

## কোনও শিশুকে কেউ মারা গেছে তা বলা - আমাদের সহায়তা এবং নির্দেশনা

আপনার সন্তানকে কারও মৃত্যু হয়েছে তা বলা আপনার পক্ষে সবচেয়ে কঠিন কাজ হতে পারে এবং প্রায়শই প্রথম প্রশ্নগুলির একটি হ'ল 'আমি তাদেরকে কতটা বলবো?' খুব বেশি বা ভুল কথা বলে ব্যাপারটাকে আরও খারাপ করার বিষয়ে চিন্তা করা স্বাভাবিক তবে মনে রাখবেন সবচেয়ে খারাপ ঘটনা ইতিমধ্যেই ঘটে গেছে। উইনস্টনস উইশ এ আমাদের টিম কোনও শিশুকে তাদের প্রিয়জন কেউ মারা গিয়েছেন এটা বলার কিছু মুদু ও যত্নবান উপায় সম্পর্কে পরামর্শ দিতে পারবে।

প্রায়শই প্রাপ্তবয়স্করা বাচ্চাদের মৃত্যু থেকে দূরে রাখতে চান এবং শিশুদের এর থেকে আড়াল করা দরকার বলে মনে করা স্বাভাবিক। তবে, বাস্তবে বাচ্চারা খুব সচেতন থাকে এবং যখন মৃত্যুর মতো বিশাল কিছু ঘটে তখন তারা সহজেই তা বুঝতে পারে।

## কোনও শিশুকে কেউ মারা গেছে তা বলার সময় স্পষ্ট ভাষা ব্যবহার করুন

বাচ্চাদের সাথে পরিষ্কার এবং সরাসরি ভাষা ব্যবহার করা ভাল। তাদের বলার সময় 'মরে গেছেন বা 'মরা' শব্দগুলি ব্যবহার করুন, এভাবে বলবেন না যে 'চলে গেছেন' বা 'হারিয়ে গেছেন'। এই শব্দগুলো বিভ্রান্তির কারণ হতে পারে, বিশেষত ছোট বাচ্চাদের মধ্যে, যারা ভাবতে পারে যে তারা এখন 'হারিয়ে যাওয়া' ব্যক্তিকে খুঁজে বের করতে পারবে।

আমাদের অভিজ্ঞতা থেকে আমরা জানি, প্রিয়জন মারা গেলে খোলামেলা, সং ও সরাসরি হওয়া আরও ভাল। সুস্পষ্ট তথ্যের অভাবে শিশুরা কী ঘটছে তা বোঝার চেষ্টা করার জন্য 'শূন্যস্থান পূরণ' করে। এর অর্থ এই হতে পারে যে বাচ্চারা একটি মৃত্যু সম্পর্কে বিভিন্ন ধরণের বিষয় কল্পনা করে, যা প্রায়শই বাস্তবতার চেয়ে খারাপ।

## ব্যাখ্যা করার সময় জিগসোর মতো তথ্য তৈরি করুন

একসাথে আপনার বাচ্চাদের সব তথ্য দেওয়ার দরকার নেই। বাচ্চাদের কারো মারা যাওয়ার কথা বলার সময়, ছোট ছোট অংশে তথ্য দেওয়া উচিত যা তাদের জন্য ধারণ করা সহজ এবং এটিকে জিগসো পাজল এর মতো গড়ে তোলা ভাল।

উদাহরণস্বরূপ, খুব অল্পবয়স্ক বাচ্চারা মাত্র কয়েকটি ব্লক দিয়ে জিগসো পাজল তৈরি করতে শুরু করে এবং তাদের জন্য 'মায়ের মৃত্যু হয়েছে' এবং 'এটি সত্যিই দুঃখজনক' এটাই শুরু করার জন্য যথেষ্ট। বাচ্চাদের বিকাশ হওয়ার সাথে সাথে জিগসো পাজলটি বোঝার জন্য আরও তথ্যের প্রয়োজন হবে। উদাহরণস্বরূপ, আপনি ব্যাখ্যা করতে পারেন যে কোনও ব্যক্তি কীভাবে মারা গিয়েছেন এবং বলতে পারেন যে 'মায়ের হার্ট কাজ করা বন্ধ করে দিয়েছে যার অর্থ তার শরীর ভেঙে গেছে'।

## কী ঘটেছে সে সম্পর্কে তাদের প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করতে দিন

ছেলেমেয়েরা যদি বড় হয় তবে তাদের এটা জিজ্ঞাসা করাও গুরুত্বপূর্ণ যে তারা কতটা তথ্য পেতে চায়, উদাহরণস্বরূপ, 'তুমি কি হাসপাতালে কী ঘটেছিল তা জানতে চাও?'

শিশুদের জানানো গুরুত্বপূর্ণ যে ভবিষ্যতে তারা আরও প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করতে পারবে, এটি তাদেরকে বুঝাবে যে তারা একটি বিভ্রান্তিকর সময়ে সত্য তথ্যের জন্য তাদের চারপাশের প্রাপ্তবয়স্কদের উপর নির্ভর করতে পারে। এমনকি যদি আপনি উত্তরগুলি সে সময় নাও জানেন, আপনি বাচ্চাদের আশ্বস্ত করতে পারেন এবং তাদের বলতে পারেন যে আপনি জানার চেষ্টা করবেন।

## একটি শিশুকে কেউ মারা গেছেন তা বোঝানোর উপায়

কিছু প্রস্তাবিত শব্দ:

"আমরা জানি যে সকল জীবন্ত কিছু একদিন মারা যাবে। ফুল, প্রাণী, গাছ, প্রজাপতি, মানুষ সকলেই শেষ পর্যন্ত মারা যায়..."

"... তবে, বেশিরভাগ লোক মারা যাবেন যখন তারা খুব বৃদ্ধ হয়"

"মারো মধ্যে, কেউ বৃদ্ধ হওয়ার আগেই মারা যায় উদাহরণস্বরূপ, দুর্ঘটনা বা গুরুতর অসুস্থতার কারণে"

"যখন কেউ মারা যায়, তখন তাদের দেহ কাজ করা বন্ধ করে দেয় এবং জীবিত থাকাকালীন তারা যে কাজগুলি করতে পারে, যেমন চলাফেরা, কথা বলা, বা আলিঙ্গন করা বা খেলা এসব করতে সক্ষম হয় না"

"দুঃখের বিষয়, [নাম] মারা গেছেন। প্রত্যেকেই চায় যে তারা মারা না গিয়ে আরও অনেক বছর বেঁচে থাকুন। তবে তাদের দেহ কাজ করতে পারে নাই এবং তাই তারা মারা গেছেন। তাদের হৃদস্পন্দন বন্ধ হয়ে গেছে, তাদের ফুসফুস শ্বাস প্রশ্বাস নেয়া বন্ধ করেছে এবং তাদের মস্তিষ্ক চিন্তাভাবনা করা বন্ধ করে দিয়েছে এবং তাই তারা মারা গিয়েছে।"

"আমরা খুব স্বাস্থ্যবান এবং আমরা সেভাবে থাকার জন্য যথাসাধ্য চেষ্টা করে যাচ্ছি, কারণ আমি আমার নাতি-নাতনিদের সাথে খেলা / মঙ্গলগ্রহে ভ্রমণ / 2100 সাল উদযাপন ইত্যাদি করতে চাই।"

### শিশুরা এবং অল্পবয়স্ক ছেলেমেয়েরা কীভাবে মৃত্যুর ব্যাপারে প্রতিক্রিয়া জানাতে পারে?

যদিও তারা এটি গভীরভাবে অনুভব করবে তবুও শিশুরা প্রাপ্তবয়স্কদের কাছে বিভিন্ন উপায়ে দুঃখের অভিজ্ঞতা প্রকাশ করবে। এর অর্থ তারা প্রাপ্তবয়স্করা যেভাবে করবেন বা আপনি যেভাবে তাদের কাছে প্রত্যাশা করতে পারেন তারা তার চেয়ে ভিন্নভাবে প্রতিক্রিয়া জানাতে পারে। একটি মৃত্যুর সংবাদে প্রাথমিক প্রতিক্রিয়াগুলি যথেষ্ট কষ্টের, কথা বলতে অসুবিধে হতে পারে, বা তারা খুব বেশি প্রতিক্রিয়া নাও দেখাতে পারে।

বিশেষত অল্পবয়স্ক ছেলেমেয়েরা তাদের শোকের মধ্যে 'লাফিয়ে' ঢুকে – আবার 'লাফিয়ে' বের হয়ে যেতে পারে – উদাহরণস্বরূপ, এক মুহূর্তে মন খারাপ থেকে পরের মুহূর্তে নাশতার জন্য কী আছে বা তারা ফুটবল খেলতে পারবে কিনা তা জানতে চাইতে পারে, এর কারণ হ'ল বাচ্চাদের দুঃখের সাথে জড়িত শক্তিশালী আবেগগুলি থেকে বিরতির প্রয়োজন হয় এবং তাই যাতে তারা অভিভূত না হয়ে পড়ে তাই কিছু সময়ের জন্য তারা সেখান থেকে বেরিয়ে আসে।

যদিও প্রাপ্তবয়স্কদের পক্ষে এটি বোঝা এবং এর সাথে তাল রাখা কঠিন হতে পারে, এটি খুব স্বাভাবিক এবং এর অর্থ এই নয় যে আপনার সন্তান ধার ধারেনা বা যা ঘটেছে তাতে তার উপর কোন প্রভাব পড়ে নাই। যা ঘটেছে তার ব্যাপারে প্রক্রিয়া করতে তাদের কিছুটা সময় লাগতে পারে এবং তারা এতে কিরকম অনুভব করছে তা প্রকাশ করার উপায়গুলির জন্য তাদের কিছু সহায়তার প্রয়োজন হতে পারে।

ছেলেমেয়েরা যখন তাদের ভাই বা বোন মারা যায় তখন অপরাধবোধ করাও সাধারণ বিষয়। তারা অপরাধবোধ করতে পারে যে তাদের মৃত্যুর জন্য তারা কোনোভাবে দায়ী বা তারা বেঁচে থাকার জন্য অপরাধবোধ করতে পারে। শিশুদের এটা বোঝার জন্য আশ্বাসের প্রয়োজন যে এতে তাদের কোন দোষ ছিল না।

### কীভাবে শিশু এবং অল্পবয়সী ছেলেমেয়েদের তাদের আবেগগুলি মোকাবেলা করতে সহায়তা করা যায়

শিশুরা তাদের শোক জানাতে এবং তাদের কীভাবে প্রতিক্রিয়া জানানো উচিত তা আশেপাশের প্রাপ্তবয়স্কদের দিকে তাকিয়ে বোঝার চেষ্টা করবে। প্রায়শই বড়রা বাচ্চাদের দ্বারা তাদের মন খারাপ দেখা নিয়ে উদ্ভিগ্ন হন কারণ তারা চিন্তিত হন যে এতে অবস্থা আরও খারাপ হয়ে যাবে।

দুঃখ জটিল এবং প্রাপ্তবয়স্করা এবং শিশুরা বিভিন্ন ধরনের আবেগ অনুভব করতে পারে। আপনাকে কাঁদতে দেখলে তাতে বাচ্চাদের কোন ক্ষতি হয় না, তবে বেশী চরম শোকের প্রতিক্রিয়া তাদের জন্য ভীতিজনক হতে পারে। বাচ্চাদের কাছে অনুভূতিগুলি প্রকাশ করা ঠিক আছে এবং এতে তাদেরকে আপনার সাথে তাদের নিজের অনুভূতি প্রকাশ করতে দেয়া। উদাহরণস্বরূপ, আপনি বলতে পারেন যে 'মা কাঁদছি কারণ বাবা মারা যাওয়ায় আমি খুব দুঃখ বোধ করছি এবং আমি তাকে মিস করছি'।

উচ্চস্বরে কথা বলা শিশুদের তাদের বিশ্বে কী ঘটছে তা বুঝতে এবং সচেতন হতে সহায়তা করে। প্রাপ্তবয়স্করা যেমন শিশুদের তাদের দুঃখ থেকে রক্ষা করার চেষ্টা করে তেমনি বাচ্চারাও সহজাতভাবে একই কাজ করে এবং তারা কীভাবে সত্যি অনুভব করছে তা দেখাতে চিন্তিত হতে পারে। উৎসাহ দিয়ে শিশুদের আবেগকে চেপে রাখার চেয়ে তাদের দুঃখ প্রকাশে সহায়তা করা সম্ভব, তা না হলে তাদের শোক আরও জটিল হয়ে উঠতে পারে।

অন্য কোন বাচ্চা মারা গেলে বাবা-মায়ের পক্ষে তাদের নিজের দুঃখের কারণে তাদের বাচ্চাদের সহায়তা করা কঠিন হওয়া স্বাভাবিক। যাইহোক, বাচ্চারা এই পরিবর্তনটি আরও ভালভাবে পরিচালনা করে যদি কী ঘটছে এবং কেন সে সম্পর্কে তাদের পরিষ্কার তথ্য দেওয়া হয়। উদাহরণস্বরূপ, আপনি বলতে পারেন যে ‘মা আজকে সত্যিই খুব কষ্টে আছি কারণ টম মারা যাওয়ায় আমি সত্যিই দুঃখ বোধ করছি’।

এমন সময় বা দিন আসবে যখন স্পষ্টভাবে এইভাবে বাচ্চাদের সাথে যোগাযোগ করা সহজ মনে হবে এবং কোন কোন সময় কঠিন মনে হবে। নিজের যত্ন নিন এবং আপনি যা করতে সক্ষম তা করুন। যাইহোক, বাচ্চাদের সাথে সততার সাথে কথা বলা উচিত, এমন সময় যখন জীবন সত্যিই কঠিন, এটা তাদেরকে অন্তর্ভুক্ত এবং মূল্যবান বোধ করতে সহায়তা করতে পারে। সময়ের সাথে আপনি একসাথে অনুভূতিগুলি প্রকাশ করতে পারেন তবে যদি মনে করেন যে আপনি ভিন্নভাবে শোক করছেন, সেটা ঠিক আছে।

### কোথায় সহায়তা পাবেন

বাবা-মা এবং কেয়ারারদের শোকার্ভ বাচ্চাদের সহায়তা করতে সাহায্যের জন্য আমাদের ওয়েবসাইটে প্রচুর সংস্থান রয়েছে।

উইনস্টনস উইশ হেল্পলাইনটি এই সময়কালে চালু আছে এবং পরামর্শ, সহায়তা এবং তথ্য সরবরাহ করতে পারে, 08088 020 021 নম্বরে কল করুন। আমাদের কর্মীদের সুরক্ষার জন্য, আমাদের হেল্পলাইন বর্তমানে একটি রিমোট সার্ভিস (দূর থেকে সেবাদান) পরিচালনা করছে, আমরা আপনাকে অনুরোধ করছি যে আপনি আমাদের আনসারিং মেশিনে একটি বার্তা রাখুন? এবং আমাদের একজন অভিজ্ঞ কর্মী আপনাকে কল করবেন।

আপনি আমাদেরকে কিছু জিজ্ঞাসা করতে [ask@winstonswish.org](mailto:ask@winstonswish.org) এ ইমেইল বা আমাদের অনলাইন চ্যাট

[www.winstonswish.org/online-chat/](http://www.winstonswish.org/online-chat/) ব্যবহার করতে পারেন।

আমাদের উইনস্টনস উইশ ক্রাইসিস মেসেঞ্জার একটি সফটে জরুরি সহায়তার জন্য 24/7 (সবসময়) খোলা আছে। 85508 নম্বরে WW এ ম্যাসেজ পাঠান।