

অসুস্থতা এবং মৃত্যু সম্পর্কে ছোট শিশুদের সাথে কথা বলা



যখন মৃত্যু আসে তখন অল্পবয়সী শিশুদের সরল এবং সত্য ব্যাখ্যার প্রয়োজন হয়। স্পষ্ট, সং ভাষা ব্যবহার করুন যা তাদের প্রশ্নের সরাসরি উত্তর দেয়। আপনার ছোট বাচ্চার সাথে কথা বলার জন্য এখানে কিছু টিপস রয়েছে।

ঘটনাগুলি বর্ণনা করুন। বলুন, “গ্র্যাম্পি ফুসফুস এবং হৃদযন্ত্রের রোগে খুব অসুস্থ হয়ে পড়েছিলেন। তাঁর শ্বাসকষ্ট হচ্ছিল। ডাক্তাররা তাকে সুস্থ হতে সাহায্য করার জন্য যথাসাধ্য চেষ্টা করেছিলেন, কিন্তু তিনি মারা গেলেন,” বা, “মারিয়া আন্টি মারা গেছেন। তাঁর ক্যান্সার নামক একরকম অসুস্থতা ছিল (বা গাড়ি দুর্ঘটনায় পড়েছিলেন ইত্যাদি) এবং তার শরীর জীর্ণ/জখম হয়ে গিয়েছিল যদিও তাঁর বয়স অল্প ছিল।” আপনি আরও বলতে পারেন, “যখন কেউ মারা যান, তার মানে তাঁরা আর কথা বলতে বা খেলতে পারবেন না। আমরা তাঁদের দেখতে বা জড়িয়ে ধরতে পারি না। মারা যাওয়া মানে তাঁদের শরীর কাজ করা বন্ধ করে দিয়েছে।

সংক্ষিপ্ত, সহজ ব্যাখ্যা দিন এবং তারপর বিরতি দিন। আপনার বক্তব্যের পরে, আপনার সন্তানের আরও প্রশ্ন আছে কিনা তা দেখার জন্য অপেক্ষা করুন। তাদের গতিতে এগোন। তারা প্রস্তুত হলে পরে তারা আপনাকে আরেকটি প্রশ্ন করবে। আপনি যদি তাদের প্রশ্নের চেয়ে বেশি তথ্য প্রদান করেন তবে তারা আরও বেশি চিন্তিত বা বিভ্রান্ত হতে পারে।

প্রশ্নের উত্তর দিতে থাকুন। আপনি দেখতে পারেন যে বাচ্চাদের প্রশ্নগুলি বেশ কয়েক দিন বা কয়েক সপ্তাহ পরে আসছে, কারণ তারা কী ঘটেছে তা বোঝার চেষ্টা করে। এখানে মৃত্যু সম্পর্কে কিছু সাধারণ বাচ্চার প্রশ্ন এবং কিছু নমুনা উত্তর রয়েছে:

- **গ্র্যাম্পি এখন কোথায়?** ছোট বাচ্চারা অস্পষ্ট ভাষা শুনলে বিভ্রান্ত হতে পারে যেমন: “গ্র্যাম্পি একটি ভাল জায়গায় গেছেন” বা “মারিয়া আন্টি চলে গেছেন।” কোনো ছোট শিশু বিশ্বাস করতে পারে যে ব্যক্তিটি আক্ষরিক অর্থে অন্য জায়গায় আছে বা “চলে গেছেন” শব্দটি দ্বারা বিভ্রান্ত হতে পারে। কখনও কখনও মৃত্যুকে “বাড়ি যাওয়া” বা “অনন্ত ঘুম” হিসাবে বর্ণনা করা হয়। বাচ্চারা স্বাভাবিক ক্রিয়াকলাপগুলিকে ভয় পেতে শুরু করতে পারে, যেমন বেড়াতে যাওয়ার পরে বাড়িতে যাওয়া বা ঘুমিয়ে পড়া। পরিবর্তে একটি সহজ ব্যাখ্যা দিন যা আপনার ব্যক্তিগত বিশ্বাসকে প্রতিফলিত করে।
- **তুমি মরে যাবে?** তাদের আশঙ্কাকে বুঝুন, কিন্তু তারপর আশ্বাস দিন। বলুন, “আমি দেখতে পাচ্ছি তুমি কেন এটি নিয়ে চিন্তিত, কিন্তু আমি সুস্থ সবল আছি। আমাকে এখানে অনেক দিন থাকব তোমার দেখভাল করার জন্য।” যদি অল্পবয়সী কেউ হঠাৎ মারা যায়, তবে এটি কাজ করতে বেশি সময় নিতে পারে, কারণ এটি অনেকটা ভয় নিয়ে আসতে পারে। ধৈর্য ধরুন। এটা স্বীকার করা ঠিক যে খারাপ জিনিসগুলি কেন ঘটে তা বোঝাটা কঠিন।
- **আমি কি মারা যাব? ক্যান্সার হবে? গাড়ি দুর্ঘটনা হবে?** সুস্থ ও নিরাপদ থাকার জন্য তারা যা যা করে সব তাদের মনে করিয়ে দিন। এটি অতিরিক্ত গুরুত্বপূর্ণ যদি আপনার সন্তান জানে যে কিভাবে ব্যক্তিটি মারা গেছে। কী ঘটেছে সেটা আপনার তথ্যগুলোকে জুড়ে বলুন। বলুন, “আমরা সঠিক খাই, সঠিক ঘুমাই এবং ডাক্তারের কাছে যাই যাতে কেউ সুস্থ থাকতে পারে এবং দীর্ঘ, দীর্ঘকাল বেঁচে থাকতে পারে।” অথবা, “আমরা গাড়িতে সিটবেল্ট লাগাই এবং যতটা সম্ভব দুর্ঘটনা এড়াতে রাস্তার নিয়ম মেনে চলি।”

- **সবাই কি মরে?** সত্যিটা বলুন। বলুন, "শেষপর্যন্ত, সবাই মারা যায়। বেশিরভাগ মানুষ গ্র্যাঙ্গিপি মতো খুব বৃদ্ধ হয়ে মারা যায়।" অথবা "কখনও কখনও ভয়ানক ঘটনা ঘটে এবং মানুষ হঠাৎ মারা গেলে সেটা খুবই দুঃখজনক এবং ভীতিপ্রদ ব্যাপার। ভয় এবং দুঃখ পাওয়াটা ঠিকই আছে। আমি এখন এখানে আছি।"
- **যদি আমি অসুস্থ হই বা আঘাত পাই?** স্বীকৃতি দিন যে প্রত্যেকেই কখনও না কখনও অসুস্থ এবং আহত হয়। বলুন, "অসুস্থ হওয়া বা আঘাত পাওয়ার অর্থ এই নয় যে কেউ মারা যাবে। তুমি অসুস্থ বা আহত হলে, আমরা তোমার যত্ন নেব। প্রয়োজনে আমরা সেরকম বুঝলে তোমাকে ডাক্তারের কাছে নিয়ে যাব।"
- **আমি কি মরতে পারি যাতে আমি গ্র্যাঙ্গিপি/মারিয়া আন্টির সাথে থাকতে পারি?** এই প্রশ্নটি আসছে তাদের প্রিয়জনকে হারানোর জায়গা থেকে। এর মানে এই নয় যে আপনার সন্তান আসলে মরতে চায়। শান্ত থাকুন এবং বলুন, "আমি বুঝতে পারছি তুমি গ্র্যাঙ্গিপি/আন্টি মারিয়ার সাথে থাকতে চাও। যখন কেউ মারা যায়, তারা ব্লক নিয়ে খেলতে পারে না, বা আইসক্রিম খেতে পারে না, বা দোলনায়ও আর যেতে পারে না। আমিও তাদের খুব মিস করি, কিন্তু তারা চাইবে যে তুমি এই সব কাজগুলো কর।"
- **মারা যাওয়া মানে কি?** মনে রাখবেন যে ছোট বাচ্চারা মৃত্যু ব্যাপারটা পুরোপুরি বুঝতে সক্ষম নয়। এটি একটি সহজ, নির্দিষ্ট ব্যাখ্যা দিতে সাহায্য করতে পারে। বলুন, "মারিয়া আন্টির শরীর কাজ করা বন্ধ করে দিয়েছে। তিনি আর খেতে, খেলতে বা শরীর নাড়াতে পারছিলেন না।"

এই ক্ষতির পরে আপনি আচরণের পরিবর্তন দেখতে পারেন। এমনকি শিশুরা মৃত্যুকে পুরোপুরি বুঝতে না পারলেও তারা জানে যে কিছু গুরুত্বপূর্ণ এবং স্থায়ী ব্যাপার হয়েছে। আপনার বাচ্চার তীব্র প্রতিক্রিয়া থাকতে পারে বা সে খুব আঁকড়ে থাকতে পারে। শিশুরা ঘুমানোর বা পায়খানা করার ধরণেও পরিবর্তন দেখতে পারে। এই পরিবর্তনগুলি সাধারণত অস্থায়ী হয়, এবং সময়ের সাথে সাথে হ্রাস পায়, যখন আপনি দয়া, ধৈর্য এবং কিছু অতিরিক্ত ভালবাসা এবং মনোযোগ দিয়ে প্রতিক্রিয়া জানান।

আপনার শিশু "মরার" গেম খেলতে পারে। আপনার সন্তানের কোনো অভিনয়ের খেলা থাকতে পারে যেখানে একটি খেলনা ট্রেন বা স্টাফড প্রাণী অসুস্থ বা আহত হয় এবং "মরে" যায়। এটা খুবই স্বাভাবিক। শিশুরা তাদের খেলার মাধ্যমে আমাদের দেখায় যে তারা কী ভাবছে। আপনার সন্তানের পছন্দগুলিতে একটি ডাক্তারের কিট বা অ্যাম্বুলেন্স যোগ করার কথা বিবেচনা করুন। আপনি তাদের খেলায় যোগ দিতে পারেন যদি আপনি তাদের নেতৃত্ব দিতে দেন। এই ফোকাস সময়ের সাথে বিবর্ণ হয়ে যাবে।

ছোট বাচ্চারা একই প্রশ্ন বারবার করতে পারে। প্রিয়জনের মৃত্যু সম্পর্কে একই প্রশ্নের উত্তর দেওয়া কঠিন হতে পারে। কিন্তু এটি একটি গুরুত্বপূর্ণ উপায় যার মাধ্যমে আপনার বাচ্চা কী ঘটেছে তা আত্মস্থ করতে পারে। অল্পবয়সী শিশুরা পুনরাবৃত্তির মাধ্যমে শেখে, তাই একই বিবরণ বারবার শোনাটা তাদের অভিজ্ঞতা বুঝতে সাহায্য করে।

আপনার সন্তানের সাথে আপনার পরিবারের সদস্য সম্পর্কে কথা বলা এবং তাকে স্মরণ করাটা ঠিক

আছে। বলুন, "আসুন সকালে গ্র্যাঙ্গিপি প্রিয় মারিয়া তৈরি করি। আমরা একসাথে বেক করার সময় তাকে মনে রাখতে পারি। অথবা "মারিয়া আন্টি সবসময় টিউলিপ পছন্দ করতেন, আসুন তাকে মনে রাখার জন্য আমরা কয়েকটা রোপণ করি।"

আপনার সন্তানের সামনে কাঁদা ঠিক, যদিও তা কেন সেটা ব্যাখ্যা করা গুরুত্বপূর্ণ। বলুন, "আমি দুঃখিত যে গ্র্যাঙ্গিপি/মারিয়া আন্টি মারা গেছেন। তাদের মিস করছি" আপনার দুঃখ যদি অপ্রতিরোধ্য হয়ে ওঠে, আপনার সমর্থন দরকার। যদি আপনার সন্তানের দুঃখ তীব্র, অবিরাম হয় বা তাদের খেলা বা শেখার ক্ষেত্রে সেটা হস্তক্ষেপ করে, তাহলে তাদেরও সমর্থনের প্রয়োজন হতে পারে। প্রস্তাবিত সংস্থানগুলির জন্য আপনার HealthySteps বিশেষজ্ঞকে জিজ্ঞাসা করুন।

আরও তথ্যের
জন্য স্ক্যান করুন

