



মৃত্যুর বিষয়ে শিশুদের সাথে কথাবার্তা বলা, এবং তাদেরকে শোকের সাথে মানিয়ে নিতে সাহায্য করা

শোক কি?

শোক এমন একটি অনুভূতি যা আমরা আমাদের কোন প্রিয়জন বা কাছের কেউ মারা গেলে অনুভব করি। অনুভূতিগুলি বিষদভাবে ভিন্ন হলেও অন্যের প্রতি আমাদের ভালবাসার কারণে তা আমাদের সবার মাঝেই অনুভূত হয়। অন্যদের প্রতি দৃঢ় ভাললাগার অনুভূতিই আমাদের বাঁচিয়ে রাখে। এ কারণেই ভালবাসার কারো থেকে বিচ্ছিন্ন হলে আমাদের খারাপ লাগে এবং মৃত্যুর মতো স্থায়ী বিচ্ছেদ সবচেয়ে বেশি কষ্ট দেয়।

অন্য কিছু হারানোর কারণেও আমরা শোকার্ত হতে পারিঃ বন্ধুবান্ধব এবং পরিবার, পোষা প্রাণী অথবা আমাদের ঘর থেকে বিচ্ছিন্ন হলে; এছাড়াও আমাদের চেনা জায়গা যেমন স্কুল, কর্মক্ষেত্র, অথবা উপাসনালয়ে প্রবেশ হারালে। এবং অদৃশ্য কিছু হারানোর কারণেও আমরা শোকার্ত হতে পারিঃ যেমন আমরা অনিরাপদ বোধ করলে, ভবিষ্যত নিয়ে আমাদের আশা এবং বিশ্বাস হারালে।

বিভিন্ন বয়সে শিশুরা কীভাবে হারানোর শোক অনুভব করে, তাদের সাথে এ ব্যাপারে কীভাবে কথা বলতে হবে, এবং এই মহামারীর সময় প্রিয়জনের মৃত্যুর সাথে শিশুদের মানিয়ে নিতে সাহায্য করার উপায় বুঝতে লিফলেটটি লেখা হয়েছে।

শিশুরা কি শোকার্ত হয়?

হ্যাঁ, তবে মৃত্যুর প্রতি তাদের প্রতিক্রিয়াগুলি তাদের বয়স, তাদের পূর্বের জীবন অনুসারে প্রচুর পরিবর্তিত হবে অভিজ্ঞতা, তাদের ব্যক্তিত্ব এবং জীবন এবং মৃত্যুর উপায়টি তাদের সংস্কৃতির মধ্যে বোঝা যায়। নিচের নোটগুলোতে বয়স বাড়ার সাথে সাথে শিশুদের বোঝার ক্ষমতা এবং প্রতিক্রিয়া ধরণ কীভাবে বদলায় দেখানো হয়েছে। যেসব শিশুদের অল্প বয়সে মৃত্যু দেখার বা হারানোর অভিজ্ঞতা আছে, তাদের বোঝার জন্য এটি একটি মোটামুটি মানের নির্দেশিকা।

০-২ বছর

প্রিয়জনের থেকে লম্বা সময় ধরে বিচ্ছিন্নতা যেকোন দুখের শিশুর জন্যই বেদনাদায়ক, তারা হয়তো কান্না করবে, বিচ্ছিন্ন থাকবে, অথবা রাগ হবে। তারা বুঝতে পারে না যে মৃত্যু চিরস্থায়ী; বিচ্ছেদ এর সময় যত দীর্ঘ হবে, বেদনাও তত বেশি হবে। তাদের চাহিদা আরো বেড়ে যেতে পারে, এবং তাদের শুশ্রূষাকারীকে আরো বেশি আঁকড়ে ধরতে পারে।

৩-৫ বছর

ছোট শিশুরা বোঝেনা যে মৃত্যু চিরস্থায়ী এবং তারা হয়তো জিজ্ঞেস করতে থাকবে তাদের প্রিয় মানুষটা কখন ফিরে আসবে। তারা এ ধরণের সাধারণ ব্যাখ্যাগুলো বুঝতে শিখেঃ *মা শ্বাস নিতে বা কথা বলতে পারছেন না অথবা আর নড়াচড়া করতে পারছেন না।* তাদের "জাদুকরি ভাবনাও" থাকতে পারে। তারা ভাবতে পারে তারা এমন কিছু করেছে যার কারণে মৃত্যু হয়েছে, যেমন *আমার দুষ্টিমির কারণে বাবা আর ফিরে আসবেনা।* তারা হয়তো ছোট শিশুদের মতো

আচরণ করতে পারে, পরিচর্যাকারীর কাছ থেকে দূরে সরতে অস্বীকার করতে, অথবা নিজেদের নোংরা এবং ভিজিয়ে ফেলতে পারে। অথবা, কিছু শিশু এমন আচরণ করতে পারে যেন কিছুই হয়নি। ৬-১১

শিশুরা বুঝতে শিখে যে মৃত্যু চিরস্থায়ী, ভালবাসার মানুষটি আর ফিরে আসবেনা, এবং যে কারোরই মৃত্যু হতে পারে। তাই তারা পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের অথবা বন্ধুদের মৃত্যু নিয়ে দুশ্চিন্তা করতে পারে। ছোট শিশুদের এরপরেও যাদুকরী চিন্তাভাবনা থাকতে পারে, কিন্তু কারণ এবং প্রভাব সম্পর্কে তারা আরো বেশি কৌতুহলি হয়ে ওঠে যার কারণে তারা কঠিন সব প্রশ্ন করে ফেলতে পারে যেমন *ঠাকুরমার শরীরের এখন কি হবে?* তারা কি হয়েছে বুঝতে চায়, এবং অন্যদের জন্য তাদের উদ্বেগ প্রকাশ করে। শারীরিক ব্যথা এবং কষ্ট খুব সাধারণ, যেমন রাগ হওয়া। সে ভালবাসার মানুষটির ওপর এবং/অথবা আপনার ওপরেই রাগ প্রকাশ পারে। এটি আপত্তিকর আচরণ হিসাবে প্রকাশ পেতে পারে। অনেক সংস্কৃতিতে ছেলেরা হয়তো তাদের অনুভূতিগুলো লুকিয়ে ফেলতে শিখছে।

১২-কৈশোর

কিশোর-কিশোরীরা বুঝতে পারে যে মৃত্যু অপরিবর্তনীয়, প্রত্যেকের সাথেই ঘটে, এমনকি নিজের সাথেও। তারা ঘটনার কারণ বুঝতে অনুরাগী হয়, ন্যায়বিচার এবং অন্যায়ের ধারণার প্রতি কিছুটা অনুরাগী জন্মে, এবং যে কোন অসংগতিপূর্ণ তথ্যের প্রতি সংবেদনশীল হয়। এ বয়সে তারা আত্মনির্ভরতার দ্বন্দ্ব ভুগে; একদিকে সঙ্গীদের সাথে ঘনিষ্ঠ বন্ধুত্ব করতে চায়, অপরদিকে পরিবারের ভালবাসার সদস্যদের কাছে থাকতে চায়। সঙ্গীদের সাথে বন্ধুত্ব অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ, এবং বন্ধুদের হারানো বা তাদের কাছ থেকে বিচ্ছিন্নতা তাদের প্রভাবিত করে। তাদের প্রতিক্রিয়া ব্যাপকভাবে পরিবর্তিত হয়, রাগ হলে "থোড়াই কেয়ার" মনোভাব দেখানো থেকে শুরু করে চরম দুঃখ এবং প্রাত্যাহিক কার্যক্রমে মনোযোগ ও অনুরাগী হারানো পর্যন্ত। তারা নিজেদের দোষী মনে করতে পারে, তারা ভাবতে পারে যে তারা যথেষ্ট করেনি। কিছু কিশোর-কিশোরী পিতা-মাতার মৃত্যুর পর নিজেকে দায়বদ্ধ মনে করে প্রাপ্তবয়স্কদের মতো দায়িত্ব কাঁধে তুলে নিতে চাইবে।

আমার সন্তানদের প্রিয়জন মারা গেলে আমি কি তাদের জানাবো?

হ্যাঁ। সত্য লুকাবেনা না বা সত্য জানাতে দেরী করবেন না।

আপনি সন্তানদের দুর্দশা থেকে রক্ষা করতে চাইবেন এটাই স্বাভাবিক। কিন্তু খুব ছোট শিশুরাও পরিবারের সদস্যরা চিন্তিত ও বিপর্যস্ত, সাধারণ রুটিনের পরিবর্তন, মানুষজনের ভিন্ন আচরণ, এসব অস্বাভাবিকতা অনুভব করতে পারে। ঘরে অথবা আশেপাশে কোন আত্মীয় বা বন্ধু মারা গেছেন, কিন্তু তাদেরকে দেখতে যাওয়ার অনুমতি ছিলনা। কেউ হয়তো হাসপাতাল থেকে আর ফিরে আসেনি।

কি হচ্ছে বুঝতে না পারা আরো বেশি কষ্ট দেয়। বাস্তবতা হয়তো যা কল্পনা করা হয়েছিল তার চেয়ে খারাপ এবং শিশুরা তাদের নিয়ন্ত্রনের বাইরের দুর্ঘটনার জন্য নিজেদের দোষারোপ করতে পারে।

এছাড়াও শিশুদের রক্ষা করার জন্য মিথ্যা বলা হলে এবং তারা পরে অন্য কারো কাছ থেকে সত্যটা শুনলে, তারা আপনাকে অবিশ্বাস করা শুরু করবে।

শারীরিক এবং মানসিক প্রতিবন্ধী সহ সকল শিশুরই তাদের বয়স ও বুদ্ধি বিবেচনায় পরিষ্কার, সৎ, সঙ্গত ব্যখ্যার দরকার আছে যাতে তারা বাস্তবতাকে গ্রহণ করতে পারে।

সত্য কথা আপনার ওপর আপনার সন্তানের বিশ্বাস বাড়াবে এবং আরো ভালভাবে শোকের সাথে মানিয়ে নিতে সাহায্য করবে।

আমার সন্তানদের জানানোর সবচেয়ে ভাল উপায় কি?

আপনার ঘরে একটি নিরাপদ এবং নিরিবিলি জায়গা খুঁজে নিন। যদি আপনি অন্য অনেকের সাথে থাকেন, তাহলে তাদেরকে আপনার সন্তানদের সাথে একান্তে কথা বলার সময় একটু দূরে থাকতে অনুরোধ করুন।

স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করুন এবং কি বলতে যাচ্ছেন ভেবে নিন। শিশুরা সম্ভবত কঠিন প্রশ্ন করবে যা তাদেরকে এবং আপনাকে, দুজনকেই কষ্ট দিবে। এটা স্বাভাবিক। আপনার যদি খুব ছোট এবং বড় সন্তান থাকে, সম্ভব হলে তাদেরকে আলাদা করে বলাটাই হয়তো ভাল হবে। বড় সন্তানদের বেশি প্রশ্ন থাকে, অন্য দিকে ছোট সন্তানেরা অন্যমনস্ক হয়ে যেতে পারে। আপনি বড় সন্তানদের সাথে কথা বলার সময় বন্ধু বা আত্মীয়স্বজনদের ছোট সন্তানদের দিকে খেয়াল রাখতে বলুন।

সন্তানদের আপনার সাথে বসতে বলুন। তারা যদি খেলনা বা অন্যান্য প্রিয় কোন বস্তু বহন করে, তাদেরকে ওটা রাখতে দিন। তাদেরকে বোঝার সময় দেয়ার জন্য এবং নিজেকে সামলে নেয়ার জন্য ধীরে কথা বলুন এবং বারবার থামুন।

তারা কতোটুকু জানে বা তারা কি হয়েছে বলে মনে করে, এসব দিয়ে শুরু করুন।

তারপর সন্তানের বয়স বিবেচনায় আসলে কী ঘটেছে তা ব্যাখ্যা করুন। পরিবারে মৃত্যু বোঝাতে যেসব শব্দ ব্যবহার হয় সেসব শব্দ ব্যবহার করুন, *দাদু অন্য দেশে আছেন*, অথবা *অনেক দূরে চলে গেছেন*, অথবা *ঘুমিয়ে পড়েছেন*, অথবা *মেঘে ভাসছেন* জাতীয় বাক্য পরিহার করুন, কারণ এসব আপনার সন্তানদের বিভ্রান্ত করে তুলবে এবং তারা মনে করবে যে মানুষটি ফিরে আসবে।

ছোট শিশুদের মৃত্যুর অর্থ বোঝাতে বাস্তবিক শব্দ ব্যবহার ব্যবহার করতে হবে যেমন, *আমি খুব দুঃখিত কিন্তু বাবার শরীর এবং মন পুরোপুরি থেমে গেছে। বাবা আর নড়াচড়া করতে পারবেনা, নিঃশ্বাস নিতে পারবেনা, কোনকিছু চিন্তা বা অনুভব করতে পারবেনা, তোমার সাথে আর কখনো খেলতে বা কথা বলতে পারবেনা।*

এই কথাগুলো বোঝার জন্য আপনার সন্তানদের সময় দেয়া লাগবে। ছোট শিশুরা হয়তো কিছু না শুনে খেলার মাধ্যমে প্রতিক্রিয়া দেখাবে। ধৈর্য ধরুন, তাদের মনোযোগের জন্য অপেক্ষা করুন। ছোট শিশুরা হয়তো ঐ সময়ে একই প্রশ্ন বারবার করতে থাকবে, যা কয়েক দিন থেকে সপ্তাহখানেক পর্যন্ত যেতে পারে, আপনাকে এটার জন্য প্রস্তুত থাকতে হবে।

কৌতূহলী শিশুরা হয়তো বাস্তবিক তথ্য জানতে চাইবে যেমন *শরীরটি এখন কোথায় এবং কি হবে এটার?*

বড় শিশুরা হয়তো আরো বিস্তারিত জানতে চাইবে এবং *আমাদের এটা কেন হল?* সত্য উত্তর দিবেন, যদি

উত্তর না জানেন তাহলে সেটাই বলবেন।

কিছু শিশু হয়তো হতবাক হয়ে আপনাকে বিশ্বাস করতে অস্বীকার করতে পারে। তারা রেগে যেতে পারে এবং আপনার দিকে চিৎকার করতে পারে। শান্ত থাকুন। বলুন যে আপনি বুঝতে পারছেন এবং আপনি নিজেও বিশ্বাস করতে চাইছেন না। কিন্তু দুঃখজনক হলেও এটাই সত্য।

কোন অলৌকিক চিন্তাভাবনা কাজ করছে কিনা পরখ করে দেখুন। কিছু শিশু বলতে পারে যে তাদের কোন কৃতকর্মের কারণেই মৃত্যু হয়েছে। যেহেতু করোনাভাইরাস একটি ছোঁয়াচে রোগ, কিছু শিশু নিজেদের দোষী ভাবতে পারে, তারা ভাবতে পারে যে তাদের কারণে কেউ অসুস্থ হয়েছে বা মারা গেছে। তাই তারা নিজেদেরকে দায়ী ভাবছে কিনা খেয়াল রাখুন। আপনি জিজ্ঞাসা করতে পারেন: *হয় আপনি উদ্ভিন্ন হয়েছিলেন যে বাবা আপনি কিছু বলেছেন বা করেছিলেন বলেই ফিরে আসছেন না? সহজভাবে ব্যাখ্যা করুন কী ঘটেছে শর্তাদি এবং তাদেরকে আশ্বস্ত করুন যে তারা দোষী নয়। তুমি ভুল কিছু করনি। এটা একটা জীবাণু যা বাবাকে অসুস্থ করে ফেলেছিল এবং তার শ্বাস-প্রশ্বাস বন্ধ করে দিয়েছিল। যে কোন জায়গা থেকেই এটা সংস্পর্শে আসতে পারে। কেউ কোনকিছুই করতে পারতেনা এবং কেউই এর জন্য দায়ী নয়।*

আপনি বা অন্য কেউ মারা যেতে বা অসুস্থ হয়ে যেতে পারেন, শিশুরা এটা নিয়েও দৃষ্টিভ্রান্ত হয়ে যেতে পারে। পরিবারের একজন সদস্য হিসেবে আপনি যা যা করছেন সেগুলো ব্যাখ্যা করুনঃ হাত ধোয়া, অন্যদের থেকে যতটুকু সম্ভব শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখা। কেউ মারা যাবেনা, কখনোই এ প্রতিশ্রুতি দিবেন না। প্রত্যেকেই শেষ পর্যন্ত মারা যায়। আপনি তাদের আশ্বস্ত করতে পারেন যে তাদের যত্ন নেওয়ার জন্য সবসময়ই কেউ না কেউ থাকবে।

শিশুদের কোন প্রশ্ন আছে কিনা, অথবা কোন কিছুর কারণে তারা উদ্ভিগ্ন বা ভয় পাচ্ছে কিনা, সরাসরি জিজ্ঞেস করুন। তাদেরকে বলুন যে অনুভূতি, ভয়, দুশ্চিন্তা ভাগাভাগি করে নেয়া সাহায্য করে, এবং আপনি সবসময় তাদের কথা শুনতে এবং যে কোন সময় তাদের প্রশ্নের উত্তর দিতে পাশে আছেন।

মৃত্যুর কারণে আমার নিজের অনুভূতিগুলো সন্তানদের সামনে প্রকাশ করা কি ঠিক হবে?

এটা একটা কঠিন কাজ এবং এটা সম্ভবত আপনার নিজের ভেতরেই অনেক গভীর অনুভূতি জাগিয়ে তুলবে। তাদের সাথে কথা বলার পূর্বে আগে থেকেই প্রস্তুতি নিয়ে রাখুন যাতে আপনি নিজেকে পুরোপুরি হারিয়ে না ফেলেন। কিন্তু আপনার সন্তানেরা আপনাকে শোকার্ত ও কাঁদতে দেখবে, এটা নিয়ে চিন্তা করবেন না। আপনার কেমন অনুভূতি হচ্ছে তাদেরকে বলুন। তাদেরকে বলুন যে নিজের অনুভূতি প্রকাশ করা এবং অন্যদের এ ব্যাপারে বলার মধ্যে ভুল কিছু নেই। এটি শিশুদের তাদের নিজেদের অনুভূতি প্রকাশ করতে এবং তা নিয়ে কথা বলতে সাহায্য করবে।

আমার সন্তানেরা কীভাবে প্রতিক্রিয়া দেখাতে পারে?

শোক **প্রকাশের** **কোন** **"সঠিক"** **পথ** **নেই** ।
কোনও স্থির অর্ডার বা 'পর্যায়' নেই যার মধ্যে বিভিন্ন আবেগ বা আচরণগুলি 'উচিত' হাজির হওয়া উচিত। শিশুদের প্রতিক্রিয়া তাদের বয়স, মেজাজ, মৃত ব্যক্তির সাথে সম্পর্ক, মৃত্যুর ধরণ, পরিবারের প্রতিক্রিয়া, এবং তাদের সমাজ ও সংস্কৃতি অনুযায়ী ভিন্ন হবে। আপনি আপনার সন্তানের মধ্যে যে পরিবর্তনগুলো দেখতে পারেন:

অনুভূতি: তারা দুঃখিত, উত্তেজিত, অসাড়, ভীত, একাকী, অপরাধী, বিরক্ত, উদ্ভিগ্ন, বিভ্রান্ত এবং অতীত নিয়ে শুন্যতা প্রকাশ করতে পারে। তারা একইসময়ে একাধিক আবেগ অনুভব করতে পারে, অথবা দীর্ঘ সময় ধরে কিছুই অনুভব করবেনা, এবং এরপর হঠাৎ করে বিভিন্ন আবেগ দ্বারা আবিষ্ট হবে।

ভাবছেন: তারা কী ঘটেছে সে সম্পর্কে ওরা ওভার ক্রমাগত চিন্তা করতে পারে একই ঘটনা। হঠাৎ করেই তাদের মাথায় অস্বস্তিকর এবং ভীতিকর চিন্তাভাবনা বা চিত্র চলে আসতে পারে। তারা ভবিষ্যত এবং এর পর কি হতে যাচ্ছে, এসব নিয়ে চিন্তা করতে পারে। তারা ভুলোমনা এবং বিভ্রান্ত হয়ে যেতে পারে। স্কুলের কাজের মতো সাধারণ কাজে মনোনিবেশ করাকে তাদের কঠিন মনে হতে পারে। এছাড়াও তাদের মনে সুখস্মৃতি এবং আরামদায়ক ছবিও আসতে পারে।

ব্যবহার: শিশুরা উদাসীন হয়ে উঠতে পারে এবং একদমই কিছু করতে না চাইতে পারে। তারা প্রত্যাহার করতে পারে এবং তাদের বিচ্ছিন্ন করা। অথবা তারা আগের মতোই কাজকর্ম চালিয়ে যেতে পারে যেন কিছুই হয়নি। তারা "দুর্য্যবহার" করতে পারে: তর্কে বা মারামারিতে জড়ানো, দুষ্টমি করা বা ইচ্ছাকৃত ভাবে উস্কে দিতে পারে। তারা তাদের চেয়ে অনেক ছোট শিশুর মতো আচরণ করতে পারে: বৃদ্ধাঙ্গুল চোষা, বিছানায় পেশাব করা, আপনাকে কাছে থাকতে জোর করতে পারে। তারা একটি খারাপ স্মৃতির কথা বারবার মনে করিয়ে দিতে পারে, যেমনঃ *বাবা হাসপাতালে যাচ্ছে।*

শারীরিক অবস্থা: শিশুদের ক্ষুধামন্দা এবং ঘুমের সমস্যা হতে পারে। তারা থাকতে পারে দুঃস্বপ্ন। তারা অবর্ণনীয় ব্যথা ও বেদনায় ভুগতে পারে।

এসব প্রতিক্রিয়াগুলো একই শিশুর ক্ষেত্রে ব্যাপকভাবে পরিবর্তিত হয়ে দেখা যেতে পারে, অনেকসময় এক দিনেই অনেক দ্রুত পরিবর্তন হতে পারে। এই হয়তো দেখা যাবে একজন শিশু তার সাধারণ কাজকর্ম নিয়ে ব্যস্ত, পর মুহূর্তেই হয়তো কান্না শুরু করবে অথবা খুব রাগান্বিত হবে। এটা বারবার ঘটতে পারে।

কঠিন পরিস্থিতিতে অনেকদিন ধরে মনোবেদনা থেকে যেতে পারে। শিশুটি শোক কাটিয়ে উঠেছে বা ভুলে গেছে মনে হলেও হঠাৎ করেই কয়েক মাস পর আবার ফিরে আসতে পারে। কোন স্মৃতিচিহ্ন মাধ্যমে যেমন, বার্ষিকী, বা প্রিয় কোন কাজ যা শিশুটি তার হারিয়ে যাওয়া ভালবাসার মানুষটির সাথে করতো, অথবা রেডিও তে হঠাৎ তাদের ভাল লাগার কোন গান বেজে উঠলে সে আবার শোকার্ত হতে পারে।

এসকল প্রতিক্রিয়াই স্বাভাবিক। তবে খুব অল্প কিছু শিশুর মধ্যে প্রতিক্রিয়াগুলো খুব গভীর এবং দীর্ঘায়িত হয় যা দৈনন্দিন জীবনকে খুব বেশি বিদ্রলিত করে। কখনও কখনও শিশুর মধ্যে আত্মহত্যার ভাবনা আসতে পারে, অথবা নিজের বা অন্যের জন্য ক্ষতিকর আচরণ প্রকাশ করতে পারে। এসব ক্ষেত্রে আপনার কমিউনিটির স্বাস্থ্য কর্মীর কাছ থেকে অতিরিক্ত সাহায্য চাইতে দ্বিধা করবেন না।

কীভাবে আমি আমার সন্তানকে শোকের সাথে মানিয়ে নিতে সাহায্য করতে পারি?

বিলাপ করা প্রাপ্তবয়স্ক এবং শিশুদের জন্য প্রিয়জন হারানোর দুঃখের সাথে মানিয়ে নেয়ার একটি অন্যতম উপায়। যদিও বিভিন্ন সংস্কৃতি এবং ধর্মগুলি বিভিন্ন ভাবে শোক প্রকাশ করে, সব প্রকাশের ধরণেই মৃত্যু কে মেনে নেয়ার, বিদায় জানানো, মৃত ব্যক্তির জীবনকে সম্মান জানানো এবং অর্থপূর্ণ করে তোলা, এবং শোক কাটিয়ে সামনে এগিয়ে যাওয়ার মাধ্যমে মৃত ব্যক্তিকে স্মরণে রাখার কথা বলা হয়।

বিভিন্ন পরিবারে নানারকম আধ্যাত্মিক বিশ্বাস বা সাংস্কৃতিক অনুশীলন থাকবে। আপনি যদি একটি নির্দিষ্ট বিশ্বাস-গোষ্ঠীর অংশ হয়ে থাকেন, তবে ঐ গোষ্ঠীর আধ্যাত্মিক নেতার সাথে যোগাযোগ (টেলিফোনের মাধ্যমে যদি থাকে অথবা নিরাপদ শারীরিক দূরত্ব বজায় রেখে) উপকারী হতে পারে যাতে তিনি মৃত্যুকে ব্যাখ্যা করতে পারেন এবং আপনাকে ও আপনার সন্তানদের সান্ত্বনা দিতে পারেন।

স্বাভাবিক সময়ে শেষকৃত্যসহ সকল প্রক্রিয়ার শিশুদের স্বাচ্ছন্দ্য অংশগ্রহণ করতে দেয়া তাদের জন্য সহায়ক হবে। শোক প্রকাশের মাধ্যমে শিশুরা মৃত্যুকে মেনে নিতে, বিদায় জানাতে, প্রিয় ব্যক্তির জীবন উদযাপন করতে, অন্যদের কাছে তাদের তাৎপর্য উপলব্ধি করতে, এবং মৃত ব্যক্তি এবং বেঁচে থাকা বন্ধু ও পরিবারের সদস্যদের সাথে আরো ঘনিষ্ঠ হতে সাহায্য করে। শোক প্রকাশ শিশুদের আরো কঠিন অনুভূতির সাথে মানিয়ে নিতে, সোম্যাটিক (শারীরিক সমস্যা যেগুলো মানসিক বেদনার কারণ হয়ে দাঁড়ায়) লক্ষণ, এবং আপত্তিকর আচরণ সামলে নিতে সাহায্য করে। কঠিন সময়েও শোক প্রকাশের জন্য যথেষ্ট সময় দেয়া এবং প্রক্রিয়াটিতে তাড়াহুড়া করার চেষ্টা না করা খুব গুরুত্বপূর্ণ।

করোনা মহামারী সাধারণ শোক প্রকাশের ওপর কীভাবে প্রভাব ফেলতে পারে?

এ মুহূর্তে ভাইরাস ছড়িয়ে পড়া নিয়ন্ত্রণে গুরুত্ব দেয়া হচ্ছে, তাই স্বাভাবিক শোক প্রকাশে বেশ কিছু সমস্যা হতে পারে:

- আপনার ভুলবাসার মানুষটি হয়তো হাসপাতালে একা বা অপরিচিত মানুষদের সাথে ছিলেন, এবং তাঁর মৃত্যুর পূর্বে হয়তো আপনি ও আপনার সন্তানেরা শেষবারের মতো বিদায় জানাতে পারেননি।
- মৃতদেহ হয়তো ওখানেই রেখে দেয়া হয়েছিল অথবা ঘর থেকে নিয়ে যাওয়া হয়েছিল, যার কারণে স্বাভাবিক শেষকৃত্য করার সুযোগ হয়নি।
- মৃতদেহের প্রথাগত ব্যবস্থা যেমন, গোসল করানো, নির্দিষ্ট সময়ের মধ্যে কবর দেয়া হয়তো সম্ভব হবেনা।
- অনেক মৃতদেহ হয়তো লম্বা সময় ধরে এমনিতেই পড়ে থাকবে অথবা গণকবর দেয়া হবে
- আপনার বন্ধুবান্ধব এবং আত্মীয়স্বজন হয়তো নিজেদের হারানোর ব্যথায় শোকার্ত থাকবে যার কারণে আপনাকে মানসিক বা কার্যকরী কোন সাহায্য করতে পারবেন না। আপনার এরকমও মনে হতে পারে যে আপনি অন্যদের কোন ওপর কোন বোঝা চাপাতে চান না। একইভাবে আপনার সন্তানের সঙ্গীরাও হয়তো তাদেরকে সহায়তা করতে সমর্থ হবেনা।
- স্বাভাবিক রুটিন, স্কুলের এবং বিনোদনমূলক কাজকর্ম যেগুলো আপনার সন্তানের মনোযোগ অন্য দিকে নিতে পারতো অথবা তাদের একটু হলেও হাসাতে পারতো, সেগুলো অনুপস্থিত।
- আপনার ক্ষতিটিকে যথাযথ তাৎপর্য পাচ্ছেনা কারণ এটা একই সময়ে কমিউনিটিতে ঘটে যাওয়া অনেকগুলো মৃত্যুর মধ্যে একটি। এটা একটা "সংখ্যার" মতো দেখায়, যেখানে আপনার এবং আপনার পরিবারের কাছে এটা গুরুত্বপূর্ণ ও ভালবাসার একজন, একটা ব্যক্তিত্ব ও গল্পকে হারানোর মতো।

প্রিয়জনদের স্মৃতি রক্ষায় আমরা নিজেদের ও সন্তানদের কীভাবে সাহায্য করতে পারি?

মৃতদেহ ছাড়াই আপনি যে স্থানে অবস্থান করছেন সেখানে স্মরণ অনুষ্ঠান আয়োজনের উপায় বের করুন। পরিকল্পনার জন্য সময় নিন, তারপর আপনার কাছে গুরুত্বপূর্ণ এমন প্রার্থনা বা আনুষ্ঠানিকতা সহ একটি অনুষ্ঠান করুন। অনুষ্ঠানটির মাধ্যমে আপনাদের সকলের কাছে ব্যক্তিটির তাৎপর্য প্রদর্শন করুন ও তাঁর জীবন

উদযাপন করুন। মৃত ব্যক্তির সাথে আপনার সন্তানদের সংযোগ স্থাপন, তাদের ভালবাসা এবং তাদের জীবনে মৃত ব্যক্তির গুরুত্ব বোঝানোর উপায় বের করুন। আপনার সন্তান হয়তো একটি ছবি আঁকতে চাইবে, একটা কবিতা বা ঐ মানুষটিকে নিয়ে তাদের কোন লেখা পড়ে শোনাতে, বা একটি গান গাইতে চাইবে। উদাহরণস্বরূপ, আপনার সন্তানকে জিজ্ঞেস করুন এমন সহজ কোন খেলা, খাবার, গান, বা বই আছে কি যা আমরা দাদুর সম্মানে ভাগ করতে পারি, দাদু কি পছন্দ করতেন বলে তোমার মনে হয়? গুরুত্বপূর্ণ বার্ষিকীগুলোতে এ ধরনের অনুষ্ঠান পুনরায় আয়োজন করা যায় যেমন, মৃত ব্যক্তির জন্মদিনে।

আপনি যদি একটি নির্দিষ্ট বিশ্বাস-গোষ্ঠীর অংশ হয়ে থাকেন, তবে আপনার আধ্যাত্মিক নেতা একটি স্মরণ অনুষ্ঠান এবং মৃত ব্যক্তির শেষকৃত্যের জন্য উপযুক্ত ব্যবস্থা গ্রহণ করতে আপনাকে সাহায্য করতে পারবেন যাতে আপনার প্রিয়জনকে সমাহিত করতে পারেন।

আপনার বাসস্থানে একটি ছোট জায়গা বের করুন যেখানে পরিবার প্রিয়জনকে স্মরণ করতে পারবে। দেয়ালে কোন ছবি বা স্মৃতিচিহ্ন টাঙিয়ে রাখুন যা আপনাকে ঐ মানুষটির কথা মনে করিয়ে দেয়। এটা মনে রাখা জরুরী, এই জায়গা যেন বাসস্থানের বড় জায়গা দখল করে না নেয়, শুধু ছোট একটা জায়গা যেখানে সবাই যেতে এবং স্মরণ করতে পারবে। এসব সাময়িক পদক্ষেপ, আপনি আপনার সন্তানদের বলতে পারেন যে পরিস্থিতি স্বাভাবিক হলে ভালবাসার মানুষটির জন্য একটি উপযুক্ত স্মরণানুষ্ঠান আয়োজন করা হবে যেখানে সবাই আসবে।

পিতামাতার কেউ একজন মারা গেলে অনেক সন্তানেরা প্রায়ই স্বপ্নে তাদের সাথে কথা বলে; মনে করে যে মৃত মা/বাবা তাদের দেখছে এবং কোন স্মৃতিচিহ্ন তাদের সাথে রাখে। এটা স্বাভাবিক এবং এটা শিশুকে সান্তনা দিতে পারে। শিশুকে একটি "স্মৃতির বাক্স" বানাতে সাহায্য করুন যেখানে সে মৃত ব্যক্তির ছোটখাটো স্মৃতিচিহ্ন রাখতে পারবে। এগুলো ছবি, বা তাঁর প্রিয় জ্যাকেটের একটি বোতাম, একটি লকেট, বা তাঁর ব্যবহৃত তসবীহ হতে পারে। অথবা শিশুটিকে একটি স্ক্র্যাপবুক বানাতে সহায়তা করুন যেখানে সে ছবি দিয়ে সুখস্মৃতিগুলো গল্পাকারে সাজাতে পারবে।

আমার সন্তানদের ভাল বোধ করানোর জন্য এবং তাদের মানসিক স্বাস্থ্য রক্ষার জন্য সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজগুলো কি কি?

প্রিয়জনের মৃত্যু শিশুকে গভীরভাবে বিপর্যস্ত করতে পারে, বিশেষ করে এটা যদি তার স্বাভাবিক জীবন এবং দৈনন্দিন রুটিনে প্রভাব ফেলে। ভাগ্যক্রমে, পরিবারের জীবিত সদস্যরা তাদের সন্তানদের মানসিক স্বাস্থ্য সুরক্ষার জন্য অনেক কিছুই করতে পারে। যেসব নিশ্চিত করা সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ:

- শিশুটি যাদের বিশ্বাস করে ও জানে, যেমন, মা/বাবা, আত্মীয়স্বজন, পরিচর্যাকারী বা আপনার কাছ থেকে সবসময় স্নেহ ও যত্ন পায়।
- নাবালক এবং ছোটো শিশুদের স্নেহময় স্পর্শ, গান গেয়ে, আদর করে, বা দোল দিয়ে নিরাপত্তা অনুভব করানো যায়।
- স্বাভাবিক রুটিন এবং জীবন কাঠামো যতটা সম্ভব বজায় রাখা। ছোট জায়গায় আবদ্ধ থাকলেও প্রাত্যাহিক জীবনে কিছু কাজ যেমন, জায়গা পরিষ্কার করা, স্কুলের কাজ করা, ব্যায়াম করা, খেলাধুলা করা ইত্যাদি অন্তর্ভুক্ত করা গুরুত্বপূর্ণ।
- আপত্তিকর এবং/অথবা পশ্চাদমুখী আচরণ এর কারণ বোঝা এবং কোন শাস্তিমূলক প্রতিক্রিয়া না দেখানো।
- কি হয়েছে তা যেন শিশুটির স্কুলের বা বন্ধুহলের অন্য শিশুদের জানানো হয় (শিক্ষক বা মাতা-পিতার মাধ্যমে), যাতে তারা স্কুলে ফিরে গেলে তাকে সাহায্য করতে পারে।
- শিশুদের যাতে আপনাকে সহায়তা করার সুযোগ দেওয়া হয়, কিন্তু তাদের যেন সাধের বাইরে প্রাপ্তবয়স্কদের ভূমিকা এবং দায়িত্ব নেওয়ার জন্য চাপ দেওয়া না হয়।
- আপনি নিজের শারীরিক ও মানসিক সুস্থতার যত্ন নিন। আপনি নিজেও শোকার্ত। আপনার নিজের অনুভূতিগুলি মোকাবেলা করার সময় আপনার সন্তানদের সমর্থন করা কঠিন হতে পারে, বিশেষ করে আবদ্ধ জায়গায় থাকলে। এ কারণে আপনার নিজের জন্য সময় বের করা এবং নিজের যত্ন নেওয়া খুব জরুরি। আপনি অসুস্থ থাকলে আপনার সন্তানদের সহায়তা করতে পারবেন না। আপনার পর্যাপ্ত ঘুম হওয়া, সঠিকভাবে খাওয়া, অনুশীলন করা, শিথিল হওয়ার জন্য সময় নেওয়া গুরুত্বপূর্ণ (যেমন, গান শোনার মাধ্যমে)

এবং আপনারও এমন কাউকে রাখুন যার কাছে আপনি মানসিক সমর্থনের জন্য যেতে পারেন।
ক্ষতিকর অভ্যাস যেমন বাড়তি অ্যালকোহল বা ধূমপান এড়িয়ে চলার চেষ্টা করুন।

ⁱ চাইল্ড প্রোটেকশন এরিয়া অব রেস্পনসিবিলিটি এর অনুরোধে লিন জোনস এই লিফলেটটি এমএইচপিএসএস কোলাবরেটিভ (এমএইচপিএস সহযোগী) এর জন্য তৈরী করেছেন।

প্রশ্ন থাকলে যোগাযোগ করুন:

- কোয়েন সেভেন্যান্টস, ksevenants@unicef.org
- লিন জোনস, lynmyfanwy@gmail.com
- লেসলি মাইডার, les@redbarnet.dk

এই লিফলেটের কিছু অংশ নিম্নলিখিত উৎসগুলি থেকে আঁকা:

লিন জোনস, শোক এবং ক্ষতি বাস্তুচ্যুত ও শরণার্থী পরিবার, শিশু, কৈশোর ও পারিবারিক শরণার্থী মানসিক ক্ষেত্রে স্বাস্থ্য, ইত্যাদি। এস. গান এবং পি. ভেণ্ডেভেজেল, স্প্রিংগার, ২০২০, (প্রেসে)

কে সেভেন্যান্টস, এল। মাইডার, ই.এস. অকশা, বাচ্চাদের ইভিডি সংক্রমণ রয়েছে তা জানাতে মূল বিষয়গুলি, বা মারা গেছে, শিশু সুরক্ষার দায়িত্বের ক্ষেত্র, আইএফআরসি মনোবিজ্ঞান কেন্দ্র এবং এমএইচপিএস সহযোগী, ডিসেম্বর ২০১৯।

আইরিশ হসপিচ ফাউন্ডেশন: কোভিড ১৯ টি বিধিনিষেধের সময় শিশুদের শোক করতে সহায়তা করা, ২০২০ মার্চ
<https://hospicefoundation.ie/bereavement-2-2/covid19-care-and-inform/helping-children-grieve-during-covid-19-restrictions/>

এল। ডালটন, ই রাপা, ইত্যাদি। বাচ্চাদের কীভাবে বলতে হবে যে কেউ মারা গেছে, ২০২০ মার্চ, <https://thelancet.com/series/communicating-with-children>