

Awofoc, Awhefoc ene Mmofra so awhefoc pa,

Se m'ate me ho afiri edom mu na me te me komputa anim yi na me te nka woc me wedee ani senea 'America' foc pii te nka woc eberε a nneema mu ayedene yi mu yi, me hunu se m'etumi afa nimdieε a m'anya afiri nfie beyee aduasa dwumadie a m'adi de atenetene awofoc eberε a w'ommusua akoc ohaw mu so de aboa.

Me gyedi se ohaw biara a ebeba no nso de akwanya ba ma εka mmusua boc mu yie, boa ma mmofra nimdieε da adi sane hye w'on dene.

Me gyedi se me ne wo kye nimdieε ahodoc bi a aboa mmofra ene mmusua ama won atumi asoc w'on haw, ketewa ene kesee ano a, ebeyhye wo dene ama w'ahunu nea wo beye mmerε a εda y'anim yi mu na w'anya wo mu asomdwie ene wo mantamu nkitahodie- eyi mienu b'εboa yen gyinasie mu eberε a yereko y'anim yi.

Nea edi kan, y'enkai se – se **nsakyeræε** ba a, eye ma nipa pii se w'obegye ato mu. eye dene yie se wo ntumi nnye nhyehyee mma nawotwe a edi y'anim yi anaa bosome a edi y'anim yi a. Se εse se y'eretu daakye anamoc bi na y'ennim nea efiri mu b'εba a, enam n'ekwanso se mpanyinfooc ene mmofra, ehu boc yen, na εtoc y'en so, woc Brofo kasa mu no edin a w'ode fre saa atenka yi ne “emotional dis-regulation” kyere se w'atenka nsisiso.

Eyi ne nea m'asua ahunu se εboa yen ene y'emmusua ma yenya abotocyam, abodwokyere, eberε a y'eresua nkakerankakra **sεena y'εbegye nsakyeræε a ebeba ato mu eberε a yεβεte y'enho na eberε koroc no ara mu wo woc atenka bi se wo ne afoforoc beben ho.**

## **1. Wo mma rewhe senea wo w'atenka tee, senea wo kasa ene enee a wo da no adi.**

Abɔfra biara dikan whe wo de hunu se ese se w'osuro anaa ense se w'osuro. W'otie nsem a woka, ekwan a wofa so kasa, whe wo nnee, na w'owhe w'atenka so na w'ode ada w'ondee adi. W'owia w'onho tie wo ne afoforo nkɔmɔdie na w'agyina so asi gyaneɛ mpen pii no ennye nokware.

Y'aka saa awie no, eye se wo b'edwene se saa mmoawa yareɛ yi ye adeɛ soronko firi nea yenim nyinaa ho. enam, se nsem foforo a efa yareɛ no ho reba donwhere biara ntam na adwene kyere ene afutuo resesa dabiara no, mpanyinfoɔ b'efiri se ewiase no reba n'awieɛ nanso saa ayamhyehyee no nyinaa nam n'ekwanso.

Edeen na m'etumi aye afa ho?

eboa, se wo ne panyini foforo bi di nkitaho fa w'atenka ho a (ense wo ma mmɔfra no te bi); na kaakai wo ho eberɛ bi a wo yam hyehyee wo fa daakye anamɔn bi a na wo retuo ho, na eyi b'etumi ahye wo dene; eye se nhyehyee biara a wo b'eye afa w'abusua ho no ye ene anaa okyena, esane se eboa ma wo tumi ye ese se wo ye na eye adeɛ nso a wo b'etumi aye- se wo dwene daakye ho pii ebema w'anya atenka bi se nneema regye w'onsa mu.

**2. Ye dwumadie nhyehyee ma eɔa no.** Mpo nhyehyee bi te se eberɛ a y'ebedi agoro abɔ mu, ene eberɛ a obiara b'edi n'agoro (eyi b'egyina woba no nfie so ene se onko nkoa b'etumi adi agoro. Se wo de eberɛ to ho a eboa yie). eberɛ a abusua de b'etenase adidi, aperapera ene nsiesie, eberɛ a w'ode da, eberɛ a wode da awia (ma mmɔfra ene mpanyinfoɔ nyinaa), apoom

atentene dwumadie, wɔ ɛdan mu anaa sɛ ɛbɛ yɛ yie a, wɔ wo nfi kyire.

ɛberɛ afoforɔ bi ne ɛberɛ a w'ɔde yɛ akenkan, ɛberɛ a w'ɔde whe kasawhe nfonyi afidie (tv), ɛberɛ a abusua de whe sini, ɛberɛ a w'ɔde di agorɔ.

Sɛ mmɔfra no anyini kakra na wo wɔ ntanɛt so sini a, w'ɔwɔ akwanya sɛ w'ɔbɛboa wɔ aduane noa mu, aperapera ene nsiesie mu.

### **3. Susu tie nsem a ɛwɔ ntanɛt ene (tv) so.**

Sɛ y'ɛnya nsem a ɛfiri beaɛ pa na ɛyɛ nokware na sɛ y'ɛnsa ka no abotrɛ so a, ɛboa yɛn ma y'ɛnya awrɛhyɛmu bi sɛ nneɛma nngyee y'ɛnsem. ɛho hia sɛ y'ɛbɛnya nsem biara a ɛfa nea ɛrekɔso no ho sɛnea ɛbɛboa ama y'ɛhunu nsakyeraɛɛ a ɛho hia sɛ y'ɛyɛ. M'aka saa awie no, sɛ wo tie kaseɛbɔ ɛberɛ biara, 24/7 a, ɛno nso wɔ ɔhaw a ɛde ba. Si gyinaɛɛ fa ɛberɛ ene mɛn dodoɔ a wo b'ɛpɛ nsem afiri ntanɛt so ene kasafidie ahodoɔ a aka soɔ. Fa nfonyini a ɛboa ma wo dwodwo woho na ɛbetumi ama w'ani agye, ahyɛ wo nkuran, akyerɛ wo adeɛ to wo kɔmputa no so. W'ɔtae ka sɛ 'ɛdwom dwodwo atenka bɔne biara a ɛwɔ yɛn mu'... mpo me retie ɛdwom wɔ 'spotify' so ɛberɛ a me retwerɛ saa krataa yi.

### **4. Wo ne wo mma nni nkitaho nfa nsakyeraɛɛ a ɛfa w'abusua no daadaa asetena ho nko ara ho.**

Ahomasoɔ ka mmɔfra su ho; nfa to ho bi ne sɛ, "nsonsoansoɔ bɛn na eyi b'ɛnya wɔ me so" nanso na w'ɔnim paa sɛ nhyehyee yi hia ma nea abusua no refa mu sesei no. nkyerɛkyɛmu tiawa yɛ. Sɛ wo rema mmɔfra abisa asem ɛberɛ a ɛbɛba w'ɔnmu no yɛ kyene sɛ wo bɛkyerɛ wɔn sɛ w'ɔmmisa asem, anaa wo bɛyɛ sɛ wo nim nea w'ɔrefa mu. Bɔ mɔdene sɛ wo nfa w'adwene nsusu

nsonsoanso a nea ereko so no b'anya wo won abrabo so nawotwe anaa bosome firi sesei. Biribiara fa ebe ho.

**5. Mpuntuo ho nsem.** Senea woba te nsem foforo a efiri wo ho ase tu ho anamon no b'esesa, nanso wonfie ene bea a won aduru wo abrabo mu no b'ebo a wo ama w'ate wonnee ase:

**\*Mmofra nketewa paa,** nfie 3-6, hia nkyerekyeremu tiawa fa nea ereko so no ho esane se efa wonho...kai se daadaa dwumadie nhyehyee hye obiara nkuran titiri ne mmofra a w'orewea ene won a w'ahye sukuu ase foforo. "maame reye adwuma wo fie ene," b'ema mmofra pii akoma ato wonyam.

**\*Mmofra a w'ahye sukuu ase foforo** no b'ewo nsemisa pii fa nea ereko so no ho sene wonuanom nketewa. Ma won kwan ma womusa won nsem; ma won mmuaee tiawa a emu da ho, ebera biara kai won se **eye w'asede se wo beb abusua no ho ban. ewomu se ebia yaree no ntumi nka w'abusua dee, nanso wo betumi asi gyinaee atu anamon de abo afoforo a w'owo wo mantamu ho ban.** (adesua kesee)

Ebia w'onte nsemfua bi te se 'contagious, social distancing, euarantine' a eye brofo kasa ase, enti eho b'ehia se wo b'eka kasa a ebeye won nkuran a emu da ho na eye tiawa.; ebi te se, "se y'etena fie na y'ankwo sukuu anaa adwuma a, eboa ma yaree no nsane afoforo n'esaa nti yebeye saa. Ntesee wo mu."

Anaa, "me hia se me ye adwuma firi na mo nso mo wo sukuu adwuma a ese se mo ye wo fie."

**\*Mmɔfra a w'ɔnwɔ adantamu sukuu mu** b'etumi adwene wɔn mmusuafoɔ a w'ɔnyini ho, anaa sikasem mu haw ho. W'ɔbedwene se ennye se w'ɔn nnamfonom tumi hyia mu akuo nketewa mu na wodee wo se wo mpenseso. Kai wɔn se wo nhyehyee no wɔ hɔ se ebɛɔ w'ɔn ne afoforo a yaree b'etumi anya w'ɔnso nsonsoansoɔ apomudene ho ban; *abusua biara* ye wɔn nhyehyee de bɔ wɔn abusua ho ban.

**\*Mmabunu** tumi te nea erekɔ so no ene apomudene ene sikasem haw a yaree a w'ɔfre no (corona virus) de beba w'ɔmmusua, w'ɔn mantamu ene ɔman no nyinaa so ase.

Ma ka no saa no, se wɔte se y'eto sukuu mu a ebɛɔ wɔn hu nea edikan nanso nwumadie ahodoɔ a w'ɔbetwa mu bi ene agodie, sini yekyerɛ ene dwomtoɔ dwumadie a w'aye ahoboa abosome pii afa ho, ene nsrawhe akwantuo ahodoɔ. Se sukuu ene sukuu akyi nwumadie nni hɔ a, w'ɔbeyɛ basaa na w'ɔnyam behyehye wɔn, se w'ɔate wɔnho afiri w'ɔnnamfofoɔ ene w'ɔn daadaa dwumadie ho no nti. Yenim se mmabunu wɔ adwene bi se whee ntumi wɔn; n'esaa nti ese se wo de hye w'ɔn tiri mu se ese se w'ɔtwe w'ɔnho firi edom mu na w'ɔgye wo di se wo b'eye nhyehyee a ebɛ boa abɔ w'ɔnho ban afiri ɔhaw mu. Ma w'ɔn kwan ma w'ɔnna w'ɔn yaw die, abufuo, adwene mu ntanta, ɔhaw ene nea ekeka ho adi. Se w'ɔbeyɛ dinn anaa w'ɔbetwe w'ɔnho afiri abusuafoɔ aka no ho no ye adee adee a enam n'ekwan sol

Se wo gye w'ɔn atenka to mu na w'annhye w'ɔn so a, w'ɔbetumi ahye w'ɔnho so na mpo w'ɔbetumi ama wo ho adwiri wo, akwan a w'ɔfa so sɔ ɔhaw ano. ennye eyi na yerewhewhe afiri y'emabunu hɔ?

## **6. To wo bo ase na ennye ahoprepre**

Suahunu a m'anya wɔ (Katrina, Columbine, ene 9/11 mu no kyere me se nna ene nawɔtwe a edikan wɔ ɔhaw anaa atoyerenkyem mu no ma y'enyinaa y'anya ahodene bi wɔ ye mu. Y'etie y'empanyinfoɔ na y'edi w'ɔn asem so, ye mantamu ene ɔman no mu nyinaa, mpo apomudene adwumayefoɔ, adekyerefoɔ ene mantamu aboafɔɔ se w'ɔde whrenwhren ho nhyehyee ene akwan ahodoɔ a w'ɔde besɔ ɔhaw no ano gu kwanso a.

Se me whe abakɔsem a, me hunu se enkye biara yebehye aseɛ anya atenka bi se babi a y'aduru yi deɛ y'apem wɔ eberɛ a y'erepe ekwan a y'ebefa so asɔ ɔhaw yi ano no, anaa nsakyeræɛ a yebeye wɔ y'en mmusua mu, enfa ho ne emere dodoɔ a saa nsakyeræɛ no beɔdi. Y'efe ɔbra a na y'erebɔ dada no na y'enyaaɛɛ a anka y'ebekɔ y'enkyi.

**Se y'erewhe y'enho so ye ade hia yie sesei ene.** Wo nim ekwan a wo b'efa so..... da yie, fa hye wo tiri mu se (sima enum nna dakoro na ehia), keka wo ho, enwennwene pii, fa ntanɛt ene tetefon so ne afoforɔ nni nkitaho, pe kwan bi so ma w'ani ngye na sere, hunu hia a ehia se wo where biribi ma biribi ye yie.

Maria Trozzi, M.Ed

Nea ɔtwere, (**Talking with Children About Loss**), Penguin-Putnam

ɔka ho na w'ɔtee, (Good Grief Program) wɔ Boston Ayaresabea  
ɔye Nimdiefoɔ Abadiakyire (Assistant Professor) wɔ Mmɔfra  
ayarewhe mu, Boston Apomudene Suapɔn Sukuu  
Dwumadie Kwankyerɛfoɔ, Joanna's Place  
Adwene mu yaresafoɔ/Awrehoɔ ene ahodenehye Nimdifoɔ  
(Psychotherapist/Grief and Resilience Specialist)