



UNIVERSITÀ  
di VERONA

Dipartimento  
di SCIENZE UMANE



UNIVR  
IL SAPERE A COLORI

# যুদ্ধের সংবাদ:

কিভাবে শিশু ও কিশোর-কিশোরীদের এ সংক্রান্ত  
আবেগ মোকাবেলায় সহায়তা করব

যুদ্ধ, সশস্ত্র সংঘাত এবং সহিংসতা প্রাপ্তবয়স্কদের বলা এমন কিছু শব্দ যা অল্পবয়স্ক সহ সবাইকে আতঙ্কিত করতে পারে  
নিচে শিশু ও কিশোর-কিশোরীদের এ সংক্রান্ত আবেগগুলি অনুধাবন এবং মোকাবেলায় কিছু উপায় উল্লেখ করা হল

## যুদ্ধের পরিণতিগুলো কি কি?

যুদ্ধ, সশস্ত্র সংঘাত এবং সহিংসতা জীবন, ভৌত-সম্পদ, অর্থনীতি ও পরিবেশের  
মারাত্মক ক্ষতি ও বিপর্যয়কর পরিণতি ঘটায়

## যুদ্ধের সংবাদের প্রভাবগুলো কি কি?

যুদ্ধের সংবাদ সকল মানুষের কাছে পৌঁছাতে পারে, এমনকি যুদ্ধক্ষেত্র থেকে  
অনেক দূরে থাকা ব্যক্তি বা স্থানে। এ সংবাদ আমাদের অনুভূতিগুলোকে  
প্রভাবিত করে এবং আমাদের শান্তি পুনরুদ্ধারের উপায় খুঁজতে বাধ্য করে।

## আমরা কি ধরনের আবেগ অনুভব করি?

আমরা যে আবেগ  
অনুভব করি তা হল...



ভয়



দুঃখ



রাগ

যাইহোক, আমরা  
অনুভব করতে চাই...



প্রশান্তি



আনন্দ



আশা

## আমরা কিভাবে আমাদের ভয়, দুঃখ, রাগ, প্রভৃতির সাথে খাপ খাওয়াতে পারি?

### সমাধান অনুধাবন করুন

#### সমস্যা সমাধানে পদক্ষেপ নিন

- জিজ্ঞাসা করুন “অবস্থার পরিবর্তনে আমরা কি করতে পারি?”
- উপলব্ধি করুন যে, কিছু একটা করা সব অবস্থায় সম্ভব।
- আলাপ-আলোচনার মাধ্যমে সমাধান খুঁজুন।
- দৈনন্দিন জীবনে প্রশান্তি আনুন।

#### ঘটনা সম্পর্কে কথা বলুন

- প্রশ্ন আমন্ত্রণ করুন।
- পরিষ্কার, বোধগম্য এবং বয়স-উপযুক্ত তথ্য দিন।
- কি ঘটছে তা খুঁজে পেতে সহায়তা করুন।
- গুজব থেকে তথ্য অলাদা করতে সহায়তা করুন।

### সহায়তা খুঁজুন এবং দিন

#### আপনার আবেগ অনুধাবন এবং প্রকাশ করুন

- অনুধাবন করুন যে, ভয়, দুঃখ, এবং রাগ এগুলো স্বাভাবিক অনুভূতি
- উপলব্ধি করুন যে, আমরা আমাদের আবেগ পরিবর্তন করতে পারি
- নিজের আবেগ অন্বেষণ করুন (যেমন: কথার মাধ্যমে, ছবি আঁকে, বা লেখনির মাধ্যমে)
- শান্ত থাকুন

#### সহায়তা সন্ধান করুন এবং দিন

- সহায়তা চাইতে ভয় পাবেন না
- অন্যান্যদের ব্যাপারে আপনার সচেতনতা প্রদর্শন করুন (যেমন: কথা বা ব্যবহারের মাধ্যমে)
- ভালবাসার মানুষদের সাথে সময় কাটান
- অন্যান্যদের প্রয়োজনীয় সাহায্য করতে কিছু একটা করুন

### অনুধাবন করুন যে, কি সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ

#### ভিন্ন বিষয়ের প্রতি ফোকাস করতে কিছুটা সময় নিন

- সুন্দর কোন কিছু চিন্তা করুন।
- জীবনের ইতিবাচক বিষয়গুলোর প্রতি দৃষ্টি নিবদ্ধ করুন।
- পছন্দের কোন কিছু করে আপনার চিন্তাকে অন্যপথে চালিত করুন (যেমন: খেলাধুলা, বইপড়া, বাদ্যযন্ত্র বাজানো)।

#### মানিয়ে নিন

- খাপ খাওয়ানোর নতুন কৌশল সন্ধান করুন।
- নিশ্চিতভাবে পাওয়া সহায়তাগুলোর প্রত্যাশা করুন (যেমন: পরিবার অথবা বন্ধু)
- অন্যদের মতামতকে গুরুত্ব দিন
- মনে রাখবেন, আলোচনার মাধ্যমে সমঝোতায় পৌঁছানো সম্ভব

ভয়, দুঃখ, রাগ, প্রভৃতির সাথে খাপ খাওয়ানোর অনেক কৌশল রয়েছে:  
আমরা আমাদের জন্য উপযুক্ত উপায় খোঁজার পাশাপাশি নতুন উপায় উদ্ভাবন করতে পারি

প্রস্তুতকরনে: D. Raccanello, E. Rocca, G. Vicentini, C. Lonardi, M. Carradore, & R. Burro

সেন্টার ফর রিসার্চ ইন সাইকোলজি HEMOT® (Helmet for EMOTions, [www.hemot.eu](http://www.hemot.eu)), হিউমেন সাইন্স বিভাগ, ভেরোনা বিশ্ববিদ্যালয় চিত্রায়নে: Elisa Ferrari

- ইংরেজি ভাষন সম্পাদনে: মো: মামুন-উর-রশিদ, মামুন



HEMOT®  
Helmet for EMOTions