

## কীভাবে শিশু এবং অল্পবয়সী ছেলেমেয়েদের কাছে আত্মহত্যার ব্যাখ্যা দেওয়া যায়

শিশুরা যাকে ভালোবাসে তাদের মৃত্যু হয়েছে এমন কথা তাদের বলা যথেষ্ট কঠিন হতে পারে কিন্তু আত্মহত্যার দ্বারা তার মৃত্যু হয়েছে তা বোঝানো আরও কঠিন হতে পারে। প্রায়শই প্রাপ্তবয়স্করা আত্মহত্যার বিষয়ে কথা বলতে চান না তবে আমরা আমাদের অভিজ্ঞতা থেকে জানি যে কোনও শিশু বা অল্পবয়সীকে এমনভাবে সত্য বলা উচিত যা তারা বুঝতে পারবে। সুতরাং, উইনস্টন উইশ-এ আমাদের বিশেষজ্ঞ দলটি শিশুদের আত্মহত্যার দ্বারা মৃত্যুর বিষয়ে আপনার কী বলা উচিত এবং তাদের কতটা বলা উচিত সে সম্পর্কে দিকনির্দেশনা দেয়।

### আমি কি কোনও শিশুকে বলতে পারি যে কেউ আত্মহত্যা করে মারা গেছে?

আপনার সন্তানের বয়স যাই হোক তাদের কাছে গুরুত্বপূর্ণ কেউ যখন আত্মহত্যার মাধ্যমে মারা যায় তখন বিভ্রান্তি ও ভুল তথ্য এড়াতে তাদের মৃত্যুর বিষয়ে সত্য তথ্য দেওয়ার চেষ্টা করা ভাল।

শিশুটি যত ছোট, আত্মহত্যার মতো জটিল বিষয় নিয়ে কথা বলা তত শক্ত। আত্মহত্যার বিষয়ে খুব অল্প বয়স্ক বাচ্চাদের সাথে কথা বলার সঠিক উপায় সন্ধান করা দুঃখজনক হতে পারে, তবে নীতিটি বড় বাচ্চাদের মতোই - তাদের সত্য কথা বলুন, আপনি যতদূর জানেন তা যে ভাষায় তারা বুঝতে পারে সেভাবে এবং তাদের চারপাশের বিশ্ব সম্পর্কে তাদের বোঝার ক্ষমতা বিবেচনা করে বলুন।

আপনার পরিবারের বিভিন্ন বয়সের বাচ্চাদের একই মৌলিক তথ্য প্রয়োজন তবে বিভিন্ন স্তরের জটিলতা রয়েছে। একটি সাধারণ বোধ থাকা যে, ব্যক্তি নিজেই আত্মহত্যা করেছে এর অর্থ হ'ল বড় বাচ্চাদের তা গোপন রাখতে হবে বা ছোট বাচ্চাদের তা এড়িয়ে চলতে হবে এর প্রয়োজন নাই।

শিশুদের তথ্য প্রক্রিয়া করা প্রয়োজন, তাই তাদের বোঝার বিকাশ করার জন্য পরে একটি প্রাথমিক ব্যাখ্যা তৈরি করা যেতে পারে। যত ছোট শিশু তথ্য তত বেশি সহজভাবে বলা দরকার, সম্ভবত কয়েকটি বাক্য ব্যবহার করে। এমনকি খুব অল্পবয়সী বাচ্চাদের তাদের নিজস্ব একটি সাধারণ গল্প তৈরি করতে তা সহায়তা করবে যা তারা পুনরায় বলতে পারবে এবং কী ঘটেছে তা ধীরে ধীরে তা বুঝতে পারবে।

### কোনও শিশুকে কীভাবে বলতে হবে যে কেউ আত্মহত্যা করে মারা গেছে

মৃত্যুটি আত্মহত্যা বলে ব্যাখ্যা করা প্রায়শই এক ধরনের পদক্ষেপ যা প্রত্যেকে শিশু ভিন্নভাবে বুঝবে, যা তারা ইতিমধ্যেই জানে তার উপর ভিত্তি করে।

এটা শুরু হবে এভাবে যে এই ব্যক্তিটি মারা গিয়েছেন এবং তিনি নিজেই নিজের জীবন শেষ করেছেন এবং কীভাবে তা খুব সাধারণ বাক্য ব্যবহার করে বলতে হবে। প্রাথমিকভাবে এটি 'তিনি গাড়িতে মারা গিয়েছেন' বা তিনি নিজেই শ্বাস প্রশ্বাস নেয়া বন্ধ করে দেওয়ার মতো কিছু হতে পারে। এই প্রতিটি তথ্য প্রতিটি শিশুর জন্য একযোগে যথেষ্ট হতে পারে, যাতে তা তাদের নিজের গতিতে এটি প্রক্রিয়া করার সময় পায়, যতক্ষণ না তারা আরও কোনও প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করে বা আপনি আরও কিছু তথ্য সরবরাহ করেন। আপনার যদি উত্তর জানা না থাকে তবে বেশিরভাগ শিশুরা "আমি জানি না" বললে বা 'আমি যদি জানতাম তবে বলতাম, আমারও অনেক প্রশ্ন আছে' বললে সন্তুষ্ট থাকবে।

আমাদের অভিজ্ঞতা থেকে দেখা যায় যে কোনও শিশুকে কেউ আত্মহত্যা করে মারা গেছে তা জানতে বিভিন্ন পদক্ষেপ নিতে হয়।

- ব্যক্তির মৃত্যু হয়েছে তা ব্যাখ্যা করে
- তারা কীভাবে মারা গেল সে সম্পর্কে সাধারণ বিবরণ প্রদান করে
- এই কথা বলে যে সে ব্যক্তি তার নিজের জীবন নিজেই নিয়েছিল
- ব্যক্তি কীভাবে মারা গেল তার আরও বিশদ বিবরণ প্রদান করে
- ব্যক্তি কেন নিজেকে হত্যা করার সিদ্ধান্ত নিয়েছে তার সম্ভাব্য কারণগুলি খুঁজে দেখা

বিভিন্ন স্তরের মধ্যবর্তী গতি প্রায়শই শিশুর বোঝার ক্ষমতা এবং তাদের বয়স এবং বোধগম্যতা দ্বারা প্রভাবিত হয় যা আরও জানার জন্য তারা কতটা আগ্রহ দেখায় তার দ্বারা পরিচালিত হয়। তাদের বোঝার গতি পরিস্থিতি দ্বারাও প্রভাবিত হয়, উদাহরণস্বরূপ, শিশুদের অন্য উৎস বা পরিবারের প্রবীণ সদস্যদের কাছ থেকে কী ঘটেছিল তা জানার সম্ভাবনা থাকে।

এই তথ্য সরবরাহ করা বেশ কয়েক ঘন্টা, দিন, সপ্তাহ বা মাসের মধ্যে করতে হবে, যাতে ছবিটি ধীরে ধীরে এমনভাবে পরিষ্কার হয় যা আপনার বাচ্চাকে এতে স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করতে সহায়তা করে। এটি একটি শিশুকে জিগসোর টুকরো দেওয়ার সাথে তুলনা করা যেতে পারে, যেমন প্রতিটি টুকরো একটি একটি করে দিয়ে ধীরে ধীরে পুরো ছবিটি তৈরি করা।

যা ঘটেছিল সে সম্পর্কে তারা আরও জানতে চায় কিনা তা জিজ্ঞাসা করুন এবং তাদের উত্তরের উপর নির্ভর করে অগ্রসর হন। কোনও শিশু যদি বলে যে তারা এখনই বেশি কিছু জানতে চায় না তবে তারা যেন জানে যে তারা প্রস্তুত বোধ করলে আরও তথ্যের জন্য আপনার কাছে ফিরে আসতে পারবে তা নিশ্চিত করুন। চেষ্টা করুন এবং আপনার সন্তানের প্রশ্নগুলির জন্য তৈরী থাকুন, তা যতই কঠিন হোক। আমাদের অভিজ্ঞতা দেখায় যে কোনও শিশু যদি কোনও প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করে তবে তারা উত্তর শুনতে প্রস্তুত।

এগুলির মত কথোপকথনগুলি প্রত্যেকের জন্যই মুশকিল ও কষ্টকর হবে তবে পরে আপনি সম্ভবত স্বস্তি বোধ করবেন যে আপনি সং হতে সক্ষম হয়েছেন এবং এতে আপনার সন্তানকে আপনার প্রতি আশ্বাস শক্ত ভিত্তি দিতে সক্ষম হবেন।

### **আপনার ব্যাখ্যাটির সাথে সততা এবং সামঞ্জস্য বজায় রাখুন**

আত্মহত্যার আশেপাশের ঘটনাগুলি বিভ্রান্তিকর হয়ে উঠতে পারে এবং তা মেনে নেয়া সহজ করার জন্য বিষয়গুলিকে পরিবর্তন করা হতে পারে। বাচ্চাদের দেয়া আপনার ব্যাখ্যায় সামঞ্জস্য বজায় রাখুন এবং আপনি সত্য বলে কি বিশ্বাস করেন তা তাদের সত্যতার সাথে জানান এবং যতটা সম্ভব আপনি তাদের প্রশ্নের উত্তর দিন। আপনি যদি সব উত্তরগুলি না জানেন তবে তা বলুন এবং তাদেরকে জানান যে আপনার কাছে আর তথ্য আসলে তা আপনি তাদের জানাবেন। পরিবারের অন্যান্য সদস্য এবং শিক্ষকরা আপনার সন্তানকে কী বলেছেন তা জেনে রাখুন এবং তাদেরকে এর সামঞ্জস্য রাখতে বলুন।

### **এমন ভাষা ব্যবহার করুন যা শিশুরা বুঝতে পারে এবং স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করবে**

‘আত্মহত্যা করেছে’ এই বাক্যাংশটি সেই সময় থেকেই চালু, যখন আত্মহত্যাকে একটি অপরাধমূলক কাজ হিসাবে বিবেচনা করা হত। 1961 সাল থেকে ইংল্যান্ড ও ওয়েলস এবং 1993 সালে থেকে আয়ারল্যান্ডে আত্মহত্যাকে অপরাধমুক্ত করা হয়েছিল এবং এখন তা আর বেআইনি নয়। আত্মহত্যার সাথে প্রাচীনকাল থেকে কিছু কলঙ্ক জড়িত এবং বিকল্প ভাষা যন্ত্র সহকারে ব্যবহার করলে সময়ের সাথে সাথে এই কলঙ্ক কমাতে সহায়তা করবে। আপনার এবং আপনার বাচ্চাদের পক্ষে লজ্জা বা কলঙ্ক ছাড়াই আত্মহত্যার বিষয়ে কথা বলতে সক্ষম হওয়া জরুরী।

অন্যান্য বাক্য যা ব্যবহার করা যেতে পারে সেগুলি হ'ল 'আত্মহত্যার দ্বারা মারা গিয়েছিল', 'নিজের জীবন নিয়েছিল', বা 'তার জীবন শেষ করেছে'। শিশুরা আত্মহত্যার শব্দটি ব্যবহৃত হচ্ছে শুনে থাকতে পারে এবং তারা এটির অর্থ কী তা বোঝা গুরুত্বপূর্ণ।

শিশুদের মৃত্যুর বর্ণনা দেওয়ার জন্য তারা কী শব্দ ব্যবহার করবে তা জিজ্ঞাসা করা ভাল, এটি যা ঘটেছে তা প্রক্রিয়াকরণে তাদের সহায়তা করে এবং এর অর্থ হল যে তারা যে ভাষাতে স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করে তারা তা ব্যবহার করছে। কখনও কখনও কোনও শিশু তাদের পিতার মৃত্যুর বর্ণনা দিতে পারে যেমন ‘বাবা নিজেই মরেছিলেন।’

### **আপনার সন্তানের বয়স বাড়ার সাথে সাথে তাকে আরও তথ্য দিন**

শিশুরা বড় হওয়ার সাথে সাথে আরও পরিপক্বতার বিকাশ ঘটায় এবং তারা জটিল বিশ্বকে আরও বেশী বুঝতে পারে। এর অর্থ হ'ল আপনার বাচ্চা বড় হওয়ার সাথে সাথে বিরতিতে মৃত্যুকে পুনর্বিবেচনা করবে এবং এ সম্পর্কে আরও অনুসন্ধানী প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করতে পারে। এটি আপনাকে প্রস্তুত হতে সহায়তা করবে, এবং তারা কি নিয়ে চিন্তিত তা আপনার পক্ষে বোঝা কঠিন হতে পারে এবং কোনও শিশুর আকস্মিক আচরণ বা খারাপ আচরণ নিয়ে ভুল বোঝাবুঝি হতে পারে।

### **কঠিন প্রশ্নের উত্তর দিতে প্রস্তুত থাকুন**

অনেক লোক উদ্বেগ প্রকাশ করেন যে একটি প্রশ্ন অন্য প্রশ্নের দিকে নিয়ে যাবে এবং আপনি উত্তর দিতে অপ্রস্তুত বোধ করতে পারেন, বা আবেগগতভাবে দুর্বল বোধ করতে পারেন। এটি জেনে রাখা গুরুত্বপূর্ণ যে আপনার নিজের পক্ষে সকল প্রশ্নের উত্তর দেওয়া বা যা ঘটেছিল তা বুঝতে পারা সম্ভব নয়।

আপনি যা বলতে চান তা আগে প্র্যাকটিস করলে আপনি আপনার সন্তানের কাছে যা বলতে চান তার প্রতি দৃঢ় থাকতে সহায়তা করবে এবং কাজটিকে ছোট পদক্ষেপে বিভক্ত করা এটিকে আরও সহজভাবে পরিচালিত করতে সহায়তা করতে পারে। তবে প্রসঙ্গ পরিবর্তন করা যতই লোভনীয় হোক না কেন আপনার সন্তানকে একটি পরিষ্কার বার্তা দেওয়া গুরুত্বপূর্ণ যে এ বিষয়ে কথা বলা ঠিক আছে এবং আপনি তাদের প্রশ্নের উত্তর দিতে চেষ্টা করবেন।

এমন হতে পারে যে আপনার শিশু আপনাকে একটি কঠিন সময়ে বা কোন প্রকাশ্য স্থানে একটি কঠিন প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করবে, উদাহরণস্বরূপ একটি সুপারমার্কেটে লাইনে দাঁড়ানো অবস্থায়। এটি আপনাকে হতবাক করে দেবে তাই আপনি কীভাবে এই জাতীয় প্রশ্নের উত্তর দিবেন এবং এই পরিস্থিতিগুলি সৃষ্টি হবার আগেই কিভাবে তা মোকাবেলা করবেন সেটা আগাম চিন্তা করা সহায়ক হবে। অন্যথায় আপনার প্রশ্নটি এড়িয়ে যাওয়ার ইচ্ছা হতে পারে, যা আপনার বাচ্চাকে এই বার্তা দেবে যে এটি এমন একটি বিষয় যা সম্পর্কে কথা বলা যায় না এবং তাদের অন্যান্য প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করতে নিরুৎসাহিত করতে পারে।

"এটি একটি খুব গুরুত্বপূর্ণ প্রশ্ন, আমার এটি সম্পর্কে কিছুটা চিন্তা করা দরকার। আজ রাতেই এটি সম্পর্কে কথা বলা যাক, যখন আমাদের হাতে আরও সময় থাকবে"

এটি হতে পারে যে মৃত্যুর সাথে সাথেই আত্মহত্যার বিষয়ে কথা বলার জন্য শব্দগুলি খুঁজে পাওয়া আপনার পক্ষে কঠিন হয়ে পড়েছিল এবং আপনি আপনার সন্তানকে আত্মহত্যার পরিবর্তে মৃত্যুর আলাদা ব্যাখ্যা দিয়েছেন। যদি তা হয় তবে ফিরে গিয়ে জিনিসগুলি আবার ব্যাখ্যা করা সম্ভব। আপনি এরকম কিছু চেষ্টা করতে পারেন:

"তুমি জানো যে আমি তোমাকে বলেছি যে স্টিভ হার্ট অ্যাটাকের কারণে মারা গিয়েছিল?, আমি এখন এ সম্পর্কে তোমাকে আরও কিছু বলতে চাই। স্টিভ যখন মারা গিয়েছিলো তখন ঠিক কী ঘটেছে তা ব্যাখ্যা করা শক্ত ছিল এবং আমার পক্ষে সোজা চিন্তা করা শক্ত ছিল। তবে এখন আমি তোমাকে আরও বলতে চাই তোমার ভাই কীভাবে মারা গেল।"

বড় বাচ্চারা প্রাথমিক তথ্যগুলি থেকে প্রথম দিকে সুরক্ষিত থাকার কারণে আহত হতে পারে। এই পরিস্থিতিতে এভাবে বললে সাহায্য করতে পারে:

"বাবা মারা যাওয়ার পর তুমি তা যেভাবে মোকাবিলা করেছো তা দেখে আমি মুগ্ধ হয়েছি এবং আমি মনে করি যে তিনি কিভাবে মারা গেলেন সে সম্পর্কে আরও কিছু জানার জন্য তুমি এখন যথেষ্ট বড় হয়েছ।"

### কোথায় সহায়তা পাবেন

উইনস্টনস উইশ ফ্রিফোন জাতীয় হেল্পলাইন স্বাভাবিকভাবে চালু আছে। কারো আত্মহত্যার কারণে শোকসন্তপ্ত শিশু বা অল্পবয়সী ছেলেমেয়েকে সহায়তার বিষয়ে আপনার যদি পরামর্শের প্রয়োজন হয় তবে আপনি আমাদের 08088 020 021 (সকাল 9.00টা-বিকাল 5.00টা, সোমবার-শুক্রবার) নম্বরে কল করতে পারেন, [ask@winstonswish.org](mailto:ask@winstonswish.org) এ ঠিকানায় আমাদের ইমেল করতে পারেন বা আমাদের অনলাইন চ্যাট ব্যবহার করতে পারেন [www.winstonswish.org/online-chat](http://www.winstonswish.org/online-chat)

আমাদের উইনস্টনস উইশ ক্রাইসিস মেসেঞ্জার সঙ্কটে জরুরি সহায়তার জন্য 24/7 (সবসময়) খোলা আছে। 85508 এ নম্বরে WW টেক্সট পাঠান।