



আঘাতদায়ক ঘটনাগুলি চলাকালীন বিরক্তিকর মিডিয়ায় প্রতিবেদনগুলি থেকে শিশুদের রক্ষা করা

শিশুরা যখন আঘাতদায়ক ঘটনার মিডিয়া প্রতিবেদনগুলি দেখে, তখন এটি তাদেরকে বিচলিত করতে পারে এবং তাদের মনে নেতিবাচক প্রভাব ফেলতে পারে। আঘাতমূলক ঘটনাগুলির সংবাদ, ভিডিও এবং ছবি সহ বিরক্তিকর মিডিয়ার প্রতিবেদনগুলির-নেতিবাচক প্রভাব থেকে কিভাবে আপনার সন্তানদেরকে রক্ষা করতে হয় সেই সংক্রান্ত সকল তথ্য আপনি এই বিলিপত্রটিতে পেয়ে যাবেন। বিনামূল্যে, গোপনীয় মানসিক স্বাস্থ্য এবং মাদক পদার্থের ব্যবহার বন্ধ করার সমর্থনের জন্য আজই ৯৪৪ নম্বরে ফোন বা টেক্সট করুন বা এখানে চ্যাট করুন nyc.gov/988। প্রশিক্ষিত পরামর্শদাতা আপনার সাথে কথা বলার জন্য এবং আপনাকে পরিষেবার সাথে সংযুক্ত করার জন্য ২৪/৭ উপলব্ধ থাকবেন, এবং ২০০ টিরও বেশি ভাষায় কাউন্সেলিং উপলব্ধ আছে।

পিতামাতা এবং পরিচর্যা প্রদানকারীদের জন্য বয়স-সম্পর্কিত পরামর্শ

স্থানীয়ভাবে এবং বিশ্বব্যাপী দুর্যোগ, দুর্ঘটনা এবং অন্যান্য আঘাতমূলক ঘটনাগুলির সময় এবং তার পরে তথ্য খোঁজা স্বাভাবিক। কিন্তু টিভিতে, ইন্টারনেটে – স্মার্টফোন এবং সোশ্যাল মিডিয়া সহ সংবাদপত্রে আঘাতদায়ক বিরক্তিকর মিডিয়ার প্রতিবেদনগুলির পুনরাবৃত্তি শিশুদের বিচলিত করতে পারে এবং তাদের অনুভূতি, তাদের আচরণ এবং স্কুলে তাদের ক্রিয়াকলাপের উপর নেতিবাচক প্রভাব ফেলতে পারে। শিশুদের বিরক্তিকর মিডিয়ার প্রতিবেদনগুলি বোঝার আলাদা রকম ক্ষমতা আছে, এবং তাদের বোঝার ক্ষমতা তাদের বয়স এবং পরিপক্বতার উপর নির্ভর করে। তারা এই এক বা একাধিক বয়স-নির্দিষ্ট অনুভূতি এবং আচরণ প্রকাশ করতে পারে:

ছয় বছর বা তার কম বয়সী শিশু:

- তারা বিশ্বাস করে যে তারা যখন এটি টেলিভিশনে দেখছে তখন সেটা বাস্তবেই ঘটছে।
- ভাবুন একটি আঘাতমূলক ঘটনা বারবার ঘটছে যখন তারা এটির পুনরাবৃত্তি চিত্রগুলি দেখে চলেছে।
- মানুষের কষ্ট, কান্নাকাটি বা আক্রান্ত হওয়ার চিত্রগুলিকে খুব মর্মান্তিক হিসেবে বিবেচনা করে।

সাত থেকে বারো বছর বয়সী শিশু:

- তারা বোঝে যে প্রতিবেদনের ঘটনাগুলি ইতিমধ্যেই ঘটে গেছে।
- বিরক্তিকর মিডিয়া প্রতিবেদনগুলি তাদের মর্মান্তিক করে তোলে।
- তারা তাদের নিজের এবং পরিবারের নিরাপত্তার জন্য উদ্বেগ হতে পারে।

তেরো বছর বা তার বেশি বয়সী শিশু:

- বিরক্তিকর মিডিয়া প্রতিবেদনগুলি দেখার সময় তারাও ছোট বাচ্চাদের মতোই ভীত এবং আতঙ্কিত হতে পারে।
- তারা তাদের নিজের এবং পরিবারের নিরাপত্তা ও ভবিষ্যতের জন্য গভীরভাবে উদ্বেগ এবং দুশ্চিন্তাগ্রস্ত হতে পারে।
- মিডিয়ার প্রতিবেদনে তারা যে খারাপ জিনিসগুলি দেখছে তা কেন হচ্ছে তা জানতে চাইতে পারে।

বিরক্তিকর মিডিয়াতে শিশুদের প্রতিক্রিয়াগুলি পর্যবেক্ষণ করুন

সংবাদ, ভিডিও এবং ছবি সহ মিডিয়া প্রতিবেদনগুলি আপনার বাচ্চাদের বিরক্ত করতে পারে এমন লক্ষণগুলি সম্পর্কে সচেতন থাকুন। লক্ষণগুলির মধ্যে রয়েছে:

- অসুস্থ না হলেও মাথাব্যথা, পেটব্যথা ও বুক ব্যথার অভিযোগ।
- খিদে এবং ঘুমের ধরনে পরিবর্তন (যেমন দুঃস্বপ্ন দেখা)।
- ভয়, উদ্বেগ বা বিষণ্ণতা, বা স্বাভাবিক আচরণ বা ব্যক্তিত্বের পরিবর্তন, যেমন ছোট বাচ্চারা বাবা-মা বা পরিচর্যা প্রদানকারীকে আঁকড়ে থাকে বা স্কুলে বা সমবয়সীদের প্রতি আক্রমণাত্মক ব্যবহার।

বিরক্তিকর মিডিয়াতে শিশুদের প্রকাশ করা সীমিত করুন

আপনি এই কৌশলগুলি ব্যবহার করে শিশুদের সাহায্য করতে পারেন:

- শিশুদের টিভিতে, ইন্টারনেটে – স্মার্টফোন এবং সোশ্যাল মিডিয়া সহ – সংবাদপত্রে মিডিয়া প্রতিবেদনের সংখ্যা এবং প্রবলতা সীমিত করুন।
- শিশুরা যদি কোনো আঘাতদায়ক ঘটনা সম্পর্কে বিরক্তিকর মিডিয়া রিপোর্টের সম্মুখীন হয়, তাহলে তাদেরকে তা একা দেখতে দেবেন না, বিশেষ করে ঘুমানোর সময়।
- টিভিতে বা সংবাদপত্রে বিরক্তিকর প্রতিবেদনগুলি চোখের সামনে রাখবেন না।
- আপনার সন্তানদের এমন ক্রিয়াকলাপগুলিতে অংশগ্রহণ করতে উৎসাহিত করুন যেগুলি করার সময় তাদের বিরক্তিকর মিডিয়া প্রতিবেদনগুলির প্রতি প্রকাশ কমে যায়।
- সংবাদ, ভিডিও এবং ছবি সহ বিরক্তিকর মিডিয়া প্রতিবেদনে আপনার নিজের প্রকাশ সীমিত করুন। এটি আপনাকে আরও ভালভাবে মানিয়ে চলতে সহায়তা করতে পারে।

যখন আঘাতমূলক ঘটনা এবং বিরক্তিকর মিডিয়ার প্রতিবেদন ঘটে

যখন বেদনাদায়ক ঘটনা ঘটে এবং শিশুরা বিরক্তিকর মিডিয়া প্রতিবেদনগুলি দেখে, তখন তাদের উদ্বেগ বা চিন্তাকে উপেক্ষা করবেন না। তার পরিবর্তে, তাদের সাথে অতিরিক্ত সময় কাটান:

- তাদের সাথে মিডিয়া প্রতিবেদনগুলি দেখুন এবং তারা কী দেখছেন তাদের তা শান্তভাবে ব্যাখ্যা করুন।
- ঘটনাগুলি ব্যাখ্যা করার সময়, শিশুদের তাদের বয়সের জন্য উপযোগী এবং তারা বুঝতে পারে এমনভাবে তাদের যতটা জানা প্রয়োজন কেবল ততটুকু বলুন।
- ছোট বাচ্চাদের জন্য, তাদের বুঝিয়ে দিন যে তারা কিছু ছবি বারবার দেখাতে পারে, কিন্তু ঘটনাটি একবারই ঘটেছে।
- তাদের প্রশ্নের উত্তর দিন এবং ঘটনা সম্পর্কে কোন ভুল বোঝাবুঝি সংশোধন করুন।
- তাদের আবেগ এবং অনুভূতি সম্পর্কে সচেতন হন এবং তাদের নিশ্চিত করুন যে তারা নিরাপদ।
- ব্যাখ্যা করুন যে মিডিয়া প্রতিবেদনগুলি প্রায়শই খারাপ ঘটনাগুলিকেই দেখায়, তবে বেশিরভাগ মানুষেরাই ভালো এবং সমাজে এবং বিশ্বে ভালো জিনিসই ঘটেছে।

সহায়তা খোঁজা

স্ট্রেস বা ট্রমার সাথে মানিয়ে চলায় বা বাচ্চাদের মানিয়ে চলায় সহায়তা করার জন্য আপনার যদি সহায়তার প্রয়োজন হয়, তাহলে আপনার সমর্থন খোঁজার কথা ভাবা উচিত।

- 988 নম্বরে ফোন করুন বা টেক্সট করুন বা nyc.gov/988 এ চ্যাট করুন, অথবা আরও তথ্যের জন্য nyc.gov/988 দেখুন।
- এছাড়াও, পেশাদাররা আপনার বা আপনার সন্তানের বিষণ্ণতা বা পোস্ট-ট্রমাটিক স্ট্রেস ডিসঅর্ডার (Post-Traumatic Stress Disorder, PTSD) এর মতো অবস্থা আছে কিনা তা নির্ধারণ করতে সহায়তা করতে পারে। আপনার যদি একজন স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী খুঁজে পেতে সাহায্যের প্রয়োজন হয়, তাহলে 311 বা 844-692-4692 এ ফোন করুন।

বিমা, অর্থ প্রদানের ক্ষমতা বা অভিবাসন স্থিতি ছাড়াই সমস্ত নিউ ইয়র্কবাসীর জন্য সহায়তা উপলব্ধ।