



EQUALITY

15 ই ফেব্রুয়ারী,
2021

প্রিয় সমতা বিদ্বান, পরিবার এবং স্টাফ,

আমি খুব দুঃখ সহকারে এই কথাটি লিখছি যে এই গত সপ্তাহান্তে একটি ভয়াবহ গাড়ি দুর্ঘটনায় মারা গিয়েছিলেন একজন সাম্য শিক্ষার্থী জেরামাইন পলের এক বিপর্যয়ী ক্ষতি সম্পর্কে আপনাকে জানাতে।

জেরামাইন ২০১১ সালে ality ষ্ঠ গ্রেডার হিসাবে সমতা থেকে শুরু করে এবং আমাদের হাই স্কুল থেকে 2018 সালে স্নাতক হন We আমরা তাকে লাজুক ছেলে থেকে আত্মবিশ্বাসী, উষ্ণ, দয়ালু যুবক হতে দেখেছি। আপনি যদি জেরামাইনকে জানতেন, তবে আপনি বুঝতে পেরেছিলেন যে তাঁকে জানার জন্য এটি একটি আনন্দ এবং সম্মান। এটি আমাদের স্কুল সম্প্রদায়ের জন্য সত্যই ধ্বংসাত্মক ক্ষতি।

আমরা আমাদের সম্পূর্ণ স্কুল সম্প্রদায়ের পক্ষ থেকে তাঁর পরিবারের প্রতি গভীর গভীর চিন্তাভাবনা ও প্রার্থনা জানাই। জেরামাইন আমাদের সবার জন্য খুব বিশেষ ছিল। আমরা আমাদের উচ্চ বিদ্যালয় ক্যাম্পাসে তাকে সম্মান করার জন্য একটি বিশেষ উপায় খুঁজে পাওয়ায় আমরা নিশ্চিত করব যে তাঁর আত্মা সর্বদা জীবিত থাকবে।

আমাদের বিদ্বান এবং প্রাক্তন ছাত্রদের এই সংবাদটি পরিচালনা করতে সহায়তার প্রয়োজন হতে পারে। আমরা পরামর্শ দিচ্ছি যে আমাদের পিতামাতারা তাদের বাচ্চাদের সাথে কী ঘটেছে সে সম্পর্কে কথা বলুন এবং আমরা প্রত্যেককে পরবর্তী দিনগুলি এবং সপ্তাহগুলিতে কীভাবে অনুভব করা হচ্ছে সে সম্পর্কে যত্নবান হওয়ার জন্য সবাইকে অনুরোধ করছি। আমরা চিঠির পরবর্তী পৃষ্ঠায় কিছু টিপস যুক্ত করেছি, এবং স্কুল স্কুল সাইকোলজিস্টদের ন্যাশনাল অ্যাসোসিয়েশন এর মাধ্যমে অতিরিক্ত সংস্থান সরবরাহ করা হয়েছে, যা কোনও কথোপকথনকে গাইড করতে সহায়তা করতে পারে: উত্স <http://www.nasponline.org/resources-and-publications/res/স্কুল-সুরক্ষা-এবং-সংকট/সম্বোধন-শোক>।

আপনি যদি কথা বলতে চান তবে দয়া করে আগামী দিনগুলিতে যেকোন সময় আমাদের সাথে যোগাযোগ করতে দ্বিধা করবেন না। আবারও, আমরা জেরামাইনের অকাল মৃত্যুতে ক্ষতিগ্রস্ত হওয়া আমাদের স্কুল সম্প্রদায়ের যে কোনও ব্যক্তির প্রতি আন্তরিক শোক ও সমবেদনা জানাই।

আন্তরিকভাবে,

ক্যাটলিন ফ্রাঙ্কো
প্রতিষ্ঠাতা এবং নির্বাহী পরিচালক

www.equalitycharterschool.org
HS: 718-459-9597
MS: 718-517-3169

High School
2141 Seward Avenue
Bronx, NY 10473

Middle School
4140 Hutchinson River Parkway East
Bronx, NY 10475



আলমদের জন্য দুঃখ সহকারেদুঃখজনক

১. হ'ল একটি মৃত্যুর প্রতি কিশোরের স্বাভাবিক প্রতিক্রিয়া। মৃত্যু এবং অন্যান্য ক্ষতির জন্য দুঃখ একটি স্বাভাবিক প্রতিক্রিয়া। তবে শোক করা স্বাভাবিক বোধ করে না কারণ মৃত্যুর সাথে যুক্ত আবেগ, চিন্তাভাবনা বা শারীরিক অনুভূতিগুলি নিয়ন্ত্রণ করা কঠিন হতে পারে। নিয়ন্ত্রণের বাইরে থাকার অনুভূতি যা প্রায়শই শোকের একটি অংশ, কিছু কিশোরকে অভিভূত করতে বা ভয় দেখাতে পারে। দুঃখজনক হওয়া স্বাভাবিক এবং স্বাস্থ্যকর, তবুও অভিভূতদের হতে পারে প্রতিরোধ ও প্রত্যাখ্যান। কিশোর-কিশোরীদের এই বাস্তবতা মেনে নিতে সহায়তা করা যে তারা দুঃখী তারা তাদের শোক কাজ করতে এবং তাদের দুঃখের যাত্রায় অগ্রগতি করতে দেয়।

২. প্রতিটি কিশোরের শোকের অভিজ্ঞতা অনন্য। দুঃখ করা প্রতিটি ব্যক্তির জন্য আলাদা অভিজ্ঞতা। কিশোরীরা বিভিন্ন সময়ের জন্য শোক করে এবং বিস্তৃত আবেগ প্রকাশ করে। শোকটি এমন একটি প্রক্রিয়া হিসাবে সবচেয়ে ভাল বোঝা যায় যার মধ্যে মৃত্যু, এর পরিস্থিতি, মৃতের সাথে অতীতের সম্পর্ক এবং ব্যক্তি ব্যতীত ভবিষ্যতের অনুধাবনের প্রতিক্রিয়ায় শারীরিক সংবেদন, অনুভূতি, চিন্তাভাবনা এবং আচরণগুলি প্রকাশিত হয়। উদাহরণস্বরূপ, দুঃখ এবং কান্নাকাটি একটি কিশোরের জন্য শোকের প্রকাশ হতে পারে, অন্য একজন হাস্যরস এবং হাসিতে সাড়া দিতে পারে।

৩. শোক করার কোনও "সঠিক" এবং "ভুল" উপায় নেই। কখনও কখনও প্রাপ্তবয়স্করা শোক করার "সঠিক" বা "ভুল" উপায় সম্পর্কে দৃষ্টান্তমত প্রকাশ করে। তবে শোকের কোনও সঠিক উপায় নেই। মৃত্যুর সাথে লড়াই করা কোনও সাধারণ প্যাটার্ন বা নিয়মের সেট অনুসরণ করে না বা মূল্যায়ন বা গ্রেড করা কোনও পাঠ্যক্রম নয়।

৪. প্রতিটি মৃত্যু অনন্য এবং ভিন্নভাবে অভিজ্ঞতা লাভ করে। কিশোর-কিশোরীদের দুঃখের উপায় ব্যক্তিস্ব এবং মৃত ব্যক্তির সাথে তাদের বিশেষ সম্পর্ক অনুসারে পৃথক হয়। তারা সাধারণত বাবা-মা, ভাই-বোন, পিতামহ, সন্তান বা বন্ধুর মৃত্যুর জন্য বিভিন্নভাবে প্রতিক্রিয়া জানায়। অনেক কিশোরের জন্য, পিয়ার সম্পর্কগুলি প্রাথমিক are

৫. শোকের প্রক্রিয়াটি অনেকগুলি সমস্যার দ্বারা প্রভাবিত হয়। একটি কিশোরীর উপর মৃত্যুর প্রভাবগুলি এই কারণগুলির সংমিশ্রণের সাথে সম্পর্কিত: কিশোরের জন্য উপলব্ধ সামাজিক সহায়তা ব্যবস্থা (পরিবার, বন্ধুবান্ধব এবং / বা সম্প্রদায়), মৃত্যুর পরিস্থিতি - কীভাবে, কোথায় এবং কখন ব্যক্তি মারা গিয়েছিল, কিনা বা অল্প বয়স্ক ব্যক্তি অপ্রত্যাশিতভাবে মৃতদেহ খুঁজে পেলেন না, মারা যাওয়া ব্যক্তির সাথে সম্পর্কের প্রকৃতিটি - সুরেলা, আপত্তিজনক, সংঘাতমূলক, অসম্পূর্ণ, কথোপকথন, মারা যাওয়ার প্রক্রিয়াতে কিশোরের জড়িত থাকার স্তর, কিশোরীর সংবেদনশীল এবং বিকাশমান বয়স, কিশোরের মৃত্যুর সাথে পূর্বের অভিজ্ঞতা

৬. দুঃখ চলছে। দুঃখ কখনই শেষ হয় না, তবে চরিত্র ও তীব্রতায় এটি পরিবর্তন হয়। অনেক শোককারী তাদের শোককে সমুদ্রের ক্রমাগত স্থানান্তরিত জোয়ারের সাথে তুলনা করেছেন; শান্ত, নিম্ন জোয়ার থেকে শুরু করে উত্তাল জোয়ার পর্যন্ত toচু এবং বছরগুলি পরিবর্তিত হয়।

বরাবরের মতো, এখানে স্কুল সম্প্রদায়ের সদস্যরা এই কঠিন সময়ে আপনাকে এবং আপনার শিশুকে সহায়তা করার জন্য রয়েছেন। আপনার সন্তানের সাথে সুনির্দিষ্ট আলোচনা করতে দয়া করে দ্বিধা করবেন না।

মিডল স্কুল: জিনা রাইট x3530
হাই স্কুল: জেসিকা বেরসানি x4050

এনওয়াইসি ওয়েল বিনামূল্যে, গোপনীয় এবং 24/7
1-888-NYC-WELL বা 65173 তে "ভাল" পাঠ্য