

Pale ak Timoun sou Lanmò oswa Kriz

Yo estime ke 1 sou 12 timoun Florida ap gen pou fè fas a lanmò yon paran oswa yon frè/sè anvan yo rive 18 an. Chif sa plis ke double lò nou konte sa kap pran dèy anvan 25 an.

Paran ak moun kap bay swen yo souvan bezwen sipò pou tèt yo lè yap okipe timoun apre lanmò. Nan repons devan lanmò oswa yon kriz, kit li ta lanmò, dezaz natirèl, vyolans, oswa gwo chòk, timoun ak fanmi yo ka benefisye de enfòmasyon kap swiv la tankou yon gid pou konvèsasyon ak sipò pandan moman difisil sa yo.

- **Reflechi: kòmanse ak tèt ou** – Nenpòt ki efò pou ede pitit ou ta dwe kòmanse ak yon moman refleksyon ak sipò pou tèt ou. Timoun yo sansib devan estrès ak presyon granmoun yo resanti e sa ka fè yo kache santiman yo pou yo pa deranje zòt.
- **Evalye: Kisa pitit ou konnen?** - Lè w mande timoun yo sa yo deja konnen, li pèmèt ou konprann ki enfòmasyon ki nesèsè tout bon. Poze kesyon an ede tou nan fè ti moun yo konnen ke ou fè yo konfyans, ke opinyon yo enpòtan pou wou, menm si w pa dakò ak kèk nan lide yo, oswa ou ta gen pou ede yo wè pi klè.
- **Koute: Aktivman ak Anpil Prekosyon** – Chache konprann sa ki nan panse yo, sa yo bezwen epi tou kouman yo santi yo apati sa yo pataje a. Lè timoun la ap esplike, koute byen pou move enfòmasyon, move konsepsyon, ak nenpòt ki laperèz oswa enkyetid li ka genyen.
- **Pale: Onètman ak Senplisite** - Timoun benefisye enfòmasyon ki onèt, klè epi ki adapte pou laj yo. Kache enfòmasyon ka fè enkyetid natirèl yo ogmante epi sa ka bay enpresyon ke bagay yo twò lèd pou diskite. Sa ka ede yo pataje plis si w bay yo yon vokabilè pou yo ka esprime santiman yo ak evennman yo.
 - “Gen yon bagay vreman tris/grav ki pase...”
 - “Nou poko gen tout repons yo, men map fèw konnen”
 - “Nou ka tounen sou sa pita...”
 - “Mwen dezole/tris tou...”
 - “Èske w gen kesyon?”

Sa se yon konvèsasyon ki pwal kontinye. Nou pa oblije pale tout bagay yon sèl kou.

- **Modèl: Bay egzanp la** – Lè w pataje santiman paw, epi w onèt sou emosyon w, se yon bon egzanp pou timoun. Fè yo konnen li nòmal pou w gen santiman... pa egzanp, kriye ede nou santi nou miyò. Timoun yo benefisye lè yo wè kijan w fè fas ak sitiyasyon yo byen. Kache emosyon w ka bay



enpresyon ke nou pa pale sou bagay ki difisil. Si w gen pwoblèm pou jere emosyon paw, chache sipò pou tèt ou.

- **Kenbe lespri w louvri: Kesyon yo ka retounen** – Sa ka rive timoun yo repete kesyon sou lanmò a pou yo ka rive konprann. Konpreyansyon yo ka limite poutèt nivo devlopman yo. Yo ka menm montre yo vle fouye pou konn tout detay yo. Toujou sonje ke kiryozi sa pa nan lide pou fè mal oswa kontrarye. Fòk ou pare pou reponn plizyè fwa, ak konsistans, a menm kesyon yo. Malerezman nou paka garanti ke tout bagay ap byen pase toutan. Apre yon lanmò oswa yon kriz, anpil timoun ak granmoun bezwen pou moun konprann yo epi yo bezwen konfimasyon ke tout bagay pral byen pase.

Ou ka pa gen tout repons, espesyalman pou “gwo” kesyon ke timoun poze tankou “poukisa.” Timoun poze kesyon ke nou paka bay repons...egzanp: “eske li nan paradi? Eske mwen toujou rete yon sè?” Souvan pi bon repons la se “kisa w panse?” Repons sa louvri pòt pou konvèsasyon epi li ede konprann enkyetid yo ak bezwen yo.

- **Prekosyon: Limite aksè a medya** – Gade oswa koute istwa/imag sou yon kriz ka akable timoun. Timoun piti ka vin kwè ke imag ak nouvèl kap repete se bagay separe yo ye, epi kwè ke pa gen danje ki pase vre. Ekspoze tèt ou a medya ka afekte w epi baw estrès ke menm moun ki sou kote w va resanti.

Konsantre sou sa w ka kontwole - okipe sante w, fè plan ijans, pale de emosyon, ede lòt moun. Sa ka vin tounen yon opòtinite pou diskite sou plan anka dijans ki pran avèk patisipasyon fanmi/kominote.

- **Rete Veyatif: Repons kouran** – Li nòmal pou timoun yo gen konfizyon, enkyetid ak difikilte pou rete konsantre apre yon lanmò oswa gwo kriz. Gen ladan yo ki ka ajite, iritab, sou la defansiv oswa fèmen sou tèt yo. Enkyetid separasyon ka prezante epi gen sitiyaasyon kote timoun la ka manifeste konpòtman regresif tankou souse pous oswa pipi nan kabann. Li nòmal pou timoun santi enkyetid sou sa ki rive epi kijan sa pwal afekte lavi yo. Si timoun la te fonksyone byen anvan kriz la, li ta sipoze retounen nòmal apre kèk semenn.
- **Ajiste: Pasyans, pasyans, pasyans** – Gen anpil pasyans ak moun ki bò kotew yo epi avèk tèt ou tou. Emosyon ak konpòtman ka chanje ak le tan. Konsantre sou ajiste lavi w apre evennman an. Se yon esperyans wap fè san rete epi alontèm.
- **Chache Sipò: Konekte Ak Lòt** – Anpil fwa gen resous ak lòt moun kap fè efò tou pou bay asistans apre yon kriz. Travay ansanm avèk lòt pèmèt pataje enèji, epi li ka bay fòs ki ka ede pandan estrès repons a kriz la. Rete louvri pou w resevwa asistans epi rete konekte ak fanmi, zanmi oswa pwofesyonèl lè sa nesèsè.

Sant Dèy pou Timoun la ofri gwoup sipò GRATIS pou timoun, adolesan ak granmoun apre yon lanmò. Gwoup yo disponib nan Sid Florida nan 10 lokal epi sou entènèt.



www.childbereavement.org

888-988-5438 • support@childbereavement.org