yon pèt? Men kèk rekòmandasyon pou w kenbe nan tèt ou lè w ap chèche soutni moun k ap souffri yo.

**Anpil moun ki aflije gendwa pa konsyan de emosyon yo oswa bezwen yo apre yon pèt.** Chanjman ki rive yo kapab destabilizan pou anpil moun, ki fè li difisil pou rete avèk santiman pèt la. Chanjman sa yo ka bwouye ou lè w ap eseye idantifye pwòp bezwen pa w, sitou touswit apre yon moun pwòch mouri. Kesyon tankou “kòman ou santi ou,” “kisa mwen ka fè pou ou,” ak “kisa ou bezwen kounye a”, se kesyon ki itil men, yo ka ogmante emosyon negatif lè pa gen okenn repons aklè. Annik deklare “Mwen la pou ou” oswa “Mwen disponib pou koute w lè ou pare” ansanm ak chita an silans avèk li fè ou disponib san ou pa twò anvayisan. Estrateji sa a kapab efikas tou avèk timoun ak adolesan ki an dèy paske yo ka gen difikilte pou yo transmèt avèk vwa yo panse yo ak santiman yo.

**Patisipe ansanm nan yon aktivite an silans kapab tou yon trè bon fason pou konekte avèk moun ki aflije.** Gen yon bote nan kalm lan ki pataje ak yon lòt moun. Konekte avèk lòt moun atravè yon aktivite tankou desen, kizin, lekti, ak lòt aktivite san kominikasyon vèbal kapab bay sipò menmman. Kenbe nan tèt ou ke sipò sanble diferan pou chak moun, eksplòre fason kreyatif pou kapab ansanm an silans ka ede moun ki aflije yo, sitou timoun yo, pou yo jere emosyon yo grasa mwayen sa yo.

**Si w fè efò pou koute avèk atansyon pou santi w alèz avèk ekspresyon chagren lòt moun, sa ogmante santiman sipò kay moun ki aflije yo.** Li natirèl pou w vle bay solisyon lè yon pwoblèm prezante. Rezolisyon pwoblèm gen yon plas ak yon moman lè w ap soutni lòt moun. Yon pati ki esansyèl nan sipò sa a, se angaje w nan koute avèk konpreyansyon san enpilsyon pou bay yon solisyon. Premyèman, sa gendwa siyifi reflechi sou limit ou nan koute emosyon lòt moun ki gendwa difisil pou koute. Dezi pou bay sipò se yon bèl bagay ki kapab epize enèji tou. Si ou jwenn tèt ou nan bon espas mantal ak emosyonèl la pou koute emosyon dèy lòt moun, akeyi moman silans yo epi pèmèt tèt ou koute plis pase ou pale. Tande pipilis louvri konvèsasyon an, sa ki pèmèt moun ki aflije yo ekspriye tèt yo nan fason yo santi yo alèz.



Soutni timoun, fanmi ak zanmi ki aflije yo ka gen plizyè aspè nan fason pou abòde l. Akeyi moman silans yo se youn nan aspè sa a. Silans se yon gwo zouti ki pèmèt lòt moun dijere pèt yo a epi konekte nan yomenm, menm nan prezans lòt moun. Pran konsèy sa yo an konsiderasyon pandan w ap soutni lòt moun pou travèse chagren yo a.

Pou jwenn resous anplis, vizite sitwèb nou an nan [www.childbereavement.org](http://www.childbereavement.org). Pou w enskri pou gwoup sipò vityèl gratis nou yo pou ka dèy, ban nou yon koutfil nan (888) 988-5438 oswa voye yon imèl bannou nan [support@childbereavement.org](mailto:support@childbereavement.org).

