

COVID-19 মহামারীর সময় শিশুদের দুঃখ এবং ক্ষতির সহায়তা প্রদান করা

পরিচিত কারো মৃত্যুর অভিজ্ঞতা হওয়ার পরে শিশুরা যন্ত্র এবং সমবেদনা পেলে লাভবান হয়। প্রাপ্তবয়স্করা শিশুদের সামাল দেওয়ার ক্ষেত্রে সহায়তা করতে পারেন তাদের নিরাপদ বোধ করতে এবং স্বাস্থ্যকরভাবে শোক পালন করতে সাহায্য করে। এই নির্দেশিকাটি আপনার শিশুদের সাথে ক্ষতি সম্পর্কে কথোপকথনের প্রস্তুত হওয়ার জন্য বিভিন্ন উপায় প্রদান করে, বিভিন্ন বয়সের গোষ্ঠীর জন্য কি আশা করা যেতে পারে এবং অতিরিক্ত সাহায্যের জন্য সংস্থান প্রদান করে।

দুঃখের খবর জানানোর জন্য প্রস্তুত হওয়া

ক্ষতির পরে শিশুদের কি বলবেন এবং কিভাবে সহায়তা প্রদান করবেন তা জানা বেশ বিহ্বলকর বোধ হতে পারে। এটি বিশেষ করে সত্যি যখন আপনিও শোক পালন করছেন এবং নিজের আবেগগুলি সামলাচ্ছেন।

- সম্ভব হলে, শিশুর নিকটতম ব্যক্তির উচিত তাকে খবরটি দেওয়া। সংক্ষেপে বোঝান কখন এবং কিভাবে সেই ব্যক্তি মারা গেছেন।
- শিশুদের প্রশ্ন থাকবে এবং তাদের স্পষ্ট উত্তরের প্রয়োজন হবে। আগে তাদের প্রশ্ন করতে দিন, তারপর আপনার সব চেয়ে আশ্বস্তকরভাবে এবং সহজভাবে তাকে উত্তর দিন। "প্রস্থান করেছেন," "চলে গেছেন" এবং "আমরা তাকে হারিয়েছি" জাতীয় বাক্যাংশ এড়িয়ে যান। শিশুদের মধ্যে আক্ষরিক হওয়ার প্রবণতা বেশি, তাই বিমূর্ত ভাষা হয়ত তাদের ভয় পাইয়ে দেবে অথবা বিভ্রান্ত করবে।
- শিশুরা তাদের অনুভূতি ব্যক্ত করতে চাইবে। তাদের একাকীত্ব বোধ হতে পারে এবং তীব্র অনুভূতির কারণে তারা বিভ্রান্ত বোধ করতে পারে। তাদের জানান যে তারা যা বোধ করছে তা স্বাভাবিক। এটি করার একটি উপায় হল নিজের অনুভূতিগুলি ভাগ করা। তাদের আশ্বস্ত করুন যে আপনি রয়েছেন তাদের সাহায্য করার জন্য এবং আপনারা এক সাথে এই পরিস্থিতি পার করবেন।
- শিশুদের স্বাভাবিক দৈনন্দিন কর্মসূচী প্রয়োজন হবে। শোকের সময়েও শিশুরা দৈনন্দিন কাজের নিরাপত্তা থেকে লাভবান হয়। এটি COVID-19 বিশ্বব্যাপী মহামারীর সময় কঠিন হতে পারে, কিন্তু কিছু দৈনন্দিন কর্মসূচী বজায় রাখলে তা শিশুদের পূর্বনির্ধারনযোগ্যতা এবং স্বাচ্ছন্দ্য প্রদান করে।

বয়স অনুযায়ী বিবেচনা

শিশুদের মানসিক এবং সামাজিক শিক্ষা সময়ের সাথে বিকশিত হয়। যে পরিবারগুলিতে বেশ কয়েকটি শিশু আছে, সেখানে প্রতিটি শিশু ভিন্নভাবে স্বজন হারানোর অভিজ্ঞতা হয় এবং তারা

ভিন্নভাবে তা প্রকাশ করে, তাদের বয়সের উপর নির্ভর করে। আশা করবেন যে শিশুরা তাদের ক্ষতির প্রক্রিয়াকরণ বহু বছর ধরে করবে যত মৃত্যু সম্পর্কে তাদের বোধশক্তি বাড়বে। বিশ্বব্যাপী মহামারীর সময় পরিবারগুলি প্রায়ই তারা যেভাবে চান সেভাবে শোক পালন করতে পারেন না। যদি ধর্মীয় এবং সাংস্কৃতিক আচারের জন্য দূরবর্তী বিকল্প থাকে, তাহলে শিশুদের অংশগ্রহণ করতে দিন। শিক্ষকরা এক গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করেন তাদের ছাত্রদের সহায়তা করার ক্ষেত্রে এবং কোন মৃত্যুর পরে তাদের উৎসাহ দেওয়া হয় ছাত্রদের পরিবারের উদ্দেশ্যে তাদের হাত বাড়িয়ে দিতে। তারা জানতে পারেন ছাত্ররা কেমন আছে, তাদের পরামর্শ ও সহায়তা প্রদান করতে পারেন এবং পরিবারগুলির সাথে অংশিদারিত্ব করতে পারেন কিছু সময় জুড়ে তাদের সহায়তা প্রদান করার জন্য।

বয়সের গোষ্ঠী	মৃত্যু সম্পর্কে বোঝা	আপনি কি আশা করতে পারেন	আপনি কি করতে পারেন
খুব ছোট শিশু এবং প্রাক-স্কুলের শিশুরা (বয়স 2-5)	<ul style="list-style-type: none"> • এখনো ভবিষ্যতের কথা ভাবতে পারে না, তাই মৃত্যুর স্থায়ীত্ব সম্পর্কে বুঝতে পারে না। • যে ব্যক্তি মারা গেছেন তার সম্পর্কে বার বার জিজ্ঞাসা করতে পারে 	<ul style="list-style-type: none"> • বহু আবেগ থাকে যদিও তারা সেই আবেগের নাম যানে না • ঘুম এবং খাওয়ার অভ্যাসের পরিবর্তন • পূর্বের অভ্যাসে ফিরে যাওয়া, যেমন বুড়ো আঙুল চোষা অথবা বিছানা ভিজানো • যিনি মারা গেছেন তাকে নিয়ে মিছামিছি খেলা • লেপ্টে থাকা, বিরক্ত হওয়া অথবা রাগী ব্যবহার করা 	<ul style="list-style-type: none"> • শিশুদের জন্য সুযোগ তৈরি করুন তাদের অনুভূতি ব্যক্ত করার জন্য খেলার অথবা শারীরিক ক্রিয়াকলাপের মাধ্যমে। একটি অল্পবয়স্ক শিশুর জন্য খেলা হল তার অনুভূতি ব্যক্ত করার এবং সামাল দেওয়ার একটি উপায়। • যিনি মারা গেছেন তার সম্পর্কে কথা বলুন।
স্কুলে যাওয়ার বয়সের শিশুরা (বয়স 6-12)	<ul style="list-style-type: none"> • বোঝে যে মৃত্যু চূড়ান্ত স্থিতি, কিন্তু ভাবতে পারে সেই ব্যক্তি আবার ফিরে আসতে পারেন কিনা • ভাবতে পারে কিভাবে অন্যরা এই হারানোর অভিজ্ঞতা করছে 	<ul style="list-style-type: none"> • পূর্বের অভ্যাসে ফিরে যাওয়া, যেমন বুড়ো আঙুল চোষা অথবা বিছানা ভিজানো • ঘুম এবং খাওয়ার অভ্যাসের পরিবর্তন। • মনোযোগ দেওয়ায় অসুবিধা, নিজেদের এবং অন্যদের জন্য চিন্তা করা অথবা অসুস্থ হওয়া বা মারা যাওয়া নিয়ে দুশ্চিন্তা করা 	<ul style="list-style-type: none"> • একটি নিরাপত্তা এবং সুরক্ষিত থাকার বোধ প্রদান করুন। • শিশুদের তাদের অনুভূতিগুলি নিয়ে কথা বলতে উৎসাহিত করুন। • তাদের মনে করিয়ে দিন কিভাবে আপনারা এক সাথে কাজ করছেন নিরাপদ থাকার জন্য। • শারীরিক ক্রিয়াকলাপ উৎসাহিত করা।
কিশোর-কিশোরিরা	<ul style="list-style-type: none"> • মৃত্যু সম্পর্কে আরো পরিপূর্ণ ধারণা থাকে। 	<ul style="list-style-type: none"> • সতীর্থদের সাথে মৃত্যুটি নিয়ে আলোচনা করতে পারে 	<ul style="list-style-type: none"> • উপলভ্য থাকুন, কিন্তু তাদের নিজেদের মত করে শোক

(বয়স 13-18)	<ul style="list-style-type: none"> • নিকট কারো মৃত্যু মেনে নিতে অসুবিধা হতে পারে। • মনে করতে পারে তারা কি মৃত্যুটি প্রতিরোধ করতে পারত। 	<ul style="list-style-type: none"> • প্রাপ্তবয়স্কদের বলতে পারে যে তারা কথা বলে চায় না বা কথা বলার প্রয়োজন নেই। • অগ্রাহ্যতা, রাগের মধ্যে দিয়ে কাজ করার প্রয়োজন, যার ফলে ঝুঁকি নেওয়া অথবা নিয়ম ভাঙা বেড়ে যেতে পারে 	<p>পালন করতে ব্যবধান বজায় রাখুন।</p> <ul style="list-style-type: none"> • নিয়মিত খবর নেওয়া মাধ্যমে সংযুক্ত থাকুন। • আপনার বা অন্যদের সাথে কথা বলতে, তার সাথে যিনি চলে গেছেন তার স্মৃতি ভাগ করতে তাদের উৎসাহিত করুন। • সতীর্থদের সাথে সংযুক্ত হতে এবং সহায়তার অ্যাপ ব্যবহার করার প্রচেষ্টাকে সমর্থন করুন।
--------------	--	---	---

নিজের যত্ন নেওয়া শিশুদের যত্ন নেওয়ার একটি অংশ

আপনি যেভাবে নিজের যত্ন নেন তার থেকে শিশুরা ভালো সামাল দেওয়ার কৌশল শিখতে পারবে। এতে তারা আশ্বস্ত বোধ করবে যে আপনি তাদের জন্য এক শক্তিশালী সহায়ক হবেন এবং তাদের মানসিকভাবে সহায়তা প্রদান করতে পারবেন। বন্ধু, আত্মীয়, ধর্মীয় বা আধ্যাত্মিক সম্প্রদায় বা মানসিক স্বাস্থ্য পেশাদারদের সাথে সংযুক্ত থাকতে এবং তাদের সাহায্য গ্রহণ করার চেষ্টা করুন।

কখন পেশাদারি সাহায্য নিতে হবে

শোকের উপসর্গ যা ছয় মাসের বেশি সময় ধরে চলে অথবা নেতিবাচকভাবে শিশুদের দৈনন্দিন কাজকর্ম প্রভাবিত করে, হয়ত এই অর্থ বহণ করে যে শিশুটির পেশাদারি সাহায্যের প্রয়োজন। উপসর্গের মধ্যে থাকতে পারে আগের ব্যবহারে ফিরে যাওয়া (উদাহরণস্বরূপ, লেপ্টে থাকা অথবা বিছানা ভিজানো), ঘুমতে অসুবিধা, নেতিবাচক মেজাজ, খারাপ মনোযোগ বা তার প্রত্যাহার, ক্ষিধে বদল হওয়া, অ্যালকোহল বা মাদকের ব্যবহার, অথবা আত্মহত্যার চিন্তা।

সাহায্যের জন্য সংস্থান

- যদি আপনি অথবা আপনার শিশুর অতিরিক্ত সহায়তা বা সাহায্যের প্রয়োজন হয়, NYC Well এর সাথে যোগাযোগ করুন, এটি একটি গোপনীয় 24/7 হেল্পলাইন যেখানে প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত কাউন্সেলররা উপস্থিত থাকেন এবং 200টিরও বেশি ভাষায় এই পরিষেবাটি উপলভ্য। ৪৪৪-692-9355 এ কল করুন বা nyc.gov/nycwell এ চ্যাট করুন একজন কাউন্সেলরের সাথে কথা বলতে।

- NYC Well ওয়েবসাইটটি কিছু সংখ্যক সুস্থতা এবং মানসিক সহায়তার অ্যাপ প্রদান করে (অ্যাপসমূহ) যা আপনাকে এবং আপনার কিশোর-কিশোরিকে একটি ঋতির সামাল দিতে সাহায্য করে। আরো তথ্যের জন্য nycwell.cityofnewyork.us/en/app-library দেখুন।
- 844-863-9314 নম্বরে নিউ ইয়র্ক স্টেট (NYS) COVID-19 মানসিক সহায়তা হেল্পলাইন সপ্তাহে সাত দিন সকাল ৪ থেকে রাত 10টা অবধি উপলভ্য। এই হেল্পলাইনটিতে পেশাদাররা উপলভ্য, যারা সেখানে শোনার জন্য, সহায়তা প্রদান করার জন্য এবং পরিচর্যার জন্য রেফারাল প্রদান করার জন্য উপস্থিত থাকেন।
- আসক্তি কেন্দ্রের (Center on Addiction) হেল্পলাইন তাদের সহায়তা প্রদান করেন যারা মাদক অথবা অ্যালকোহল ব্যবহার নিয়ে লড়াই করা শিশুদের সহায়তা প্রদান করেন। 855-378-4373 কল করুন অথবা drugfree.org/helpline-তে যান একজন কাউন্সেলরের সাথে কথা বলতে।
- [Child Mind Institute \(চাইল্ড মাইন্ড ইন্সটিটিউট\)](#), "[Helping Children Cope with Grief](#)" (শিশুদের শোক সামলাতে সাহায্য করে) এবং [National Child Traumatic Stress Network \(জাতীয় শিশু ট্রমাটিক স্ট্রেস নেটওয়ার্ক\)](#) নির্দেশনা প্রদান করতে পারে একটি শিশুকে কি বলতে হবে শোক সামাল দেওয়ার ক্ষেত্রে।
- [শোকপালনকারী শিক্ষার্থীদের সহায়তার জন্য কোয়ালিশন](#) শিক্ষক, স্কুল কর্মী এবং বাবা-মায়েদের জন্য নির্দেশিকা প্রদান করে যা নির্দিষ্টভাবে বিশ্বব্যাপী মহামারীর সময় শিশুদের শোকের ক্ষেত্রে প্রযোজ্য।

পরিস্থিতির উপর নির্ভর করে নিউ ইয়র্ক সিটি স্বাস্থ্য দপ্তর (NYC Health Department) পরামর্শগুলি পরিবর্তন করতে পারে।

5.21.20