

## Helping Children with Loss, Death, and Grief

### बच्चाहरूलाई हानि, मृत्यु, र शोक सामना गर्न मदत गर्नु

#### हानिमा सामान्य प्रतिक्रियाहरू

मृत्यु सामना गर्न कुनै सही वा गलत तरिका छैन तर, यस कठिन समय अवधिमा ठुलाहरूले केही कुराहरू द्वारा बच्चाहरूलाई सहयोग भने अवश्य गर्न सक्छन। मृत्युको बारेमा बच्चाहरूसँग कुरा गर्दा उनीहरूको उमेर स्तरसँग उपयुक्त र उनीहरूको बुझ्ने क्षमता अनुसार गर्नु अती महत्वपूर्ण हुन्छ। बच्चाहरूलाई वरपरका उल्लेखनीय ठुलाहरूको प्रतिक्रिया थाह हुनेछ, जब तिनीहरूले मृत्यु र दुर्घटनाको बारे जानकारी कस्तो हुन्छ भन्ने प्रतिक्रियाको पता लगाने कोशिश गर्नेछन। वास्तवमा भन्ने हो भने, पृ-स्कूल र प्राथमिक उमेरका बच्चाहरू को लागि, ठुलाहरूको प्रतिक्रिया स्थितिले बच्चाको धारणा आकार दिनमा एउटा विशेष गरी महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्नेछ।

मृत्युबारे बच्चाको प्रतिक्रियाको सीमा निम्न शामिल हुन सक्छन:

- भावनात्मक आघात : भावनाको सम्भवत कमी, अलग भएको वा टाढा जस्तो देखिने
- रूढिवादिएको ( अपरिपक्व ) व्यवहार : कम्प गर्न आवश्यकता, ठुलाहरूको लागि सख्त पकडनेवाला हुनु
- विस्फोटकको भावना र बाहिरी अभिनय व्यवहार: रिस को भावना ,निराशा ,विवशता
- घरी घरी एउटै प्रश्न सोध्नु: तिनीहरूले नबुझेको कारणले होइन तर, किनभने जानकारी विश्वास वा स्वीकार गर्न धेरै कठिन भएकोले

#### मृत्यु बुझ्नेबारे विकासाल्मक पक्षहरू

मृत्यु र हानि बारे एक बच्चाको अनुभव आफ्नो उमेर , परिपक्वता , आध्यात्मिक विश्वास , र संज्ञानात्मक कौशल मा निर्भर हुन्छ। यहाँ उनीहरूको शोक व्यक्त गर्ने आफ्नो तरिका स्वीकार गर्नु, तिनीहरूले बुझ्न सक्ने शब्द प्रयोग गर्नु र उनीहरूकै स्तर मा उनीहरूसँग मिल्नु सबैभन्दा महत्वपूर्ण हुन्छ। यहाँ केही सामान्य विचारहरू छन्:

*प्री स्कूलकाहरू:* साना केटाकेटीहरू एक वास्तविक घटनाको रूपमा मृत्यु इन्कार गर्न सक्छन, र मृत्युलाई एक उल्टो रूपमा हेर्न सक्छन। तिनीहरूले मृत्यु चाही एक स्थायी अवस्था नभएर एक छुट्टिनु भन्ने रूपमा व्याख्या गर्न सक्छन, “( ममी मर्नु भयो तर चाडै आउँनु हुनेछ।)” प्री-स्कूल र प्रारम्भिक प्राथमिकका बच्चाहरूले पनि मृत्युको कारण चाही केही घटनासँग लिंक हुनु वा एक जादु हो भन्ने सोचाइ लिन सक्छन।

*प्रारम्भिक प्राथमिक विद्यालयकाहरू :* यस उमेर ( लगभग ५-९ )मा बच्चाहरूले मृत्यु अन्तिम हो भनेर बुझ्न शुरू गर्छन। तिनीहरूले परिस्थिति मृत्यु हुन सक्छ भनेर बुझ्न थाल्छन। तर, तिनीहरूले टेलिभिजन वा चलचित्रमा देखे जस्तो गरी वास्तविकता अलग गर्न सक्षम नहुन सक्छ। तिनीहरू अधीक सामान्यीकरण हुन सक्छन, (“यदी म कार बाहिर वा नजिकै गइन भने, म मर्नेछैन”) यस उमेरमा मृत्यु आफूलाई वा आफ्नो परिवारलाई होइन, तर अरूलाई हुन्छ भन्ने कुरा मानिन्छ।

*ठुला प्राथमिककाहरू :* यस स्तर मा बच्चाहरूमा मृत्यु एक स्थायी तरिका रूपमा अन्तिम घटना हो भनेर बुझ्न सक्ने क्षमता हुन्छ। तिनीहरूलाई न्यायको एक ठोस समझ द्वारा निर्देशित हुन सक्छ की मृत्यु एक बढ्दो उमेर संग संघर्ष हो ताकी सके मर्नेछन (“कसैको मृत्यु हुनमा एउटा कारण हुन्छ”)। तिनीहरूमा एक किसिमको भाव वा भावना अनुभव हुन सक्छ। तिनीहरूले अन्याय , रिस वा निराशसँग सङ्घर्ष गरेको कारण तिनीहरूको भावना अभिव्यक्ति शारीरिक वा आक्रामक हुन सक्छ।

*किशोर किशोरीहरू:* यस उमेरमा बच्चाहरूमा पराजित गर्न असम्भवको एक भाव हुन्छ। मृत्युको नजिक हुने केही किशोर किशोरीहरूलाई जीवित जस्तो महसूस लाग्छ। तिनीहरूलाई “ किन ” भन्ने प्रश्नहरू मा बढी चासो हुन्छ। तिनीहरूले आफैले भन्दा बढी ठुलाहरूको आवश्यक हुन्छ तर तिनीहरू ठुलाहरूसँग भन्दा साथीहरूसँग सन्ताप र कुरा गर्न रुचाउँछन। समस्या-हल गर्ने सीप किशोर किशोरीहरूका लागि सम्झौता हुन सक्छ। पीडा मान्य छ कि छैन भनेर न्याय नगर्न ठुलाहरूको लागि यो महत्वपूर्ण हुन्छ। तिनीहरूको दुःख आदर गरौं र तिनीहरूलाई सुरक्षित राखौं। अक्टोबर २००८

### तिनीहरूलाई कसरी र के बताउनु ?

- यो बच्चाहरूलाई उमेर उपयुक्त भाषामा सत्य बताउन राम्रो हुन्छ।
- तिनीहरूलाई व्यक्तिको मृत्युको कारण सत्य कुरा बताउनु पर्छ।
- एक बच्चा मर्न अनौठो हो तर यो हुन्छ भनेर बताउनु पर्छ।
- तिनीहरूको कुनै प्रश्न छ भने बच्चाहरूलाई सोध्नु निश्चित हुनुहोस्।
- बच्चाहरूलाई सुन्नुहोस् र उपस्थित हुनुहोस् (दुवै शारीरिक र आफ्नो ध्यान संग)

### तपाईंको आफ्नै भावनाहरूमा के गर्ने?

- बच्चाहरूले तपाईं रोएको हेर्न वा एकछिन धैर्य गुमाउन नडराउनुहोस्।
- तपाईंको भावनाले तिनीहरूको आफ्नै भावना व्यक्त गर्न अनुमति दिन्छ।
- तपाईं तिनीहरूलाई देखि कुराहरू लुकाउने प्रयास गर्दा अक्सर बच्चाहरू बढी डराएउन सक्छन्।
- यदी बच्चाहरू तपाईंको आफ्नो भावनाले तर्सको जस्तो देखिन्छन् भने , तपाईं धेरै दुःखी ( क्रोधित वा भयभीत) हुनुहुन्छ भनेर व्याख्या गर्नुहोस्, तर तपाईं ठीक हुनुहुन्छ।
- यो एक नाजुक सन्तुलन हो - आफ्नो भावना बारेमा साँचो हुनुहोस् बच्चामा भारी नभइका।

### बच्चाहरूलाई सामना गर्नमा सहयोग गर्नु

निम्न सुझावहरू एक क्षति अनुभव गरेका बच्चाहरूलाई समर्थन गर्न चाहने ठुला मनीसहरूका लागि हो:

तिनीहरूको कुरा सुन्नुहोस्

- तिनीहरूलाई संग शारीरिक र भावनात्मक रूपमा उपस्थित हुनुहोस्
- आफ्नो शोक बारे बताउन मोडल हुनुहोस्
- सामान्य संरचना र दिनचर्या प्रबन्ध गर्नुहोस्
- सुरक्षा र व्यवहार को लागि आफ्नो नियम कायम राख्नुहोस्
- दीनमा शान्त समय को लागि समय प्रबन्ध गर्नुहोस्
- बच्चाहरूलाई लेखेर वा चित्र बनाएर भावना व्यक्त गर्न दिनुहोस्
- एक निश्चित उमेर समूहका प्रत्येक बच्चाले मृत्यु एकै प्रकारले बुझ्छन् भन्ने अनुमान नगर्नुहोस्
- बच्चाहरूबीच एक अर्कामा बुझ्न र सान्त्वना प्रदान गर्न प्रोत्साहन गर्नुहोस्
- मरेका व्यक्तिको उपस्थिति नभेटाउनुहोस्, बच्चाहरूलाई तिनीहरूले उक्त वस्तु वा चीजबीजसंग के गर्न चाहन्छन् निर्णय गर्न दिनुहोस् (जस्तै एक फोटो वा एक कुर्सी) तिनीहरू त्यो चित्रहरू र कार्डले सजाउलान गर्न, व्यक्तिको बारे विचार वा सम्झना गर्लान या सामान्य वस्तुको नजिक होलान।
- बच्चाहरू सधैं व्यवस्थित वा पूर्वानुमान तरिकामा सन्ताप गर्छन् भन्ने अनुमान नगर्नुहोस्
- बच्चाहरू आफ्नो शोक अनुभव बारेमा सिकाउन अनुमति दिनुहोस्
- के बोल्ने भन्ने बारेमा चिन्ता लीनु भन्दा बरु, तिनीहरूले के महसूस गर्दै छन् र के चाहन्छन् भन्ने बारे ध्यान केन्द्रित हुनुहोस्

### आफुले सक्दो गर्नुहोस्

शोक अँगल्नु कुनै सिद्ध तरिका छैन। मृत्यु , हामी सबै को लागि कठिन छ र यसले भावना धेरै जगाउन सक्छ। सन्ताप गर्दा आफ्नो आवश्यकताबारे होसियार हुनुहोस्। ब्रेक लिनुहोस् र अघी बड्नको लागि आफैलाई समर्थन गर्नुहोस्।

यो दस्तावेज को जानकारी न्यूयोर्क ड्रग दुरुपयोग निवारण कार्यक्रम को आर्कडायोसिस द्वारा अनुकूलित भएको थियो:

[www.adapp.org](http://www.adapp.org)

स्कूल मनोवैज्ञानिक को राष्ट्रीय संघ :

[www.nasponline.org](http://www.nasponline.org)



