



ಹಿಂಜರಿಯಬಹುದು, 'ಅವುದು ಕೋವಿಡ್ ಕುಟುಂಬ' ಎಂಬ ಕಳಂಕ ತಾಗಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯೇ ತನ್ನಲ್ಲಿ ಉಪಾಯಗಳನ್ನೂ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿಯೇ ಆತ್ಮೀಯರ ಸೇರಿ ಶ್ರದ್ಧಾಂಜಲಿ ನೀಡಿ, ಕುಟುಂಬದವರಿಗೆ ಸಾಂತ್ವನ ಹೇಳಬಹುದು, ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಬಹುದು. ಮರಣ ಹೊಂದಿದವರ ನೆನಪನ್ನು ತರುವ ಘಟನಾವಳಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಬಹುದು, ಮುದ್ರಣ ಮಾಡಿ ನೊಂದವರಿಗೆ ಸಮಾಧಾನ, 'ನಿಮ್ಮ ನೋವಿನಲ್ಲಿ ನಾವಿದ್ದೇವೆ' ಎಂಬ ಭಾವ ಮೂಡಿಸಬಹುದು.

ಕಳೆದುಕೊಂಡವರು ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರ ಒಂದು ವರ್ಚುವಲ್ ಆಲ್ಬಂ ಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕು. ತಮ್ಮ ದುಖಕ್ಕೆ ಒಂದು ಹೊರಬರುವ ದಾರಿ ನೀಡುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಶೋಕಕ್ಕಾಗಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಲಹೆ ನೀಡುವ ಗಿಡವನ್ನು

ನೆಡುವುದು, ಕಳೆದುಕೊಂಡವರನ್ನು ನೆನೆಸಿಕೊಂಡು ಅವರಿಗಿಷ್ಟವಾದ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮಾಡುವುದು ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿಯೂ ಸಾಧ್ಯವೇ.

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕೋವಿಡ್ ಶೋಕ

ಹಿರಿಯರಿಗಿಂತ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಶೋಕ ಭಿನ್ನವಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಕಳೆದ ಒಂದು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಬಹು ಮಕ್ಕಳು ಅನಿರೀಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಅಜ್ಜ ಅಜ್ಜಿಯರನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರ ಇತರರನ್ನು, ತುಂಬಾ ದುರದೃಷ್ಟಕರವಾಗಿ ಅಪ್ಪ/ಅಮ್ಮ / ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇಬ್ಬರನ್ನೂ ಕಳೆದುಕೊಂಡವರಿದ್ದಾರೆ. ಇಂಥ ಶೋಕವನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಎದುರಿಸುವಾಗ, ಹಿರಿಯರಂತೆ ಅವರು ಅಳದಿರಬಹುದು. ತಮ್ಮ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿರಾಸಕ್ತಿ, ಹೆಚ್ಚಿದ ಹಠ, ಅರ್ಥವಾಗದ ನಡವಳಿಕೆಗಳು, ಸಿಡಿಮಿಡಿ ಇವುಗಳ ಮೂಲಕ ಅದು ವ್ಯಕ್ತವಾಗಬಹುದು. ಹಿರಿಯರು

ಮಕ್ಕಳ ಶೋಕವನ್ನು ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಗ್ರಹಿಸುವುದು, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತಾವೂ ಶೋಕವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಕಷ್ಟವೆನಿಸಬಹುದು. ಆಗ ನಾವು ಮಾಡಬೇಕಾದ್ದೇನು?

ಮಕ್ಕಳ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳುವುದು, ಅವರು ಸಾವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಏನು ತಿಳಿದಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು.

ತಮ್ಮ ಯೋಚನೆಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಮಾತುಬಣ್ಣ ಇತರ ಹೊಸ ದಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಅವಕಾಶ ನೀಡುವುದು.

ವಯಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬೌದ್ಧಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು.

ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ನೋಡಿಕೊಂಡು, ಶೋಕ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ, ನಿಭಾಯಿಸುವ ರೀತಿಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತೋರಿಸುವ ಮಾದರಿಯಾಗುವುದು.

ಆದಷ್ಟು ದಿನಚರಿಯನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ, ಎಂದಿನಂತೆ ಪಾಲಿಸುವುದು.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮಕ್ಕಳು ಕೇಳುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಲು ಕಷ್ಟವೆನಿಸಬಹುದು (ಎಲ್ಲರೂ ಸತ್ತು ಹೋಗ್ತಾರಾ? ನಾನೂ ಸತ್ತು ಹೋದ್ರೆ? ಇತ್ಯಾದಿ) ಆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಖಚಿತವಾಗಿ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು, ಅಥವಾ ವಸ್ತುನಿಷ್ಠವಾಗಿ ಉತ್ತರ ನೀಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರಬಹುದು. ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಆದಷ್ಟು ಇಂದಿನ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ, ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಹಾಗೆ ಮಾಡಲು ಹೇಳಿ. ನಿಮ್ಮ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರುವ ಕಾರ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸಿ.

ಶೋಕದಲ್ಲಿರುವವರನ್ನು ನೋಡಲು ಹೋದಾಗ... ಕೆಲವರು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ 'ಯಾರಾದ್ರೂ ಸತ್ತಾಗ, ಅವರ ಆತ್ಮಿಯರಿಗೆ ಏನು ಹೇಳಬೇಕೆಂದೇ ನನಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ'. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು 'ಏನು ಹೇಳಬೇಕು' ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಕಿಂಚಿತ್ತೂ ಯೋಚಿಸದೆ ತಾವೇ ತಮಗನ್ನಿಸಿದ್ದನ್ನು ಹೇಳಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಿದ್ದರೆ ನಾವು ಹೇಳಬೇಕಾದ್ದೇನು?

ಏನು ಹೇಳಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗದೆ ಹೋಗದಿರಬೇಡಿ! ಸಾವಿನ ಸುದ್ದಿ ಗೊತ್ತಾದಾಕ್ಷಣ ಅವರ ಆತ್ಮೀಯರನ್ನು ಭೇಟಿ, ಫೋನ್ ಕರೆ, ಹೂವು, ಒಂದು ಸಂದೇಶ ಹೇಗಾದರೂ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ. ಇದು ಕಷ್ಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀವು ಅವರೊಂದಿಗಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದರ ಗುರುತು.

ಜೊತೆಗಿರುವುದು, ಮೌನವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಕೈಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಬೆನ್ನು ತಟ್ಟುವುದು ಇವು ತರುವ ಸಮಾಧಾನ ಅಪಾರ ಕರುಣೆಯಿಂದ, ತಾದಾತ್ಮ್ಯ ಭಾವದಿಂದ, ಯಾವುದನ್ನೂ ತಪ್ಪು, ಅನುಮಾನ ಎಂಬ ಶಂಕೆಯಿಂದ ನೋಡದೆ, ಸುಮ್ಮನೆ ಕೇಳುವುದು ಸಹಾಯಕ. ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ನಡೆದ ಘಟನಾವಳಿಗಳನ್ನು ಅವರು ಹೇಳಬಹುದು. ಇದೂ ಕೂಡ ಶೋಕದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯ ಒಂದು ಕ್ರಿಯೆ.

'ಅದು ದೇವರ ಇಷ್ಟ' 'ಸದ್ಯ ನರಳುವುದು ಮುಗಿಯಿತು' 'ಅವರು ಸ್ವರ್ಗದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ' ಇಂಥ ಹೇಳಿಕೆಗಳು ಬೇಡವೇ ಬೇಡ!