

শিশু এবং অল্পবয়সী ছেলেমেয়েরা মৃত্যুর বিষয়ে কী বোঝে?

শিশুরা মৃত্যুর বিষয়ে কতটা বোঝে তা বিভিন্ন বয়স এবং পর্যায়ে ভিন্ন হবে। এগুলি হল বিভিন্ন বয়সের বাচ্চাদের দ্বারা মৃত্যুর ব্যাপারে সবচেয়ে সাধারণ বোধ তবে মনে রাখবেন যে সকল শিশু বিশেষ এবং অনন্য এবং তাই তারা তাদের নিজস্ব এবং অনন্য উপায়ে মৃত্যুর প্রতিক্রিয়া জানাবে এবং বুঝতে পারবে।

5 বছরের কম বয়সী বাচ্চারা কি মৃত্যু বোঝে?

পাঁচ বছরের কম বয়সী শিশুরা মৃত্যুর চূড়ান্ততা বুঝতে পারবে না। খুব অল্পবয়স্ক শিশুরা প্রায়শই মনে করে যে মৃত্যুকে বিপরীতমুখী করা সম্ভব এবং প্রিয়জন ফিরে আসতে পারে। এ কারণেই 'মৃত' এবং 'মরে গেছে' এর মতো পরিষ্কার ও সরল ভাষা ব্যবহার করা গুরুত্বপূর্ণ। এই বয়সে, বাচ্চাদের খুব আক্ষরিক বোধ থাকে তাই, যদি আমরা বলি "আমরা দাদী বা নানীকে হারিয়েছি", পাঁচ বছরের কম বয়সী বাচ্চারা চিন্তা করবে "আমরা তাকে কোথায় খুঁজে পাব?"

ছোট বাচ্চারা মৃত ও জীবিতের মধ্যে পার্থক্য বুঝতে পারে না যদি না আমরা তাদের দেখাই - সম্ভবত আপনি বাগানে যেতে পারেন, কিছু মৃত এবং জীবিত পোকামাকড় খুঁজে পেতে পারেন এবং সেগুলো আপনার বাচ্চাদের তুলনা করে দেখাতে পারেন।

স্পষ্ট এবং সংক্ষিপ্ত তথ্য দেওয়া, ছোট বাচ্চাদের প্রশ্নের উত্তর দেওয়া এবং আপনি যা বলছেন তা তারা বুঝতে পেরেছে তা নিশ্চিত করা গুরুত্বপূর্ণ। ছোট বাচ্চাদের জন্য মৃত্যুর গল্প পুনরাবৃত্তি করা বা প্রচুর পুনরাবৃত্তিমূলক প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করা অস্বাভাবিক কিছু নয় - এর অর্থ এই নয় যে তারা শোনে নি বা আপনি এটি যথেষ্ট পরিমাণে ব্যাখ্যা করেন নি, তারা ঠিক কীভাবে এটা কাজ করে তা বুঝতে চায়।

5-8 বছর বয়সী বাচ্চারা কি মৃত্যু বোঝে?

যে শিশুরা 5-8 বছর বয়সী তারা বুঝতে শুরু করে যে মৃত্যু এমন একটি বিষয় যা চূড়ান্ত, তবে, এটি ভয় বা ভীতিজনক বোধ করতে পারে। এমন বই ব্যবহার করা সহায়ক হতে পারে যা মৃত্যু এবং জীবনচক্রকে প্রাকৃতিক, সাধারণ জিনিস হিসাবে ব্যাখ্যা করে - আপনি আমাদের পড়ার তালিকাটি এখানে খুঁজে পাবেন। [<https://www.winstonswish.org/suggested-reading-list/>]

এই বয়সে, বাচ্চারা নিজের সম্পর্কে ভাবতে শুরু করে এবং কীভাবে তা মৃত্যুর সাথে খাপ খায় তা চিন্তা করতে শুরু করে - এই বিষয়টিকে "যাদুকরী চিন্তাভাবনা" বলা হয়। উদাহরণস্বরূপ, তারা ভাবতে পারে যে তাদের দোষে কোন ব্যক্তি মারা গেছে। "আমি আমার ব্রেকফাস্ট খাই নি তাই মা মারা গেছে"। তাদের মৃত্যুর বিষয়ে পরিষ্কার তথ্য দেওয়া এবং তাদের তা বুঝতে সহায়তা করা গুরুত্বপূর্ণ যে এটি তাদের দোষ নয়।

5-8 বছর বয়সের বাচ্চারা দৃঢ় আবেগ অনুভব করতে শুরু করে তবে ধারণাটা বোঝার জন্য বা তাদের তা আমাদেরকে ব্যাখ্যা করার জন্য তাদের যথেষ্ট শব্দভাণ্ডার থাকেনা। আপনি তাদের বুঝতে সাহায্য করতে পারেন যে তাদের পেটের অদ্ভুত অনুভূতিটিকে "উদ্বিগ্ন" বলা যেতে পারে, বা তাদের মুষ্টি চেপে ধরা এবং দাঁত কটমট করাকে "রাগ" বলা যেতে পারে।

9-12 বছর বয়সী বাচ্চারা কি মৃত্যু বোঝে?

এই বয়সে, শিশুরা মৃত্যুর চূড়ান্ত রূপটি বুঝতে পারে এবং বুঝে যে সেই ব্যক্তিটি আর ফিরে আসবেনা। মৃত্যু তাদের উপর যে প্রভাব করেছে সে সম্পর্কেও তারা আরও সচেতন হয়, উদাহরণস্বরূপ, বিশেষ ব্যক্তির জন্মদিনে বা মাধ্যমিক স্কুলে যাওয়ার মতো মাইলফলকগুলিতে সেই ব্যক্তি সেখানে থাকবে না।

এই বয়সে, বাচ্চারা তাদের চিন্তাভাবনা এবং অনুভূতি বোঝার জন্য একটি শব্দভাণ্ডার তৈরি করবে, তবে তারা অন্য ব্যক্তির মন খারাপ করার ভয়ে এগুলি ভাগ করতে চাইবে না। তাদের অনুভূতি ভাগ না করা প্রায়শই তা রাগ বা হতাশার মতো বড় আকারের সংবেদনশীল প্রকাশের দিকে পরিচালিত করে। যে ব্যক্তি মারা গিয়েছে তার সম্পর্কে তারা কেমন অনুভব করে এবং তাদের সাথে তাদের উদ্বেগ ও ভাবনা নিয়ে কথা বলার অনুমতি দেওয়ার মাধ্যমে আপনি তাদের সহায়তা করতে পারেন।

9-12 বছর বয়সী শিশুরা পরিবর্তনের সময়ে প্রবেশ করছে এবং সম্ভবত তারা একটি নতুন স্কুলে চলে যাওয়ার সম্ভাবনায় রয়েছে। কিছু শিশু যারা শোক ভোগ করেছে তাদের পক্ষে একটি স্কুল থেকে অন্য স্কুলে স্থানান্তর করা খুব কঠিন হতে পারে। আপনি তাদের উদ্বেগ ও ভাবনা শুনে এবং শোকের কথা জানাতে নতুন স্কুলের সাথে কথা বলে তাদের সহায়তা করতে পারেন।

কিশোর-কিশোরীরা কি মৃত্যু বোঝে?

কিশোর-কিশোরীদের মৃত্যু ও মারা যাওয়া সম্পর্কে প্রাপ্তবয়স্কদের মতো বোধ থাকে এবং তারা মৃত্যুর চূড়ান্ততার বিষয়ে আরও বেশি সচেতন হয়। তারা বর্তমান এবং দীর্ঘমেয়াদীভাবে এটা তাদের এবং তাদের জীবনে অর্থ বহন করবে তা বুঝতে পারে।

এই বয়সে, অল্পবয়স্করা জীবনের অর্থ এবং পরকাল নিয়ে প্রশ্ন করতে শুরু করে এবং গুরুত্বপূর্ণ কারণে মৃত্যুর কারণে তারা এই বিষয়ে আরও ভাবনা করতে পারে বা মনে করতে পারে যে "কী হবে এসবে?"

কিশোর-কিশোরীদের মৃত্যুর বিষয়ে পরিষ্কার এবং সৎ তথ্য দেওয়া এবং তাদের প্রশ্নের উত্তর দেওয়া জরুরী। অল্প বয়স্করা মৃত্যু সম্পর্কে ইন্টারনেটে জিনিসগুলি দেখতে পারে এবং এর মধ্যে কিছু জিনিস অপ্রয়োজনীয় হতে পারে – আপনাকেই তাদের জন্য সত্য এবং স্পষ্টতার উৎস হওয়া উচিত।

অল্প বয়স্করা কারণে মৃত্যুর পরে তাদের বাবা-মা বা ভাইবোনদের দেখাশোনা বা যত্ন নিতে হতে পারে। তারা তাদের আবেগের নিয়ন্ত্রণ হারানো নিয়ে চিন্তিত হতে পারে এবং এগুলি অন্বেষণের জন্য সহায়তা প্রয়োজন। অন্য কোনও বিশ্বস্ত প্রাপ্তবয়স্কের সাথে কথা বলা তাদের পক্ষে সহজতর হতে পারে – যার কাছে তারা মন খুলে কথা বলতে পারে – তাদের এমন কাউকে খুঁজে পেতে সহায়তা করুন।