Children and grief

Language: Bengali

Cruse Bereavement Support

শিশু, কিশোর এবং শোক

শোক করার কোন 'সঠিক উপায়' নেই এবং প্রতিটি শিশু ভিন্নভাবে প্রতিক্রিয়া জানাবে। তারা কিভাবে প্রতিক্রিয়া দেখায় তা অনেকগুলো ভিন্ন ভিন্ন জিনিস দ্বারা প্রভাবিত হবে - তাদের বয়স, তাদের মৃত্যু সম্পর্কে উপলব্ধি এবং যে ব্যক্তি মারা গেছেন তার সাথে তারা কতটা ঘনিষ্ঠ ছিল।

প্রাপ্তবয়স্কদের মতো, যখন তাদের প্রিয় কেউ মারা যায় তখন শিশুরা নিরাশ এবং হতাশ বোধ করতে পারে। ব্যক্তিটি তাদের ছেড়ে চলে গেছে বলে তারা রাগান্বিত বোধ করতে পারে। তারা প্রশ্ন করতে পারে কেন এটি ঘটেছে এবং নিজেদেরকে দোষারোপ করতে পারে। তারা তাদের হারানো এবং ব্যথার অনুভূতিকে ভিন্ন ভিন্ন এবং আশ্চর্যজনক উপায়ে প্রকাশ করতে পারে। কখনও কখনও মনে হতে পারে যে তারা পাত্তা দেয় না।

শিশুরা প্রাপ্তবয়স্কদের মতো মানসিক ব্যথা সহ্য করতে পারে না। তাদের শোকের মধ্যে যাওয়ার এবং বাইরে চলে আসার ঝোঁক থাকে। তারা আমাদের প্রত্যাশার চেয়ে অনেক ভালোভাবে সামলাতে পারছে বলে মনে হতে পারে।

এটি মনে রাখা গুরুত্বপূর্ণ যে শিশুদের কাছে তাদের অনুভূতি প্রকাশ করার মতো শব্দ নাও থাকতে পারে এবং তাদের আচরণের মাধ্যমে তারা কেমন অনুভব করে তা দেখাতে পারে।

কেউ মারা গেলে শিশুরা কিভাবে প্রতিক্রিয়া দেখাতে পারে

মেজাজের পরিবর্তন হওয়া। এক মিনিট খুশি, এবং পরের মিনিটেই খুব রাগান্বিত বা বিরক্ত হওয়া।

মনোনিবেশ করতে অক্ষম। তাদের জন্য স্কুলের কাজ বা অন্যান্য ক্রিয়াকলাপে কাজ করা কঠিন বলে মনে হতে পারে।

শান্ত এবং হাল ছেড়ে দেওয়া। কিছু কিছু শিশু তাদের চিন্তাভাবনা এবং অনুভূতি শেয়ার করা এবং প্রকাশ করাকে কঠিন বলে মনে করে এবং একাকী থাকতে পছন্দ করতে পারে।

বিঘ্নিত ঘুমের ধরণ। কিছু কিছু শিশুদের ক্ষেত্রে বেশ কিছু সময়ের জন্য ঘুমাতে অসুবিধা হতে পারে। তারা রাতে ঘুম থেকে জেগে উঠতে পারে এবং দুঃস্বপ্ন দেখতে পারে।

অপেক্ষাকৃত ছোট শিশুর মতো আচরণ করা। অনেক শিশু এমন কিছু করতে শুরু করে যা তারা ছোটবেলায় করতো, যেমন তাদের বুড়ো আঙুল চোষা, বিছানা ভিজিয়ে ফেলা বা আপনাকে আঁকড়ে থাকা।

বন্ধুদের সাথে সমস্যা হওয়া। মৃত্যুটি একটি শিশুকে তাদের বন্ধুদের থেকে আলাদা এবং অন্য লোকেদের চেয়ে কম আত্মবিশ্বাসী বোধ করাতে পারে। তারা হয়তো উৎপীড়িত হতে পারে, বা এমনকি অন্যদেরকে উৎপীড়ন করতে পারে।

নিয়ম ভঙ্গ করা, চুরি করা, স্কুলে না যাওয়া। একটি শিশু মনে করতে পারে ভাল আচরণ করার কোন মানে নেই।

শোকাহত শিশুকে সহায়তা করা

- আপনার স্বাভাবিক দিন এবং রাতের রুটিন মেনে চলা অব্যাহত রাখার চেষ্টা করুন। নিয়মিত খাবারের সময়, স্কুলের কাজ, বিরতি, খেলার সময় এবং ঘুমানোর সময় ছোট শিশুদের খুশি এবং সুস্থ রাখতে সহায়তা করতে পারে।
- আমরা সাধারণত পরামর্শ দিয়ে থাকি যে শিশুরা অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া বা স্মৃতিচারণ করায় যোগদান করতে পারবে যদি এটি উপযুক্ত হয় এবং তারা চায়। নিশ্চিত করুন তারা যেন বুঝতে পারে কী ঘটতে চলেছে এবং কেন। যদি তারা উপস্থিত হতে না পারে বা না চায়, তাহলে তাদের উপলক্ষটিকে চিহ্নিত করার অন্যান্য উপায় খুঁজে বের করতে সহায়তা করুন।
- শোকাহত অল্পবয়সী বা কিশোরক� তাদের কেমন লাগছে তা বলার সুযোগ দিন। যদি তারা আপনার উপর রাগান্বিত হয় বা কথা বলতে না চায় তাহলে বিরক্ত হবেন না।
- তাদের মনে করিয়ে দিতে থাকুন আপনার সাথে কথা বলাটা ঠিক আছে - মনে রাখবেন তারা অনেক মাস অতিবাহিত না হওয়া পর্যন্ত প্রস্তুত বোধ করতে নাও পারে। তারা বড় হওয়ার সাথে সাথে তাদেরকে তার শোকের মধ্যে আবারও ফিরে আসতে হতে পারে।
- তাদেরকে আশ্বস্ত করুন যে তাদেরকে এখনও ভালবাসেন।
- আপনিও যে দুঃখিত তা তাদেরকে দেখানোটা ভাল।
- তাদের কথা শুনুন। তারা যেমনটি অনুভব করে তা অগ্রাহ্য করবেন না অথবা তারা কোনও অসুস্থতা বা ব্যথা জানালে উপেক্ষা করবেন না।
- যদি আচরণ কোনও সমস্যা হয় তবে এটিকে আপনি সাধারণত যেভাবে মোকাবেলা করেন তেমনটি করাই ঠিক - নিয়ম এবং সীমানা পরিবর্তন না হলে তারা নিরাপদ বোধ করতে পারে।
- আপনি যদি একটি সন্তানের বিষয়ে চিন্তিত হন সেক্ষেত্রে সহায়তা চান। আপনি তাদের স্কুল, আপনার জিপি বা ক্রুজ-এর মতো সংস্থার সাথে কথা বলতে পারেন। এটি ঘটলে মনে করবেন না যে আপনি ব্যর্থ হয়েছেন। আপনি ঠিক কাজটি করছেন।

কিশোর ও তরুণরা

অল্পবয়সী এবং কিশোররা কাছের কাউকে হারানোর মানসিক প্রভাব এবং দীর্ঘমেয়াদী প্রভাব সম্পর্কে সচেতন। কিন্তু তারা যে বিকাশমূলক পরিবর্তনের মধ্য দিয়ে যাচ্ছে তার কারণে, তাদের মৃত্যুর ব্যাপারে প্রতিক্রিয়া প্রায়শই খুব তীব্র হয়।

এটি মনে রাখা গুরুত্বপূর্ণ যে কিশোররা প্রাপ্তবয়স্ক নয়। তাদেরকে দেখে মনে হতে পারে যে তারা প্রাপ্তবয়স্কদের মতো শোকাহত কিন্তু তাদের সাথে কিশোরদের মত আচরণ করতে হবে।

কিশোররা নিম্নলিখিতগুলো অনুভব করতে পারে।

- শক্তিশালী আবেগকে সামলাতে অসুবিধা হওয়া, রেগে যাওয়া। তারা শেষ পর্যন্ত শারীরিকভাবে মারামারি করায় লিপ্ত হতে পারে।
- বিচলিত হয়ে পড়ে এবং অনুভব করে যে মৃত্যুটি অন্যায় ছিল। তারা জিজ্ঞেস করতে পারে যে ব্যক্তিটি মারা গেছে তাকে কেন মরতে হয়েছে এবং ভাগ্য ও মৃত্যু সম্পর্কিত বিস্তৃত ধারণা সম্পর্কে কথা বলতে পারে।
- আরও নিরাপদ বোধ করতে শিশুসুলভ আচরণে ফিরে যায়।
- শোক করা থেকে অন্যমনস্ক হতে ঝুঁকিপূর্ণ আচরণের মধ্যে সংশ্লিষ্ট হয়।
- কে তাদের বিল পরিশোধ করবে বা তাদের যত্ন নেবে তা নিয়ে উদ্বিগ্ন হয়ে উঠে, বিশেষ করে যদি মারা যাওয়া ব্যক্তি তাদের প্রাথমিক কেয়ারার হয়ে থাকেন।
- একজন প্রাপ্তবয়স্কের ভূমিকাকে অনুমান করার চেষ্টা করে।
- তাদের আবেগগুলোকে আটকে রাখে।
- তাদের নিকটবর্তী পরিবারের বাইরে থেক� সহায়তা পাওয়ার জন্য সন্ধান করে।

কিভাবে মৃত্যুর সাথে মোকাবিলা করতে কিশোরদের সহায়তা করবেন

- নিশ্চিত করুন তাদেরকে যেন খুব বেশি কিছু করতে দেওয়া না হয়, বিশেষ করে যে কাজগুলো একজন দায়িত্বশীল প্রাপ্তবয়স্ক এর পরিবর্তে করতে পারবেন।
- তাদের জানতে দিন যে তারা যদি মৃত্যু সম্পর্কে বন্ধুদের সাথে বা পরিবারের বাইরের লোকেদের সাথে কথা বলতে পছন্দ করে তবে সেটি ঠিক আছে।
- তাদের খোলামেলা হতে, তাদের আবেগকে প্রকাশ করতে এবং তারা কেমন অনুভব করছে তা শেয়ার করতে তাদেরকে উৎসাহিত করুন।
- তাদের আশ্বস্ত করুন যে তাদেরকে ভালবাসা হয় এবং সহায়তা করা হয়।
- যদি তারা নিজে-নিজেই-ওষুধ খেতে থাকে অথবা নিজেই-নিজের-ক্ষতি করতে থাকে, সেক্ষেত্রে একজন চিকিৎসা পেশাদারের সাথে যোগাযোগ করুন।

ক্রুস হেল্পলাইনে (Cruse Helpline) যোগাযোগ করা

আপনার যদি আরো সাহায্যের প্রয়োজন হয় এবং আপনি ইংরেজি বলতে না পারেন, তাহলে আমরা আমাদের হেল্পলাইনে ল্যাংগুয়েজলাইন (LanguageLine) নামক একটি পরিষেবার মাধ্যমে সহায়তার ব্যবস্থা করতে পারি।

এটি কীভাবে কাজ করে

1. 0808 808 1677 নম্বরে কল করুন।
2. আপনি ইংরেজিতে একটি রেকর্ড করা বার্তা শুনতে পাবেন। কারো সাথে কথা বলার জন্য অনুগ্রহ করে ধরে থাকুন। আমাদের পরিষেবার প্রচুর চাহিদা রয়েছে, তাই কেউ যদি উত্তর দিতে সক্ষম না হয় তাহলে আপনাকে আরো কম ব্যস্ত সময়ে আবার চেষ্টা করতে হতে পারে।
3. যখন একজন হেল্পলাইন ভলান্টিয়ার জবাব দেবেন, তখন তাদেরকে আপনি যে ভাষায় কথা বলেন সেটি ইংরেজিতে স্পষ্ট করে বলুন।
4. ভলান্টিয়ার তখন আমাদের ট্রান্সলেশন সার্ভিসে কল করবেন - আপনি তাদেরকে কল সেট আপ করার জন্য অন্য কারো সাথে কথা বলতে শুনতে পাবেন, অনুগ্রহ করে লাইনে থাকবেন। এতে কয়েক মিনিট সময় লাগতে পারে।
5. তারপর একজন দোভাষী কলে যোগ দেবেন এবং আপনার জন্য এবং হেল্পলাইন ভলান্টিয়ারের জন্য আপনার ভাষা এবং ইংরেজির মধ্যে অনুবাদ করবেন।
6. যেহেতু এটি একটি ত্রিমুখী কথোপকথন, তাই এতে একটি সাধারণ হেল্পলাইন কলের তুলনায় একটু বেশি সময় লাগবে, তাই অনুগ্রহ করে ধৈর্য ধরুন৷

আমাদের হেল্পলাইনের নির্ধারিত সময়গুলো হলো:

- সোমবার: সকাল 9.30 টা – বিকাল 5 টা
- মঙ্গলবার: সকাল 9.30 টা – রাত 8 টা
- বুধবার: সকাল 9.30 টা – রাত 8 টা
- বৃহস্পতিবার: সকাল 9.30 টা – রাত 8 টা
- শুক্রবার: সকাল 9.30 টা – বিকাল 5 টা
- শনিবার এবং রবিবার: সকাল 10 টা – দুপুর 2 টা

English version

Children, young people and grief

There is no 'right way' to grieve and every child will respond differently. How they react will be affected by a lot of different things – their age, their understanding of death, and how close they were to the person who has died.

Like adults, children may feel hopeless and despairing when someone they love dies. They may feel angry that the person has left them. They may question why it has happened and blame themselves. They may also express their feelings of loss and pain in different and surprising ways. It may sometimes seem as if they do not care.

Children cannot sustain emotional pain in the way that adults can. They tend to move in and out of grief. They may appear to be coping much better than we expect.

It is important to remember that children may not have the words to express their feelings, and may show how they feel through their behaviour.

How children might react when someone dies

Mood swings. Happy one minute, and very angry or distressed the next.

Unable to concentrate. They may find it difficult to work on schoolwork or other activities.

Quiet and withdrawn. Some children find it difficult to share and express their thoughts and feelings, and may prefer to be alone.

Disturbed sleep patterns. Some children may find it difficult to settle to sleep for a while. They may wake in the night and have bad dreams.

Behaving like a younger child. Many children start doing things they did when they were younger, like sucking their thumb, wetting, or clinging to you.

Difficulties with friends. The death may make a child feel different from their friends and less confident with other people. They may be bullied, or even bully others.

Breaking rules, stealing, skipping school. A child may feel there is no point in behaving well.

Helping a bereaved child

- Try to stick to your usual day and night-time routines. Regular mealtimes, school work, breaks, playtime and bedtime can help keep younger children happy and healthy.
- We usually advise that children should attend a funeral or memorial if it is appropriate and they wish to. Make sure they understand what is going to happen

and why. If they cannot attend or don't want to, help them find other ways to mark the occasion.

- Allow the bereaved child or young person to say how they feel. Don't be offended if they are angry with you or do not want to talk.
- Keep reminding them it's OK to talk to you – remember they may not feel ready until many months have passed. They may need to come back to their grief as they grow older.
- Reassure them they are still loved.
- It's fine to show them that you are sad too.
- Listen to them. Don't dismiss how they feel or ignore any illness or pain they report.
- If behaviour is a problem it's OK to treat this as you usually would – they may feel safer if rules and boundaries have not changed.
- If you are worried about a child ask for help. You could talk to their school, your GP or organisations such as Cruse. Don't feel that you've failed if this happens. You are doing the right thing.

Teenagers and young people

Young people and teenagers are aware of the emotional impact, and long term implications, of losing someone close. But due to the developmental changes they are going through, their reactions to death are often very intense.

It's important to remember that teenagers are not grown-ups. They might look like they're grieving like adults but they need to be treated as a young person.

Teenagers might experience the following.

- Have difficulty managing strong emotions, becoming angry. They might end up in physical fights.
- Get upset and feeling the death was unjust. They might ask why the person who has died had to die, and talk about wider ideas about fate and mortality.
- Revert back to childish behaviour to feel more safe.
- Get involved with risky behaviours to distract from grief.
- Become concerned about who will pay the bills or care for them, especially if the person who died was their primary caregiver.
- Try to assume the role of an adult.
- Bottle up their emotions.
- Seek support outside their immediate family.

How to help teenagers cope with death

- Make sure they're not given too much to do, especially things a responsible adult could do instead.
- Let them know it's OK if they prefer to speak with friends, or people outside of the immediate family about the death.
- Gently encourage them to open up, express their emotions and share how they're feeling.
- Reassure them that they are loved and supported.
- If they're self-medicating or self-harming, get in touch with a medical professional.

Contacting the Cruse Helpline

If you need more help, and don't speak English, we can arrange for support on our helpline through a service called LanguageLine.

How it works

1. Call 0808 808 1677.
2. You will hear a recorded message in English. Please hold to speak to someone. There is a lot of demand for our service so you might have to try again at a less busy time if no one is able to answer.
3. When a helpline volunteer answers clearly tell them the name of the language you speak in English.
4. The volunteer will then call up our translation service – you will hear them talking to someone else to set the call up, please stay on the line. This could take a few minutes.
5. An interpreter will then join the call and translate between your language and English for you and for the helpline volunteer.
6. Because this is a three way conversation it will take a little longer than a usual helpline call so please be patient.

Our helpline hours are:

- Monday: 9.30am-5pm
- Tuesday: 9.30am-8pm
- Wednesday: 9.30am-8pm
- Thursday: 9.30am-8pm
- Friday: 9.30am-5pm
- Saturday and Sunday: 10am -2pm