CHILD MIND® INSTITUTE

445 Park Avenue
New York, NY 10022
212.308.3118
childmind.org

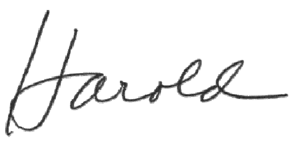
প্রিয় বন্ধু,

সাম্প্রতিক কয়েক বছরে নানা দুঃখজনক এবং আঘাত-সংক্রান্ত ঘটনাবলী সারা বিশ্বের সমস্ত গোষ্ঠীর মানুষকেই স্তম্ভিত করে দিয়েছে। প্রাকৃতিক বিপর্যয় এবং হিংসামূলক আচরণ প্রাপ্তবয়স্কদের পক্ষেও মেনে নেওয়া কঠিন হয়ে পড়ছে, এবং অত্যন্ত দুঃখজনক বিষয় হল যে, আমাদের সন্তানরাও এই শোকাবহ পরিস্থিতির সম্মুখীন হচ্ছে, আমরা তাদেরও এর নিদারুণ যন্ত্রণা এবং ভীতির প্রতিঘাত থেকে রক্ষা করতে পারছি না। কিন্তু তারা যে পরিস্থিতির সম্মুখীন হচ্ছে, আমরা আমাদের যথাসাধ্য মতো সম্ভাব্য উপায়ে তাদের এই কঠিন পরিস্থিতির মোকাবিলায় সাহায্য করতে পারি।

মাতা-পিতা, শিক্ষাবিদ, শিক্ষক এবং অন্যান্য প্রাপ্তবয়স্কদের সুবিধার্থে তাদের শিশু এবং কিশোর-বয়স্ক সন্তানদের এই ধরনের দুঃখজনক ঘটনার অভিঘাত অতিক্রম করতে তাদের সঙ্গে সঠিক ভাবে কথা বলার জন্য এবং যে সমস্ত শিশু-কিশোররা এই ধরনের আরো কেন্দ্র-বিন্দুতে একত্রিত পেশাদার মনোযোগ দ্বারা সম্পূর্ণভাবে এর সুবিধা নিতে পারে, তাদের আলাদা করে চিহ্নিত করার জন্য চাইল্ড মাইন্ড ইন্সটিটিউট নানা পদ্ধতি প্রস্তুত করেছে। যে সমস্ত শিশুরা খুব সাম্প্রতিককালে এই ধরনের অত্যন্ত দুঃখজনক ঘটনার (যেমন বিবাহ-বিচ্ছেদ, মৃত্যু অথবা অসুস্থতা) অভিজ্ঞতা লাভ করেছে, তারা এই ধরনের আঘাতজনিত ঘটনাগুলির খবর শোনা বা দেখার প্রেক্ষিতে নেতিবাচক প্রতিক্রিয়া ধারণে আরো বেশি করে সমর্থ হয়ে ওঠে। আমি এই স্থানে "ভীতিজনক ঘটনার খবরের মোকাবিলায় শিশুদের সহায়তাকরণ" নামে একটি নিবন্ধ সংযুক্ত করেছি, যেটিতে যে কোনো সমস্যাজনিত ঘটনার বিষয়ে কীভাবে তাদের বোঝাতে হবে সেই সম্পর্কে প্রাথমিক টীকা এবং বয়সের তারতম্যের প্রতি ভিত্তি করে তারা কী প্রত্যাশা করবে এবং কীভাবে সুষ্ঠুভাবে স্বাস্থ্যকর প্রতিক্রিয়া প্রকাশে তাদের উৎসাহদান করা যেতে পারে সেই বিষয়ে *কোনো দুঃখজনক ঘটনা ঘটে যাওয়ার পর সেটির অভিঘাত অতিক্রম করতে শিশুদের সহায়তাকরণ* নামে আমাদের অভিজ্ঞতার গভীরতা সম্পন্ন এক নির্দেশিকাও অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। এই নির্দেশিকাটি ইংরেজি, ফরাসি এবং স্প্যানিশ ভাষাতে উপলভ্য এবং খুব শীঘ্রই হিব্রু, আরবী, জার্মান এবং ইতালীয় ভাষাতেও পাওয়া যাবে।

আমরা আশা করি এই কঠিন সময়ে এই ধরনের নানা পদ্ধতি আমাদের প্রয়োজনীয় সহায়তা দেবে এবং আপনার বিবেচনানুযায়ী যারা এর থেকে সুবিধা প্রাপ্ত হবে বলে মনে করেন, তাদের সকলের সঙ্গেই আপনি এইটি ভাগ করে নিতে পারেন। এবং আপনার নিজের প্রতি যত্ন নেওয়ার বিষয়টাও মনে রাখবেন; অধিকাংশ বিষয়েই আপনার সন্তান তো আপনার উপরেই নির্ভরশীল।

আপনাদের জন্য আমার সস্নেহ শুভেচ্ছা রইল



হ্যারল্ড এস কোপেলউইকজ্MD
অধ্যক্ষ, চাইল্ড মাইন্ড ইন্সটিটিউট

কোনো দুঃখজনক ও আঘাতজনিত ঘটনা ঘটে যাওয়ার পর সেটির সাথে আঁটিয়া উঠতে শিশুদের সহায়তা করণ

মাতা-পিতা, শিক্ষক এবং গোষ্ঠীর নেতৃত্ব স্থানীয় ব্যক্তিদের জন্যপুনরুদ্ধারের বিষয়ে সহজ টীকা সম্বলিত নির্দেশিকা

CHILD MIND® INSTITUTE

স্বত্বাধিকার 2015 চাইল্ড মাইন্ড ইন্সটিটিউট

বিষয় সূচির সারণী

- এই নির্দেশিকা সম্বন্ধে ..... 1 নং পৃষ্ঠা
- যে কোনো বয়সী শিশুদের কীভাবে সাহায্য করবেন ..... 2 নং পৃষ্ঠা
- মানসিক আঘাত বা দৈহিক অসুস্থতার লক্ষণসমূহ ..... 4 নং পৃষ্ঠা

বয়সের তারতম্য অনুসারে নির্দেশিকা

- 0–2 বছর বয়সী শিশুদের কীভাবে সাহায্য করবেন ..... 5 নং পৃষ্ঠা
- 2–5 বছর বয়সী শিশুদের কীভাবে সাহায্য করবেন ..... 6 নং পৃষ্ঠা
- 6–11 বছর বয়সী শিশুদের কীভাবে সাহায্য করবেন ..... 8 নং পৃষ্ঠা
- 12–18 বছর বয়সী কিশোরদের কীভাবে সাহায্য করবেন ..... 11 নং পৃষ্ঠা

- ছাত্রদের সাহায্যার্থে শিক্ষকরা কী করতে পারেন ..... 12 নং পৃষ্ঠা

এই নির্দেশিকা সম্বন্ধে

প্রিয় মাতা-পিতা এবং শিক্ষকেরা,

যে কোনো আঘাতজনিত দুর্ঘটনায়, আপনি হয়তো উৎকণ্ঠা অথবা দুঃখ-কষ্টে জর্জরিত। তবুও আপনি যতই উদ্বিগ্ন বা বিহ্বল হোন না কেন, অভিভাবক বা শিক্ষক হিসাবে আপনার শিশুদের স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরিয়ে আনার ক্ষমতা আপনারই রয়েছে। আপনার স্বস্তি, সমর্থন এবং ভরসা প্রদান তাদের নিরাপদ এবং সুরক্ষিত থাকার অনুভূতি প্রদানে সাহায্য করবে, তাদের ভীতি এবং দুঃখ-কষ্টজনিত অবস্থা থেকে স্বাভাবিক জীবনে ফিরতে পথনির্দেশ দেবে, এবং প্রলম্বিত মানসিক প্রভাবে কষ্ট পাওয়া থেকে প্রতিরোধ করবে।

এই নির্দেশিকাটি যে কোনো সঙ্কটপূর্ণ পরিস্থিতির বিষয়ে বিশেষজ্ঞ হয়েছেন এমন মনোরোগ বিশেষজ্ঞ, মনোবিজ্ঞানী এবং মানসিক স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞদের দ্বারাই সঙ্কলিত হয়েছে। কী প্রত্যাশা করা উচিৎ, ঠিক কী করা উচিৎ এবং কোন বিষয়গুলি নিয়ে সতর্ক ও সাবধান থাকা উচিৎ সেই বিষয়গুলি সম্পর্কে সহজ টীকা সম্বলিত নির্দেশিকা রয়েছে। এখানে সকলের জন্য সাধারণ পরামর্শও যেমন রয়েছে তেমনই রয়েছে নির্দিষ্ট বয়সের প্রেক্ষিতে নির্দিষ্ট তথ্য-পরামর্শ। আপনি এবং আপনার সন্তান কোনো পেশাদার মানসিক স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞের কাছ থেকে সাহায্য চাইলে, তবে একজন চিকিৎসক বা অন্য যে কোনো স্বাস্থ্য-সুরক্ষাপ্রদানকারীর কাছ থেকে সেই সম্পর্কে সুপারিশ চাইতে দ্বিধা করবেন না।

শুভেচ্ছা সহ

হ্যারল্ড এস কোপেলউইকজ্MD
অধ্যক্ষ, চাইল্ড মাইন্ড ইন্সটিটিউট

যে কোনো বয়সী শিশুদের জন্য সহায়তামূলক টীকা

- **আপনার সন্তানকে নিরাপত্তার আশ্বাস যোগান** সদ্য হাঁটতে শেখা শিশু থেকে কিশোর বয়সী সমস্ত শিশুই আপনার স্পর্শে—একটু বেশি আদর, আলিঙ্গন করা অথবা পিঠে মৃদু ভরসা যোগানো চাপড়েই নিরাপদ বোধ করবে। এটি তাদের নিরাপত্তারভরসা যোগায়, যেটি ভীতিকর অথবা সঙ্কটপূর্ণঘটনার প্রভাবে খুবই গুরুত্বপূর্ণ। কী করতে হবে এবং কী বলতে হবে, এই বিষয়ে নির্দিষ্ট তথ্যের জন্য বয়সের তারতম্য অনুযায়ী যে নির্দেশিকা দেওয়া আছে সেটি দেখুন।

- **শান্ত থাকুন।** কোনো ভয়ানক আঘাতজনিত ঘটনার পরে শিশুরা প্রাপ্তবয়স্কদের কাছেই ভরসা এবং নির্ভরশীলতার প্রত্যাশা করে। আপনার উদ্বিগ্নতা বা উৎকন্ঠার বিষয় নিয়ে শিশুদের সঙ্গে বা তাদের উপস্থিতিতে আলোচনা করবেন না, এবং আপনার কন্ঠস্বরের ওঠানামা সম্পর্কে সতর্ক থাকুন, যেহেতু শিশুরা সহজেই উদ্বিগ্নতা বা উৎকন্ঠার বিষয়টি বুঝতে পারে।

- **প্রাত্যহিক কাজগুলি যতটা সম্ভব চালু রাখার চেষ্টা করুন।** বিশৃঙ্খলা ও নানা পরিবর্তনের মধ্যে, প্রাত্যহিক কর্মসূচিগুলি চালু রাখলে তা শিশুদের মনেভরসা যোগায় যে তাদের জীবন খুব শীঘ্রই আবার আগের মতো স্বাভাবিক হয়ে যাবে। নিয়মিতভাবে ভোজনের সময় এবং ঘুমোনোর সময় ঠিক রাখার চেষ্টা করুন। যদিআপনি সাময়িকভাবে অন্য কোথাও আশ্রয় নেন বা গৃহহীন হয়ে পড়েন, সেখানেও প্রাত্যহিক কাজের নতুন দিনসূচি চালু করুন। এবং ভালো ব্যবহারের মতোপরিবারের সাধারণ নিয়মগুলির প্রতি কঠোর থাকুন।

- **শিশুরা যাতে নিজেরা নিজেদের মতো আনন্দে থাকে তাতে সাহায্য করুন** শিশুদেরঅন্যান্যদের সঙ্গে খেলতে এবং নানান ক্রিয়কলাপে অংশ নিতে উৎসাহ দিন। তাদের পক্ষে চিত্তবিক্ষেপ ভালো, এবং এতে তাদের মনে স্বাভাবিক পরিস্থিতি যে ফিরছে এমন এক উপলব্ধি ঘটে।

- **কী ঘটেছে সেই সম্পর্কে তথ্য ভাগ করে নিন।** আঘাতজনিত দুর্ঘটনার বিশদ বিবরণ কোনো একজন নিরাপদ এবং বিশ্বাসযোগ্য প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তির কাছ থেকে নেয়া সব সময়ে সবচেয়ে ভালো হয়। আপনি সংক্ষিপ্তভাবে কথা বলুন, সৎ থাকুন, শিশুদের যে কোনো প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করার অনুমতি দিন। এইটি মনে করবেন না যে শিশু বলে তাদের বোধ নেই, তারাও কিন্তু বড়দের মতোই একইভাবে উদ্বিগ্ন এবং উৎকন্ঠিত হয়।

- **কথা বলার জন্য উপযুক্ত সময় বেছে নিন।** আলোচনার জন্য স্বাভাবিক পরিস্থিতি বেছে নিন।

- **সংবাদ দেখা বা শোনার ক্ষেত্রে প্রতিরোধ বা সীমাবদ্ধতা বলবৎ করুন।** সদ্য হাঁটতে শিখেছে এমন শিশুদের জন্যএবং স্কুলে যাওয়ার বয়স হয়েছে এমন শিশুদের ক্ষেত্রে এটা বিশেষ ভাবে গুরুত্বপূর্ণ, তারা যখন টেলিভিশনে বা খবরের কাগজে এমনকি রেডিওতেও উত্তেজক খব দেখে, শোনে বা পড়ে, তাদের মনে হতে পারে সেই দুর্ঘটনাটি এখনো হয়ে চলেছে।যে সব শিশু বিশ্বাস করে যে দুর্ঘটনা সাময়িকভাবে একবারই ঘটেছে, তারাই আরো বেশি দ্রুত এর অভিঘাত থেকে বেরিয়ে আসতে পারে।

- **বুঝে নিন যে শিশুরা নানাভাবে সামলে ওঠে।**কেউ কেউ আত্মীয়-বন্ধুদের সঙ্গে খানিকক্ষণবেশি সময় কাটায়; কেউ আবার হয়তো একাই বেশি সময় কাটিয়ে দেয়। আপনারসন্তানরা জানুক যে রাগ, অপরাধবোধ এবং দুঃখের অভিজ্ঞতা বোধ করা খুবই স্বাভাবিক, এবং এই সমস্ত অনুভূতিগুলিনানাভাবেই প্রকাশ করা যায়—যেমন, কেউ হয়তো খুব দুঃখ পেয়েও কাঁদে না।

- **ভালো করে শুনুন।** আপনার সন্তান কীভাবে এই পরিস্থিতি দেখছে, এবং কোন বিষয়টিতার কাছে বিভ্রান্তিকর বা সমস্যা তৈরি করছে সেটি বোঝা খুব জরুরি। তিরস্কার করবেন না বা বক্তৃতা ও দেবেন না – শুধু সহমর্মী হয়ে উঠুন। যে কোনো সময়ে তাদের কেমন করে কী মনে হচ্ছে সেটা যে আপনাকে তখনই বলা যায় সেটাই তাদের বোঝান।

- **আপনার সন্তান কখন কেমন বোধ করছে সেটি স্বীকার করুন, মর্যাদা দিন।** আপনার সন্তান কোনোভাবে উদ্বিগ্ন হয়ে উঠলে, তাকে এমনটি বলবেন না, “ওঃ, এত উদ্বিগ্ন হওয়ার কিছু নেই,”কারণ তাতে সে হয়তো বিব্রত বা সমলোচিত হয়েছে বলে মনে করতে পারে। আপনি যা শুনছ্নে সরলভাবে সেটাই দৃঢ়তার সঙ্গে বলুন: “হ্যাঁ আমি দেখতে পাচ্ছি যে তুমি উদ্বিগ্ন হয়েছ।”

- **বুঝুন যে, “আমি জানি না।” এমন উত্তর দিলেও সেটি গ্রাহ্য হবে।** শিশুদের জন্য সবচেয়ে বেশি যেটি প্রয়োজন, সেটা হল এমন কেউ যে তাদের প্রশ্নগুলি মনোযোগ দিয়ে শুনবেন, তাদের অনুভূতির মর্যাদা দেবেন এবং সেখানে থেকে তাদেরইদেখাশোনা করবেন। সঠিকভাবেই যে সব কথা বলতে হবে এই বিষয়ে অযথা উদ্বিগ্ন হবেন না—আসলে, এমন কোনোউত্তর হয় না যাতে সবকিছু তখনই স্বাভাবিক অবস্থায় পৌঁছে যায়।

- **বুঝুন যে প্রশ্নগুলো বার বার জিজ্ঞাসা করা যেতে পারে** কারণ কোনো এক বিপর্যয়ের পরবর্তী অবস্থায় হয়তো পরিস্থিতিক্রমাগতই বদলে যেতে পারে, একের বেশিভিন্ন পরিস্থিতিতে হয়তো শিশুদের মনে সে বিষয়ে বহু প্রশ্ন আসতে পারে। আপনি তাদের বোঝান যে আপনি যে কোনো সময়েই কথা বলতে প্রস্তুত। তাদের নিজস্ব দিনসূচি অনুযায়ী শিশুরা পাওয়া তথ্য বুঝে নেয় এবং কোনো প্রশ্ন করার না থাকলেও তাদের মনে প্রশ্ন জাগতে পারে।

- **কোনো প্রিয় মানুষের মৃত্যুতে পরিবারের মধ্যে তাঁকে নিয়ে আলোচনায় উৎসাহ দিন।** একটি গোটা পরিবার কোনো বিষয়ে একই সাথেআলোচনা করলে বা দুঃখবোধ করলে, শিশুদের পক্ষে তখন তাদের অনুভূতিগুলি সকলের সঙ্গে ভাগ করে নেওয়া সহজতর হয়।

- **শিশুদের প্রয়োজনের চেয়ে বেশি দায়িত্ব দেবেন না।** এটি বোঝা জরুরি যে শিশুদের প্রতিগুরু-দায়িত্বের বোঝা না বাড়ানোই ভালো, অথবা বড়দের কোনো কাজ তাকে করতে বললে, সেটি তার জন্য এক প্রকার পীড়ন বা চাপ তৈরি করে। তার বদলে, আসন্ন ভবিষ্যতে বাড়ির কাজ এবং স্কুলের নানা দাবীর কিছুটা দায়িত্ব শিশুদের মধ্যে ভাগ করে দিতে পারেন, অল্প কিছু দায়িত্ব পালন করা তাদের ভবিষ্যতের জন্যও ভালো ফল দেবে।

- **যে শিশুদের বিশেষ প্রয়োজন আছে তাদের জন্য বিশেষ সাহায্যের ব্যবস্থা করুন।** এই ধরনের শিশুদের অন্য সাধারণ শিশুদের তুলনায় আরো বেশি সময়, সমর্থন এবং তত্বাবধানের প্রয়োজন হয়। আপনাকে হয়ত তাদের জন্য কথ্য-ভাষাকে আরো সহজ করে বলতে হবে, এবং প্রায়ই বার বার একই কথা বলতে হতে পারে। আপনার সন্তানের ক্ষমতানুযায়ী আপনাকে তথ্য তার মতো করে সংক্ষিপ্তাকারে সাজিয়ে বলতে হতে পারে, যে শিশুর ভাষা বুঝতে সমস্যা রয়েছে তাকে হয়তো নানা দৃশ্যের মাধ্যমে আপনি যেভাবে অভ্যস্ত তেমন অন্য কিছু দিয়ে তথ্য বোঝালে সে বেশি ভালো বুঝবে।

- **শিশুদের শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম করিয়ে আরাম দিতে সাহায্য করুন।** বেশি উৎকন্ঠিতহলে দ্রুত শ্বাস পড়ে; নাভি থেকে গভীর এবং দীর্ঘ শ্বাস নিলে শিশুরা ক্রমে শান্ত হয়। আপনার সন্তানের মুখের সামনে একটি পালকবা খানিকটা তুলো ধরে তাকে বলুন ধীরে ধীরে সেটিতে ফুঁ দিতে।অথবা আপনি বলতে পারেন, "আমি তিন গুণব, তুমি ধীরে ধীরে শ্বাস নাও, আবার আমি তিন গুণলে তুমি ওই শ্বাসটি ধীরে ধীরে ছেড়ে দেবে।" আপনার শিশুকে শুইয়ে দিয়ে তার নাভির ওপরে একটি বালিশ রাখুন এবং তাকে বলুন এমনভাবে ধীরে শ্বাস নিতে এবং ছাড়তে যে বালিশটি যেন পেটের উপর ওঠা-নামা করে এবং সে যেন সেটি লক্ষ্য করে।

- **আঘাতজনিত লক্ষণগুলি প্রকাশ পাচ্ছে কিনা তার দিকে লক্ষ্য রাখুন।**কোনো বিপর্যয়ের পরে প্রথম মাসেই সাধারণত শিশুরা অধিকাংশ ক্ষেত্রেই স্বাভাবিক হয়ে ওঠে। এরপরে, বিবশতা দূরীভূত হয় এবং তখন হয়তো শিশুরা আরো অন্যান্য উপসর্গে আক্রান্ত হয়—বিশেষত সেই সব শিশুরা যারা কারোকে আঘাত পেতে দেখেছে বা মৃত্যু হতে দেখেছে, খুব নিকট আত্মীয়কে হারিয়েছে, আগেও কোনো সময়ে আঘাতজনিত অভিজ্ঞতার সম্মুখীন হয়েছে অথবা যারা এখনো নতুন বাড়িতে পুনরায় স্থিত হতে পারেনি।

- **জেনে নিন কখন সাহায্য চাইতে হবে**যদিও উৎকন্ঠা এবং অন্যান্য সমস্যাগুলি একমাস ধরে চলতে পারে, তবে সেইগুলি একটুও না কমলে বা আপনার সন্তান যদি কোনো অদ্ভুত কিছু শুনতে পায়, এমন কিছু দেখে যা আদতেই সেখানে নেই, খুব ভীতু হয়ে ওঠে, তাকে কেউ হঠাৎ আক্রমণ করছে বলে মনে হয়, অথবা নিজেই নিজের ক্ষতি বা অপরের ক্ষতি করা বা অপরকে/নিজেকে আঘাত করার চেষ্টা করে, তখন আপনি আপনার গৃহ-চিকিৎসকের কাছে বা পেশাদার মানসিক স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞের কাছে অবিলম্বে সাহায্য চান।

- **নিজের যত্ন নিন।** আপনি নিজের যত্ন নিজে নিলে তবেই সন্তানের যত্ন আরো ভালোভাবে করতে পারবেন। আত্মীয়-বন্ধুদের সঙ্গে উৎকন্ঠা-উদ্বিগ্নতার বিষয়ে কথা বলুন; একটি সমর্থনকারী দল গঠন করলে আরো ভালো হবে। আপনি কোনো গীর্জা বা গোষ্ঠীর সদস্য হলে, সেটির দ্বারা আয়োজিত অনুষ্ঠানে অংশ-গ্রহণ করতে থাকুন। সুষম খাদ্য খান, পর্যাপ্ত পরিমাণে জল খান, নিয়মিত শরীর-চর্চা করুন এবং পর্যাপ্ত সময় ধরে ঘুমোন। শারীরিক স্বাস্থ্য ভালো থাকলে মানসিক আবেগগত দুর্বলতার বিরুদ্ধে যোঝা যায়। পীড়ন বা চাপ কমাতে, গভীরএবং দীর্ঘ শ্বাস নিন। আপনি ভয়ানক উৎকন্ঠায় কষ্ট পাচ্ছেন এবং তা আপনার প্রাত্যহিক কাজ-কর্মে বাধার সৃষ্টি করছে এমনটি হলে, আপনি আপনার গৃহ-চিকিৎসকের কাছে বা পেশাদার মানসিক স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞের কাছে অবিলম্বে সাহায্য চান। এবং যদি আপনি তেমন কাউকে নাও পান, তবে যে কোনো ধর্মীয় গুরুর সঙ্গে কথা বলুন। আপনার সাহায্যে চাওয়ার ধরন বুঝে নিয়ে সেটি যাতে পেতে পারেন তা দেখুন। আপনি অন্য কোনো কারণ খুঁজে না পেলে, অন্তত আপনার সন্তানের জন্যই এইগুলি করুন।

আঘাতজনিত লক্ষণগুলি

- তাদের মনেঅবিরত ঘটনাটি ঘটে চলে
- রাতের দুঃস্বপ্ন
- বিশ্বাস করতে শুরু করে যে এই পৃথিবী সাধারণভাবে বড়ই অসুরক্ষিত
- বিরক্তি, রাগ এবং মেজাজী
- মনোযোগহীনতা
- খাদ্যে অরুচি এবং ঘুমের সমস্যা
- আচরণগত সমস্যা
- অন্য কোনো ব্যক্তির সঙ্গেএকান্ত আলাপে স্নায়বিক দৌর্বল্য, বিচলিত হয়ে পড়া
- উচ্চ আওয়াজে, হট্টগোলে স্নায়বিক দৌর্বল্য, বিচলিত হয়ে পড়া
- খুব ছোট শিশুদের ক্ষেত্রেআগের আচরণের প্রত্যাগতি, যেমন: কাউকে আঁকড়ে থাকা, প্রস্রাবে বিছানা ভিজানো, বুড়োআঙ্গুল চোষা
- ঘুমে ব্যাঘাত
- অন্যদের প্রতি অনাসক্ত ভাব, নিজেকে সকলের কাছ থেকে সরিয়ে নেওয়ার প্রবণতা
- কিশোর বয়সীদের মদ্যপান বা ড্রাগ-আসক্ত হয়ে ওঠা
- কার্যকরী বৈকল্য: স্কুলে যেতে, নতুন কিছু শিখতে, বন্ধুদের সঙ্গে খেলতে ইত্যাদিতেঅনাগ্রহ

বয়সানুপাতে পথনির্দেশ

0–2 বছর বয়সী শিশুদের কীভাবে সাহায্য করবেন

আপনার আবেগের অর্থ খুব ছোট শিশুরাও বোঝে, এবং সেই মতো সাড়া দেয়। আপনি শান্ত থাকলে, আপনার সন্তান নিজেকে নিরাপদ মনে করবে। আপনি উৎকন্ঠিত হলে, বিহ্বল-চিত্ত হলে, আপনার সন্তান হয়তো আপনাকে নানা অছিলায় ব্যতিব্যস্ত করে তুলে, সমস্যার প্রশমনে অযথা সময় নিয়ে, অনিয়মিতভাবে খেয়ে বা ঘুমিয়ে, এমনকি নিজেকে সবার কাছ থেকে দূরে সরিয়ে নিয়ে তার প্রতিক্রিয়া দেখাবে।

আপনি কী করতে পারেন

- **আপনি নিজে শান্ত থাকার যথাসাধ্য চেষ্টা করুন।** এমনকি আপনি প্রচণ্ড মানসিক চাপ বা উৎকন্ঠার মধ্যে থাকলেও, আপনারসন্তানের সঙ্গে নরম এবং স্বাভাবিকভাবে কথা বলুন।

- **আপনার শিশুর স্বাভাবিক চাহিদা-পূরণে ধারাবাহিকতা রাখার চেষ্টা করুন।** এই বয়সে পরিচর্যাকারীকে বিশ্বাস করাই উন্নতির লক্ষণ যাতে শিশুটি এক বলিষ্ঠ, স্বাস্থ্যকর সঙ্গ-সাহচর্য লাভ করে।

- **আপনি শিশুকে এখনো স্তন্যপান করাতে থাকলে উপচর্যা চালিয়ে যান।** যদিও কথায় বলে যে কোনো মা হঠাৎ আঘাত পেলে তার স্তনদুগ্ধ নষ্ট হয়ে যায়, এবং এই দুধ পান করলে তার সন্তান শিখতে ধীরগতি হয় এবং কিছু অসুবিধাও ভোগ করে, তবে এই তথ্যটি সত্যি নয়। আপনার শিশুর উপচর্যা চালিয়ে যাওয়া জরুরি যেতে সে সুস্থ-সবল থাকে এবং আপনার সাহচর্য তাকে নিরাপত্তা দেয়। স্তন্যপান করানোর জন্য আপনাকে অবশ্যই সুস্থ-সবল থাকতে হবে, অতএব আপনি সময়ে সুষম খাদ্য খান এবং পর্যাপ্ত সময়ে ঘুমোন।

- **আপনার শিশুর চোখের দিকে তাকান।** তার দিকে তাকিয়ে হাসুন। তাকে স্পর্শ করুন। গবেষণায় দেখা গিয়েছে যে চোখে চোখ রাখা, সহজভাবে স্পর্শ করা, এবং শুধু মা যে কাছেই আছে এই বোধটাই শিশুর আবেগের ভারসাম্য রাখতে অনেকটা সাহায্য করে।

2–5 বছর বয়সী শিশুদের কীভাবে সাহায্য করবেন

এই বয়সে যদিও শিশুদের প্রভূত শারীরিক ও মানসিক উন্নতিমূলক অগ্রগতি হয়ে থাকে, তবুও তারা তখনো অভিভাবকদের সযত্ন প্রতিপালনের উপর সম্পূর্ণ নির্ভরশীল থাকে। শিশুদের যেমন হয়, তারা তাদের অভিভাবকদেরযেমন দেখে ঠিক তেমনই পরিস্থিতি অনুযায়ী প্রতিক্রিয়া দেখায়। আপনি শান্ত এবং আত্ম-বিশ্বাসী থাকলে, আপনার শিশু আরো বেশি নিরাপদ বোধ করবে। আপনি উৎকন্ঠিত অথবা বিহ্বল হয়ে পড়লে, আপনার সন্তানও নিরাপত্তাহীনতায় ভুগবে।

2 থেকে 5 বছর বয়সী শিশুদের আদর্শ প্রতিক্রিয়াগুলি:

- **ঘটনাটির বিবরণের পুনরাবৃত্তি করা অথবা খেলাচ্ছলে সেই ঘটনার বিষয়-বস্তু নিয়েই "ঘটনা-খেলা" করা**
- **খেয়ালী, বদমেজাজী বায়না, অথবা খিটখিটে ভাব-ভঙ্গী**
- **কান্না এবং সব সময়ে চোখে জল রেখে ঠোঁট ফোলানো**
- **ক্রমবর্ধমান ভীতি–প্রায়ই অন্ধকারে ভয়, দৈত্য-দানোর ভয়, অথবা একলা থাকার ভয়**
- **উচ্চ শব্দ, বজ্র-বিদ্যুতের শব্দ, বাতাসের শব্দে অতি সংবেদনশীলতা বৃদ্ধি**
- **খাওয়া, ঘুম এবং স্নান ও প্রতিকর্মে ব্যাঘাত**
- **বিশ্বাস করা যে এই বিপর্যয় থেকে উদ্ধার পাওয়া সম্ভব**
- **পরিচর্যাকারীদের আঁকড়ে ধরে থাকে এবং তাদের কাছ থেকে সরাতে গেলেই বিপত্তি শুরু করে**
- **বাচ্চাদের মতো কথা বলা, প্রস্রাবে বিছানা ভিজিয়ে ফেলা এবং বুড়োআঙ্গুল চোষার মতো ছোটবেলার আচরণ আবার শুরু হয়ে যায়**

আপনি কী করতে পারেন:

- **আপনার সন্তানের নিরাপত্তা বোধ ফিরিয়ে আনুন** যতটা আপনার পক্ষে সম্ভব আপনি আপনার সন্তানকে কাছে ডেকে নিন, খুব আদর করুন।তাকে বলুন, ভরসা দিন যে আপনিই সবসময় তার কাছে রয়েছেন এবং তার কোনো দুঃখ বা অসুবিধা হলেই যেন আপনিই তার মন ভালো করে দিতে পারেন। যে সমস্ত শিশুরাকথা বলতে শিখছে, তারা সরল বাক্য বলে যেমন "মা এখানে।"

- **আপনি কী বলছেন সে বিষয়ে লক্ষ্য রাখুন2]** ছোট্ট বাচ্চারা অন্যের চেয়ে বেশি বোঝে এবং আপনার উৎকন্ঠা হয়তো তার মনেও ছায়া ফেলবে, তারা যা শোনে তাতে ভুল বুঝতে পারে, অথবা যা কিছু বুঝতে পারে না সেই সমস্ত বিষয়ে অযথা ভয় পায়।

- **প্রাত্যহিক কর্মসূচি আগের মতোই চালু রাখার যথাসাধ্য চেষ্টা করুন।** এখন আপনার বেঁচে থাকার পরিস্থিতি যাই হোক না কেন, নিয়মিত সময় ধরে খাওয়ার এবং শোওয়ার ব্যবস্থা করতেযথাসাধ্য চেষ্টা করুন। আপনি যদি গৃহহীন হয়ে পড়েন অথবা নতুন কোনো স্থানে বসবাস শুরু করেন, তবে নতুন দিনসূচি তৈরি করুন। আপনি আপনার সন্তানদের সঙ্গে এতদিন যেমন ব্যবহার করে এসেছেন, সেইগুলি চালিয়ে যাওয়ার চেষ্টা করুন, যেমন একসাথে গান গাওয়া বা ঘুমোতে যাওয়ার আগে প্রার্থনা করা।

- **ঘুমোতে যাওয়ার আগে একটু বেশি করে ভরসা দিন।** যে সমস্ত শিশুদের আঘাতজনিত ঘটনার অভিজ্ঞতা পেয়েছে তারা রাতে একটু বেশিউৎকন্ঠিত হয়ে পড়ে। আপনি আপনার সন্তানকে যখন বিছানায় শোয়াবেন, এমনি সময়ে কথা বলা বা গল্প বলার চেয়ে আরো একটু বেশি সময় তার কাছে থাকুন। খুব ছোট শিশুদের আপনার সঙ্গে একসাথেশোবার ব্যবস্থা করতে পারলে খুব ভালো হয়, তবে তাদের বলে দেবেন যে এটি এক সাময়িক অবস্থা এবং আগামী অমুক দিন থেকে সে আবার আগের মতো স্বাভাবিকভাবে একাই শোবে।

- **শিশুদের কোনো খবর দেখাবেন বা শোনাবেন না।** খুব ছোট শিশুরা বিষয়বস্তুকে ভীতির সঙ্গে গুলিয়ে ফেলে।তারা বুঝতে পারে না যে ছবিগুলি তারা দেখছে বা কথাগুলি তারা শুনছে সেইগুলি এখন আর বার বার ঘটছে না। তাদের রেডিও শোনাও উচিৎ নয়।

- **অনুভূতি ভাগ করে নেওয়ার জন্য শিশুদের উৎসাহিত করুন।** একটি সহজ প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করতে পারেন যেমন ধরুন, "আজকেতুমি কেমন আছ?" শিশুদের আরো নিরাপদ বোধ করাতে এবং শান্ত রাখতে মাত্র কিছুদিন আগে ঘটে যাওয়া কোনো ঘটনার বিষয়ে কথাবার্তা শুরু করে সেটি অনুসরণ করে প্রিয় কোনো গল্প বা পরিবারের কোনো অনুষ্ঠানের বিষয়ে কথাবার্তা চালিয়ে যান।

- **আপনার সন্তান কে কি ঘটেছিল তার গল্প বলার অধিকার দিন।** এতে সে ঘটে যাওয়া ঘটনার মর্মার্থ বুঝতে পারবে এবং তার অনুভূতিগুলি সামলে উঠতে সচেষ্ট হবে। খেলাচ্ছলেও আপনি আপনার সন্তানকে সাহায্য করতে পারেন তাকে বলুন নিজের মতো করেএকটি গল্প তৈরি করে ঘটনাটিকে বর্ণনা করতে।

- **ছবি আঁকুন।** ছোট শিশুরা অনেক সময় তাদের আবেগ সুন্দর করে এঁকে বোঝাতে পারে।এটি আরেকটি সুযোগ যেভাবে আপনি তাকে আবার ব্যাখ্যা করে ভরসা যোগাতে পারেন। কোনো আলোচনা শুরু করতে, আপনি শিশুটি যা এঁকেছে সেটিতে মন্তব্য করতে পারেন।

- **আপনার সন্তান যদি খারাপ আচরণ করে তাহলে তা একটি প্রমাণ হিসাবে ধরে নিতে পারেন যে তার অতিরিক্ত মনোযোগ প্রয়োজন হতে পারে** তাকে বিভিন্ন অনুভূতিগুলির নাম বলে জিজ্ঞাসা করুন যে সে কেমন বোধ করছে: ভীত? রাগ হচ্ছে? দুঃখ হচ্ছে? তাকে বোঝান যে এমনটি মনে হওয়া খুব স্বাভাবিক, এরপর কেমন আচরণ করা উচিৎ তাকে সেই সঠিক আচরণটি শিখিয়ে দিন—আপনি এই সময়ে বলতে পারেন, "এতে রাগ হতেই পারে, কিন্তু তাই বলে তুমি তোমার বোনকে মেরো না।"

- **শিশুকে নানা কাজে ব্যস্ত রাখুন।** এই বয়সের শিশুদের মন অন্য দিকে ঘুরিয়ে দিলে তাদের জন্য তা ভালোই হবে।তাদের সঙ্গে খেলুন, এবং তার সঙ্গে অন্যান্য শিশুদের সঙ্গে খেলার জন্য সময় বেছে নিন।

- **ভালো ঘটনা এবং ভালো জিনিসের কথা বলুন।** এমনকি খুব কঠিন সময়ে, এটি জরুরি যে কিছু ভালো ঘটনা, ভালো জিনিসের কথা মনে করে তাদের সঙ্গে আলোচনা করা। যাতে তারা ভবিষ্যতের আশার আলো দেখতে পায় এবং আপনার সন্তানস্বাভাবিক জীবনে ফিরে আসতে পারে। আপনি এমন কিছু বলতে পারেন, "আমারা দেখো এত কিছুর পরেও কেমন একসাথে রয়েছি। আমি তো তোমার সঙ্গেই আছি, এবং সব সময় তোমার সঙ্গেই থাকব।" কোনো ভালো কিছু খুঁজে বের করে সেইদিকে নজর ঘোরালে আপনারও ভালো লাগবে।

তাদের প্রিয়জনের মৃত্যুতে 2 থেকে 5 বছর বয়সী শিশুদের সাহায্য করতে:

- **তাদের মতো করে তাদের সঙ্গে কথা বলুন।** শিশুদের বোঝাতে একই ধরনের কোনো অভিজ্ঞতা ভাগ করে নিন, যেমন কোনো পোষ্যের মৃত্যু অথবা বাগানে ফুল ফোটে আবার ঝরে যায়।

- **সহজ করে ব্যাখ্যা করুন।** যেমন, "যখন কেউ মারা যান, আমরা তাদের আরদেখতে পাই না কিন্তু আমরা তাদের ছবিতে দেখতে পেতে পারি এবং তাদের মনে করে রাখতে পারি।"

- **আপনার সন্তানকে আবার আশ্বস্ত করুন।** তাদের মনে হতে পারে যা ঘটেছে তাতে তাদেরই দোষ রয়েছে; তাদের বোঝান এটা মোটেই ঠিক কথা নয়।

- **পুনরাবৃত্ত প্রশ্নের প্রত্যাশা করুন।** এইভাবেই ছোট শিশুরা তথ্য বুঝে নেয়।

6–11 বছর বয়সী শিশুদের কীভাবে সাহায্য করবেন

এই বয়সী ছেলেমেয়েরা, তাদের চিন্তা এবং অনুভূতির সম্পর্কে অনেক বেশি কিছু বলতে পারে এবং কঠিন পরিস্থিতি একটু বেশি ভালোভাবে সামলে নেয়, কিন্তু তবুও স্বস্তি এবং পথনির্দেশের জন্য তারা অভিভাবকদের উপর নির্ভর করে। তাদের কথা শোনাই তাদের প্রতি আপনার প্রতিশ্রুতির প্রমাণ হিসাবে ধর্তব্য। যখন ভীতিজনক কোনো ঘটনা ঘটে, তখন যদি দেখে যে তার অভিভাবকরা মোটেই বিচলিত হননি, তবে যে কোনো ভীত সন্তানও তার মনে সাহস ফিরে পেতে থাকে কারণ কোনো শিশুর কাছে তার মাতাপিতাই সবচেয়ে আশ্বস্তকারী এবং ভরসাস্থল হ'ন।

6 থেকে 11 বছর বয়সী শিশুদের আদর্শ প্রতিক্রিয়াগুলি:

- **উৎকণ্ঠা**
- **আগ্রাসন, রাগ এবং অস্বস্তিবোধ বর্ধিত হয়েছে (যেমন বন্ধুদের উপর তর্জন-গর্জন বা তাদের সঙ্গে মারামারি করা)**
- **ঘুম এবং খাওয়ার রুচিতে ব্যাঘাত**
- **কোনো ঘটনার জন্য নিজেকে দোষী মনে করা**
- **মেজাজ হারানো বা কান্না**
- **তার যত্ন ঠিক মতো নেওয়া হচ্ছে না বলে অযথা উদ্বেগ**
- **ভবিষ্যতে প্রিয়জনদের আঘাতপ্রাপ্তিজনিত বা মৃত্যু ভয়**
- **ঘটনাটি যে ঘটেছে সেটিই বেমালুম অস্বীকার করা**
- **শারীরিক অসুবিধার জন্য অভিযোগ, যেমন পেটে ব্যথা মাথায় ব্যথা এবং আলস্য, যা হয়তো মানসিক চাপের জন্য হচ্ছে।**
- **বার বার প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করা**
- **ঘটনা সম্পর্কে কিছুই আলোচনায় অনীহা (9 থেকে 11 বছর বয়সী ছেলেমেয়েদের মধ্যে এটি খুবই দেখা যায়)**
- **সামাজিক আদান-প্রদানে অনাসক্তি এবং অনীহা**
- **শিক্ষা সংক্রান্ত সমস্যা: স্কুলে গিয়ে স্মৃতিশক্তি এবং মনোযোগ ধরে রাখতে কিছু গোলযোগের কারণে স্কুলে যেতেই চাইছে না।**

আপনার সন্তানকে সাহায্য করতে আপনি কী করবেন:

- **আপনার সন্তান যে নিরাপদ সে বিষয়ে তাকে আবার আশ্বস্ত করুন।** এই বয়সী ছেলেমেয়েরা আসল বিষয়-বস্তু জেনে স্বস্তি পায়। বাস্তব শব্দ ব্যবহার করুন, যেমন সামুদ্রিক ঝড়, ভূমিকম্প, বন্যা, ভূমিকম্পের পরেও মাটিতে দোলন। এই বয়সী ছেলেমেয়েদের জন্য জ্ঞানই শক্তি যোগায় এবং উদ্বেগ দূরীভূত করতে সাহায্য করে।

- **সব কিছুই যতটা সম্ভব "স্বাভাবিক" রাখার চেষ্টা করুন।** নির্দিষ্ট সময়ে খাওয়ার সময় এবং শোবার সময় হলে সেটি শিশুকে এক প্রকারনিরাপত্তা এবং সুরক্ষা দিয়ে থাকে। আপনি গৃহহীন হলে বা নতুন কোনো স্থানে বসবাস শুরু করলে, অন্য একটি নতুন দিনসূচি বলবৎ করুন এবং কিছু কিছু বিষয়ে আপনার সন্তানকে বেছে নেওয়ার সুযোগ দিন— যেমন, শোবার সময় সে কোন গল্পটি শুনবে, সেটি তাকেই বেছে নিতে বলুন। অনিশ্চিত সময়ে এটি শিশুকে নিয়ন্ত্রণের বোধ প্রদান করে।

- **টিভি, রেডিও এবং খবরের কাগজ দেখা বা পড়ার ক্ষেত্রে সীমাবদ্ধতা আরোপ করুন।** স্কুলে পড়ে এমন শিশুরা যত বেশি খারাপ খবর শুনবে, তারা তত বেশি উৎকণ্ঠিত হয়ে উঠবে। খবরের বিস্তার সেই ঘটনার আঘাতজনিত অবস্থাকে আরো বেশি করে বলতে থাকে, ফলে যখন কোনো শিশু খবর দেখে বা শোনে, তার সঙ্গেই আপনিও বসুন যাতে এই বিষয়ে আপনি পরে তার সঙ্গে আলোচনা করতে পারেন। কোনো ছবি দেখতে দেওয়া বা দেখানো থেকে আপনার সন্তানকে দূরে রাখুন

- **আপনার বাচ্চার সাথে কথা বোলে সময় কাটান।** তাকে বোঝান যে প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করা এই সময় খুবই সঙ্গত এবং দুঃখ বা উদ্বেগ প্রকাশ করাও দোষের নয়। কথাবার্তায় উৎসাহিত করতে একটি পথ হ'ল পরিবারের সকলের সঙ্গে বসে কথা বলার সময় ব্যবহার করা (যেমন খাওয়ার সময়) এই সময় পরিবারের বা গোষ্ঠীতে কী ঘটেছে সকলের সামনে তা বলুন। তার বন্ধুরা কী বলছে তাও জিজ্ঞাসা করুন, যাতে আপনি কোনো ভুল তথ্য সংশোধন করে দিতে নিশ্চিত হ'ন।

- **সংক্ষিপ্তভাবে অথচ সৎভাবে প্রশ্নের উত্তর দিন।** কোনো শিশু একটু বড় হলে এবং কোনো বিষয় সম্পর্কে কিছু বলতে শুরু করলে, প্রথমেই তাকে জিজ্ঞাসা করুন এই বিষয়ে তার কী ধারণা যাতে আপনি বুঝতে পারেন তার উদ্বেগের কারণটি ঠিক কী। সাধারণত শিশুরা প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করে কারণ তারা অনেক সময় নির্দিষ্ট কিছুতে ভয় পায়। এক প্রকার ভরসাজনক উত্তর দিন। কোনো প্রশ্নের উত্তর আপনি না জানলে, "আমি এটা জানি না।" বলাই ঠিক হবে। ফাটকাবাজি বা গুজবের পুনরাবৃত্তি করবেন না।

- **যে শিশু কথা বলতে পারে না তাদের এঁকে দেখান।** আপনার নিজের অনুভূতিগুলি তার সঙ্গে ভাগ করে নিয়ে আলোচনা শুরু করুন—যেমন, আপনি বললেন, "এটি বেশ ভয়ের ব্যাপার, এবং কোনো সময় তো রাতে ঘুমিয়ে থেকেও আমি এতে ভয় পেয়ে চমকে জেগে উঠি। তোমার কী মনে হয়?" এটি করলে আপনার সন্তান বুঝতে পারবে যে সে একাই ভয় পাচ্ছে না বা উদ্বিগ্ন হয়ে পড়ছে না। কিন্তু, আপনার নিজের উদ্বিগ্নতার সম্পর্কে অতিরিক্ত বিবরণ দেবেন না।

- **শিশুদের ব্যস্ত রাখুন।** রোজকার কাজ-কর্ম, যেমন বন্ধুদের সঙ্গে খেলা অথবা স্কুলে যাওয়া, হয়তো ক্ষতিগ্রস্ত হবে। কোনো বিকল্প কাজ-কর্ম খুঁজে বের করতে শিশুদের সাহায্য করুন এবং অন্যান্য অভিভাবকদের সঙ্গে মিলেমিশে এক একটি খেলার দল তৈরি করুন।

- **বন্ধুর নিরাপত্তার বিষয়ে উৎকণ্ঠিত না হয়ে শান্ত থাকুন।** আপনার সন্তানদের আবার আশ্বস্ত করুন যে তাদের বন্ধুদের অভিভাবকরাও তাদের খেয়াল রাখছেন ঠিক যেমন আপনি আপনার সন্তানদের নিরাপত্তা ও পরিচর্যার দিকে লক্ষ্য রাখছেন।

- **গোষ্ঠী পুনরুদ্ধারের বিষয়ে কথা বলুন।** শিশুরা বুঝতে পারুক এবং তাদের জানান হোক যে এই সমস্ত কিছু করা হচ্ছে তাদের নিরাপদে রাখার জন্য, অথবা বিদ্যুৎ-সংযোগ এবং জলসরবরাহ ব্যবস্থা আবার চালু করার জন্য এবং প্রয়োজনে দেশের সরকার এবং গোষ্ঠীর সমস্ত ব্যক্তিরা এতে সাহায্য করছে।

- **এতে অংশ নিতে শিশুদের উৎসাহিত করুন।** যখন তারা অসহায় বলে নিজেদের মনে করে তখন এটি তাদের মনে একটা সময়ে উদ্দেশ্যময় পূর্ণতার এক আশ্বাস যোগায়। আপনার জন্য ছোট শিশুরা ছোট ছোট কাজ করে দেবে; তার চেয়ে একটু বড় শিশুরা গোষ্ঠীর মধ্যে স্বেচ্ছাসেবী প্রকল্পে অংশ নিতে পারে।

- **আশার আলো খুঁজে বের করুন।** ভবিষ্যতে পুনরুদ্ধার করতে পারা যাচ্ছে তা দেখতে পাওয়া শিশুদের প্রয়োজন বিশেষ জিনিসের প্রতি এই বয়সী শিশুরা তারিফ করতে পারে। যেমন যে কোনো প্রাকৃতিক বিপর্যয়ের ঘটনায়, আপনি বলতে পারেন: "সারা দেশের সমস্ত মানুষ মেডিক্যাল জিনিস-পত্র, খাদ্য, এবং জল সরবরাহ করেছেন। তারা নতুন এক স্থান তৈরি করছে যেখানে যে সমস্ত ব্যক্তি আঘাত পেয়েছেন তাদের পরিচর্যা করা হবে, এবং তারা নতুন বাড়িও তৈরি করবে। শুধু মাত্র কিছুদিনের জন্য এটি এমনই কঠিন বলে মনে হবে"

6 থেকে 11 বছরের শিশুদের তার প্রিয়জনের মৃত্যু সামলে উঠতে সহায়তা করতে:

- **অনুসন্ধান করুন আপনার সন্তান কী ভাবছে।** আপনি কোনো ধারণা করার আগেই প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করুন, যে আপনার সন্তান কী জানতে চায়। যেমন আপনি বলতে পারেন, “যখন ঠাকুমা মারা গেলেন তখন আমি এতো বিহ্বল হয়ে পড়েছিলাম, যে কী বলি। তোমার কী মনে হয়? এটি মেনে নেওয়া কঠিন, তাই না?”

- **বাস্তব সত্য রয়েছে এমন শব্দ ব্যবহার করুন।** মৃত্যু বোঝাতে বাস্তব সত্যের বদলে সুভাষিত শব্দ ব্যবহার পরিহার করুন যেমন, “তিনি আরো ভালো একটি স্থানে চলে গেলেন।”এই ধরনের অস্পষ্ট উত্তরে স্কুলে যাচ্ছে এমন শিশুরা খুব সহজেই বিভ্রান্ত হয়ে পড়ে। তার বদলে, আপনি বলতে পারেন, “ঠাকুমা মারা গিয়েছেন, তিনি আর কোনোদিন ফিরে আসবেন না, এবং এর জন্য দুঃখ পাওয়া খুবই স্বাভাবিক।”

- **যতটা সম্ভব বাস্তবতা সম্পন্ন হোন** যেমন শরীর এবং তার আঘাতগুলি বোঝাতে সহজভাবে সেগুলি এঁকে দেখান।

- **আপনার সন্তানকে জানান।** তাকে জানতে দিন যে এই সময়ে রাগ বা দুঃখ হতেই পারে এবং এখন যদি সে জোর করে এই অনুভূতিগুলি এড়িয়ে যেতে চায় তবে ভবিষ্যতে তার আরো বেশি করে খারাপ লাগবে।

- **বাড়ির প্রাত্যহিক নানা কাজের প্রত্যাশিত পরিবর্তনের জন্য আপনার সন্তানকে মানসিকভাবে প্রস্তুত করে তুলুন।** আলোচনা করুন যে এই পরিবর্তনগুলি সম্পর্কে সে কী ভাবছে।

- **আপনার সন্তানকে বার বার ভরসা যোগান।** এই সময়ে স্কুলে, তার বন্ধুদের সঙ্গে এবং পরিবারের মধ্যেও কোনো সমস্যা হলে তাকে বোঝান যে তেমন কিছু হয়নি এবং এই সময়ে এটাই স্বাভাবিক।

- **যথাযথ অর্থপূর্ণ স্মৃতি-তর্পণে উৎসাহিত করুন।** পরিবারের সকলে একসাথে প্রার্থনা করুন এবং আপনার সন্তানকেসঙ্গে নিয়ে গীর্জায় প্রদীপ জ্বালাতে যান। আপনার সন্তান হয়তমৃত ব্যক্তিকে চিঠি লিখতে চাইতে পারে, অথবা তার ছবি আঁকতে পারে যেটি আপনি দেওয়ালে টাঙ্গিয়ে দিলেন।

- **ধৈর্য্য রাখুন।** 11 বছর বয়স অবধি শিশুরা মনে করতে পারে যে মৃত্যু হলেও আবার তারা জেগে উঠতে পারে, এবং তাদের এটি বিশ্বাস করতে কষ্ট হয়যে সেই ব্যক্তির মৃত্যু হলে তিনি আর ফিরে আসবেন না। আপনি হয়তো বার বার বলার প্রয়োজন বলে মনে করবেন যে, “তিনি মারা গিয়েছেন এবং তিনি আর ফিরে আসবেন না, এবং এই জন্য আমি দুঃখ পাচ্ছি।”

12–18 বছর বয়সীদের কীভাবে সাহায্য করবেন

কমবয়সীদের জন্য বয়ঃসন্ধিক্ষণ এক প্রকার চ্যালেঞ্জের সময়, যাদের এই সময় বহু পরিবর্তন তাদের শরীরে ঘটে যায়। তারা অভিভাবকদের কাছ থেকে আরো স্বাধীনতা আদায়ের জন্য লড়াই করে।এই রকম এক প্রবণতা থাকে যে তারা মনে করে কোনো কিছুতেই তারা প্রভাবিত হতে বা ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারবে না। আঘাতজনিত ঘটনার ফলে মনে মনে তারা নিজেদের নিয়ন্ত্রণের বাইরে চলে যেতে থাকে, যদিও তারা দেখায় যে তারা শক্ত-পোক্ত এবং অনমনীয়ই রয়েছে। তারা অন্য সকলের জন্য দুঃখবোধ করে।বিপর্যয়ে প্রভাবিত হয়ে, এবং এর ফলে মনের মধ্যে এটি জানবার দৃঢ় বাসনার উৎপত্তি যে এই ঘটনাটি কেন ঘটল।

12 থেকে 18 বছর বয়সী কিশোরদের আদর্শ প্রতিক্রিয়া:

- **অনুভূতি পরিহারকরণ**
- **দুর্যোগ সম্পর্কে ক্রমাগত স্মৃতি রোমন্থন**
- **নিজেদের বন্ধু এবং পরিবার থেকে দূরত্ব বজায় রাখা**
- **রাগ বা বিরক্তি**
- **অবসাদ, এবং হয়তো আত্মহত্যামূলক চিন্তার প্রকাশ**
- **ভবিষ্যতের চিন্তায় ভীতি সহ অযথা উত্তেজনা এবং উৎকণ্ঠা**
- **মুহূর্মুহূ মেজাজ হারানো এবং সদাবিরক্তি**
- **খাদ্যে রুচি এবং/বা ঘুমোনর সময়ে পরিবর্তন**
- **স্মৃতি শক্তি বা মনোযোগ সংক্রান্ত কোনো সমস্যা, এবং /অথবা যে কারণে স্কুলে যেতে আপত্তি**
- **মদ্যপানের মতো কোনো ঝুঁকিপূর্ণ অথবা বেআইনি কাজে অংশ-গ্রহণ**

আপনি কী করতে পারেন:

- **আপনার কিশোর সন্তানকে আবার নিরাপত্তার অনুভূতি যোগান।** কিশোর বয়সীরা চায় না তাদের দুঃখ সকলের সামনে প্রকাশ হোক; তারা, হয়তো ভান করতে চায় যে তারা ভালই আছে আসলে যখন তারা খুব দুঃখ পাচ্ছে। তারা হয়তো আলিঙ্গন করতে গেলে, বাধা দেবে, অতএব আপনার কোমল স্পর্শই তাদের মনে বরসা এবং নিরাপত্তা যগাবে। আপনি এমন কিছু বলতে পারেন,, "আমি জানি তুমি এখন বড় হয়েছ, কিন্তু আমি তোমাকে শুধু দুইহাতে জড়িয়ে ধরতে চাই।"

- **তারাও যে কারোর উপকারে লাগতে পারে কিশোরবয়সীদের এটা বোঝান:** তাদের বাড়ির ছোটখাট কাজ বা দায়িত্ব দিন, এরপর সেটি শেষ করার পরতাদের কাজের প্রশংসা করুন। তবে কিশোর বয়সীদের বড়দের মতোখুব ভারী কাজ বা দায়িত্ব দেবেন না, এতে আবার তাদেরউৎকন্ঠা বেড়ে যাবে

- **আলোচনার জন্য মনের দরজা খুলে দিন।** কিশোর বয়সে এটি খুবই স্বাভাবিক যে তারা প্রায়ই বলে থাকে এখন তাদের কথা বলার ইচ্ছা নেই। আপনারা দুজনে কোনো কাজ করার সময় কথাবার্তা বা আলোচনা শুরু করার চেষ্টা করুন, যাতে কথাবার্তা খুব গুরু-গম্ভীর অথবা মুখোমুখী তর্কে পরিণত না হয়।

- **তাদের বন্ধুদের দলের কথাও বিবেচনায় আনুন।** কিছু সংখ্যক কিশোর হয়তো তাদের বন্ধুদের দলের মধ্যে কথা বলতে বেশি স্বচ্ছন্দ বোধ করে, অতএব এমন কিছুর আয়োজন করতেই পারেন। এছাড়াও শিক্ষক বা আত্মীয়ের মতো অন্যান্য বিশ্বাসযোগ্য বড়দের সঙ্গে কথা বলতে তাদের উৎসাহ দিন।

- **টেলিভিশন বা রেডিও তে অনুষ্ঠান দেখা বা শোনার ক্ষেত্রে সীমাবদ্ধতা আরোপ করুন।** ছোট শিশুদের চেয়ে কিশোরবয়সীরা কোনো খবর শুনে আরো ভালোভাবে তারমোকাবিলা করতে পারে, যেখানে ছোট শিশুরা টেলিভিশন বারেডিও শুনতে বেশি ভালোবাসে, তারা হয়তো আচমকা এমন কোনো উত্তেজক খবর শুনে ভুলভাবে তাদের উৎকন্ঠা বা উত্তেজনাকে নিজেদের বশে আনতে চায়। যে কোনো ক্রমে, প্রয়োজনে আপনারকিশোর বয়সী সন্তানের সঙ্গে কথা বলুন এবং জানতে চান যে সে কী দেখেছে বা শুনেছে।

- **আপনার কিশোর বয়সী সন্তানকে সক্রিয় হতে সাহায্য করুন:** এই বয়সী শিশুরা গোষ্ঠীর নানা কাজে সাহায্য করতে চায়। যথাযোগ্য স্বেচ্ছাসেবীর সুযোগ খুঁজে নিন।

- **দ্রব্যের অপব্যবহারের প্রতি সচেতন হতে হবে।** তাদের উৎকন্ঠা বিবশ করতে ড্রাগে আসক্তি বা মদ্যপানের দিকে ঝুঁকে পড়ার বিষয়ে কিশোর বয়সীরা বেশ খানিকটা ঝুঁকিতে অবস্থান করে। আপনার কিশোরবয়সী সন্তান আপনাকে লুকিয়ে কিছু করলে বা আপনার যদি মনে হয় সে মদ্যপান করে মত্ত অবস্থায় রয়েছে, তবে একজন চিকিৎসকের সঙ্গে যোগাযোগ করুন। নীচে দেওয়া পদ্ধতিঅনুসারেও আপনি আপনার কিশোরবয়সী সন্তানের সঙ্গে কথা বলতে পারেন। উদাহরণ হিসাবে বলা যায়, "কোনো বিপর্যয়ের পরে প্রায়ই দেখা যায় অনেকেই নিজেদের শান্ত করার জন্য বা ঘটনাটি ভুলে থাকার জন্য ড্রাগ বা মদ্যপানে আসক্ত হ'ন, কিন্তু দেখা যায় এতে সমস্যাগুলি আরো বৃদ্ধিই পায়। কিছু দূর হেঁটে আসা, আপনি কেমন বোধ করছেন সেই বিষয়ে আমার সঙ্গে বা অন্য কোনো বন্ধুর সঙ্গে কথা বলা, অথবা আপনি অদূর ভবিষ্যতে যা কিছু আশা করেন সেইগুলির সম্পর্কে কিছু লিখে ফেলা ইত্যাদির মতো অন্য কিছুও আপনি করতে পারেন।"

12 থেকে 18 বছর বয়সীদের কোনো ভালোবাসার ব্যক্তির মৃত্যু হ'লে কীভাবে তাদের শোক কাটিয়ে উঠতে সহায়তা করবেন:

- **ধৈর্য্য রাখুন।** মৃত্যুর সম্পর্কে কোনো অনুভূতি প্রকাশ করতে হয়তো কিশোর বয়সীদের কোনো ভীতি কাজ করে। নিম্নলিখিত কিছু বলে তাদের কথা বলতেউৎসাহিত করুন, "আমি জানি এটি অত্যন্ত দুঃখজনক যে ঠাকুমা লোকান্তরে চলে গেলেন।বিশেষজ্ঞরা বলছেন এই সময়ে আমাদের নিজেদের অনুভূতি পরস্পরের সঙ্গে ভাগ করে নেওয়া উচিৎ তুমি কেমন আছ?"

- **অত্যন্ত খোলামেলা ব্যবহার করুন।** এই মৃত্যু তার আচরণে হয়তো যেভাবে ছাপ ফেলেছে বলে আপনি মনে করছেন সেগুলি আলোচনা করুন।

- **নমনীয় হোন।** শিক্ষাগত এবং আচরণগত প্রত্যাশার নিয়ম-বিধিতে আরো একটু বেশি নমনীয়তা, এই সময়ে, এটি সঠিক।

- **অর্থপূর্ণভাবে স্মৃতি-সংরক্ষণ করুন।** একসাথে বাড়িতে প্রার্থনা করুন, আপনার কিশোর বয়সী সন্তানকে গীর্জায়একটি মোমবাতি জ্বালাতে বলুন, স্মারক পালন অনুষ্ঠানে তাকে অন্তর্ভুক্ত করুন। তিনি হয়তোপরিবারগতভাবে বাড়িতে আয়োজিত ব্যক্তিগত শ্রদ্ধার্পণেরও প্রশংসা করবেন।

ছাত্রদের সাহায্যার্থে শিক্ষকরা কী করতে পারেন

- **যতটা সম্ভব প্রাত্যহিক দিনসূচি বজায় রাখার চেষ্টা করুন।** তারা কী চাইতে পারে সেটি যখন শিশুরা বুঝতে পারে তখনই তারা আরো ভালো কাজ করে। নিয়মিত স্কুলের দিনসূচিতে ফিরে গেলে ছাত্ররা উপলব্ধি করবে যে বিপর্যয় হলেও তা প্রাত্যহিক জীবনের সমস্ত কাজ-কর্মে নিয়ন্ত্রণ বজায় রাখেনি।

- **ছাত্রদের প্রত্যাশা পূরণের ব্যবস্থা বজায় রাখুন।** এটি যে 100% হতেই হবে তা নয়, তবে স্বল্পমাত্রায় কিছু বাড়ির কাজ এবং শ্রেণির কাজ করতে দিলে তাও খুবই সহায়ক হয়।

- **কোনো শিশু যদি অতিরিক্ত সাহায্যের প্রয়োজন অনুভব করে সেইদিকে সতর্ক থাকুন।** অপরিসীম দুঃখে, ভীতিতে, অথবা মাত্রাতিরিক্ত ক্রোধে নিমজ্জিত থাকায় যে সমস্ত শিশুরা সাধারণ কাজ-কর্মগুলিও করতে অপারগ তাদের চিকিৎসার কারণে কোনো পেশাদার মানসিক স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞের কাছে সুপারিশ করা উচিৎ। শিশুদের মনের দুঃখ-কষ্টের প্রকাশজনিত কারণে তাদের মাথা-ব্যথা, পেটে ব্যথা অথবা অত্যধিক ক্লান্তির মতো শারীরিক অসুস্থতা দেখা যায়।

- **কী ঘটে গিয়েছে তা আরো বেশি করে বুঝতে শিশুদের সাহায্য করুন।** উদাহরণ হিসাবে, আপনি বিভিন্ন ধরনের সাহায্য যে আসছে সে বিষয়ে উল্লেখ করতে পারেন, এবং সামলে নেওয়ার জন্য কিছু নতুন ধারণাও ব্যক্ত করতে পারেন।

- **স্মৃতিসৌধের বিষয়ে বিবেচনা করুন।** 2] স্মৃতিসৌধগুলি প্রায়ই হারিয়ে যাওয়া মানুষ এবং কিছু বিষয় ভিত্তিক স্মৃতিরক্ষা সহায়ক হয়। স্কুলের স্মারক কার্যক্রমগুলি সাধারণ স্কুলের ছাত্র-গোষ্ঠীর বয়স এবং প্রয়োজনানুযায়ী সংক্ষিপ্ত এবং যথাযথ মানের এবং সময় পরিমাপ মতো হওয়া উচিৎ। চার বছরের কমবয়সী শিশুদের হয়তো যোগদান করার মতো
মনোযোগের বিস্তার থাকে না। অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া বা স্মারক কার্যক্রমের সময়ে একজন পরিচিত পরিচর্যাকারী, বন্ধু অথবা আত্মীয় অবশ্যই সেই শিশুর সঙ্গী হিসাবে থাকবেন।

- **শিশুদের আবার ভরসা যোগান যে স্কুল-কর্তৃপক্ষ তাদের নিশ্চিন্ত করেছেন যে তারা নিরাপদে রয়েছে।** শিশুদের ভয় দূরীভূত হয় যখন তারা বুঝতে পারে যে বিশ্বাসযোগ্য প্রাপ্তবয়স্করা তাদের ভালোর জন্যেই এই সব কিছু করছে।

- **মাতা-পিতাদের সঙ্গে যোগাযোগ রাখুন** তাদের স্কুলের অনুষ্ঠান বা নানা ধরনের কাজ-কর্মের বিষয়ে বলুন যাতে তারা তাদের বাড়িতেও এই বিষয়ে আলোচনাগুলি চালিয়ে যেতে পারে তার জন্য প্রস্তুত থাকে। শিশুদের যাতে সব ধরনের খবর দেখতে বা শুনতে না দেওয়া হয় সেই বিষয়ে অভিভাবকদের উৎসাহিত করুন।

- **নিজের যত্ন নিন।** আপনি আপনার ছাত্রদের সহায়তায় এতই ব্যস্ত থাকেন যে আপনি নিজের যত্নের প্রতিঅবহেলা করছেন। একে অপরকে সাহায্যার্থে আপনি এবং আপনার সহকর্মী নানা উপায় খুঁজে নিন।

দ্য চাইল্ড মাইন্ড ইন্সটিটিউট একটি স্বনির্ভরশীল অলাভজনক সংস্থা যেটি মানসিক স্বাস্থ্যে দুর্বল এবং শিখতে সমস্যা হয় এমন শিশুদের এবং তাদের পরিবারের জীবনের অর্থ বদলে দিতেই উৎসর্গীকৃত। আমাদের দল প্রতিনিয়ত পরিশ্রম করছে যাতে উচ্চমানের পরিচর্যা দেওয়া সম্ভব হয়, মস্তিষ্কের উন্নতি ও অগ্রগতির বিজ্ঞানের সঙ্গে তাল মিলিয়ে মাতা-পিতাদের, পেশাদারদের এবং পরিকল্পনা গঠনকারীদের আরো সচেতন করা হচ্ছে, তাদের আরো ক্ষমতা দেওয়া হচ্ছে যাতে শিশুদের সবচেয়ে বেশি প্রয়োজনে যেন তারা উপযুক্ত সাহায্য পেতে পারে। আমাদের সমর্থকদের সঙ্গে একসাথে, আমরা শিশুদের সাহায্য করতে চাই যাতে তারা স্কুলে এবং জীবনে সকল সম্ভাব্যতা যথাযথভাবে পেতে পারে।

আমরা মুক্তভাবে আমাদের সকল সম্পদ ভাগ করে নেবো এবং ফার্মাসিউটিক্যাল শিল্পক্ষেত্র থেকে কোনো তহবিল গ্রহণ বা স্বীকার করব না। childmind.org থেকে আরো বেশি জানুন।

445 পার্ক এভিন্যু
নিউ ইয়র্ক, NY 10022
212.308.3118

CHILD MIND® INSTITUTE

445 Park Avenue
New York, NY 10022
212.308.3118
childmind.org

ভীতিজনক ঘটনার খবরের সাথে আঁটিয়ে উঠতে শিশুদের সহায়তাকরণ

অত্যন্ত দুঃখ ও ভীতিজনক ঘটনার অভিঘাত সুষ্ঠু ও স্বাস্থ্যকরভাবে অতিক্রম করতে মাতা-পিতা শিশুদের কীভাবে সহায়তা করতে পারেন

হ্যারল্ড এস কোপেলউইকজ়MD দ্বারা
অধ্যক্ষ
চাইল্ড মাইন্ড ইন্সটিটিউট

কোনো দুঃখজনক ঘটনা আঘাত হানলে, মাতা বা পিতা হওয়ার সুবাদে আপনি দুইদিক থেকেই চ্যালেঞ্জের সম্মুখীন হয়ে পড়েন: একদিকে সেই দুঃখজনক ঘটনারটির প্রতি আপনার নিজের দুঃখ এবং মর্মপীড়ার অনুভূতি, এবং অন্যদিকে আপনার সন্তানদের ওই একই অনুভূতি অতিক্রম করিয়ে ফিরিয়ে আনা।

আমার ইচ্ছা করে, আপনার সন্তান যখন বন্ধু অথবা প্রিয়জনকে হারায়, কোনো ঘটনায় ভয় পায়, বিশেষত তাদের বাড়ি বিষয়ক কোনো ঝামেলা-ঝঞ্ঝাটে পড়ে, তখন কীভাবে তাদের সেই সমস্ত যন্ত্রণা থেকে মুক্ত করবেন তা আমি যেন আপনাদের বলতে পারি। আমি সম্পূর্ণভাবে তো সেটি করে উঠতে পারি না, কিন্তু স্বাস্থ্যকর উপায়ে কীভাবে এই ধরনের ঝামেলা-ঝঞ্ঝাটপূর্ণ ঘটনার কবল থেকে আপনার সন্তানকে মুক্ত করবেন সে সম্পর্কে আমি আমার জীবন থেকে শেখা অভিজ্ঞতাগুলি আপনার সঙ্গে ভাগ করে নিতে পারি।

মাতা বা পিতা হিসাবে, আপনি কোনো দুঃখ-যন্ত্রণার অনুভূতি পাওয়ার থেকে আপনার সন্তানকে সম্পূর্ণ ভাবে রক্ষা করতে পারেন না, কিন্তু আপনি তাদের দুঃখ-যন্ত্রণা প্রকাশ করার ক্ষেত্রে সাহায্য করতে পারেন, তাদের সাময়িক স্বস্তি-সান্তনা দিতে পারেন এবং তারা যে আপনার কাছেই সম্পূর্ণ নিরাপদ এবং আরো সুরক্ষিত রয়েছে, তাদের মনে এই বিশ্বাস জাগিয়ে তুলতে পারেন। তাদের মনের প্রকৃত অনুভূতি প্রকাশে সম্মতি এবং উৎসাহ দিয়ে, যে কোনো দুঃখজনক ঘটনা ঘটে গেলে আপনি তাদের মনে সেটি স্বাস্থ্যসম্মতভাবে মোকাবিলা করার দক্ষতা গড়ে তুলতে সাহায্য করতে পারেন যেটি ভবিষ্যতে এমন আরো কোনো ভয়ানক ঘটনার সম্মুখীন হতে এবং সেটি পেরিয়ে যেতে তাদের আত্ম-বিশ্বাস যোগাবে।

- **ঘটনার খবরটি খুলে বলুন।** যখন কোনো এমন ঘটনা ঘটে যার খবর খুব কম সময়ে চারিদিকে ছড়িয়ে পড়ার সম্ভাবনা রয়েছে তাহলে এই সম্পর্কে আমার প্রথম পরামর্শ হল যে আপনার সন্তানদের কাছে প্রকৃত ঘটনাটি কী ঘটেছে তা খুলে বলতে

এতটুকুও দেরী করবেন না। আপনি নিজেই যদি আপনার সন্তানকে প্রথম খবরটি দেন সেটি আপনার সন্তানের পক্ষে সব থেকে ভালো হবে। আপনি নিশ্চয়ই চাইবেন না আপনার সন্তান সেই খবরটি অন্য কোনো শিশুর কাছ থেকে, কোনো দূরদর্শনের খবরের প্রতিবেদন থেকে বা নিউ ইয়র্ক পোস্টের প্রথম-পাতার খবরের শিরোনাম থেকে জানতে পারুক। শিশুটির পক্ষে সেটা যতই দুঃখজনক বা ভয়ানক ঘটনা হোক না কেন, আপনি যথাসম্ভব সংযত আবেগ-পুর্ণ স্বরে, বেশি বিচলিত না হয়েই নিশ্চয় আপনি ঘটনার বিষয়টি তাকে ব্যক্ত করতে চাইবেন।

- **আপনি কী বলবেন এবং কীভাবে বলবেন, সেই সূত্র আপনার সন্তানের কাছ থেকেই নিন।** সে যদি কোথাও থেকে দুঃখজনক ঘটনাটি সম্পর্কে কিছু শুনে থাকে তবে তাকে সেটি বলতে দিন বা অনুরোধ করুন, এবং তাকে জিজ্ঞাসা করুন যে সে এই বিষয়ে কী মনে করছে। তাকে প্রশ্ন করবার মতো পর্যাপ্ত সুযোগ-সম্মতি দিন। সে বিচলিত হয়ে বা বিহ্বল হয়ে ঘটনার যা কিছু বিবরণ জানতে চাইবে আপনি নিশ্চয়ই সেই সমস্ত সম্ভাব্য প্রশ্নগুলির উত্তর নিজে আগে থেকে ঠিক করে রাখতে চাইবেন (কিন্তু সে প্রশ্ন করার আগেই বলতে উদ্যত হবেন না)। ঘটে যাওয়া ঘটনাটির সম্পর্কে সে যেন কোনো কাল্পনিক বা অলীক ভয়ে ভীত না হয় এবং তা এড়িয়ে যেতে পারে, এই বিষয়ে উৎসাহ দেওয়াই আপনার একমাত্র উদ্দেশ্য হবে।

- **যতটা সম্ভব শান্ত থাকুন।** আপনার সন্তান যদি বোঝে যে আপনিও এই ঘটনায় কতটা দুঃখিত তাতে কোনো অসুবিধা নেই, কিন্তু আপনি অত্যন্ত বিচলিত ও অতিরিক্ত বিহ্বল হয়ে আপনার সন্তানের কাছে কোনো দুঃখজনক অভিজ্ঞতার বিবরণ দিলে, সে কিন্তু ঘটনার বিবরণ তেমন করে আর না বুঝে শুধু আপনার বিচলিত বিহ্বলতার আবেগ-ঘন অনুভূতিটিকেই বড় করে দেখবে এবং সেই একই অনুভূতি তার মনেও ছড়িয়ে পড়বে। বিপরীতে, আপনি শান্ত, ধীর-স্থির ভাবে ঘটনাটি তাকে বললে, সে ঘটনার প্রকৃত গুরুত্ব অনুধাবনে সচেষ্ট হবে: সে বুঝতে পারবে যে এই ভয়ানক দুঃখজনক ঘটনাটি আমাদের জীবনে এখন গভীর বিপর্যয় ডেকে আনলেও, আমরা এই ধরনের অনভিপ্রেত ঘটনার মোকাবিলা করার শিক্ষা নিতে পারি এবং নিজেদের মনকে শক্ত-সবল করে আরো কঠিন পরিস্থিতি থেকে স্বাভাবিক জীবনে ফিরে আসার জন্য দুজনেই একসঙ্গে চেষ্টা করতে পারি।

- **পর্যাপ্ত ভরসা জোগান।** সবসময়েই মৃত্যুর সম্পর্কে কাউকে কিছু বলা খুব কঠিন, কিন্তু সাধারণত শিশুদের আত্ম-নিবিষ্টতার কারণে তাদের কাছে যে কোনো দুঃখজনক দুর্ঘটনা অথবা হিংসা-দ্বেষজনিত ঘটনার বিবরণ দেওয়া বিশেষভাবে কঠিনতর হয়ে ওঠে: শিশু বয়সে তারা সম্ভবত কেবল একথায় মনোনিবেশ করবে যে এমন কোন ঘটনা তাদের সাথেও ঘটতে পারে কি না। সে কারণেই আপনার সন্তানকে এই

ঘটনাটি যে কতটা অস্বাভাবিক সেই সম্পর্কে বোঝানো জরুরি, এবং এই ধরনের ঘটনা যেন তাদের সঙ্গে না ঘটে তার প্রতিরোধের জন্য কী ধরনের সতর্ক ব্যবস্থা নিতে হবে সেই সম্পর্কে আপনার সন্তানকে যথাযোগ্য ভরসাও দিতে হবে। এই ধরনের দুর্ঘটনার প্রকৃত কারণের এবং আর যেন এমন ঘটনা না ঘটে, তার প্রতিরোধের জন্য যথাযথ অনুসন্ধান যে হবে সেই বিষয়েও আপনি তাকে আশ্বস্ত করতে পারেন। আমরা যে কোনো নেতিবাচক ঘটনা থেকে যে কিছু না কিছু শিখি সেটি তাদের জানিয়ে দিলে তারা আরো বেশি আত্ম-বিশ্বাসী হয়ে ওঠে।

- **তাদের মনের ভাব যথাযথভাবে প্রকাশ করার জন্য তাদের সহায়তা করুন।** আপনার সন্তানের সঙ্গে কথোপকথনের (এবং পরবর্তী) সময়ে আপনি এমন নানা উপায়ের কথা মনে করিয়ে দিতে পারেন, যেইগুলির মাধ্যমে সে তাদের মনে রাখতে পারে যাদের সে হারিয়েছে: ছবি এঁকে বা আপনারা একসঙ্গে যে সকল জিনিস করেছেন তার গল্প শুনিয়ে আপনি তাকে মনে করিয়ে দিতে পারেন। যদি আপনি ধার্মিক হন তাহলে বোধহয় গীর্জায় যাওয়া বা ইহুদী ধর্মস্থানে যাওয়া আরো বেশি ফলপ্রসূ হবে।

- **শিশুর বয়স অনুযায়ী উপযুক্ত আচরণ করুন** একসঙ্গে প্রচুর তথ্য প্রদান করবেন না, এতে অবস্থা আয়ত্বের বাইরে চলে যেতে পারে। তার বদলে আপনার সন্তানের প্রশ্নগুলির উত্তর দেওয়ার চেষ্টা করুন। যা ঘটেছে সেই বিষয়ে স্পষ্ট করে সত্যি কথাগুলিই বলার সাধ্যমতো চেষ্টা করুন। আপনি সব প্রশ্নের উত্তর দিতে না পারলে ক্ষতি নেই; আপনি যে আপনার শিশুর সকল প্রশ্ন শুনতে এবং তার উত্তর দেয়ার জন্য উপস্থিত রয়েছেন সেটাই এই সময়ে সবচেয়ে বেশি গুরুত্বপূর্ণ। এই ধরনের কঠিন এবং উত্তর দেওয়া শক্ত কথাবার্তা এই একবারেই শেষ হয়ে যাবে তা নয়; আপনার সন্তানের মনে যখনই কোনো প্রশ্ন আসবে, বা সে যখনই ঐ দুর্ঘটনার বিষয়ে কিছু জানতে চাইবে, তখনই যেন সে আপনার কাছ থেকে সব রকমের সাহায্য পায়।

- **সবসময়ে পাশে থাকুন, সঙ্গে থাকুন।** আপনার সন্তান খুব বেশি বিচলিত এবং বিহ্বল হয়ে পড়লে, আপনি শুধু তার সঙ্গে থেকে এবং তাস সাথে সময়ে কাটিয়ে তাকে ভরসা দিলে সে আরো বেশি নিরাপদ অনুভব করবে। নিয়ম করা দিনসূচিতে সাধারণত শিশুরা বেশি ভালো কথা শোনে, এবং যে কোনো সাধারণ কাজ আপনারা একই পরিবারের সদস্য হিসাবে দুজনে একসাথে করলে সঙ্কট খুব দ্রুত এবং কার্যকরী ভাবে দূরীভূত হবে।

- **যাঁদের হারিয়ে ফেললেন তাঁদের কথা মনে করুন।** ছবি আঁকা, একটি গাছ পোঁতা, তাঁদের সম্বন্ধে গল্প বা আলোচনা করা, তাঁদের স্মৃতিতে বেলুন উড়িয়ে দেওয়া, এই সব

কয়টিই যে কোনো শিশুর মন থেকে হারিয়ে যাওয়া ব্যক্তির অভাব পূরণের যথাযথ সঠিক উপায়। আপনার সন্তানকে নিশ্চিন্ত করা জরুরি যে কোনো হারিয়ে যাওয়া ব্যক্তি সবসময়েই অন্যদের মনের স্মৃতিতে, হৃদয়ের ভালোবাসায় বেঁচে থাকে। প্রয়োজনে কাউকে সাহায্য করতে তার জন্য কিছু করা খুবই চিকিৎসা-সম্মত উপায়: এটি শিশুদের শুধু যে সুস্থ মানসিকতায় স্থির থাকতে সাহায্য করে তাই নয়, এক স্বাস্থ্যসম্মত পদ্ধতিতে যে কোনো দুঃখ বা আঘাত কাটিয়ে স্বাভাবিক জীবনে ফিরতেও প্রভূত সাহায্য করে।

অন্যান্য পদ্ধতিগুলি

কোনো দুঃখজনক ঘটনা ঘটে যাওয়ার পর সেটির অভিঘাত অতিক্রম করতে শিশুদের কীভাবে সহায়তা করবেন

সঙ্কটকাল কেটে যাওয়ার পর ঠিক কী প্রত্যাশিত করা উচিত, বস্তুত কী করা উচিৎ, এবং কোন জিনিসের বিষয়ে সতর্ক ও সাবধান থাকা উচিত সেই বিষয়গুলি সম্পর্কে মাতা-পিতা, শিক্ষক এবং সম্প্রদায়ের প্রধান ব্যক্তিদের সহজ টীকা সম্বলিত নির্দেশিকা রয়েছে।

দুঃখে ও শোকে বিচলিত শিশুদের সাহায্যকরণ

কোন প্রিয়জন কে হারাওয়ার যন্ত্রণার অনুভূতি পাওয়ার থেকে আপনি আপনার সন্তানকে রক্ষা করতে পারবেন না, তারা দুঃখ পাবেই, কিন্তু তারা যাতে এই শোকের পরিস্থিতি সুস্থভাবে সামলে উঠতে পারে এবং ভবিষ্যতে এমন পরিস্থিতি আবার ঘটলে যেন দক্ষতার সঙ্গে তার মোকাবিলা করতে পারে, সেই বিষয়ে আপনি সাহায্য করতে পারেন।

প্রাণোচ্ছলতা আবার কীভাবে ফিরিয়ে আনবেন

খুব কাছের বন্ধু - এবং পরিবারের স্নেহময় প্রাপ্ত-বয়স্কদের সম্মিলিত সাহচর্য - এবং উপস্থিতি শিশুটি কে সেই আঘাতজনিত অভিজ্ঞতা থেকে পুনরুদ্ধার পেতে সাহায্য করবে।

childmind.org এ গিয়ে এই সম্পর্কে আরো বেশি জানুন।