

শোকসন্তপ্ত বাচ্চা অথবা তরুণ-তরুণীদের সমর্থন

পিতামাতা অথবা সেবায়ত্নকারীদের জন্যে একটি নির্দেশিকা

কোন সঙ্গী/সঙ্গিনী, বাচ্চা, পরিবারের অন্য কোন সদস্য অথবা বন্ধু-বান্ধবের মৃত্যুতে কোন কোন সময় আপনি যখন নিজে তীব্র শোক অনুভব করবেন তখন আপনার বাচ্চাকে সমর্থন দেওয়া হয়তো আপনার জন্যে অদম্য (ওউভারওয়েইলমিং) বলে মনে হতে পারে।

মনে রাখবেন, আপনি শুধুমাত্র আপনার সাধ্য অনুযায়ীই কিছু করতে পারেন।

যখন কোনও রুতুপূর্ণ ব্যক্তির বাচ্চাদের জীবনে মৃত্যু হয় তখন বাচ্চা ও তরুণ-তরুণীদের প্রয়োজনীয়তার ব্যাপারে কিছু কিছু তথ্য ও নির্দেশ আমরা এখানে দিলাম।

যখন কারো মৃত্যু হয়

কোন মৃত্যু আকস্মিক অথবা প্রত্যাশিত যে ভাবেই হোক না কেন, পরিবারের মধ্যে কারো মৃত্যু হলে সব কিছুই পরিবর্তন হয়ে যায়। পরিবারগুলো যে উপায়েই অনুভূতি প্রকাশ করেন না কেন এবং অনুভূতির মোকাবেলা করেন না কেন, সেটা তাদের মধ্যে ভীষণভাবে নানা ধরনের তীব্র শোকের হতে পারে। প্রত্যেকের জন্যে মৃত্যুজনিত শোকের পথ অনন্য হতে পারে। অবশ্য, তীব্র শোক স্বাভাবিক হয় - এবং সেটা প্রয়োজনীয় - আর সেটা প্রকাশ করারও দরকার হয়।

শোকসন্তপ্ত একটি বাচ্চাকে যদিও সমর্থন করা অদম্য হতে পারে তবু প্রকৃত পার্থক্য ঘটাতে পারে এমন কিছু সহজ, সোজা ও বাস্তব উপায়ও রয়েছে।

তরুণ-তরুণীদের জীবনে কি ঘটেছে সমর্থন ও তথ্য দিয়ে সেটা বোঝানোর সহায়তা করা যেতে পারে এবং মৃত্যুজনিত শোক নিয়ে বসবাসেও আস্তে আস্তে তারা অভ্যস্ত হয়ে যাবে।

আমাদের ক্ষেত্রেও তা ঘটেছে

মৃত্যুজনিত শোকের ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা নিজের ভাষায় এখানে দেওয়া হলো। সেগুলোর কয়েকটি হলো জীবনে কি কি ঘটেছে তার বিস্তারিত কাহিনী। আর বাকীগুলো হলো 'সময়ের গতিতে চট করে তোলা ফটোর মতো' ছোট-খাটো কাহিনী। সকল জড়িত লোকজনের কাহিনী ভাগাভাগি করার জন্যে তাঁরা অনুমোদনও করেছেন।

ফিল্ Phil

মে 1999 সালে আকস্মিকভাবেই ভেরোনিকা হার্ডিং-এর মৃত্যু হয়। তিনি স্বামী ফিল্ ও চার বাচ্চা রেখে যান। এটা হলো ফিলের নিজস্ব কাহিনী।

21শে এপ্রিল 1999 সালে ভেরোনিকা ও আমি আমাদের 20তম বিবাহ বার্ষিকী পালন করি। উপযুক্তভাবে উদযাপন করার জন্যে ডার্বিশায়ারে দীর্ঘ উইকেন্ড কাটাতে চেয়েছি - কোন এক জায়গায় একটি হোটেলে যাব এবং দৃশ্য উপভোগ করবো।

প্রাত্যহিক কার্যকলাপ দূরে রেখে সম্ভবত একটু রোমাঞ্চকর ভাব নিয়ে দুদিন অলসভাবে সময় কাটানোর পরিকল্পনা আমরা করি।

চাইনিজ টেক-এওয়ে থাওয়ার জন্যে আমরা 13ই মে সিদ্ধান্ত গ্রহণ করি ও ওয়াইন (মদ)-এর একটি বোতল দুজনে একত্রে বসে খুলি। চারটা বাচ্চা নিয়ে এ ধরনের নীরব সন্ধ্যা সাধারণত: খুব কমই দেখা যায়। বাচ্চার হেলো - লীন্ডা (18), অ্যালিশন (16), মাইকেল (4) এবং জোয়ানা (17 মাস) - বিশেষভাবে সন্ধ্যায় মাইকেল ও জো যথারীতি আচরণ করছিল বলে ঐ সন্ধ্যার সময়টা আমাদের জন্যে অতি চমৎকার ছিল।

ভেরোনিকা যে অসুস্থ ছিল সে ব্যাপারে কোন ধারণাই আমাদের ছিল না। হৃদপিন্ডের মাংসপেশীর অংশ বড়ো হয়ে যায় এমন একটি হৃদপিন্ড সংক্রান্ত অবস্থার (হার্ট কন্ডিশন) হাইপারট্রোপিক কারডিওমাইওপেথি (hypertrophic cardiomyopathy) রোগের কারণে পরের দিন সকালে তার মৃত্যু হয়। যখন ভেরোনিকার মৃত্যু হয় তখন সমস্ত পৃথিবী যেন আমাদের জন্যে চুরমার হয়ে যায় বলে আমি অনুভব করেছি এবং যে ব্যক্তিকে আমি সবচেয়ে প্রিয়তম বলে জানতাম সে আমাদের নিকট থেকে চলে যায়।

জ্যেষ্ঠতম বাচ্চা লীন্ডা কেমিষ্টিতে অধ্যয়ন করার জন্যে হাল্ ইউনিভার্সিটিতে ছিল এবং ইন্ড-অব-ইয়ার বা বৎসরের শেষে পরীক্ষা দেওয়ার জন্যে তৈরী হচ্ছিল। বাকী তিনটি বাচ্চা ঘরে ছিল। আমার ব্রাদার-ইন-ল' রে লীন্ডাকে ইউনিভার্সিটি থেকে নিয়ে আসে। আমাদের জীবনে যে ঘটনা ঘটেছে সেই ঘটনা সম্পর্কে সমঝোতায় আসা আমরা আস্তে আস্তে শুরু করি।

ফেব্রুয়ারী 2000 সালে আমি যখন এই কাহিনী লিখি তখন মাত্র ভেরোনিকার মৃত্যুর নয় মাস পার হয়। প্রথম শতকাল তখনও পার হয় নাই। যদি ক্যালেন্ডার (পঞ্জিকা) আমি না দেখতাম তাহলে আমি সেটা দুই অথবা তিন বৎসরের কাছাকাছি হয়েছে বলে ভাবতাম। সময় সম্পর্কে আমার সচেতনতা সম্পূর্ণভাবেই বিশৃঙ্খল হয়ে যায়।

বিভিন্ন ধরনের সময় আসে। এটাই সেই সময়ের একটা সময়। নিঃসঙ্গতার ভয়ঙ্কর চেতনা আমি তখন অনুভব করেছি - অন্ধকারে যেন কোন আপনজন (অ্যাকিন)-কে আমি হারিয়েছি। এমন একজন ছোট বালকের মতো অনুভব হয় যে বালক সূর্য্য অস্ত যাওয়ার পর নিজে একা আপস্টেয়ারে যেতে ভয়-ভীতি অনুভব করে।

সব কিছুই খারাপ অনুভব হয়নি। আমি ও বাচ্চাদের মধ্যে সম্পর্ক বেশ ঘনিষ্ঠতর হয়ে চলে। আমরা সংহত হবার পদ্ধতিও শিখছি। বন্ধু-বান্ধব ও পরিবারের নিকট থেকে আমরা ভীষণভাবে সমর্থন পাই। বিশেষ করে জো ও অন্যান্য বাচ্চাদের দেখা-শোনার ব্যাপারে আমার পিতামাতা ও ইন-ল'স (শ্বাশুড়ী) আমাদের অনেক সাহায্য-সহায়তা দিয়েছেন। আমি ইস্তারা (আইরন) করতে তেমন পারি না। তবে এক হাতে বহু কাপড়-চোপড়ের পেগ (গোঁজ)-এর কৌশল ব্যবহার করার সময় অন্য হাতে ধোয়া কাপড়-চোপড় নাড়তে পেরেছি। আমি রান্না-বান্না করতে পারি এবং পরিবার ও বন্ধু-বান্ধবের জন্যে বিভিন্ন ধরনের বান্টি অফারিংস (দক্ষ অর্পণ) প্রস্তুত করে আনন্দ পেয়েছি।

অন্ধকার সুড়ঙ্গ পথে দিনের আলোর মতো রশ্মি ছিল উইনস্টন'স উইস (Winston's Wish)-এর। আমরা বর্তমানে তেমন বিচ্ছিন্ন বলে অনুভব করি না তবে আরো সুনিশ্চিত বলে মনে হয়। আপনাকে জানানো ও বোঝানো এমন অন্যান্যদের সঙ্গে যোগাযোগ করার মাধ্যমে একটি খারাপ দিনে আপনি কিছুটা চাপ থেকে মুক্তি পেতে পারেন।

লীন্ডা তার পরীক্ষায় পাশ করেছে। বিবাহে বাগদান (এঙ্গেইজড্) হয় অ্যালিশনের। ব্রন (Vron) অনুমোদন করতো বলে আমি জানি। আমাকে (মি)? আমি সত্যিকারেই জানি। তবে সকল টুকরো হাতে কুড়িয়ে তোলা শুরু করার সময় এসেছে। পিছনে না তাকিয়ে সামনে তাকানোই এখন শিখার সময় বলে বিবেচনা করতে হবে।

স্প্রিং 2000 সালে ফলি আমাদের সংবাদপত্রের জন্যে এই কাহিনী লিখেন। আরেকটি দুঃখদায়ক ঘটনা যে পরিবারের সামনে আসবে সেটা আমরা কেউ ধারণা করতে পারিনি। হৃদক্রিয়া বন্ধ হয়ে জুন 2002 সালে 7বৎসর বয়সী মাইকেলের আকস্মিকভাবে মৃত্যু হয়।

দ্বিতীয় মৃত্যুজনিত শোকের পর যখন ফলি, জোয়ানা, লিন্ডা ও অ্যালিশন তাদের জীবন প্রস্তুতে আপ্রাণ চেষ্টা করছিলেন তখন আবার আমরা তাঁদের সমর্থন দেই।

জন ও জেইন John and Jane

জন ও জেইন ফস্টার তাদের মেয়ের মৃত্যুর গল্প এখানে অংশভাগ করছেন।

ইজি (Izzy), আমাদের চার বাচ্চার এক বাচ্চা। শ্বাস-প্রশ্বাসের জন্যে সংগ্রামের মধ্যে এই পৃথিবীতে সে আসে এবং এই পৃথিবী থেকে চলে যায়। তার জন্মের দিন তার অক্সিজেনের প্রয়োজন হয়েছিল এবং 22শে জানুয়ারী 1995 সালে অনিয়ন্ত্রণযোগ্য এজ্‌মার (হাঁপানীর) আক্রমণের সময় তার মৃত্যু হয়।

ইজির এজ্‌মার ব্যাপারে আমাদের অভ্যাস হয়ে গেছে। আক্রমণ থেকে তাকে রক্ষার করার জন্যে নেইবুলাইজার ব্যবহার আমরা করে থাকি। তার অবস্থা মারাত্মক হতে পারে এমন ধরনের বিষয় বাস্তবে আমরা বাদ দিয়েছি। আমরা জানিও না যে তার অবস্থা মারাত্মক হবে। মোটেও তার মারাত্মক অবস্থার বিবেচনা আমরা করিনি।

এজ্‌মা থেকে রক্ষা পাওয়ার জন্যে ইজি সাধারণত: চার সপ্তাহের মধ্যে একবার হাসপাতালে যায়। সমকক্ষদের সঙ্গে চলাফেরা নিয়ন্ত্রণ নিয়ন্ত্রণ সে করে চলে। তাকে স্কুলে দেখা-শোনার জন্যে ঘনিষ্ঠ বন্ধু-বান্ধবদের একটা ছোট দল ছিল। উদাহরণস্বরূপ, জীবনযাপনে স্বাভাবিকভাবে চলার জন্যেও তারা তাকে সেবায়ত্ন করেছে।

ইজির মৃত্যু যে রোববার হয়েছে সে রোববারে একটি 'ডিটক্স' (detox)-এর জন্যে বার্মিংহাম চিল্ড্রেন'স হাসপাতালে যাচ্ছিলাম। তার গ্রহণ করা ডিটক্স ছিল এমন ধরনের স্টেরয়েড যা তার শরীরের হাড় ও দৃষ্টিশক্তির ক্ষতির ভীতি প্রদর্শন করছিল। এগুলো ছাড়া এজ্‌মা নিয়ন্ত্রণ করার জন্যে সাময়িকভাবে তার হাসপাতালে যাওয়ার প্রয়োজন হয়। হাসপাতালে যাওয়ার পথে তার এজ্‌মা তীব্র অবস্থা ধারণ করে। বেশ কয়েকটি নেবুলাইজারের ডোস (মাত্রা) ব্যবহারের পরও কোন প্রকার উপকার হয়নি। আমরা M5 ত্যাগ করার সময় আমি মনে করি সে তার জ্ঞান হারিয়ে ফেলে। সূতরাং তার মা, জেইন (স্টাফ নার্স) তাকে বাঁচিয়ে রাখার জন্যে যখন সাধের মধ্যে সব কিছুই করছে তখন তার বাবা, জন (ট্যাক্সি ড্রাইভার) অতিমাত্রার গতিতে রেড লাইট (লাল বাতি)-এর মাধ্যমে যে গাড়ী চালিয়ে যাচ্ছে সেটা ইজি মোটেও বুঝতে পারেনি।

আমি তাকে হাসপাতালে বহন করে নিয়ে যাই এটাই ছিল তার অনুরোধগুলোর মধ্যে একটা অনুরোধ। বিশৃঙ্খলভাবে বেশ কয়েকটি পদক্ষেপ বাড়ানোর পর রিসেপশন এলাকার ফ্লোরের মধ্যে তাকে আমি রাখি - A&E ডিপার্টমেন্টকে বের করার সময় আমরা পাইনি। কোথায় থেকে যে ডাক্তার ও নার্সরা আসলেন সেটা আমরা টের পাইনি এবং আমাদের পেয়ডিয়াট্রিশিয়ান (বাচ্চাদের ডাক্তার) আসার আগে আমরা ইজির জন্যে পরকাল (ইটারনিটি)-এর কথা ভাবছি। পেয়ডিয়াট্রিশিয়ান গভীর স্বরে জানালেন 'তার মৃত্যু হয়েছে'। আমরা জড় হয়ে গেলাম। একটি ফিউনারেল (অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া)-এর আগে কয়েকদিন পর্যন্ত 'শপ ক্লোজড' (দোকান বন্ধ) অবস্থায় আমরা কাটিয়েছি। আমরা প্রতিদিন একটি বড়ো ধরনের কাজ (যেমন আন্ডারটেকার, ভিকার অথবা ফিউনারেল ফ্লাওয়ার) একত্রে মোকাবেলা করেছি। বাকী সময় দুর্দশাগ্রস্ত, একত্র অথবা আলাদাভাবে থেকে কাটিয়েছি। তার স্কুল যে সময় এই খবর শুনেছে তখন সকলেই তীব্র শোক ও অবিশ্বাস্যে নিশ্চল গেছে।

আমি জানি না ইসাবেলের হাসি-মুখী ছবির দিকে তাকিয়ে কতো সময় কাটাই। হারানোকে নিয়ে দুঃখ-যাতনা বোধ করি। কারো মৃত্যুর পর লোকজন কেন পর্দা নামিয়ে ফেলে সেটা এখন আমি বুঝতে পেরেছি। আপনার তীব্র শোকের অংশীদার এই পৃথিবীতে আর কেহ নাই এবং কোন কিছুই মূল্যও নাই এখানে।

ইজি তার মৃত্যুকে অগ্রিম দেখেছে কি না সেটা আমি জানি না। রাণীর গান - দ্যা শো মাস্ট গো - সে যখন শুনছিল তখন সে জেইনকে বলেছিল, তার ফিউনারেলে সে গান অবশ্যই বাজানোর জন্যে। আমরা তাই করেছি। এই গান শোনার পর সবাই কেঁদে ফেলেছে। তার অবস্থা খারাপ অথবা জীবনযাপন উপভোগকে সীমাবদ্ধ রাখা প্রত্যাখ্যান সে কিভাবে করেছে তাও আমরা

সকলেই স্মরণ করেছি। এই গান তার নিকট থেকে বার্তা হিসেবে আমাদের জন্যে বর্তমানে তার স্মৃতি বহন করেছে। ইজির হাসিমুখ চির স্মরণীয় থাকবে। আমাদের জীবনঘাপন নিয়েও অবশ্যই অবিরতভাবে চলতে হবে।

আমরা এই কাজ করতে পরিকল্পনা করেছি। বাইরের সাহায্য-সহায়তা নাগে বলে আমরা অনুভূব করেছি। আমরা উইনস্টন'স উইসকে যোগাযোগ করেছি। ক্যাম্প উইনস্টনে ওলিভার ও অ্যালিশন যোগদান করেছে এবং আমরা পিতামাতা বা পেরেন্টস গ্রুপেও যোগদান করেছি। আমাদের বাচ্চাদের মতোই আমরা চোখের পানি ফেলেছি। অ্যাবিগেইল, আমাদের জ্যেষ্ঠতম বাচ্চা চিলড্রেন'স ক্যাম্প যোগদানের জন্যে বেশী বয়সী হয়ে যায় আর অ্যাডাল্ট ((বয়ো:প্রাপ্ত) সেশনের জন্যে খুব অল্প বয়সী হয়। সে তার আবেগ-প্রবণে বেশ জট পাকানোর অবস্থায় এসে যায়। ভুল উত্তরে সুন্দরভাবে পৃষ্ঠা লিখে 'এক্সজাম পবিয়া' (পরীক্ষা ঘৃণা) -এর ফাঁদে পড়ে যেতে সমর্থ হয় এবং তার A লেভেলে সে প্রত্যাশা অনুঘায়ী ভালো করতে পারে নাই।

ডিপ্রিতে সে সম্প্রতি ভালো রেজাল্ট করেছে। স্কুলে বিরক্তিকর হয়ে এক বৎসর অধ্যয়ন না করে ইসাবেলার মৃত্যুর পরিপ্রেক্ষিতে ওলিভার তার নিজেকে 'শান্তি' দিয়েছে এবং তার অনুভব বোঝার জন্যে উইনস্টন'স উইস থেকে তার আরো সাহায্য-সহায়তার প্রয়োজন হয়। ইজির মতো দেখতে ও ইজির অপেক্ষাকৃত পছন্দসই অ্যালিশন কৌতুহল-প্রিয়, শান্তি-নির্মাতা ও নিরামিষাশী (ভেজিটারিয়ান) পরিবারের সদস্য হিসেবে পরিবর্তন হয়। ইজি সেটা হওয়ার জন্যেও প্রত্যাশা করছিল।

সুতরাং, প্রদর্শনী চলছেই। আমাদের কামনা, শান্ত সর্দার এসব দেখার জন্যে এখনও আমাদের সঙ্গে যদি আজ থাকতো।

ম্যারিয়ন Marion

আমি যখন 13 বৎসর বয়সী ছিলাম তখন আমার মার মৃত্যু হয়। কয়েক মাস পর আমি প্রথমবারের মতো কাঁদি। স্কুলের পরে আমি একজন বন্ধুর ঘরে গিয়েছি। তিনি ভালো অনুভব করছিলেন না এবং তার মা তার জন্যে এক গ্লাস দুধ এনেছিলেন। আমার মা সে দুধ আর কোন দিন যে খেতে পারবেন না আমি আকস্মিকভাবেই সেটা বুঝতে পেরেছি।

জেনি Janie

আমি যখন 14 বৎসর বয়সী ছিলাম তখন আমার মার অপপ্রত্যাশিতভাবে মৃত্যু হয়। আমার পিতাকে কাঁদতে দেখতে আমার মনে নেই। তিনি তার অনুভব দেখানোর মতো ব্যক্তি ছিলেন না। আমরা অতিসত্বর বুঝতে পারলাম যে মা ট্যাবু সাবজেক্ট (নিষিদ্ধ বিষয়ে)-এ পরিশত হয়েছেন। বাবা তাঁকে কোন দিনও উল্লেখ করেন নাই। সেটাই হয়তো হতে পারে তার মোকাবেলা করার উপায়। আমাদের জন্যে সেটা ছিল খুব কষ্টকর সময়।

গ্রেগ Greg

আমি যখন 6 বৎসর বয়সী ছিলাম তখন আমার ভাইয়ের মৃত্যু হয়। আমার পরিবার হতে অন্য কেহ মারা যাবে বলে আমি তারপর ভয়-ভীতি অনুভব করছিলাম। আমার মা কাজে যাচ্ছিলেন এমন ধরনের একটি ছবি আমি ঐক্রে ছিলাম। আমি দুঃখিত যে আমি তার সঙ্গে যাইনি। সে মরবে অথবা মরবে কিনা সেটা আমি জানি না।

জর্জিয়া Georgia

স্কুলে আমার মা আমার সঙ্গে দেখা-সাক্ষাত করার জন্যে এসেছে বলে গত রাত্রে আমি স্বপ্ন দেখেছি। তিনি আমাকে জড়িয়ে ধরেছেন ও তিনি অনুভব করছেন যে আমি শীতে কষ্ট পাচ্ছি। গুটিয়ে থাকার জন্যে সবচেয়ে নরম কয়লা তিনি আমাকে দিয়েছেন। আমি যখন সজাগ হয়ে যাই তখন কিছুটা কোমলতা ও উষ্ণতা আমি রাখি।

পেরেন্ট (পিতা অথবা মাতা)

উইকেন্ড থেকে মেয়েরা অনেক বেশী পেয়েছে। তারাই যে শুধুমাত্র একা নয় সেটা তারা বুঝতে পারে নাই। বিভিন্ন ধরনের আবেগ-প্রবণ অনুভব করাও সঠিক ছিল। উইকেন্ড সম্পর্কে আমরা এখনও আলাপ-আলোচনা করি। তাদের বাবা সম্পর্কে কোন কথোপকথনের পথ উন্মোচন করাও চমৎকার সেটা অনুরূপ বিষয় আলাপে ব্যবহৃত কঠিন বিষয় ছিল। তাদের জীবনের সর্বনাশ হয়েছে বলে আমি অনুভব করি এবং মা হিসেবে আমি সেটাকে ধ্বংসাত্মক বলে দেখি। জীবন ভিন্ন বলে উইকেন্ড আমাকে শিক্ষা দিয়েছে তবে ধ্বংস করেনি। জীবন সবচেয়ে যে বড়ো প্রভাবের হতে পারে সেটা বুঝতে পারি। তোমার 'ছাতার' নীচে আমরা রয়েছে সেটাও আমাদের জেনে হয়ে থাকে চমৎকার সাহায্য-সহায়তা।

ক্রিস Chris

ক্রিসের বয়স হয়েছিল 4 বৎসর যখন ক্রিসের দাদা (গ্রাউফাদার) লাজ ক্যানসারে মৃত্যু হয়। পাঁচ বৎসর হতে চলছে, ক্রিস দাদার ব্যাপারে কি মনে রাখছে সেগুলো বলার জন্যে মা ক্রিসকে জিজ্ঞাসা করেন। বিলম্ব ছাড়াই, স্মৃতিশৃঙ্খলার অনুসরণ সাজিয়ে সে যা বলে তাহলো:

দাদা স্মোক (ধূমপান) করতেন

তিনি ভালো বিস্তার ছিলেন

তিনি যথেষ্ট শাক-সজ্জি খান নাই

সে এমন সমুদ্রতীরে বসবাস করতেন যেখানে তার সাদা চুল বাতাসে উড়তো

আমরা একত্রে কেবের্টার (চরিত্র) গল্প পরিচালনা করি।

ডন্ Dawn

পরিবার হিসেবে শোক করার জন্যে উইনস্টন'স উইস আমাদের সহায়তা করেছে। আমাদের খারাপ দিনে আমরা জানি যে তখনও তাদের ফোন করতে পারবো। আমাদের সুনিশ্চিত চিন্তা-ভাবনার প্রতি তারা গুরুত্ব দিয়েছেন ও আমার জন্যে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ ছিল তাদের ছোট-খাটো মোকাবেলার কৌশলগুলো।

জেমা ও ম্যান্ডি Gemma and Mandy

জেমা ও বড়ো বোন ম্যান্ডি 14 জন বাচ্চার মধ্যে দুই বোন ছিল। তারা সেপ্টেম্বর 1992 সালে একটি পরীক্ষামূলক বা পাইলট গ্রুপে যোগদান করে। জুন 2003 সালে উইনস্টন'স উইস-এর সঙ্গে আবার যোগাযোগ করতে বোনরা সিদ্ধান্ত নেয়। মায়ের ক্যানসারে মৃত্যুর 12 বৎসর পর সম্ভবত: অবস্থান (বেইজ) শুধুমাত্র স্পর্শ করার জন্যে সেটা হয়তো হয়ে থাকতে পারে। তারা এখন 20-এর দশকের প্রথমার্ধে রয়েছে এবং তারা ছবি, ওয়াকবুকস ও চিঠিপত্র দুই ব্যাগ ভরে নিয়ে আসে। জীবনের একটি ভ্রমশকে তারা চোখের পানি ও আনন্দ দিয়ে স্মরণ করে। স্বাভাবিক অবস্থায় প্রত্যাবর্তনের সম্ভাবনাপূর্ণ (রেসিলিয়েন্ট) হওয়ার জন্যে সে সমর্থন তাদের শ্রদ্ধাপ্রদর্শন করে এবং এমন একটি জ্ঞানের বন্ধন যা তাদের সাফল্যজনক রাখতে অবিরত সহায়তা করে। সেটা চীরজীবন টিকে থাকার একটা বাস্তব সুযোগ। দেখা-সাক্ষাতের পর তারা প্রত্যেকেই চিঠি লিখেছে।

জেমা Gemma

অক্টোবর 1990 সালে যখন মার ক্যানসার নির্ণয় (ডাগাগনোস) করা হয় তখন আমার বয়স ছিল 9 বৎসর। যখন মা হাসপাতালে ছিলেন তখন ম্যান্ডি (আমার বোনের তখন বয়স 11 বৎসর) ও আমাকে উইনস্টন'স উইস-এর কোন এক ব্যক্তির সঙ্গে পরিচয় করিয়ে দেওয়া হয়। মার অসুস্থতা, আমাদের প্রত্যাশা, ভয়ভীতি ও পরিণামে যে মার মৃত্যু হবে তা নিয়ে আমরা আলোচনা করি। এই মিটিংগুলো আমাদের জন্যে খুব গুরুত্বপূর্ণ ছিল। এই অবস্থায় জড়িত আমরা শুধু একাই নই বলে আমি বুঝতে পেরেছি। আপনার অনুভব ও আবেগ প্রদর্শন করে আপনি হয়তো কাঁদতে পারেন। আমি তবে সবচেয়ে খারাপের সম্মুখীন হওয়ার জন্যে মোটামুটি প্রস্তুত ছিলাম। 9ই মে 1991 সালে দুপুর 2.42টার সময় মার সবচেয়ে খারাপ খবর আসে। মা ক্যানসারে মারা যান ...

মা মারা যাওয়ার আগে আমি হাসপাতালে তাড়াতাড়ি যাই। আমি তাঁকে বড়ো করে জড়িয়ে ধরি। মনের ভিতর থেকে বলছি যে আমি তোমাকে যেতে দিবো না। আমি জানি এটাই শেষবারের মতো তাঁকে জড়িয়ে ধরা। তার সঙ্গে বসে রইলাম, ইটারনিটি বা পরকাল সম্পর্কে মনে হলো। আমার স্কুল ভ্রমণ সম্পর্কে তার সঙ্গে কথা বলছি এবং সামান্য পানীয় খাওয়ার জন্যে তাকে সহায়তা করছি। ডাউনস্টেয়ারে আমি যখন গেলাম তখন আমি তাকে আবার জড়িয়ে ধরলাম ও মুখের মধ্যে চুমু দিলাম। মাকে দেওয়া সবচেয়ে শেষ চুমুটা আমার জন্যে স্মরণীয় হয়ে থাকবে।

ম্যান্ডি ও আমি উভয়ে আমাদের সেশনে অবিরত থাকি। তবে আমরা আলাদাভাবে যোগদান করি। তীব্র শোকের মোকাবেলা বাচ্চারা করতে পারে এমনভাবে পরিকল্পিত বই আমাকে দেওয়া হয় এবং সেগুলো দিয়ে আমি কাজকর্ম করি। আমার চিন্তা-ধারা, অনুভব এবং মায়ের আদরের স্মরণিকাগুলোর আমি ছবি আঁকি। আমার ভিতরে সহজে জমা হয়ে থাকা এমন সবকিছু

অনুভব বের করবার একটি সুন্দর উপায় হলো ছবি আঁকা। সীমাহীনভাবে আমরা মার ব্যাপারে কথাবার্তা বলি। তাই তিনি আমাদের চিন্তা-ধারার মধ্যে এখনও বেঁচে আছেন বলেই মনে হয়।

উইনস্টন'স উইস গ্রুপে অংশ গ্রহণ করার প্রকৃত প্রথম লোকজনই হলাম আমি ও আমার বোন। পরিবারের সদস্য হারিয়েছে এমন বেশ কয়েকটি বাচ্চাদের গ্রুপে যোগদান করার কথা আমার মনে পড়ে। সেই দিনটি আমার জন্যে খুব ভালো ছিল। আমি বুঝতে পেরেছি যে আমি একাই ছিলাম না। সেখানে অন্যান্য লোকজনও ছিল। আমরা যে অবস্থায় ছিলাম তারাও সে অবস্থায় ছিল ...। আমার পাশে বসা ছেলেটির কথা আমার স্মরণ হয়। সে আমার চেয়ে বয়সে বড়ো ছিল। সে তার বাবার মৃত্যুর অভিজ্ঞতা সম্পর্কে আমাদের বলেছে। আমি একাই নই, সেটাই ছিল স্বস্তির নিঃশ্বাস।

মায়ের মৃত্যুর পর থেকে 12 বৎসর চলছে। কোন একটি দিন যায় না যে দিন আমি মায়ের জন্যে চিন্তা না করি। তার আত্মা (স্পিরিট) আমার সঙ্গে রয়েছে বলে আমি অনুভব করি। আমার জীবনে তিনি আমাকে পথপ্রদর্শন করছেন। সব সময় অবচেতন অবস্থায় আমি তার সঙ্গে কথা বলি। উইনস্টন'স উইস-এর সঙ্গে জড়িত হওয়ার কারণে হয়তো আমি তা করতে সক্ষম হই। মাকে মনে রাখা ও তার আত্মাকে জীবিত রাখার জন্যে তারা আমাকে উৎসাহ প্রদান করেন।

আমার ঘরে মার অনেক ছবি আছে। আমার বিছানার পাশেও একটা ছবি রেখেছি। ঘুমোনার আগে প্রত্যেক দিন সেটা আমি দেখি। এই পদ্ধতিতেই আমি 'গু ডনাইট মাম' (সুভ্রাত্নি মা) বলে থাকি। অনেক সময় আছে যে সময়গুলোতে আমি বিপর্যস্ত হয়ে পড়ি তখন মনে করি তিনি যদি আমার সঙ্গে থাকতেন। অবশ্য, আমি এখন মনে করি যে তিনি একটি ভালো জায়গায় চলে গেছেন এবং আর কোন দিন তার দুঃখ-বেদনা হবে না। আমার বয়সের লোকজন যখন আমি দেখি যে তাদের মার সঙ্গে চলাফেলা করছে তখন বিশেষভাবেই ধারাপ লাগে। মাঝে-মাঝে হিংসাও লাগে। তখন ইচ্ছা করেই বলি যে আমার মা যদি আজ থাকতেন, আমার মায়ের সঙ্গে সময় কাটাতে পেরে আমি গর্ব করতাম। তিনি যদিও শারীরিকভাবে আমার সঙ্গে নেই তবু তাকে আমি স্মরণ করি। তিনি আমার স্মরণে সদা-সর্বদা ও চিরদিন থাকবেন।

মান্দি Mandy

মা যেদিন মারা গেছেন সে দিনটা গতকালের মতো আমার কাছে এখনও স্পষ্ট মনে হয়। আমি মাকে জড়িয়ে ধরি। সেটা যে শেষ জড়িয়ে ধরা হবে সেটা আমি আমার অন্তরের অন্তস্থল থেকে বুঝতে পেরেছি। তারপর নিজেদের পথে যাওয়ার গু ডবাই (বিদায় সম্ভাষণ) আমি বলি। এই স্মৃতি চিরদিন আমার সঙ্গে থাকবে।

আমি কেমন অনুভব করছি ও মা কোথায় গেছেন এবং আমার মায়ের স্মৃতিগুলো জড়িয়ে তার মৃত্যুর পর অনেক আলোচনা হয়েছে। মৃত্যু ও মৃত্যুজনিত শোক বুঝতে আমার সহায়তার প্রয়োজন হয়েছে এবং কাঁদারও কিন্তু প্রয়োজন ছিল। মায়ের জীবন-ইতিহাস লিখা আমার প্রথম 'কাজ'-গুলোর মধ্যে একটি কাজ ছিল। অনেক ছবি এতে রাখার জন্যে আমাকে উৎসাহ দেওয়া হয়। আমি অবশ্যই সেটা করেছিলাম। মায়ের জীবনের সুন্দর প্রেরণা (মোমেন্ট) হিসেবে আমি আজও সেটা রেখেছি।

আমার মায়ের মৃত্যুর সঙ্গে উইনস্টন'স উইস অংশ হওয়ার কারণে আমি বাস্তবে মনে করি মায়ের মৃত্যুর ব্যাপারে আপস হতে পেরেছি। কোন বিশেষ আদরের ব্যক্তিকে কোন দিনও আর আপনি দেখবেন না বলে বাচ্চা হিসেবে উপলব্ধি করা বেশ কঠিন। সেটা বুঝতে কিছুটা সহজতর হবে যখন আপনাকে সকল প্রশ্ন, উদ্বেগ ও ভয়-ভীতিকে সুস্পষ্টভাবে আপনাকে ব্যাখ্যা করা হবে। আপনি একাই শুধুমাত্র আপনার মা হারান নাই সেটা যখন বুঝবেন আপনি তখন 'ওয়ার্ড' (অন্তুত) না হয়ে একজন গুরুত্বপূর্ণ (আমার অভিমতে!) ব্যক্তি হবেন। আমার হারিয়ে যাওয়া ব্যক্তি সম্পর্কে আলোচনা করার জন্যে আমি উৎসাহ পাই এবং স্মৃতিগুলো সঞ্চিত সম্পদ হিসেবে রাখার প্রয়োজন সেটা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ বিষয় বলে এসব সেশন্স থেকে আমি শিক্ষা গ্রহণ করি।

আমার মায়ের অনেক সুখ, দুঃখ, ভালো ও মন্দ স্মৃতি আমার মনে এখনও রয়েছে। সেগুলোর সবগুলোই আমি সঞ্চিত সম্পদ হিসেবে রেখেছি। ঘরের আশে-পাশে তার অনেক ছবি আমি রেখে দিয়েছি। আমার মায়ের বিবাহ ও বিবাহ বাগদানের আংটিসহ তার বিভিন্ন অলঙ্কার পরে আমি গর্ববোধ করি। আমার মায়ের মতো আমি দেখা যাই বলে লোকজন আমাকে যখন বলে থাকে তখন আমি সেগুলো সন্মানসূচক বলে ধরে নেই। আমার মা হয়তো চলে গেছেন তবে তাঁকে সুনিশ্চিতভাবেই আমরা ভুলবো না!

গুরুত্বপূর্ণ স্মারক

- মনে রাখবেন 'সুপার পেরেন্টস' (অত্যুৎকৃষ্ট পিতামাতা)-এর কোন অস্তিত্ব নেই। যা পারবেন তাই করবেন, যখন পারবেন তখন করবেন। আপনার নিজের প্রতি শান্ত হোন।
- আপনার বাচ্চাকে সমর্থন করার একাধিক উপায় আছে। আপনি যে পদ্ধতির সঙ্গে সবচেয়ে বেশী আরামদায়ক অনুভব করবেন সে পদ্ধতিই পছন্দ করুন।
- অল্প সময়ের মধ্যে কোন কিছুকে 'আরো ভালো করা যাবে' না বলে গ্রহণ করুন।
- বাচ্চারা যে শব্দ বুঝতে পারে সে শব্দ ব্যবহার করে তাদের সঙ্গে কথাবার্তা বলুন এবং তারা আপনাকে বুঝতে পারে বলে পরীক্ষা করার জন্যে তাদের প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করুন।
- আপনার বাচ্চারা যদি তরুণ-তরুণী হয়ে থাকে তাহলে সামান্য করে তাদের তথ্য দিন। সম্পূর্ণ ছবি তৈরী করার উদ্দেশ্যে 'জিগসো পাজল'-এর টুকরো সময়ব্যাপী একত্রে রাখা যেতে পারে।
- আপনি কেমন অনুভব করছেন সেটা বাচ্চাদের দেখান: তাদের অনুভব দেখানোও যে সঠিক সেটা বাচ্চাদের বলতে সহায়তা হয়।
- প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করার জন্যে বাচ্চাদের উৎসাহিত করুন ও প্রশ্নের উত্তর দিন। 100 বার প্রয়োজন হলেও প্রশ্নের উত্তর দিন।
- সংভাবে ও সহজভাবে প্রশ্নের উত্তর করুন; এবং 'আমি জানি না' বলার ইচ্ছা প্রকাশের শক্তিও থাকতে হবে।
- বাচ্চারা জড়িত হওয়ার জন্যে উপায় খুঁজে বের করুন।
- মারা যাওয়া ব্যক্তি সম্পর্কে কথাবার্তা বলুন।
- আপনি নিজেকে ও আপনার নৈসর্গিকবুদ্ধিকে বিশ্বাস করুন - আপনি ভুলেন নাই আপনার বাচ্চাকে কিভাবে লালন-পালন করবেন।
- আপনার নিজেকে নিজে দেখা-শোনা করুন।

মারাত্মক অসুস্থতার উপর পদক্ষেপ গ্রহণ

ঘনিষ্ঠ আত্মীয়-স্বজনের জীবন-ঝুঁকির অসুস্থতার মোকাবেলা করায় পরিবারেরা সুপ্রচুর প্রতিদ্বন্দ্বিতার সম্মুখীন হয়। কোন ব্যক্তি আকস্মিক অসুস্থ অথবা অক্ষমতাপ্রস্তু (যেমন, দুর্ঘটনার কারণে) হয়ে পড়ে কিনা, অথবা তাঁরা দীর্ঘমেয়াদী অসুস্থতায় (যেমন, ক্যানসার) আক্রান্ত হয় কিনা সেটার জন্যেও যে পরিবারেরা সুপ্রচুর প্রতিদ্বন্দ্বিতার সম্মুখীন হতে হয় তাও সমানভাবে সত্য। এই সকল অনিশ্চয়তা ও উদ্বেগ আনতে পারে এমন অসুস্থতালোর জন্যে ভিন্ন ধরনের জীবন-যাপনের সঙ্গে পরিবারগুলো খাপ-খাইয়ে চলতে হবে।

ব্যক্তি বিশেষ যদি ভালো হওয়ার সম্ভাবনা না থাকে তাহলে আশা ধীরে ধীরে বিলীন হয়ে চলেছে বলে গ্রহণ করাটা অবিশ্বাস্যভাবে কঠিন হয়ে যায়। পরিশ্রমে সেই ব্যক্তি বিশেষ মারা যাবে। এমন কি বাচ্চাদের সঙ্গেও এ ব্যাপারে কথাবার্তা বলাও আরো বেশী কঠিন হতে পারে।

সাহায্য-সহায়তা যে ধরনের হতে পারে সেগুলো হলো:

- কি ঘটতে চলছে সেটা বাচ্চাদের জানানো
- ভাব-কল্পনায় অভ্যাস হওয়ার জন্যে তাদের সময় দেওয়া এবং তাদের গু ডবাই (বিদায় সম্ভাষণ) বলা
- যদি সম্ভব হয় তাহলে ব্যক্তির সঙ্গে দেখা-সাক্ষাত করার জন্যে যথেষ্ট সমর্থন দেওয়া
- বাচ্চাদের বয়স ও উপলব্ধি অনুসারে আপনি যখন পারবেন তখন জড়িত করবেন
- স্কুলসহ - অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ বয়ো:প্রাপ্তদের কি ঘটতে যাচ্ছে সেটা তাদের জানাতে হবে

যেখানে মৃত্যু আকস্মিক অথবা অপ্রত্যাশিত সেখানে প্রায়:শই পরিবারগুলো তাড়াতাড়ি হাসপাতাল অথবা পুলিশ থেকে সমর্থন পেয়ে থাকেন।

যদি মৃত্যু প্রত্যাশিত হয় তাহলে হাসপাতাল অথবা হসপিটালের মাধ্যমে অনেক পরিবারকে সমর্থন দেওয়া হয়। স্থানীয়ভাবে (গ্রুস্তারশায়ার) যেসব পরিবার বসবাস করেন সে সব পরিবারকে উইনস্টন'স উইস সমর্থন দিতে সক্ষম হবে। পিতা অথবা মাতা, ভাই অথবা বোন এবং তাদের মৃত্যুর ব্যাপারে বাচ্চাদের বোঝানোর ব্যাপারে সাহায্য-সহায়তা উইনস্টন'স উইস দিতে পারে।

হেল্পলাইনের (0845 20 30 40 5) মাধ্যমে অন্যান্য স্থানে বসবাসরত পরিবারদের উইনস্টন'স উইস সমর্থন দিতে পারে।

ব্যক্তির অসুস্থতা সম্পর্কে কি ঘটতে যাচ্ছে ও ব্যক্তি বিশেষের চিন্তা-ভাবনা, অনুভব ও প্রতিক্রিয়া নিয়ে পরিবারের মধ্যে আদান-প্রদান করার জন্যে আমরা আমাদের কাজের মধ্যে দিয়ে উৎসাহ দেই। অবস্থার পরিপ্রেক্ষিতে আমরা বাচ্চা ও তরুণ-তরুণীদের যথাযথভাবে জড়িত হওয়ার জন্যেও পরিবারের সঙ্গে কাজকর্মের সময় উৎসাহ দেই।

ভবিষ্যতে বিশেষ পর্বের সময় খোলার জন্যে তাদের বাচ্চাদের জন্যে 'মেমোরি স্টোর্স' (স্মৃতির ভান্ডার) অথবা চিঠিপত্র এবং অন্যান্য বার্তার মতো বাস্তব কাজকর্ম করে মৃত্যুর সম্মুখীন ব্যক্তিকে সমর্থন করে আমরা সহায়তা করতে পারি।

আপনি যদি আরো তথ্য পেতে চান, অথবা কোন ব্যক্তি মারাত্মকভাবে অসুস্থ থাকার সময় কোন বাচ্চাকে সমর্থন প্রদানের ব্যাপারে কথাবার্তা বলতে চান তাহলে অনুগ্রহ করে উইনস্টন'স উইস-এর হেল্পলাইনে (0845 20 30 40 5) ফোন করুন।

মৃত্যুমুখী কোন বাচ্চাকে বয়ো:প্রাপ্তের সমর্থন অথবা তাদের নিকটবর্তী মারাত্মক অসুস্থ অবস্থায় থাকা কোন কোন ব্যক্তির জন্যে আমাদের বই রয়েছে। সেটাকে বলা হয় 'As Big As It Gets' (এজ্ বিগ এজ্ ইট গেটস)। 5 থেকে 11 বৎসর বয়সীদের জন্যেও আমাদের কাছে বই রয়েছে। সেটাকে বলা হয় 'The Secret C' (দ্যা সিক্রেট সি)। ক্যানসার সম্পর্কে ব্যাখ্যা এতে রয়েছে। উভয় প্রকাশনা www.winstonswish.org এই অন-লাইনের মাধ্যমে কেনা যাবে।

বাচ্চা ও তীব্র শোক

পরিবারে কারো মৃত্যুর ব্যাপারে বাচ্চাদের অভিজ্ঞতা ও সেটার প্রতি বয়ো:প্রাপ্ত হিসেবে আপনার অভিজ্ঞতার প্রতিক্রিয়া চাইতে ভিন্নতর হবে। তাদের অনুভব কি ধরনের রয়েছে সেটা জানেন বলে আপনি ধারণা করার চেষ্টা করবেন না। তারা কি অনুভব করছে সেটা তাদের জিজ্ঞাসা করুন এবং তারা যা আপনাকে বলবে সেটা গ্রহণ করুন।

বড়ো ধরনের বেদনা-যন্ত্রণা থেকে আগ্রহী না দেখানোর পরিসরের মধ্যে প্রথম প্রতিক্রিয়া দেখা যায়। কথাবার্তা বলায় হয়তো অসম্ভব অনুভব করবে। কাঁনা-কাটি বন্ধ করতে তারা অক্ষম হবে অথবা তারা হয়তো যা বলতে পারে তাহলো: 'আমি আমার সাইকেল কি এখন চালাতে পারি?'। এগুলোর সবকিছু ও তার চেয়েও বেশী, সবই হলো সাধারণ প্রতিক্রিয়া। বাচ্চা অযত্নশীল অথবা অতিরিক্তভাবে প্রতিক্রিয়া করছে বলেও হয়তো তা মানে করে না।

তীব্র শোকের নদীর পানিতে অতি কষ্টে অতিক্রম করার মতো বয়ো:প্রাপ্তদের সেটা অনুভব হতে পারেন। দুঃখের প্রশস্ত সাগরে মাঝ-পথে আটকা পড়ে গেছে বলেও তাঁরা মনে করতে পারেন। আঁধারে বাঁপ দেওয়া ও জল ভর্তি গর্ত থেকে উঠার মতোই বাচ্চাদের জন্যে এই শোক হতে পারে। তারা হয়তো এক মিনিট ফুঁপিয়ে ফুঁপিয়ে কাঁদবে, পরের দিন হয়তো জিজ্ঞাসা করবে: 'চায়ের সঙ্গে কি খাবো?' কি ঘটেছে সে সম্পর্কে তারা যে কম যত্নশীল, সেটাই কিন্তু ইহা এখানে মানে করে না।

বয়স কেমনে প্রভাব ফেলতে পারে?

বয়সের সঙ্গে সঙ্গে মৃত্যু ও মৃত্যু হওয়ার উপলক্ষি আমাদের বেড়ে থাকে। 3 অথবা 4 থেকে 10 বৎসর পর্যন্ত বয়সব্যাপী বাচ্চারা সাধারণভাবে যে ধরনের নমুনা (প্যাটার্ন) অনুসরণ করে তা হলো:

হ্যাম্পস্টার সবে যাচ্ছে না তবে আমার সঙ্গে সে কালকে খেলবে।

হ্যাম্পস্টার আর কোন দিন আবার খেলবে না।

বৃদ্ধ-বৃদ্ধা মরে যায় এবং তাঁদের সঙ্গে আমরা আবার কখনো খেলবো না।

ভবিষ্যতে প্রাণুপা (দাদা) হয়তো একদিন মরে যাবেন।

মা ও বাবা যখন বুড়ো হবেন তখন তাঁরা মারা যাবেন।

আমি যখন বুড়ো হবো তখন মরে যাবো।

শুধুমাত্র বৃদ্ধ-বৃদ্ধাই মরবে না। যদি কোন কিছু ঘটে থাকে তাহলে মা ও বাবা আগামী কাল মরে যেতে পারেন।

আমি কালকে মরে যেতে পারি।

মৃত্যু যে স্থায়ী অথবা জীবন্ত আর সকলের ক্ষেত্রে সেটা ঘটে থাকে, অনূর্ধ্ব 5 অথবা 6 বৎসর বয়সী বাচ্চারা হয়তো তা বুঝতে পারবে না। 'আমার বাবার মৃত্যু হয়েছে' একজন 4 বৎসর বয়সী আন্নার সঙ্গে হয়তো অন্যান্যদের বাচ্চাদের বলতে পারবে। 'অন্য একটি মোটরকার তাকে ধাক্কা দেয় ও তার মৃত্যু হয়' এমন কি সুস্পষ্টভাবে তাও হয়তো বলতে সক্ষম হবে। তবে পরবর্তী বাক্য যা হয়তো হতে পারে তাহলো: 'আমার জন্ম তারিখের আগে তিনি ফিরে আসবেন বলে আমি আশা রাখি' অথবা 'আজ রাতে তিনি আমাকে নিয়ে যাবেন'।

সামান্য বেশী বয়সী বাচ্চারা আশা করে ও বিশ্বাস করে যে মৃত্যু স্থায়ী নয়। তবে 'চিরদিন' (ফরএভার) সম্পর্কে তারা বুঝতে শুরু করে। জীবনে কি ঘটেছে সেটা কোনক্রমে উল্টে দিতে পারে বলে 5 থেকে 8 বৎসর বয়সী শোকসন্তপ্ত বাচ্চারা মনে করে। (যেমন 'আমার বাবা ফিরে আসবে যদি আমি আমার বৃদ্ধলী খাই')।

বহু সামান্য বেশী বয়সী বাচ্চা ও তরুণ-তরুণীদের মতোই তারা আরো অনুভব করতে পারে যে, তারাই হয়তো মৃত্যুর কারণ হয়েছে। ('যখন সে কাজ থেকে ফিরে আসে তখন আমি তার সঙ্গে রাগ করে চিৎকার করে ছিলাম কারণ তিনি আমার বাইক মেরামত করে দেন নাই। আমি তাকে জড়িয়ে ধরতে প্রত্যাখ্যান করেছিলাম। তিনি আর কখনো কাজ থেকে ফিরেন নাই। এগুলো আমার ভুল হয়েছিল')। তরুণ-তরুণীরা মৃত্যুর জন্যে তাদের অবদান রয়েছে বলে তারা যে অনুভব করে সেটা খুবই স্বাভাবিক ব্যাপার। এধরনের কোন কিছু বলা হয়তো মূল্যবান হতে পারে: 'তুমি নিশ্চয় জান, জান না কি, যে তুমি কিছুই বলো নাই অথবা বলছো না এবং এই ঘটনা ঘটানোর জন্যে কিছুই তুমি করেছো অথবা করেছো না?'

মৃত্যু সম্পর্কে প্রথম যখন বলা হবে 'হোএন' /যখন ও 'হোএআর' /কোথায় মৃত্যু নিয়ে প্রধানত: অধিকভাবে তরুণ-তরুণীদের মধ্যে তখন উদ্বেগ দেখা যায়। সামান্য বয়সী বাচ্চারা 'হাউ' /কেমনে হয়তো জানতে চাইবে এবং 'হোয়াই' /কেন-এর ব্যাপারে বড়ো বাচ্চা ও তরুণ-তরুণীরা খুঁজে দেখতে চাইতে পারে।

অল্প বয়সী বাচ্চারা তাদের নিজের ভবিষ্যত সম্পর্কে তারা উদ্বেগ প্রকাশ করে। বাচ্চা যদি এই ভাবে জিজ্ঞাস করে তাহলে বিস্ময় হবেন না: 'আমার কি হবে? স্কুলের পরে আমার সঙ্গে কে দেখা করবে? আমি কি এখন আর কাব (Cubs)-এ যাবো?। প্রাত্যহিক কার্যকলাপ ও আয়োজন অবিরত রাখার সম্ভাবনাকে প্রভূত মূল্য দেওয়া হবে অথবা বিকল্প আয়োজনের জন্যে সুস্পষ্ট ব্যাখ্যা দিতে হবে। 'বর্তমানে এইসব বিষয় আমরা সমাধান করার ব্যবস্থা করছি। কমপেক্স ক্রিসমাস পর্যন্ত এই ঘরে আমরা বসবাস করবো বলে আমি জানি এবং গ্রানী (নানি) স্কুলে তোমার সঙ্গে দেখা করবেন। আমি পারবো না। তুমি যে সময় চাও সে সময়ই বেথানীকে নিয়ে চা পান করতে পারবো।'

মৃত্যু ও মৃত্যু হওয়া সম্পর্কে বাচ্চারা আরো যখন বুঝতে পারবে তখন পরিবারে কোন মৃত্যুর ব্যাপারে হয়তো টিকে থাকা পরিবারের সদস্যদের স্বাস্থ্য ও নিরাপত্তায় তারা উদ্ভিগ্ন হবে। আপনার ব্যাপারে বাচ্চারা যদি দৃঢ়ভাবে আপনার সঙ্গে লেগে থাকে অথবা আপনাকে যেতে দেওয়া অনিচ্ছা প্রকাশ করে তাহলে এতে আশ্চর্য হবেন না। কোন রহস্যজনক ঘটনা থেকে আপনাকে রক্ষা করার জন্যে আপনার কাছে তারা থাকতে চাবে কেননা তাদের পিতাকে এই অবস্থায় তারা অদৃশ্য হতে দেখতে পায় অথবা সেটা না ঘটায় জন্যে কমপক্ষে আপনার সঙ্গে তারা থাকতে চেষ্টা করবে। বয়সে বড়ো বাচ্চারা, তরুণ-তরুণীরা ও সিভিলিৎরা (একই মা-বাবার সন্তান) আপনার জন্যে অনেক দায়ী বলে অনুভব করবে এবং আপনার নিরাপত্তার ব্যাপারে আপনাকে দেখা-শোনা করার জন্যে তারা আপনার উপর দৃষ্টি রাখার প্রয়োজন অনুভব করে।

10 বৎসর বয়সেই জিগশো পাজল-এর বিভিন্ন দিক সাধারণত তারা বুঝতে পারবে। তারা এমন কি নিজেদের মৃত্যুর কারণ হয়েছে বলে তারা উপলব্ধি করবে। 'হোএন' (যখন) 'হোএয়ার' (কোথায়) ও 'হাউ' (কেমনে) অতিক্রম করার ব্যাপারে সুস্পষ্ট ও বিস্তারিত তথ্যকে তারা প্রভূত মূল্য দিবে। 'হোয়াই' (কেন)-এর প্রতিও তারা আগ্রহী হবে।

অনুভব, চিন্তা-ভাবনা....

কোন নিকটতম আত্মীয়-স্বজনের মৃত্যুর পর বাচ্চা ও তরুণ-তরুণীরা বিভিন্ন ধরনের অনুভব ও চিন্তা-ভাবনার উপলব্ধি করে। তবে আশাতীত অথবা বিস্ময়কর উপায়ে আপনার বাচ্চারা প্রতিক্রিয়া করছে বলে আপনি অনুভব করতে পারেন। কোন কোন প্রতিক্রিয়া যথাযথ নয় বলে আপনি অনুভব করতে পারেন। অনন্য ঘটনার প্রতি অনন্য প্রতিক্রিয়া প্রতিটি তরুণ-তরুণীর হতে পারে। প্রতিটি প্রতিক্রিয়াই স্বাভাবিক।

'আশা' হয়তো সেখানে থাকতে পারে কোন কোন লোকজন সেটা প্রত্যাশা করবেন। তীব্র শোক যা অবিশ্বাসের প্রতিক্রিয়ার নমুনা ও অনুকূল অভ্যর্থনার মাধ্যমে বিস্ময়কে অনুসরণ করবে। সুপ্রতিষ্ঠিত অথবা সহজবোধের মতো কাছে কোথায় নাই মর্মপীড়া যা শোকসন্তপ্ত তরুণ-তরুণীরা আপনাকে বলতে পারে। বিশৃঙ্খল (কেওয়াকিট)-কে অনুভব করে তীব্র শোক। তীব্র শোক কোন নিয়ম-কানুন অনুসরণ করে না। আপনার নিজের ব্যাপারে নিজে বিবেচনা করুন এবং আপনার জন্যে সেটা কেমন অনুভব হয়েছে।

সূত্রাং, কোনও রুতুপূর্ণ ব্যক্তির মৃত্যুতে কোন কোন সাধারণ প্রতিক্রিয়া এই তালিকায় বর্ণনা রয়েছে। তরুণ-তরুণীরা আমাদের সঙ্গে যে সব ধরনের অনুভব ভাগাভাগি করে এবং সেই সব ধরনের অনুভব দেখার জন্যে এই পৃষ্ঠার 'ফিলিংস' (অনুভবগুলো) আপনি দেখতে পারেন।

এবং হয়তো বাস্তব কিছু ধারণার জন্যে আমাদের 'দিস মে হেল্প' (এটা হয়তো সহায়তা হতে পারে) নামের সেকশন দেখতে পারেন। সাধারণ প্রতিক্রিয়াগুলো যা রয়েছে সেগুলো হলো:

বিষণুতা, অবশ্যস্বীকারে কোন কান্না-কাটিতে দেখা যায় হয় না। ('মানুষে অন্তর থেকে যে কাঁদতে চায় সেটা কি তারা বুঝতে পারেনা?')

দোষ। ('আমার রুম পরিপাটি করতে যদি শুধুমাত্র আমি প্রত্যাখ্যান না করতাম।')

ক্রোধ, অন্যের প্রতি এবং/অথবা মৃত্যু হয়েছে এমন একজন ব্যক্তির প্রতি। ('অতি তাড়াতাড়ি তার মোটর বাইকে চড়ার জন্যে আমি তাকে ঘৃণা করি; আমাদের প্রতি তার ভালোবাসা থাকতে পারে না।')

অবিশ্বাস। ('আমি যদি এ ব্যাপারে চিন্তা না করি, সে আবার চলে আসবে।')

বিভ্রান্তি। ('কোন জিনিস আর কোন দিন আমি বুঝতে পারবো না; সব কিছুই সেগুলো তালগোল-পাকানোর অবস্থা হয়েছে।')

ভয়-ভীতি। ('কেউ-ই নিরাপদ নয়; সবাই মরবে বলে তারা বলেছে।')

ক্ষিপ্ততা, লক্ষ্য-বস্তুর প্রতি শারীরিকভাবে সহিংসতা প্রায়:শই অভিব্যক্তি (এক্সপ্রেসড) হয়। ('আমি সমস্ত:****পৃথিবীকে চূর্ণ-বিচূর্ণ করে দিতে চাই।')

উদ্বিগ্ন ও ইচ্ছা ঘটনাপ্রবাহ ও মানুষকে নিয়ন্ত্রণ করে ('তারপর কি ঘটতে যাচ্ছে?')

হতাশা। ('কোন বিষয়ে আর কোন পয়েন্ট (নম্বর) নেই।')

'ফ্রুজেন'/জমাটবাঁধা অবস্থা অনুভব। ('আমি কোন কিছু মোটেই অনুভব করছি না।')

বিষয়-বস্তুকে এড়ানো। ('টীমকে যদি আবার উল্লেখ করো তাহলে আমি তোমাকে ছেড়ে যাবো।')

যে কোন ধরনে ব্যস্ত থাকতে চাই। ('আমি কথা বার্তা বলতে পারছি না ...আমি ফুটবলে যাচ্ছি।')

ব্যাকুল পরীক্ষা। ('সেকেন্ডের জন্যে আমি যদি তাকে দেখতে পারি।')

ক্ষমতাহীনতা। ('আমি কি করতে পারি?')

অকেজো। ('যে ব্যক্তির মৃত্যু হয়েছে সে ব্যক্তি আমি ছিলাম।')

সেটা হয়তো সহায়তা করতে পার

কার্যকলাপের কোন কোন উদাহরণ এইগুলো। এতে হয়তো থাকতে পারে:

- শোকসন্তপ্ত বাচ্চা অথবা তরুণ-তরুণী অথবা তাদের পরিবারকে সমর্থন করা
- মৃত্যু ব্যক্তির সঙ্গে অবিরত যোগাযোগ সংরক্ষণ করা
- শোক প্রক্রিয়ায় বাচ্চা ও তরুণ-তরুণীকে জড়িত করা
- অনন্য মৃত্যুজনিত শোকের ভ্রমশে শোকসন্তপ্ত বাচ্চা ও তাদের পরিবারকে সহায়তায় পদক্ষেপ গ্রহণেসাহায্য করা

মেমোরী বক্স (স্মৃতির বাক্স) তৈরী

বিশেষ বাক্স সংক্রান্ত মালামাল সংগ্রহ করা থেকে শোকসন্তপ্ত বাচ্চার লাভবান হতে পারে। মৃত্যু ব্যক্তি ও তার সময় যেনে বাচ্চাদের সঙ্গে কেটেছে সে ব্যাপারে বাচ্চাদের তা সম্মরণ করিয়ে দেবে। উদাহরণস্বরূপ সেটা হতে পারে: পাওয়া কার্ড, পারফিউম অথবা আফটারসেইভ, সমুদ্রতীরের ছুটি কাটানোর সময় পাওয়া খোলস, বাইরে ভ্রমণের যাওয়ার টিকেট, কাপড়-চোপড় অথবা আলঙ্কার সংক্রান্ত কোন জিনিস, ফিউনারেল থেকে কোন ফুল, ছবিও হতে পারে। বাক্সের মধ্যে জিনিসের দিকে বাচ্চারা যখন তাকাবে তখন তাদের মনের মানুষের স্মৃতির দিকে লক্ষ্য করবে এবং এই ভাবেই তাদের স্মৃতিগুলো লোকে সজীব রাখা যাবে। আমাদের দোকানে আপনি বিশেষ পরিকল্পনার স্মৃতির বাক্স ও তথ্যপত্র পাবেন।

মেমোরী বুক (স্মৃতির বই) তৈরী

কাগজ-ভিত্তিক রূপে এই মেমোরী বক্স তৈরী। পিকচার্স, ড্রয়িংস, টিকেটস, পোস্টকার্ডস, চিঠিপত্র, সার্টিফিকেটস একটা স্ক্রাপবুকে থাকতে পারে। মৃত্যু ব্যক্তি সম্পর্কে হবে সকল গুরুত্বপূর্ণ কিপস্যাঁক (রাখার সম্পদ)-গুলো।

ফ্যামিলি রেকর্ড (পরিবার সংক্রান্ত নথি)

বাচ্চা অথবা তরুণ-তরুণী ও পরিবারের মানানসই মৃত্যু ব্যক্তির পরিচিতি অর্জনে পরিবারের কোন রেকর্ড সহায়তা করতে পারে। ফ্যামিলি ট্রি বা পরিবারের একটি গাছকে একত্রে রাখা যেতে পারে। পরিবারের ছবি, দলিলপত্র, সার্টিফিকেট ও স্মৃতিগুলো এর আওতাভুক্ত হতে পারে। মৃত্যু ব্যক্তির জীবনযাপনের গল্প এর অন্তর্ভুক্ত হওয়ার কারণে বিশেষভাবে সেটা শক্তিশালী হতে পারে। পরিবারের সদস্য ও বন্ধু-বান্ধবরা এতে অবদানও রাখতে পারেন। তাদের সবার জড়িত হওয়ার জন্যে প্রায়শই সেটা একটা ওয়েলকাম (সাদর সম্ভাষণ) পদ্ধতি হতে পারে।

উদাহরণস্বরূপ, এই ব্যক্তির জীবনে সবচেয়ে মজার জিনিস কি ছিল? স্কুলে তার সব চেয়ে ভালো বিষয় কি ছিল? জীবনে সবচেয়ে দুঃসাহসী জিনিস তিনি কি করেছেন? মৃত্যু ব্যক্তির ব্যাপারে যদি ভিডিও অথবা সাউন্ড টেপ এতে রাখতে চান - তাহলে নিরাপত্তায় রাখার জন্যে কপি করে নিতে পারেন।

কাহিনী বলা

মৃত্যু ব্যক্তির কি ঘটেছিল সে ব্যাপারে সুস্পষ্ট ধারণা থাকা বাচ্চা ও তরুণ-তরুণীদের জন্যে গুরুত্বপূর্ণ। তরুণ-তরুণীরা কাহিনী বলার জন্যে খেলনা, মডেল মূর্তি (ফিগার) অথবা নাচের পুতুল ব্যবহার করতে পারে। পেপার এন্ড পেন্স (কাগজ ও কলম) ব্যবহার করতে হয়তো বয়সী বাচ্চারা পছন্দ করবে। 5 অথবা বেশী টুকরোতে যদি কাহিনী বিচ্ছিন্ন হয় তাহলে কি ঘটবে সেটা বলতে তাদের যা সহায়তা করবে তাহলো:

- তাদের মৃত্যুর আগে তাদের জীবন কেমন ছিল? (মৃত্যুর আগে পরিবার সম্পর্কে কিছুটা ধারণা)
- মৃত্যুর অব্যবহিত আগে কি ঘটেছিল? (দিনের প্রথম দিকে, আগের দিনে ...)
- তিনি কিভাবে মারা গেছেন? তার কি হয়েছিল?
- অব্যবহিত পরে তার কি হয়েছিল?
- বর্তমান জীবন কেমন?

কোন ভুল-বোঝাবুঝির সহজভাবে নির্ভুল করার সুযোগ প্রদানে অতিরিক্ত তথ্য সরবরাহ ও প্রশ্নের উত্তর হবে কি ঘটেছে সে ব্যাপারে তাদের বক্তব্য শোনা।

ঘুমানোর সমস্যা

উদ্বেগ ও মর্মপীড়ার দুটো অবস্থার মাধ্যমেই শোকসন্তপ্ত বাচ্চাদের ঘুমাতে সমস্যা হয়, এবং দুঃস্বপ্ন অথবা বিরক্তিকর স্বপ্নের তাদের অভিজ্ঞতা হয়।

দক্ষিণ আমেরিকার ওয়ারী ডল (উদ্বেগের খেলনা) দিয়ে উদ্বেগের ব্যাপারে চেষ্টা করুন। (আপনি সেটা 'অক্সফর্ম' অথবা একই ধরনের দোকান থেকে কিনতে পারেন অথবা নিজে এই পুতুল বানাতে পারেন)। ড্রয়িং-এর কাপড়ের ছোট ব্যাগের মধ্যে 5টা অথবা 6টা অতি ক্ষুদ্র পুতুলের মতো মূর্তি আটকিয়ে রাখা হয়। প্রতিটি পুতুলের কাছে কানে কানে শোয়ার সময় একটা বড়ো উদ্বেগজনক কথা বলার জন্যে দক্ষিণ আমেরিকান বাচ্চাদের উৎসাহ দেওয়া হয়। পুতুলগুলো তারপর বালিশের নিচে রাখা হয় ও রাত্রে উদ্বেগজনক কাজকর্ম করার দায়িত্ব পুতুলগুলো গ্রহণ করে।

খারাপ স্বপ্ন ও দুঃস্বপ্নের ব্যাপারে 'ড্রিমকেচার'-এর আমেরিকান ইন্ডিয়ান লিজেন্ড (রূপকথা)-কে যাচাই করুন। (আপনি সেটা 'অক্সফর্ম' অথবা একই ধরনের দোকান থেকে কিনতে পারেন অথবা নিজে এই পুতুল বানাতে পারেন)। আমরা ঘুমানোর সময় আমাদের মাথার উপর দিয়ে কিভাবে পৃথিবীর সকল স্বপ্ন (ড্রিমস) ভেসে যায় সেটা লিজেন্ড আমাদের বলে থাকে। ড্রিমকেচারের জাল বা ওয়েব দিয়ে আমাদের স্বপ্নগুলোকে ধরা হয়। মাকড়সার জালের কেশগুলো ছেঁ (স্ট্রান্ডস) খারাপ স্বপ্নগুলো আটকা পড়ে আর নিচের স্লিপারের পাখির পালক (ফেদার্স)-গুলোতে ভালো স্বপ্নগুলো বিশোধন হয়ে নিচে পড়ে যায়। মাকড়সার জালে কোন কোন ড্রিমকেচারের গুটিকার মতো বোনন হয়ে থাকে। এইসব 'হিরোস' বা নায়ক হিসেবে বর্ণিত হয়ে থাকে। খারাপ স্বপ্ন পেছনে ধরে রাখার জন্যে কোন বাচ্চা তার নিজস্ব নায়ক পছন্দ করতে পারে। (উদারহরণস্বরূপ বাবা হতে পারেন একজন, অন্যজন হতে পারেন ফুটবল তারকা, আরেকটা হতে পরিবারের কুকুর, ইত্যাদি।

আংশিক থাকার উদ্বেগ

মৃত্যুর পর পিতামাতা অথবা সেবাযত্নকারীর নিকট থেকে শোকসন্তপ্ত বাচ্চারা বিচ্ছিন্ন থাকার কারণে অত্যন্ত উদ্ভ্রাণ হয়ে পড়ে। তাদের জীবন থেকে কোন অবস্থাতে অন্যান্য লোকজন হয়তো মারা যাবে অথবা অদৃশ্য হয়ে যাবে বলে তারা চিন্তাযুক্ত হয়ে পড়ে।

হ্যান্ডপ্রিন্টস

একটা অথবা বেশী আঙুল স্পর্শ করে আপনার হাত ও আপনার বাচ্চার হাত একটি কাগজের টুকরোতে রাখুন। তারপর হাতগুলো আঁকুন। আপনারা যাতে দুজনে এক কপি করে নিতে পারেন সে জন্যে আরেকটি শীট বানান।

প্রতিটি ব্যক্তি তখন তাদের কপি নিরাপদে রাখতে পারবেন। আপনার বাচ্চার জন্যে, স্কুল বেগ অথবা কোটের পকেটে সেটা গুঁজে দেওয়া যেতে পারে। আপনাকে যখন তারা তাদের নিকট পাওয়া অনুভব করবে তখন তারা তাদের হ্যান্ডপ্রিন্টের উপরে হাত রাখবে। আপনার হাতকে পাশে 'ফিল' (অনুভব) করার জন্যে তাদের সমর্থন ও উৎসাহ দিতে হবে।

আজ দেরীতে..

স্কুলের পর (অথবা বাচ্চা যেখানে দিন কাটাতে সেখানে) কি ঘটতে পারে এমন কোন কিছুর ব্যাপারে আংশিক (পার্টিং) থাকার সময় উল্লেখ করুন। উদারহরণস্বরূপ, 'আমি যখন তোমাকে সংগ্রহ করবো তখন আনু কেনার জন্যে আমাকে মনে করে দিবে'; 'আজকে রাত্রে ঘরে আসার সময় চলো হাঁসকে খাওয়াতে যাই'; 'আজ দুপুরে আমরা অবশ্যই চাড়াগাছে পানি দিবো'। ভবিষ্যতের জন্যে একটি ক্ষণিকের দৃষ্টি উভয়ের জন্যে অন্তর্ভুক্ত থাকা আরাম-আয়েশের হতে পারে।

মৃত্যু সম্পর্কে কথাবার্তা বলা

নিকটতম কোন আত্মীয়ের মৃত্যুর ব্যাপারে আপনার বাচ্চার সঙ্গে কথাবার্তা বলা এমন কঠিনতম হতে পারে যা হয়তো কোন দিন কি করেছেন অথবা করতে পারেন বলে আপনার মনে হতে পারে।

মৃত্যু ব্যক্তি সম্পর্কে তরু কথাবার্তা বলার প্রয়োজন হয়। তথ্য প্রদান, স্মৃতি ও গল্প মনে রাখা এবং মৃত্যু ব্যক্তি সম্পর্কে অনুভব ভাগাভাগি করতে হয়। আপনার বাচ্চা তীব্র শোকের মধ্যে দিয়ে চলার সময় আপনার বাচ্চাকে এই গুরুত্বপূর্ণ বিষয়ে সাহায্য-সহায়তা করতে পারেন। মৃত্যু হয়েছে এমন কোন ব্যক্তিকে বাচ্চার কখনো ভুলতে চায় না ও পরিবারের কারো আবার মৃত্যু হতে পারে বলে তারা উদ্বেগ হয়ে থাকে।

যখন বাচ্চারা কোন সমস্যাজনক প্রশ্ন জিজ্ঞাস করে তখন স্বয়ংক্রিয়ভাবে দীর্ঘ ব্যাখ্যা প্রদান করা প্রয়োজন হয় না। সাধারণত তাদের যে প্রশ্ন করা উত্তম হতে পারে তাহলো: 'তুমি কি চিন্তা করছো?' তাদের উত্তরের উপরে তখন কথাবার্তার জন্যে প্রস্তুত হতে হবে।

যখন কোন লোকজনের মৃত্যু হয় তখন তাদের ব্যবহার করা প্রাত্যহিক অভিব্যক্তির দ্বারাও তরুণ-তরুণীরা বিভ্রান্ত হয়ে পড়ে। সুতরাং ভাষা সহজ ও সরাসরি রাখা সবচেয়ে ভালো। কেউ 'মারা গেছে' (ডাইড) অথবা 'মৃত' (ডেড) হয়েছে এমন ভাবে বলা অন্যান্য ঘটনার জন্যে অন্যান্য শব্দের প্রয়োজন হয়। কি ঘটেছে বলে বোঝানোতে সহায়তা শুরু করা বেশ গুরুত্বপূর্ণ এবং সেটাকে বর্ণনা করার জন্যে সম্পূর্ণ নতুন পরিসরের শব্দের প্রয়োজন হতে পারে।

বাচ্চাদের কাছে থেকে আমরা কিছু ফিডব্যাক (তথ্যপ্রত্যাবর্তন) পেয়েছি

তুমি নিজে তরুণ-তরুণী বলে অনুভব করছো ও তোমাকে জিজ্ঞাসা করা হয়েছে যে: 'আমরা তোমার মাকে হারিয়েছি'। যেসব স্থানে তিনি হয়তো থাকতে পারেন সেসব স্থানে কেউ তাকে খুঁজে না দেখায় তুমি কি বিস্ময়ী হবে না? তুমি যদি হারিয়ে যাও আর কেউ যদি তোমাকে খুঁজে বের না করার জন্যে আসে তাহলে কি তুমি ভীত হবে না?

মনে করেন তোমাকে বলা হলো যে: 'নানু ঘুমাতে চলে গেছেন' অথবা 'ঘুমে তার মৃত্যু' হয়েছে। রাতে বিছানায় যেতে কি তুমি ভীতি অনুভব করবে না। তোমার নিজেকে ও তোমার পিতামাতাকে কি যে কোন মূল্যে সজাগ রাখা যাবে?

কোন বাচ্চার সঙ্গে অত্যন্ত উত্তম ইচ্ছায় আমরা যে সঠিক ও নির্ভুল ভাষা ব্যবহার করি এমন কি সে ভাষাতেও হয়তো তারা বিভ্রান্ত হতে পারে। তাদের দৃষ্টিভঙ্গিতে বিবেচনা করার জন্যে একটু সময় নিন। আমাদের সঙ্গে বাচ্চাদের যে ধরনের ভুল-বোঝাবুঝি ভাগাভাগি হয় এখানে বেশ কিছু উদাহরণ দেওয়া হলো। এতে রয়েছে:

- 'বাবার হৃদপিণ্ডে কেহ আক্রমণ করেছে তবে আমি কাটার চিহ্ন দেখতে পাইনি।' (তার বাবার হৃদপিণ্ডের আক্রমণ হয়েছে।)
- 'আমার ছোট বোনের জন্ম মৃত্যু অবস্থায় হয়েছে বলে তারা আমাকে জানিয়েছে। উভয়ই তারকিভাবে হতে পারে?' (তার বোন জন্মের সময় মৃত হয়।)
- 'সে যদি তার HIV-কে অতিবাহিত করে তাহলে সেটা তার এখনও কিভাবে আছে?'

ফিউনারেল রাইটস (অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার ধর্মীয় অনুষ্ঠান) ভাষা ব্যবহার করাতেও বিভ্রান্তের সৃষ্টি হতে পারে। যেসব বাচ্চাদের তাদের মায়ের 'বডি' (শরীর/মৃত্যু দেহ) দেখার জন্যে বলা হয় সেসব বাচ্চা জিজ্ঞাসা করে: 'তার হেড (মাথা)ও না কেন?' এই অবস্থায় কারো বডি (মৃত্যু দেহ) সমাহিত অথবা দাহ করার জন্যে যখন লোকজন কথাবার্তা বলে তখন অন্যান্য দেহের অংশগুলোর কি হয়েছে সে ব্যাপারে বাচ্চারা বিস্মিত হয়ে থাকে।

'তার মার কবরে নতুন সমাধিফলক বা হেডস্টোন দেখার উদ্দেশ্যে আমার সঙ্গে যাওয়ার জন্যে আমি যখন তাকে পরামর্শ দিয়েছি তখন সে তার নিজের পাশেই ছিল। পরে সে আমাকে জানিয়েছে যে তার মার হেড (মাথা) স্টোনে (পাথরে) পরিবর্তন হবে বলে সে ভেবেছিল। বাস্তবে যৌক্তিক কেননা আমরা তার বডি (শরীর/মৃত্যু দেহ)কবরে রাখার ব্যাপারে কথাবার্তা বলছি।'

আগুন ও আগুনের শিখা এড়িয়ে চলার জন্যে যেসব বাচ্চাদের সবসময় বলা হয় তাদের আত্মীয়ের বডি (শরীর/মৃত্যু দেহ) পৌড়ানোর ধারণা করে তারা আতঙ্কিত হয়ে যায়।

মৃত্যুর পর জীবন সম্পর্কে তারা কি বিশ্বাস করে সে ব্যাপারে পরিবাররা তাদের বাচ্চাদের বলতে চেষ্টা করেন। কোন হেভেন বা সর্গে অথবা এই পৃথিবীর বাইরে অন্য আরেকটি স্থান রয়েছে বলে কোন কোন পরিবার বিশ্বাস করে। যে ব্যক্তির মৃত্যু হয়েছে সে ব্যক্তি একজন তারকা, অথবা একজন এঙ্গেল (আল্লাহ/ঈশ্বরের অগ্রদূত), অথবা 'সর্বদা আমাদের চারদিক' থাকেন বলে কেউ কেউ বিশ্বাস করেন। মৃত্যু ব্যক্তি কোন আকারে আবার জন্ম হবে বলেও কেউ কেউ বিশ্বাস করেন। মৃত্যু যে সমাপ্তি সেটাও কেউ কেউ বিশ্বাস করেন।

এই ধারণা কি মানে করে সেটা তরুণ-তরুণীরা বুঝতে ভুল করে। যে ব্যক্তির মৃত্যু হয়েছে সে ব্যক্তি সর্গে চলে যান অথবা তাদের উপর নজর রাখে বলে বাচ্চারা যে বিশ্বাস করে সেটা তারা আমাদের বলেছে। তারা যখন দুঃস্থ থাকে অথবা গোপনীয় থাকতে চায় তখন তাদের উপর নজর রাখা হয় কিনা সে ব্যাপারে তাদের দুঃশ্চিন্তা রয়েছে। সর্গ থেকে তার পিতামাতারা কেন ফোন করেন না অথবা চিঠি লিখেন না সে ব্যাপারে তাদের বিস্ময়বোধ রয়েছে। দাদা (গ্রাণ্ডড্যাড) কিভাবে উপগ্রহ বা প্ল্যানেট হয়েছেন সেটা তাদের বুঝতে কষ্ট হয়।

'মা বলেছেন বাবা সর্গে চলে গেছেন। তবে তাকে দেখার জন্য তিনি মাকে নেন না।'

'দাদী কর্নওয়ালে বসবাস করেন সুতরাং আমি বুঝতে পারি না কেন সেখানে আমরা যেতে পারি না এবং তার দেখা-সাক্ষাত করতে পারি না: সেখানে যাওয়ার মাধ্যমে আপনি সর্গে যান।'

'দাদী বলেছেন যে মা আমাকে সবসময় দেখতে পারেন। সুতরাং, মিস্ট্রি লোকাতে তিনি অবশ্যই আমাকে দেখেছেন। আমি সেটা করি নাই বলে আমি তাকে বলার কারণে সে আমাকে আর আদর করবে না।'

এ ধরনের কোন কিছু হয়তো ভালো হতে পারেন, যেমন: 'কেউ মারা যাওয়ার পর তার কি ঘটে সে ব্যাপারে লোকজনের বিভিন্ন ধরনের বিশ্বাস রয়েছে। তাঁরা ফিরে আসতে পারেন না এবং আমাদের সঙ্গে দেখা-সাক্ষাত করতে পারেন না অথবা ফোন করতে পারেন না, সেটা আমরা জানি। অন্য একটা দেশে যাওয়াই মৃত্যু মানে করে না। এগুলো হলো এমন সব বিষয় যা লোকজন বিশ্বাস করে... আমিও তা বিশ্বাস করি ... আমি বিস্ময়বোধ করি, তুমি কি বিশ্বাস কর? বড়ো হওয়ার সঙ্গে সঙ্গে তোমার বিশ্বাসের ব্যাপারে তোমার হয়তো পরিবর্তন হতে পারে।'

সময় অতিবাহিত করা

কোন নিকটতম আত্মীয়-স্বজনের মৃত্যুর পর বাচ্চা ও তরুণ-তরুণীরা বিভিন্ন ধরনের অনুভব ও চিন্তা-ভাবনার উপলব্ধি করে। তবে আশাতীত অথবা বিস্ময়কর উপায়ে আপনার বাচ্চারা প্রতিক্রিয়া করছে বলে আপনি অনুভব করতে পারেন। কোন কোন প্রতিক্রিয়া যথাযথ নয় বলে আপনি অনুভব করতে পারেন। অনন্য ঘটনার প্রতি অনন্য প্রতিক্রিয়া প্রতিটি তরুণ-তরুণীদের হতে পারে। প্রতিটি প্রতিক্রিয়াই স্বাভাবিক হয়।

'আশা' হয়তো সেখানে থাকতে পারে কোন কোন লোকজন সেটা প্রত্যাশা করবেন। তীব্র শোক যা অবিশ্বাসের প্রতিক্রিয়ার নমুনা ও অনুকূল অভ্যর্থনার মাধ্যমে বিস্ময়কে অনুসরণ করতে পারে। সুপ্রতিষ্ঠিত অথবা সহজবোধ্যের মতো কাছে কোথায় নাই মর্মপীড়া যা শোকসন্তপ্ত তরুণ-তরুণীরা আপনাকে বলতে পারে। বিশৃঙ্খল (কেওয়াকিট)-কে অনুভব করে তীব্র শোক। তীব্র শোক কোন নিয়ম-কানুন অনুসরণ করে না। আপনি নিজে বিবেচনা করুন এবং আপনার জন্যে সেটা কেমন অনুভবের হয়েছে।

সুতরাং, কোনও রুতুপূর্ণ ব্যক্তির মৃত্যুতে কোন কোন সাধারণ প্রতিক্রিয়া এই তালিকায় বর্ণনা রয়েছে। তরুণ-তরুণীরা আমাদের সঙ্গে যে সব ধরনের অনুভব ভাগাভাগি করে সেই সব ধরনের অনুভব দেখার জন্যে এই পৃষ্ঠার 'ফিলিংস' (অনুভব)-এর ক্ষেত্র আপনি দেখতে পারেন। বাস্তব কিছু ধারণার জন্যে আমাদের 'দিস মে হেল্প' (এটা হয়তো সহায়তা হতে পারে) নামের সেকশন দেখতে পারেন। সাধারণ প্রতিক্রিয়া এতে যেগুলো রয়েছে সেগুলো হলো:

- বিষণ্ণতা, অবশ্যস্বাবীরূপে কান্না-কাটিতে দেখা যায় হয় না। ('মানুষে অন্তর থেকে যে কঁাদতে চায় সেটা কি তারা বুঝতে পারেনা?')
- দোষ। ('আমার রুম পরিপাটি করতে যদি শুধুমাত্র আমি প্রত্যাখ্যান না করতাম।')

- ক্রোধ, অন্যের প্রতি এবৎ/অথবা মৃত্যু হয়েছে এমন একজন ব্যক্তির প্রতি। (‘অতি তাড়াতাড়ি তার মোটর বাইকে চড়ার জন্যে আমি তাকে ঘৃণা করি; আমাদের প্রতি তার ভালোবাসা থাকতে পারে না।’)
- অবিশ্বাস। (‘আমি যদি এ ব্যাপারে চিন্তা না করি, সে আবার চলে আসবে।’)
- বিভ্রান্তি। (‘কোন জিনিস আর কোন দিন আমি বুঝতে পারবো না; সব কিছুই সেগুলো তালগোল-পাকানোর অবস্থা হয়েছে।’)
- ভয়-ভীতি। (‘কেউ-ই নিরাপদ নয়; সবাই মরবে বলে তারা বলেছে।’)
- ক্ষিপ্ততা, লক্ষ্য-বস্তুর প্রতি শারীরিকভাবে সহিংসতা প্রায়:শই অভিব্যক্তি (এক্সপ্রেসড) হয়। (‘আমি সমস্ত**** পৃথিবীকে চূর্ণ-বিচূর্ণ করে দিতে চাই।’)
- উদ্বেগ ও ইচ্ছা ঘটনাপ্রবাহ ও মানুষকে নিয়ন্ত্রণ করে (‘তারপর কি ঘটে যাবে?’)
- হতাশা। (‘কোন বিষয়ে আর কোন পয়েন্ট (নম্বর) নেই।’)
- ‘ফ্রুজেন’/জমাটবাঁধা অবস্থা অনুভব। (‘আমি কোন কিছু মোটেই অনুভব করছি না।’)
- বিষয়-বস্তুকে এড়ানো। (‘টীমকে যদি আবার উল্লেখ করো তাহলে আমি তোমাকে ছেড়ে যাবো।’)
- যে কোন খরচে ব্যস্ত থাকতে চাই। (‘আমি কথা বার্তা বলতে পারছি না ...আমি ফুটবলে যাচ্ছি।’)
- ব্যাকুল পরীক্ষা। (‘সেকেন্ডের জন্যে আমি যদি তাকে দেখতে পারি।’)
- ক্ষমতাহীনতা। (‘আমি কি করতে পারি?’)
- অকেজো। (‘যে ব্যক্তির মৃত্যু হয়েছে সে ব্যক্তি আমি ছিলাম।’)

পিতা অথবা মাতা, ভাই অথবা বোনের মৃত্যু

কোন বাচ্চা সবচেয়ে যে সময় কঠিন ক্ষতির সম্মুখীন হয় হলো পিতা অথবা মাতা অথবা ভাই অথবা বোনের মৃত্যু যা প্রধান প্রধান গবেষকদের এ ব্যাপারে সম্মতি রয়েছে।

পিতা অথবা মাতা, ভাই অথবা বোনের মৃত্যুতে তরুণ-তরুণীদের প্রতিক্রিয়া যেসব বিষয় অনুসারে ভিন্নতর হতে পারে সেগুলো হলো:

- তাদের বয়স
- মৃত্যুর কারণ ও প্রকৃতি (উদাহরণস্বরূপ, আকস্মিক অথবা প্রত্যাশিত কিনা, আত্ম হত্যা বা সহিংসতা কিনা)
- পরিবারের অবস্থা (উদাহরণস্বরূপ, পিতামাতা একত্রে বসবাস করছেন কিনা, বড়ো ধরনের জীবনযাপন পরিবর্তন বর্তমানে প্রয়োজন আছে কিনা)
- পরিবারের মধ্যে মৃত্যু ও দু:খজনক দুর্ঘটনার পূর্ববর্তী কোন অভিজ্ঞতা আছে কি না
- তাদের নিজস্ব শক্তি এবং তাদের পাওয়া সমর্থন ও সেবায়ত্ন।

কোন বাচ্চা অথবা তরুণ-তরুণীর পিতা অথবা মাতা, ভাই অথবা বোনের মৃত্যু যে সকল বিষয়ের কোন বিষয় অথবা সকল বিষয় অনুভব করতে পারে তাদের মধ্যে রয়েছে:

- সুগভীর বিষণ্ণতা, ক্রন্দনের মতো চিরাচরিত উপায়ে প্রকাশ করতে হতে পারে অথবা নাও হতে পারে
- শব্দে প্রকাশ করায় কঠিন হতে পারে এমন ভিতরের শূন্য গর্ত, যুক্ত বেদনা-যন্ত্রণা এবং সেটাকে ক্ষুধা, বিরক্তিকর, ভয়-ভীতি অথবা অসুস্থ অনুভব হিসেবে বর্ণনা করা
- একাকীত্ব ও পরিতাপ্ত হওয়ার সচনতা
- তারা নিজেরা সহ বিশেষ করে বেঁচে থাকা পিতা অথবা মাতা বাকী পরিবারের নিরাপত্তা ও সমৃদ্ধির বিষয়ে উদ্বেগ
- তারা আরো বেশী দায়-দায়িত্বশীল হতে হয়েছে - ‘বর্তমানে ঘরের পুরুষ’
- স্কুলের কাজকর্মসহ কোন বিষয়েই আর কোন পয়েন্ট বা নম্বর নেই
- কি ঘটেছে সেটার প্রতি ক্রোধ এবং এমনকি ক্ষিপ্ততা
- বলা হয়েছে অথবা বলা হয় নাই, করা হয়েছে অথবা করা হয় নাই এমন বিষয়ে নিন্দা অথবা দোষ

- উপশম - যদি পরিবারের অবস্থা সমস্যাজনক হয়ে থাকে - উদাহরণস্বরূপ, শারীরিক লক্ষণ (তাদের মৃত্যু পিতা অথবা মাতার লক্ষণের প্রতিধ্বনি একবার দিতে পারে)।

দাদা অথবা দাদী, অন্যান্য আত্মীয়স্বজন অথবা বন্ধু-বান্ধবের মৃত্যু

নিকটতম কারো মৃত্যুতে তরুণ-তরুণীর প্রতিক্রিয়া যেসব ধরনের কারণে ভিন্নতর হতে পারে সেগুলো হলো:

- তাদের বয়স
- যে ব্যক্তি মারা গেছেন সে ব্যক্তির বয়স
- তাদের সম্পর্কের প্রকৃতি (উদাহরণস্বরূপ, এমন একজন দাদা যিনি তাদের প্রত্যেকদিন স্কুল থেকে সংগ্রহ করেছেন অথবা এমন একজন আন্ট যিনি অস্ট্রেলিয়ায় বসবাস করেন এবং সবেমাত্র একটা জন্মদিবসের কার্ড পাঠিয়েছেন)
- মৃত্যুর কারণ ও প্রকৃতি (উদাহরণস্বরূপ, আকস্মিক অথবা প্রত্যাশিত কিনা, আত্ম হত্যা সংহিসতা কিনা)
- পরিবারের অবস্থা (উদাহরণস্বরূপ, যখন তারা নিজেরা দুঃখ-শোক অনুভব করছে তখন তাদের সমর্থন করার জন্যে তাদের পিতামাতাদের সামর্থ্য)
- পরিবার ও ব্যাপকতর কমিউনিটির মধ্যে মৃত্যু ও দুঃখজনক দুঃখটিনার পূর্ববর্তী কোন অভিজ্ঞতা আছে কি না (উদাহরণস্বরূপ, এই বৎসরের মধ্যে স্কুল থেকে তৃতীয় বাচ্চা মারা গেছে) স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে আসার ব্যাপারে তাদের গুণাবলী ও তাদের পাওয়া সমর্থন ও সেবায়ত্ন।

কোন বাচ্চা অথবা তরুণ-তরুণী দাদা অথবা দাদী, অন্যান্য আত্মীয়-স্বজন অথবা বন্ধু-বান্ধবের মৃত্যুতে যে সকল বিষয়ের কোন বিষয় অথবা সকল বিষয় অনুভব করতে পারে, তাদের মধ্যে রয়েছে:

- সুগভীর বিষণ্ণতা, ক্রন্দনের মতো চিরাচরিত উপায়ে প্রকাশ করা হতে পারে অথবা নাও হতে পারে
- শব্দে প্রকাশ করায় কঠিন হতে পারে এমন ভিতরের শূন্য গর্ত, যুক্ত বেদনা-যন্ত্রণা এবং সেটাকে হয়তো ক্ষুধা অথবা বিরক্তিকর অথবা ভয়-ভীতি হিসেবে বর্ণনা করা যায়
- একাকীত্ব ও পরিত্যক্ত হওয়ার সচেতনতার অনুভব (উদাহরণস্বরূপ, তারাই একমাত্র স্কুলের বন্ধু-বান্ধব যারা লাঞ্চ-এর সময় খেলা-ধুলা করতো)
- তারা নিজেরা সহ বাকী পরিবারের নিরাপত্তা ও সমৃদ্ধির বিষয়ে উদ্বেগ
- দায়-দায়িত্ব অনুভব করা - কঠোরভাবে কাজকর্ম করা ও সহায়তা দেওয়ার চেষ্টা
- কি ঘটেছে সে ব্যাপারে স্কুলের কাজকর্মে ক্রোধ এবং এমনকি ক্ষিপ্ততাসহ কোন বিষয়েই আর কোন পয়েন্ট বা নম্বর নেই বলে অনুভব
- বলা হয়েছে অথবা বলা হয় নাই, করা হয়েছে অথবা করা হয়নি এমন বিষয়ের জন্যে নিন্দা অথবা দোষ
- উপশম - পরিবারের অবস্থা ও কর্মশক্তিতে যদি সমস্যা হয়ে থাকে (উদাহরণস্বরূপ, পরিবারের সঙ্গে দাদা বসবাস করতেন ও বড়ো ধরনের সেবায়ত্নের প্রয়োজন ছিল) বিশৃঙ্খল সমর্থনকারীকে হারানো (উদাহরণস্বরূপ, কোন আংকেল যিনি শোনার জন্যে সর্বদা সময় দিতেন)।

মৃত্যুর বিভিন্ন কারণ

শৈশবে কোন বাচ্চার ক্ষেত্রে কোন বয়ো:প্রাপ্তের চাইতে সাধারণভাবে কেমনে একজন ব্যক্তির মৃত্যু হয় সেটা কম গুরুত্বপূর্ণ। অন্য কোন একজন শোকপ্রাপ্ত বাচ্চার চাইতে অধিকতর ভালো অথবা সবচেয়ে খারাপ মৃত্যুর ঘটনা অথবা আদৌ নাই। সেগুলো সবই অদম্য (ওউভারওয়েইলমিং) হয়ে থাকে।

যদি মৃত্যু প্রত্যাশাকৃত হয় (উদাহরণস্বরূপ, ক্যানসার অথবা অন্যান্য অসুস্থতার মাধ্যমে মৃত্যু হয়) তাহলে ক্ষতির জন্যে পরিবার হয়তো তৈরী হতে পারে। বিশেষ ব্যক্তিটি ছাড়া ভবিষ্যতে মোকাবেলার জন্যে কার্যকলাপ শুরু করা হতে পারে। তার নিশ্চিতভাবে ছবি রাখা যেতে পারে। ভবিষ্যতে খোলার জন্যে চিঠি লেখা হতে পারে ও গু ডবাইস বলার ব্যবস্থাও গ্রহণ করা হতে

পারে। পরিবার সাহায্য-সহায়তা পাওয়ার সম্ভাবনা অনেক বেশী থাকে- এবং অবিরত সহায়তাও পাওয়া যায়। সেসব হতে পারে হসপিস-ভিত্তিক সার্ভিস অথবা অন্যান্য সমর্থন সার্ভিস (ম্যাকমিলান নার্সের মতো সার্ভিস)।

তবে, দীর্ঘমেয়াদী পরিবারটি হয়তো চাপের সম্মুখীন হয়ে থাকতে পারে যার কারণে স্বাভাবিক কার্যকলাপ অথবা প্রতিবাদ অথবা কৌতুক-তামাশায় বাচ্চারা অংশগ্রহণ করতে অসমর্থ হতে পারে। মৃত্যুর শেষ প্রান্তে যে ব্যক্তি রয়েছেন সে ব্যক্তির জন্যে একটু সময় তাঁর উপর কেন্দ্রীভূত করা বাচ্চারা সেটাকে কঠিন বলে মনে করে।

যদি মৃত্যু আকস্মিক (উদাহরণস্বরূপ, হৃদরোগের আক্রমণ অথবা রাস্তা দুর্ঘটনার মাধ্যমে) হয়ে থাকে তাহলে গু ডবাইস (বিদায় সম্ভাষণ), প্রস্তুতি ও সমন্বয় করার কোন সুযোগ-সুবিধা থাকে না। সবচেয়ে দেরীর কথোপকথন স্মৃতির মধ্যে থাকে। শোকসন্তপ্ত পরিবারকে সমর্থনের জন্যে কোন পেশাজীবির ভূমিকা এখানে নেই (যদিও পুলিশ ফ্যামিলি লিয়াজেঁ অফিসার্স এবং হাসপাতাল ভিত্তিক বিরিভমেন্ট সার্ভিসেস মূল্যবান অবদান রাখতে পারে)। তবে কোন কোন লোকজন আকস্মিক মৃত্যুকে ইতিবাচকভাবে (পজিটিভলী) দেখে থাকেন (উদাহরণস্বরূপ, দুর্বল দাদীমা)।

আত্ম হত্যার মাধ্যমে যদি মৃত্যু হয়ে থাকে, তাহলে পেছনে রাখার বিষয়ে পরিবারের বিশেষভাবে সমস্যা হয়ে থাকে। প্রতিটি আত্ম হত্যার মধ্যে ছয় জন লোক প্রগাঢ় তীব্র শোক অনুভব করেন বলে অনুমান করা হয়। এ ছাড়াও আরো বেশী লোকজন সুগভীরভাবে প্রভাবিত হয়ে থাকেন। যারা আত্ম হত্যার মাধ্যমে শোকসন্তপ্ত হয়ে থাকেন তারা বিশেষভাবে তীব্র অনুভূতি ও চিন্তা-ভাবনার সম্মুখীন হয়ে থাকেন। তারা নিজেদের আরো নিদারুণ যন্ত্রণার প্রশ্ন জিজ্ঞাস করেন ও জনসাধারণ দ্বারা আরো নিরীক্ষণের সম্মুখীন হয়ে থাকেন। আবার বিশ্বাসে সাহসী হওয়া বাচ্চা ও বয়ো:প্রাপ্তদের জন্যে হয়তো দীর্ঘ সময় লাগতে পারে।

অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া ও অন্যান্য স্মারক

মৃত্যুর পর বাচ্চারা বডি (শরীর বা মৃত্যু দেহ) দেখতে পারবে কিনা অথবা ফিউনারেল (অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ায়)-এ যোগদান করতে পারবে কিনা সে ব্যাপারে পরিবার ও ব্যক্তি বিশেষের মধ্যে বিভিন্ন ধরনের মতামত থাকতে পারে।

শোকসন্তপ্ত বাচ্চা ও তরুণ-তরুণীদের সঙ্গে আলাপ-আলোচনা করে আমরা বুঝতে পেরেছি যে ফিউনারেলে যোগদানে তারা পছন্দ করে।

ফিউনারেলে যোগদান করেছে এমন বহু বাচ্চার সঙ্গে আমরা কথাবার্তা বলে জানতে পেরেছি যে তারা ফিউনারেলে যোগদান করে বাস্তবে আনন্দিত হয়েছে। যারা ফিউনারেলে যেতে পারে নাই তারা পরে দু:খ করেছে এমন বহু বাচ্চার সঙ্গেও আমরা কথাবার্তা বলেছি। ফিউনারেলে যাওয়া উচিত কি না সে ব্যাপারে সচেতন কোন সিদ্ধান্ত গ্রহণের জন্যে সেখানে কি কি জড়িত রয়েছে সে ব্যাপারে তাদের জানার প্রয়োজন আছে।

ফিউনারেলে কোন বাচ্চার উপস্থিতিতে তারা স্বাগতম কিনা সেটা যদি তারা অনুভব করতে পারে তাহলে ফিউনারেলে তরুণ-তরুণীদের উপস্থিতির বিষয়ে প্রভাব সবচেয়ে বেশী পড়বে। যদি সেখানে উত্তেজনার সৃষ্টি হয় (দু:খ-বেদনার বিরোধ হিসেবে) তাহলে তারা সেটা তুলে ধরবে এবং কি ঘটছে সেটার চাইতে অনুভূতির উদয় দ্বারা আরো দু:খবেদনা অনুভব হয়তো করতে পারে। বাচ্চারা বিষণ্ণতাকে ভাগাভাগি করায় প্রভূত মূল্য দেয়। সবই হলো ইহা যা নিজেরা অনুভব করে। আপনার পরিবার হলো এটা। আপনি তাদের হয়তো ভালোভাবে জানেন।

যদি কোন কারণে আপনার বাচ্চাদের ফিউনারেলে যোগদানে সম্ভব অথবা যথাযথ না হয় তাহলে ফিউনারেলে জড়িত হওয়ার অন্যান্য সুনিশ্চিত উপায়ও সেখানে থাকতে পারে।

অথবা, ফিউনারেল কিছুদিন আগে হয়ে থাকে এবং আপনার বাচ্চারা যোগদান করার জন্যে যদি দু:খবোধ করে তাহলে 'গু ডবাই' (বিদায় সম্ভাষণ)-সহ স্মারক ও অন্য কোন অনুষ্ঠানের ব্যবস্থা করা কখনোই খুব বেশী দেরী বলে বিবেচনা করা হয় না।

আপনার বাচ্চারা ফিউনারেলে যোগদান করার জন্যে যদি কথাবার্তা বলতে চান অথবা মৃত্যুদেহ তাদের দেখাতে চান তাহলে
(0845 20 30 40 5) হেল্পলাইন নম্বরে যোগাযোগ করুন।

মৃতদেহ দেখা ও ফিউনারেলে যোগদান কেন সহায়তা করতে পারে

মৃত ব্যক্তিকে দেখা ও ফিউনারেলের ব্যাপারে বিভিন্ন সংস্কৃতি ও ধর্ম বিশ্বাস পরিবারের মধ্যে হয়তো বিভিন্ন ধরনের হয়ে থাকতে পারে। তবে একটা বাচ্চাকে সেটা যেভাবে সহায়তা করতে পারে তাহলো:

- গু ডবাই বলা শুরু করা
- মৃত্যুর বাস্তবতা ও চূড়ান্ত অবস্থা গ্রহণ করা
- কি ঘটেছে সেটা বোঝা শুরু করা
- কম ভীত হওয়া
- কি ঘটেছে সেটার অংশ অনুভব করা
- মৃত্যু ব্যক্তির ব্যাপারে একটা গুরুত্বপূর্ণ শেষ স্মৃতি অন্যদের সঙ্গে ভাগাভাগী করা

মৃতদেহ দেখা

ব্যক্তি বিশেষের মৃত্যুর পর তাকে দেখা যাবে কিনা সে ব্যাপারে যদি আপনার বাচ্চাকে সিদ্ধান্ত নেওয়ার জন্যে বলেন তাহলে তাদের সিদ্ধান্তে সহায়তা করার ব্যাপারে আপনি যা করতে পারেন তাহলো:

* যে কোন সময় - তারা যে তাদের মন পরিবর্তন করতে পারে সেটা তাদের বলুন।

* তারা যে সিদ্ধান্ত গ্রহণ করেছে সে ব্যাপারে তারা যে খুশী সেটা পরীক্ষা করুন। তবে খুব ঘন ঘন নয়, কেননা বাচ্চারা খুশী থাকতে চায় এবং হয়তো বলতে পারে তাদের বলার জন্যে আপনার সম্পর্কে তারা কি চিন্তা করে।

* কি ঘটতে পারে সে ব্যাপারে সুস্পষ্ট ও বিস্তারিত তথ্য তাদের দিন। ('আন্ট (চাচী) সু ও আমি ভিডিও শপের একটু মাত্র পরেই হাই স্ট্রীটের চ্যাপেল অব রেস্ট-এ মোটরগাড়ী চালিয়ে যাই। সেখানে কয়েকটি চেয়ারসহ একটি ছোট রুম রয়েছে। সেখানে আমরা বসি ও অপেক্ষা করি। তোমার মতামত পরিবর্তন করার জন্যে সুযোগ থাকবে। আন্ডারটেকার (ঠিকাদার) মি. কলিন্স এখন আসবেন। তিনি বেশ লম্বা ও উইস্পী জিনজার চুল রয়েছে ও সব সময় সুট পড়েন। বাবাকে প্রথম দেখার জন্যে আন্ট সু যাবেন।')

* আপনি অথবা মৃতদেহ আগেই যারা দেখেছেন আদর্শিকভাবে তাদের নিকট হতে কি আশা করা যায় সেটা সম্পূর্ণ সুস্পষ্টভাবে ও বিস্তারিতভাবে তাদের জানিয়ে দিন। ('টেবলের উপরে কফিন নামে একটি বাক্সে বাম দিকে মাথা ও ডান দিকে পা রেখে তোমার বাবাকে শোয়ানো রাখা হয়েছে। তার সবকিছুই তুমি দেখতে পারো কারণ ঢাকনা সেখানে নেই। তার পেছনে উপরে দেওয়ালে একটি জানালা রয়েছে এবং সেটার মাধ্যমে তুমি গাছ দেখতে পাবে। তোমার বাবা তার পুরনো ফুটবল সার্ট পরে আছেন। তোমার বাবার মাথার কাছের টেবিলে যে ফুলের পুষ্পাধার (ভেইজ) রয়েছে সেটা থাকে সুগন্ধ আসছে। সম্পূর্ণ জিমের মতো তাকে আমার কাছে মনে হয় না, আংশিকভাবে কারণ হলো সে লম্বু দিচ্ছে না আর মদ্য পানের প্রস্তাব করছে না এবং আরো আংশিকভাবে কারণ হলো সে তার চোখ বন্ধ করে রেখেছে ও কথাবার্তা বলছে না। কেননা আংশিকভাবে, আমি মনে করি যে "জিম" হিসেবে যেটা আমি ভেবেছি সেটা সেখানে নেই। শুধু তার মৃতদেহ সেখানে আছে। আশ্চর্যবোধ করো না যদি সেটা তোমার প্রিয় পিতা না হন। তার তুকও ঠান্ডা। প্রতিমূর্তি (স্টেচু)-এর মতো তাকে শক্ত অনুভব হয়। তুমিও তাকে স্পর্শ করতে পারো। আমি তার কপালে চুমু দিয়েছি। সেটাই আমি করতে চেয়েছিলাম। তবে তার তুক বেশ ঠান্ডা বলে তাকে বিস্ময়কর মনে হয়।')

* তারা যখন রুমে প্রবেশ করবে তখন তারা কি করবে সেটা হবে তাদের পছন্দের ব্যাপার - দরজার পাশে তারা অপেক্ষা করতে পারবে, হাত অথবা মাথা মৃদুস্পর্শ করতে পারে এবং তারা যখন চাবে তখন সেখানে থেকে চলে যেতে পারে।

* বিশেষভাবে মৃতদেহের কাছে রেখে আসার জন্যে সঙ্গে করে কোন কিছু বাচ্চা ও তরুণ-তরুণীরা নিতে প্রায়শঃই প্রভূত মূল্য দিয়ে থাকে। উদাহরণস্বরূপ, তাদের বানানো কোন কার্ড, অথবা প্রিয় হালিডে থেকে আনা কোন খোলস অথবা ছবি হতে পারে।

ফিউনারেলে উপস্থিত থাকা

ব্যক্তি বিশেষের মৃত্যুর পর তারা ফিউনারেলে উপস্থিত থাকতে চায় কিনা সে ব্যাপারে যদি আপনার বাচ্চাকে সিদ্ধান্ত নেওয়ার জন্যে বলেন তাহলে তাদের সিদ্ধান্তে সহায়তা করার ব্যাপারে আপনি যা বলতে পারেন তাহলো:

- জড়িত বিষয়গুলো সম্পর্কে তাদের সঙ্গে কথাবার্তা বলুন।
- তারা যে কোন সময় তাদের মন পরিবর্তন করতে পারে সেটা তাদের জানিয়ে দিন।
- তারা যে সিদ্ধান্ত গ্রহণ করেছে সে ব্যাপারে তারা খুশী সেটা পরীক্ষা করুন - তবে খুব ঘন ঘন নয়, কেননা বাচ্চার খুশী থাকতে চায় ও তারা হয়তো বলতে পারে তাদের বলার জন্যে আপনার সম্পর্কে তারা কি চিন্তা করে।
- ফিউনারেলে সমর্থক হিসেবে কাজকর্ম করার জন্যে এমন কাউকে সঙ্গে নিন যার সঙ্গে বাচ্চার নিরাপদ অনুভব করবে। আন্ট অথবা আঙ্কল অথবা আপনার সবচেয়ে ভালো বন্ধু-বান্ধবও হতে পারে। আপনার নিজের পক্ষ হয়ে ফিউনারেলে উপস্থিত থাকার জন্যে সেটা আপনাকে পুরোপুরি সুযোগ দিবে।
- কি ঘটতে পারে সে ব্যাপারে সুস্পষ্ট ও বিস্তারিত তথ্য তাদের দিন; উদাহরণস্বরূপ, সমাধিস্থকরণ ও দাহ-কর্মের মধ্যে পার্থক্যের ব্যাপারে ব্যাখ্যা প্রদানও হয়তো থাকতে পারে। যদি আপনার বিশ্বাসের সঙ্গে সেটা উপযুক্ত হয় তাহলে ব্যক্তির মৃতদেহের পার্থক্য এবং সেটার অংশী হিসেবে তারা কে ছিল সে সম্পর্কে কিছুটা প্রস্তুতিতে বাচ্চাকে সহায়তা করবে। কেউ কেউ সেটাকে অন্তর্নিহিত শক্তি বলে মনে করে, অথবা আত্মা, অথবা ভালোবাসা, অথবা 'বাবা সম্পর্কে বিশেষ কি ছিল' অথবা 'বাবা সম্পর্কে আমরা কি মনে রাখবো'।
- ব্যক্তি বিশেষের দেহেরই গুণ্ডু মৃত্যু হয়েছে এবং সেটাকে সমাহিত বা শবদাহ করা হচ্ছে বলে তাদের আশুস্ত করুন। কিছু কিছু তরুণ-তরুণী বিভ্রান্ত হয়ে থাকে এবং তাদের মাথা ও বাহ ও পায়ের কি হয় সে ব্যাপারে তারা বিস্ময়ী হয়ে থাকে।
- মৃত ব্যক্তি যে কিছু অনুভব করতে পারে না সে ব্যাপারে তাদের দৃঢ় আশ্বাস দিন। সুতরাং, দাহ-কর্মের কারণে তারা অগ্নি শিখা অথবা সমাধিস্থ হওয়ার জন্যে তাদের ভয়-ভীতি অনুভব করতে হবে না।
- ফিউনারেলে উপস্থিত লোকজনের কাছে থেকে কি কি আশা করা যায় সে ব্যাপারে সুস্পষ্ট ও বিস্তারিত ব্যাখ্যা দিন। লোকজন কারো মৃত্যুর পর আনন্দ-উৎসব করে থাকে সেটা বাচ্চার দেখতে পেয়ে বিস্ময় প্রকাশ করে। অন্যান্য বিপর্যস্ত হয়ে থাকে যখন লোকজন বলে থাকে: 'তোমাকে দেখে ভালো লেগেছে'। ব্যক্তি বিশেষের মৃত্যুর কারণে ঐসব লোকজনরা যে খুশী সেটা কিছু এটা মানে করে না। এগুলো হলো তেমন বিষয় যা বয়ো:প্রাপ্তরা সাধারণভাবে বলে থাকে সেটা ব্যাখ্যা করুন। সম্ভাবেই, বয়ো:প্রাপ্তদের মর্মপীড়া দেখে বাচ্চার আতঙ্কিত হয়ে যায় তবে বিরাট ঘটনার কারণে ন্যায়সঙ্গত প্রতিক্রিয়াই যে এটা, তা বোঝার জন্যে আগে থেকে প্রস্তুতি থাকতে তাদের সহায়তা করতে হবে।
- বয়ো:প্রাপ্তরা প্রয়োজন মনে করেন এমন বিষয়ের ব্যাপারে তাদের প্রস্তুত করুন। উদাহরণস্বরূপ, তারা 'ঘরের এখন পুরুর্ব' হয়তো বালকদের তারা বলতে পারেন। তারা যে সেটা নয় তা তাদের জানার প্রয়োজন রয়েছে।
- সংশ্লিষ্টদের জন্যে সুযোগ-সুবিধার সৃষ্টি করুন। ফিউনারেল সার্ভিস পরিকল্পনার ব্যাপারেও হয়তো সেটা হতে পারে। মৃত ব্যক্তির ব্যাপারেও হয়তো কোন কিছু বলা, পড়া ও লিখা হতে পারে। বিশেষ কোন পছন্দের গান বা মিউজিকের মাধ্যমেও তা হতে পারে। কফিনের মধ্যে কোন কিছু বিশেষভাবে রাখার জন্যেও আকাঙ্ক্ষা থাকতে পারে, উদাহরণস্বরূপ, কোন দৃশ্য অথবা স্মৃতির সঙ্গে যোগাযোগের কোন কিছু।
- এমন কি বাচ্চার যদি যোগদানের জন্যে সিদ্ধান্তও না নিয়ে থাকে তবু এখনও 'গু ডবাই' (বিদায় সম্ভাষণ)-এ তারা জড়িত ও অংশ গ্রহণ করতে পারবে বলে তাদের দৃঢ় আশ্বাস দিন। ফিউনারেলে না গেলেও তাদের সমালোচনা করা হবে না।

বিকল্প 'ঔ ডবাইস'

কোনও রুতুপূর্ণ ব্যক্তির জন্যে কোন স্মারকের ব্যবস্থা ও অন্য কোন অনুষ্ঠান করা কখনোই অনেক দেরী হয়েছে বলে বলা যায় না। কোনও রুতুপূর্ণ তারিখের সঙ্গে সেগুলোর যোগাযোগ রাখতে পারেন - উদাহরণস্বরূপ, তার মৃত্যুর তারিখ, ফিউনারেল অথবা তাদের জন্ম তারিখের সঙ্গে তা হতে পারে। বাচ্চা ও তরুণ-তরুণী যারা ফিউনারেলে যোগদান করে নাই তারা হয়তো এখানে উল্লেখিত কোন কোন বিষয়কে প্রভূত মূল্য দিবে। মৃত্যু ব্যক্তির বার্ষিকী পালনের জন্যে তারা যা সম্ভবতঃ ব্যবহার করতে পারবে সেগুলো হলো:

- সমাধি দেখতে যান (যদি থাকে - অথবা অন্য কোন বিশেষ জায়গা, উদাহরণস্বরূপ, যেখানে দেহভস্ম ছড়ানো হয়েছে)।
- বিশেষ স্মৃতির জায়গা দেখতে যান (উদাহরণস্বরূপ, এমন একটি জায়গা যে জায়গাতে আপনার সবচেয়ে সুন্দর হলিডে বা ছুটি কেটে ছিল)
- নিজস্ব পছন্দের একটি বিশেষ জায়গার সৃষ্টি করুন (উদাহরণস্বরূপ, নতুন ঘরের কোন বাগানে)।
- নিয়মমাফিক গিয়েছেন এমন একটি জায়গা দেখার জন্যে যান (উদাহরণস্বরূপ, কোন পার্ক অথবা সাঁতার বা সুইমিং পুল)। সারাজীবনে একবার গিয়েছেন এমন কোন জায়গায় যাওয়ার চাইতে প্রত্যেক দিন গিয়েছেন এমন জায়গা।

বিশেষ পূর্ব বানানোর মতো যেসব পরিকল্পনা হতে পারে সেগুলো হলো:

- বিশেষভাবে পছন্দকৃত গান-বাজনা, কবিতা ও শ্রদ্ধা প্রদর্শনের মাধ্যমে ছোট অনুষ্ঠান।
- মৃত ব্যক্তির পছন্দসই খাবার ভাগাভাগী করার জন্যে পিকনিক।
- 'বিশেষ স্থানে' কোন কিছু রাখার জন্যে প্রস্তুত, যেমন, ফুল, কোন ল্যামিনেটেড বা ফলকিত কবিতা, খেলনা।
- হেলিয়াম-ভরা বেলুন আকাশে ছাড়ুন যাতে লেভেলে বার্তা সংযুক্ত থাকবে। আপনি বার্তায় লিখতে পারেন: 'আপনি যদি পাঁচ মিনিটের জন্যে ফিরে আসেন, আমি হবো' অথবা 'আমি মনে রাখি যখন ...' অথবা 'ভবিষ্যতের জন্যে আমার ইচ্ছা ...'
- মোমবাতিতে আলো দিন ও প্রত্যেকের সঙ্গে বিশেষ স্মৃতি ভাগাভাগী করুন।
- মৃত্যু ব্যক্তির পরিবার ও বন্ধু-বান্ধবদের নিকট থেকে স্মৃতি সংগ্রহ করা শুরু করুন। ('আমি মনে রেখেছি সেই দিনের কথা যেদিন জিম বন্ আনার জন্যে স্কুলের ছাঁদে অবতরণ করতে গিয়ে আটকে পড়ে।')

যখন অতিরিক্ত সহায়তার প্রয়োজন হতে পারে

নিকটতম পরিবারের সদস্যের মৃত্যুর সঙ্গে খাপ-খাইয়ে অধিকাংশ বাচ্চা ও পরিবারের লোকজন চলতে পারবেন যদি পরিবারে কি ঘটনা ঘটেছে, তাদের চিন্তা-ভাবনা ও অনুভব, এবং মৃত্যু ব্যক্তি সম্পর্কে যদি তারা কথাবার্তা বলেন।

তরুণ-তরুণীদের জন্যে কমিউনিটি-ভিত্তিক লোকাল বিরিভমেন্ট সার্ভিসেস পরিবারে মৃত্যুর পরে পুনরায় জীবন তৈরী শুরু করার জন্যে সমর্থন দিতে পারে এবং বাচ্চা ও পরিবারদের সহায়তা করতে পারে।

অনেক লোকজন তাদের বাচ্চাদের জন্যে চিন্তিত হয়ে পড়েন এবং মৃত্যুর অব্যবহিত পরে পেশাজীবী সহায়তা পাওয়ার জন্যেও তারা মাঝে-মাঝে অনুভব করেন। কোন কোন পর্যায়ে বিভিন্ন পরিসরের প্রতিক্রিয়া ও উদ্বেগের কারণ বাচ্চা ও তরুণ-তরুণীরা হয়ে যেতে পারে। ঐগুলোতে যা থাকতে পারে তাহলো: মৃত্যু ব্যক্তির সম্পর্কে কথাবার্তা না বলা, সুগভীর বিষণ্ণতা, ক্ষিপ্ততা, ঘুমের বিরক্তি, দুঃস্বপ্ন, ক্ষুধার অভাব অথবা অতিরিক্ত-খাবার খাওয়া, পূর্ব প্রবল উৎসাহে আগ্রহের অভাব, স্কুলে যেতে অথবা বন্ধু-বান্ধবের সঙ্গে দেখা-সাক্ষাত করতে না চাওয়া। সমভাবেই বয়ো:প্রাপ্তদের প্রতিক্রিয়াও হতে পারে।

আস্তে আস্তে এইসব পরিবর্তন অদৃশ্য হয়ে যাবে। যদি অটল থাকে অথবা মারাত্মক (উদাহরণস্বরূপ, কোন বাচ্চা যদি অধিকাংশ সময় ঘুমানো বন্ধ করে দেয় অথবা মৃত্যু ব্যক্তির সঙ্গে সংযুক্ত হওয়ার জন্যে কোন ষোড়শী বা টিনএজার আত্ম

হত্যাকে বিবেচনা করে) ধরনের হয় তাহলে সাহায্য-সহায়তা চাওয়া সবচেয়ে ভালো হতে পারে। আপনার পরিবারের ডাক্তারের সঙ্গে কথাবার্তা বলার মাধ্যমে সে ব্যবস্থা গ্রহণ করা শুরু হতে পারে।

উইনস্টন'স উইস হেল্পলাইন (0845 20 30 40 5) শোকসন্তপ্ত বাচ্চাকে সেবায়ত্ন দেন এমন যে কাউকে সমর্থন, নির্দেশ ও তথ্য দেওয়ার জন্যে এখানে রয়েছে। আপনার বাচ্চা কিভাবে প্রতিক্রিয়া করছে সে ব্যাপারে আপনার সঙ্গে আমরা কথাবার্তা বলতে পারি ও যদি সেটা যথাযথ বলে দেখা যায় তাহলে অতিরিক্ত সমর্থন প্রদানের সুপারিশ আমরা করবো।

শোকসন্তপ্ত বাচ্চাদের জন্যে চার্টার (সনদ)

গত 13 বৎসরে উইনস্টন'স উইস হাজার হাজার বাচ্চাকে সমর্থন দিয়েছে। তাদের সঙ্গে আমাদের কথাবার্তার ভিত্তিতেই হলো এই 'চার্টার' বা সনদ। আমরা যে সমাজে বসবাস করি সে সমাজে খাঁটিভাবে কোন মৃত্যুর পর বাচ্চা ও তরুণ-তরুণীদের জীবন প্রস্তুতে যদি সক্ষম করতে চাই তাহলে তাদের অধিকারের প্রতি আমাদের সম্মান প্রদর্শন করতে হবে। সেগুলো হতে পারে যেমন:

মৃত্যুজনিত সমর্থন

- শোকসন্তপ্ত বাচ্চাদের প্রয়োজনীয় সমর্থন পাওয়ার অধিকার রয়েছে।

অনুভব ও চিন্তা-ভাবনার প্রকাশ

- সকল অনুভব প্রকাশের মাধ্যমে শোকসন্তপ্ত বাচ্চারা আরাম অনুভব করবে ও ত্রেনাশ, বিষণ্ণতা, দোষ ও উদ্বেগের অনুরূপ মর্মপীড়ার মধ্যে চিন্তা-ভাবনাতে সংশ্লিষ্ট থাকতে পারে। সেটা যথাযথ উপায়ে করার জন্যে সাহায্য-সহায়তা করতে হবে।

মৃত্যু ব্যক্তির সম্পর্কে মনে রাখা

- মৃত্যু ব্যক্তি সম্পর্কে শোকসন্তপ্ত বাচ্চারা যদি চায় তাহলে তাদের বাকী জীবন তারা মনে রাখার অধিকার রাখবে। পুনর্ঘাপন স্মৃতি (উপস্থিত ও সমস্যাজনক উভয় ক্ষেত্র) এখানে জড়িত হতে পারে যাতে বাচ্চার জীবনের অবিরত গল্পের আরামদায়ক অংশ ব্যক্তিবিশেষ হতে পারে।

শিক্ষা ও তথ্য

- কি ঘটেছে, কেন সেটা ঘটেছে এবং তারপর কি ঘটবে সেগুলো সুস্পষ্টভাবে ব্যাখ্যা দিয়ে তাদের প্রশ্নের উত্তর ও তথ্য পাওয়ার ব্যাপারে শোকসন্তপ্ত বাচ্চাদের অধিকার রয়েছে।

স্কুল ও কলেজ থেকে যথাযথ এবং সুনির্দিষ্ট জবাব পাওয়া

- শোকসন্তপ্ত বাচ্চারা সহায়তা ও উপলব্ধি তাদের শিক্ষক ও সঙ্গী ছাত্র-ছাত্রীদের নিকট থেকে পেতে পারে।
- গুরুত্বপূর্ণ সিদ্ধান্ত সম্পর্কে বক্তব্য তুলে ধরা
- শোকসন্তপ্ত বাচ্চাদের জীবনে প্রভাব ফেলতে পারে (ফিউনারেল পরিকল্পনা ও বার্ষিকী মনে রাখার অনুরূপ) এমন গুরুত্বপূর্ণ সিদ্ধান্তে তারা জড়িত হবে কিনা সেটা তাদের জিজ্ঞাসা করতে হবে।

প্রত্যেকে জড়িত

- শোকসন্তপ্ত বাচ্চারা সমর্থন পেতে পারে। বাচ্চাদের পিতামাতা অথবা সেবায়ত্নকারী ও সিভিলিংস (একই পিতামাতার সন্তান) এতে থাকবে এবং প্রতিটি বাচ্চার গোপনীয়তাকে সম্মান প্রদর্শন করতে হবে।

অন্যান্যদের সঙ্গে দেখা-সাক্ষাত

- একই অভিজ্ঞতা রয়েছে এমন অন্যান্য বাচ্চাদের সঙ্গে দেখা-সাক্ষাতের সুযোগ পেয়ে শোকসন্তপ্ত বাচ্চারা লাভবান হতে পারে।

রুটিন প্রতিষ্ঠা

- পূর্বে উপভোগ করা কার্যক্রম ও আগ্রহ অবিরত রাখার ব্যাপারে শোকসন্তপ্ত বাচ্চারা সিদ্ধান্ত গ্রহণ করতে পারবে।

নিন্দা না করা

- মৃত্যুর ব্যাপারে শোকসন্তপ্ত বাচ্চারা যে দায়ী নয় সেটা বুঝতে তাদের সহায়তা করতে হবে ও সে জন্যে তাদের দোষ দেওয়াও যাবে না।

তাদের গল্প বলা

- শোকসন্তপ্ত বাচ্চারা তাদের গল্প বিভিন্ন উপায়ে বলার অধিকার আছে ও তাদের জন্যেও রুতুপূর্ণ ব্যক্তিদের দ্বারা সেই সব গল্প শুনতে, পড়তে অথবা দেখতে হবে।

হেল্পলাইন: 0845 20 30 40 5. সাধারণ অনুসন্ধান: (01242) 515157. ফ্যাক্স: (01242) 546187.
ওয়েব: www.winstonswish.org ইমেইল: info@winstonswish.org

Helpline: 08088 020 021
winstonswish.org

