

আমি কি আমার বাচ্চাদের বলতে পারি যে তাদের প্রিয়জনটি মারা যাচ্ছেন?

যখন কোনও পিতা-মাতা, দাদাদাদী, ভাই বা বোন গুরুতর অসুস্থ থাকে, তাদের ক্যান্সার, করোনাভাইরাস বা অন্য কোনও অসুস্থতা থাকে, এমন একটি সময় আসতে পারে যখন আপনি জানেন যে তারা হয়তো বাঁচবেন না। আপনার এটা মেনে নেয়ার একটি ভয়ঙ্কর উপলব্ধি হবে এবং আপনার সন্তানের প্রিয়জন কেউ মারা যাচ্ছেন তা কখন এবং কীভাবে তাদের বলবেন সে সম্পর্কে আপনাকে কঠিন সিদ্ধান্তের মুখোমুখি হতে হবে।

আপনার বাচ্চা বা অল্পবয়সীকে কেন বলা উচিত প্রিয়জনের মৃত্যু হতে চলেছে

কোনও শিশু বা অল্পবয়সীকে বলা যে তাদের প্রিয়জনের মৃত্যু হতে চলেছে তা আপনার জন্য সবচেয়ে কঠিন কথোপকথন হবে। তবে অনেক শোকাহত শিশুদের সাথে আমাদের অভিজ্ঞতা থেকে আমরা বিশ্বাস করি যে আপনার সন্তানের পক্ষে সত্য জানা ভাল এবং তাদের পিতামাতা বা প্রাথমিক যত্নদানকারীদের কাছ থেকে এটি শোনা তাদের পক্ষে ভাল।

শিশুরা এবং অল্প বয়স্করা সত্যকে মোকাবেলা করার ক্ষমতা রাখে যা প্রাপ্তবয়স্করা প্রায়শই অবমূল্যায়ন করেন। তারা সম্ভবত ইতিমধ্যে বুঝতে পেরেছে, তাদের শোনা কথোপকথনগুলি থেকে বা পরিবারের সদস্যদের আবেগ এবং আচরণের পরিবর্তন থেকে, যে জিনিসটা আরও খারাপের দিকে যাচ্ছে। আংশিক বা ভুল তথ্য সত্যের চেয়ে বেশি উদ্বেগজনক হতে পারে।

কোনও শিশুকে কেউ মারা যাচ্ছেন তা কীভাবে বলবেন

আপনি আপনার সন্তানের কাছে পরিস্থিতিটি কীভাবে ব্যাখ্যা করবেন তা নির্ভর করে তাদের বয়স এবং বোঝার স্তরের উপর। আপনি যখন তাদের বলছেন যে তাদের পিতামাতা / দাদাদাদী বা নানানানী / ভাই / বোন মারা যাচ্ছে, আপনি সাধারণত যে ভাষাটি ব্যবহার করেন তা ব্যবহার করুন।

মূল বক্তব্যগুলি হ'ল:

- চিকিৎসকরা অসুস্থতার চিকিৎসার জন্য সর্বাঙ্গিক চেষ্টা করেছেন তবে এটি খুব মারাত্মক ছিল
- এটি কারও দোষ নয় - বিশেষত এটি নিশ্চিত করুন যে এটি সন্তানের দোষ নয়
- ব্যক্তির বেঁচে থাকার খুব বেশি দিন বাকী নেই এবং পরের কয়েক ঘন্টা বা কয়েক দিনের মধ্যে সে মারা যেতে পারে

আপনার প্রথম কথোপকথনটিকে জিগসোর প্রথম টুকরো হিসাবে ভাবুন। আরও কথোপকথনে আপনি জিগসোটি তৈরি করতে আরও কয়েকটি টুকরো তথ্য যুক্ত করতে পারেন। তথ্য প্রবাহিত রাখা এবং শিশু কী বুঝতে পেরেছিল তা পরীক্ষা করে দেখা গুরুত্বপূর্ণ। আপনি যতটা সততার সাথে সম্ভব প্রশ্নগুলির উত্তর দিন - যদি আপনি উত্তরটি না জানেন তবে বলুন আপনি খুঁজে দেখবেন এবং তাদের কাছে উত্তর নিয়ে ফিরে আসবেন।

এই দিনগুলি অনিবার্যভাবে সংশ্লিষ্ট সকলের জন্য হৃদয়বিদারকভাবে দুঃখজনক হবে, কিন্তু ভালবাসা এবং সমর্থন দিলে বাচ্চারা এই সময়টির দিকে ভালবাসা এবং ঘনিষ্ঠতায় ভরা হিসাবে ফিরে তাকাতে সক্ষম হবে।

কীভাবে কোনও শিশুকে তার প্রিয়জনকে বিদায় জানাতে সহায়তা করা যায়

আপনার সন্তানদের তাদের প্রিয়জনের মৃত্যু হতে পারে তা বলার ফলে তারা সে ব্যক্তি সম্পর্কে চিন্তাভাবনা করতে এবং সম্ভবত তাকে বিদায় জানাতে কোনওভাবে যোগাযোগ করতে পারে।

যখন কোনও ব্যক্তির করোনাভাইরাস থাকে তখন আপনার শিশুটি ব্যক্তিগতভাবে তাদের দেখতে সক্ষম হয় না, কারণ সে ব্যক্তির বিচ্ছিন্ন হওয়ার প্রয়োজন হয়, সম্ভবত কোনও হাসপাতালের বিশেষ ওয়ার্ডে। এর পরিবর্তে, তারা কার্ড তৈরি করতে বা কার্ডে স্বাক্ষর করতে পারে, একটি ছবি বা রেকর্ড করা বার্তা পাঠাতে পারে, বা সম্ভব হলে ভিডিও কলও করতে পারে।

এটি ভবিষ্যতে সন্তানের পক্ষে সহায়ক হবে, কারণ মারা যাওয়ার আগে তারা কীভাবে তাদের প্রিয়জনটির জন্য কিছু করেছিল সে সম্পর্কে তারা ভাবতে সক্ষম হবে।



কোথায় সহায়তা পাবেন

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

উইনস্টন উইশ হেল্পলাইনটি এই সময়কালে চালু আছে এবং তা নির্দেশনা, সহায়তা এবং তথ্য সরবরাহ করতে পারে, 08088 020 021 নম্বরে কল করুন। আমাদের কর্মীদের সুরক্ষার জন্য, আমাদের হেল্পলাইন বর্তমানে একটি রিমোট সার্ভিস (দূর থেকে দেয়া সেবা) 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 এ ইমেইলে বা আমাদের অনলাইন চ্যাট

www.winstonswish.org/online-chat/ ব্যবহার করতে পারেন।

আমাদের উইনস্টন উইশ ফ্রাইসিস মেসেঞ্জার কোন সঙ্কটে জরুরি সহায়তার জন্য 24/7 (সপ্তাহের ৭ দিন ২৪ ঘন্টা, অর্থাৎ সবসময়) পাওয়া যাবে।

তাদেরকে ৪৫৪৫৪ এ নম্বরে WW টেক্সট পাঠান।