

## Sijasyon nan Sezon Fèt la pou moun ki nan Chagren yo

Sezon Fèt ka pafwa difisil e souvan li ranpli avèk faktè estrès emosyonèl, menm pandan pi bon moman yo. Pou sila nan nou yo ki te soufri lanmò yon moun pwòch nou, sezon fèt la ka sanble konplike espesyalman epi li ka ranpli avèk ensètitid ak emosyon depaman. Lè wap atan yon nouvo eksperyans, tankou premye sezon fèt apre yon lanmò, oswa seremoni nou abitye genyen ki fè nou sonje moun pwòch nou yo, kapab akablan.

Pa gen okenn bon ni move fason pou jere sezon fèt la. Nou chak dwe deside sa ki pi bon ak sa ki pi rekonfòtan pou tèt nou ak pou fanmi nou. Premye bagay toudabò, fòk ou janti avèk tèt ou. Swiv reflèks ou ak dezi ou. Byenke sèten moun jwenn rekonfò lè yo pale avèk yon zanmi oswa yon konfidan ki bay sipò, se gendwa pa sa ou jwenn ki itil. Si ou chwazi pou ou pataje eksperyans ou avèk lòt moun, eseye mete non moun pwòch ou an nan konvèsasyon an epi sonje ansyen sezon fèt ak lajwa yo. Souvni yo se yon koneksyon avèk moun ki mouri a, epi yo pa dwe konsidere kòm negatif. Cheri epi akeyi trezò souvni ou yo.

Anpil fanmi ki andèy te jwenn fason inik e ki gen sans, pou sonje moun pwòch yo a pandan sezon fèt la. Men kèk lide ki te ede lòt moun yo epi ki ka bay plis sipò.

- Planifye davans. Kreye nouvo tradisyon, oswa chwazi akeyi ansyen tradisyon yo kòm yon fason pou rete konekte.
- Fè timoun yo patisipe nan kreye nouvo abitud ak tradisyon.
- Jwenn sipò lòt moun ka ede fè ekilib ant santiman izòlman ak solitud ke dèy la pote. Sèvi manje prefere moun pwòch ou an.
- Metepanse w ak santiman w yo nan yon jounal pèsònèl.
- Òganize yon evènman souvni avèk limyè oswa bouji.
- Dedye yon ban, pyebwa, oswa etwal nan non li.
- Pibliye yon nòt souvni oswa yon powèm nan jounal oswa nan yon bilten nouvel.
- Akòde yon moman espesyal pou gade foto oswa videyo.
- Fè don nan non moun pwòch ou an.
- Akòde tèt ou kèk moman trankil, fè yon ti mache, epi apresye souvni pozitif yo.
- Bay tèt ou pèmasyon pou w santi, nan moman/nan kote ki bon pou ou.



- Padonnen tèt ou si ou pa kapab fonksyone nan nivo siperyè ou. Mande èd si sa nesesè.
- Fè sèlman sa ou kapab fè - pa gen pwoblèm pou chanje fason ou selebre.

Sonje byen, lè w gen konpreyansyon, pasyans ak dousè avèk tèt ou, ou pral kontinye adapte w epi kenbe yon lyen lanmou ak memwa kontini pou moun ki mouri a. Pa gen okenn maji nan fason pou jere sezon fèt la. Eseye sonje: fòk ou janti avèk tèt ou.

Nou swete ou meyè ve ki pi sensè pou sezon fèt sa a, ak pandan tout ane k ap vini an.

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).

