

Supporting Children Following a Death

When a loved one dies, children feel and show their grief in different ways. How kids cope with the loss depends on things like their age, how close they felt to the person who died, and the support they receive.

Tips to help support your child:

- **When talking about death, use simple, clear words**
- **Listen and comfort**
- **Put emotions into words**
- **Help your child remember the person**
- **Give your child time to heal**
- **Respond to emotions with comfort and reassurance**
- **Allow children to engage in constructive ways to express their feelings about what happened (e.g., write a letter or draw a picture, make a poster/collage).**
- **Talk about funerals and rituals**
- **Most importantly, let your child know you are there for them**

If you have concerns about your child, you may contact the school:

_____ Counseling Office at 319-xxx-xxxx

Main Office at 319-xxx-xxx

Swahili

Kirundi

French

Spanish

Swahili

Kusaidia Watoto wakati wakilio

Wakati mpendwa anapokufa, watoto huhisi na kuonyesha huzuni yao kwa njia tofauti. Jinsi watoto wanavyokabiliana na upotezaji hutegemea vitu kama umri wao, jinsi walivyohisi karibu na mtu aliyekufa, na msaada wanaopokea.

Venye unaeza kumsaidia mtoto wako:

- Unapozungumza juu ya kifo, tumia maneno rahisi na wazi
- Sikiza na ufariji
- Weka hisia kwa maneno
- Saidia mtoto wako kumkumbuka mtu huyo
- Mpe mtoto wako muda wa kupona
- Jibu hisia na faraja na uhakikisho

Ruhusu watoto kushiriki katika njia zenye zinaeza wasidia kuelezea hisia zao juu ya kile kilichotokea (kwa mfano, wanaeza andika barua au wanaeza chora picha, tengeneza bango ama posta mapica ya kuweza kwa nyumba au mahari watu wanaona / kolagi).

- Ongea juu ya mazishi na mila

Muhimu zaidi, nivizuri basi mtoto wako ajue uko kwa ajili yake na unamlewa venye anajihisi na anjiskia

Kama uko wasiwasi juu ya mtoto wako, unaweza kupigia ofisi ndo muweze kuwasiliana na shule:

Ofisi ya Ushauri wa _____, bonyeza numbari 319-xxx-xxxx

Ukitaka kuonga na Ofisi Kuu bonyeza 319-xxx-xxxx

Kirundi

Iyo uwo ukunda apfuye, abana bumva kandi berekana akababaro kabo muburyo butandukanye. Uburyo abana bitwara iyo babuze umuntu buratandukanye cane cane bivana nimyaka yabo, uko bari hafi cane yuwo muntu yapfuye, nuko bitaweho.

Inama zofasha uko wokwitaho umwana wawe mugihe hari uwitavye Imana:

- Mugihe muyaga ibijanye n'urupfu, koresha amajambo yoroshe kandi asobanutse.
- Umwumvirize kandi kandi umuhumurize
- Shira ibishobisho (canke uko wiyumva) mumajambo.
- Gerageza gufasha umwana wawe kwibuka uwo muntu yitavye Imana
- Gerageza guha umwana wawe umwanya wo gukira, (woguheza nogukira ibikomera)
- Gerageza kwifatanya numwana wawe mukumuremesha nokumwongera icizere
- Wemerere umwana kandi umuhimirize guserura uko yiyumva muburyo bwomufasha kurengana ibihe arimwo canke yerekane uko yiyumva kuvyabaye(Nkakarorero ashobora kwandika ikete, canke agacapa, canke agakora icapa, canke akagira bimwe bamadika kumpapuro kugira bigire neza ivyo yacapfye.
- Murashobora kuganira ibijanye nimigenzo ijanye nimpfu hamwe (amaziko , kuva kurupfu cank guca kumazi)
- Ariko igikenewe cane nivyiza ko umwana umumenyesha ko uri ngaho kubwiwe kandi umwitayeho.

Ukaba ufise impungenge z'umwana wawe, urashobora guhamagara ishure:

Ibiro Vyabahanuzi bishure rya _____ 319-xxx-xxxx

Nimero z'Iburo Bikuru vy'ishure rya _____ 319-xxx-xxxx

French

Pour soutenir les enfants

Lorsqu'un être cher meurt, les enfants ressentent et montrent leur chagrin de différentes façons. La façon dont les enfants font face à la perte dépend de choses comme leur âge, leur proximité avec la personne décédée et le soutien qu'ils reçoivent.

Conseils pour aider à soutenir votre enfant :

- o Lorsque vous parlez de la mort, utilisez des mots simples et clairs
- o Écoutez et reconfortez
- o Mettez les émotions en mots
- o Aidez votre enfant à se souvenir de la personne
- o Donnez à votre enfant le temps de guérir
- o Répondez aux émotions avec réconfort
- o Permettez aux enfants de s'engager de façon constructive pour exprimer leurs sentiments au sujet de ce qui s'est passé (p. ex., écrire une lettre ou dessiner, faire une affiche ou un collage).
- o Parlez des funérailles et des rituels
- o Plus important encore, faites savoir à vos enfants que vous êtes là pour eux

Si vous avez des inquiétudes concernant votre enfant, vous pouvez contacter votre école pour obtenir de l'aide:

Bureau de conseiller scolaire de _____, 319-XXX-XXXX

ou Bureau principal, 319-XXX-XXXX

Spanish

Como apoyar a los niños

Cuando un ser querido muere, los niños sienten y muestran su dolor de diferentes maneras. La forma en que los niños lidian con la pérdida depende de cosas como su edad, lo cerca que se sentían de la persona que murió y del apoyo que reciben.

Consejos para ayudar a mantener a su hijo:

- o Cuando hables de la muerte, usa palabras simples y claras
- o Escuchar y consolar
- o Poner emociones en palabras
- o Ayude a su hijo a recordar a la persona
- o Dé a su hijo o su hija tiempo para sanar
- o Responde a las emociones con comodidad y tranquilidad
- o Permitir que los niños participen de maneras constructivas para expresar sus sentimientos acerca de lo que sucedió (por ejemplo, escribir una carta o dibujar, hacer un póster / collage).
- o Hablar de funerales y rituales
- o Lo más importante, hágale saber a su hijo o su hija que usted está allí para ellos

Si tiene preguntas sobre su hijo, puede comunicarse con su escuela para obtener ayuda:

Oficina de consejería de Prairie Point, 319-848-5510

o

Oficina principal, 319-848-5500