



## RASISM: SIPÒTE TIMOUN OSWA JÈN YO EMOSYONÈLMAN

Rasism nwizib pou sante sosyo-emosyonèl tout timoun - oswa yo viv li dirèk oswa yo temwen li an silans. Fas ak tansyon rasyal, enjistis, inegalite ak vyolans polisye yo pandan ane pase a ki mete ak pandemi COVID-19, timoun oswa jèn lakay ou yo kapab santi yon varyete emosyon. Kèk timoun kapab santi yo pè, enkyete oswa angwase, pandan lòt kapab santi tristès, fristasyon oswa kòlè.

Tank timoun lan ap pi gran, sou kesyon devlopman yo plis kapab konprann pwoblèm ki genyen rapò ak jistis, opresyon ak diskriminasyon. Yo mete chay sou do paran nwa paske yo pale sou rasism sistematik la twò bonè epi menm anvan lanmò George Floyd nan lane 2020 epi kwasans diskriminasyon anti azyatik pandan pandemi an. Pou tout fanmi, konvèsasyon sa yo ta dwe kòmanse bonè lakay nou, paske rasism genyen yon lyen sere nan patrimwàn nasyon an. Konvèsasyon sou rasism dwe genyen yon plas nan tout fanmi san distenksyon ras, orijin etnik oswa konteks kiltirèl. Nou tout genyen prejije, epi nou tout bezwen ede edike jenerasyon jèn yo pou akeyi divèsite ak patisipasyon, epi konnen pwòp prejije nou yo.

Paran ak lòt edikatè yo dwe oryante konvèsasyon sa yo. Sa ou ap di epi fason ou ap di li kapab gide w sou sa ou konnen sou timoun ou an ak sansibilite yo, kòman yo reyaji devan estrès, epi konbyen yo kapab sipòte. Konvèsasyon sa yo kapab difisil, epi yo dwe konstan. Chwazi pale sou ras ak timoun ou se fè aksyon. Men kèk konsèy pou ou konsidere, nan nenpòt nivo ou ye nan demach ou.

### Konvèsasyon Konstan sou Rasism

**Pran Swen Tèt ou an Premye.** Sa kapab yon defi epi sa pral mande yon efò anplis - espesyalman si ou santi angwas ak estrès oswa si ou ap enkyete w vreman sou sekirite timoun ou an. Timoun ak jèn yo kapab santi lè ou angwase, menm si ou ap eseye kache sa, pa bliye kominikasyon ki pa vèbal kapab swa ankouraje yon konvèsasyon ak timoun ou an - objektif la - oswa dekouraje li. Donk, anvan, [pran swen tèt ou](#). Pou edikatè nwa yo, Asosyasyon Ameriken Sikoloji ofri plis enfòmasyon sou [Estrès Rasyal ak Otoswen](#).

**Kreye Yon Espas Sekirite pou Pale.** Nenpòt laj li, li enpòtan pou timoun ou an santi li kapab di nenpòt sa li panse epi santi sou rasism. Yo bezwen konnen tou ou pral tande yo. Aksepte kòmantè yo, epi konfime panse ak santiman yo reyèl epi vre pou yo. Fòk nou konsyan sou tandans nou pou nou jije oswa kritike, epi kite yo di tout sa yo bezwen di ki nan panse yo avan nou reyaji. Pa bliye se pa sèlman ak sa nou di nou kapab transmèt jijman oswa kritik, men tou, ak jès kòporèl nou.

**Pale ak Timoun pi Jèn yo.** Reponn ak timoun ou an kote li ye a epi itilize yon langaj ki koresponn ak laj li. Sa ap yon mwayen enpòtan pou byen pale ak timoun ou an. Ak timoun piti yo, li bi bon pou [ba yo enfòmasyon ki senp](#) epi swiv direksyon yo pran an. Li enpòtan pou nou pa akable yo ak twòp enfòmasyon, ki twòp pou yo ki kapab twouble yo epi angwase yo. [Ak timoun tou piti yo](#), li kapab yon gwo zafè pou tandè edike, epi soutni yo. Souvan, timoun ki pi piti yo pran valè ak pratik lakay san yo pa reflechi twòp, konsa souvan p ap genyen anpil reyaksyon oswa defi.

**Pale ak Timoun ki pi Gran yo epi Jèn yo.** Menm jan timoun ki pi piti yo, reponn ak jèn ou yo kote yo ye a nan menm langaj ou konn itilize a. Diferans ak timoun ki pi piti yo, pi gran timoun yo ak jèn yo kapab poze anpil kesyon. Yo pral kòmanse fòme pwòp opinyon yo. Ak jèn yo, menm si ou tandè yo, edike epi ba yo sipò, li nòmal pou ou atann ou ak reyaksyon negatif. Sou kesyon devlopman, [jèn yo ap lite ak pwòp identite, opinyon ak pozisyon yo](#) epi li nòmal pou yo poze w kesyon (menm jan ak tèt). Travay ou se aksepte yon deba dinamik ki se yon mwayen pou yo revandike sa yo panse yo epi konprann plizyè aspè sou kesyon an. Fè ekip ak jèn ou yo epi ede yo panse sou mwayen yo ka revandike otonomi yo ak tout sekirite. Yo kapab santi yo fòse pou bay opinyon yo epi montre valè yo. Swiv direksyon yo pran an, analize ak yo plizyè opsyon, pandan ou ap poze kesyon ki pral pèmèt yo reflechi pi pwofon.

**Aprann Nan Listwa.** Yon fason itil pou ouvri dyalog sa a kapab li ak aprann tankou fanmi, listwa rasism nan Lamerik. Pa egzanp:

- Pale sou evènman espesifik nan listwa, tankou Juneteenth oswa Lwa sou Ekspilyon Chinwa (Chinese Exclusion Act) yo nan lane 1882. [Genyen liv pou tout laj](#) ki kapab [ede ou fasilite konvèsasyon sa yo](#).
- Gade videyo ak dokimantè edikatif oswa tandè emisyon espesifik sou sijè, evènman oswa pèsonaj. Genyen plizyè opsyon disponib sou rezo difizyon pèmanan yo, men tou sou chèn piblik yo.
- Vizite yon [mize Ameriken Afriken oswa youn ki sanble l](#), an pèsonn oswa anliy.

**Vijilan ak Enfliyan Laprès.** Gras ak enfòmasyon 24/7 epi kouvèti media sosyal yo, konvèsasyon sou ras ak jistis pase tout alantou nou. Ou vle sous enfòmasyon epi gide konvèsasyon timoun ou. Li twò enpòtan pou evite oswa kite sa sou kont lachans. Si pa genyen konvèsasyon, timoun ou yo p ap genyen posibilite pou poze kesyon oswa pataje laperèz yo, enkyetid yo sou rasism ak enjistis. Kòm rezilta, ou p ap kapab korije move enfòmasyon, bay yon ide, oswa ofri rekonfò ak apèzman. Viv eprè sa yo poukont yo kapab fè timoun yo ak jèn yo pè, epi lè yo lage poukont yo, sa yo kapab panse souvan an kapab pi rèd pase reyalite a.

**Wè yon Bagay? Di yon Bagay.** Nan liy konvèsasyon natirèl konstan yo, pwofite okazyon an pou abòde kesyon ras ak enjistis nan tan reyèl. Dènyeman, ide ki genyen rapò ak ras, enjistis ak vyolans rasyal evolye nan yon fason radikal - pwofite pou ou fè moman sa yo tounen opòtinite pou anseye timoun yo. Montre ak lonmen rasism epi pran egzanp rasism nan travay yo, mesaj volontè oswa ki pa volontè oswa aksyon ki vize yon moun sou ras li ak atak dirèk ki baze sou ras li. Li enpòtan pou rekonèt plizyè fòm rasism kapab pran pou pale sou li epi konbat li.

**Gide Timoun Ou nan Nenpòt Mouvan Aktivis.** Mouvan Aktivis fè pati patrimwàn nasyon an epi si nou travay ansanm, nou kapab garanti yon eksperyans ki genyen sekirite ak byen panse. Atitud sa a montre ou respekte epi valorize opinyon jèn ou an oswa yon jèn adilt epi ou kontribiye nan yo. Sa ap pèmèt yo panse ak motivasyon, objektif ak entansyon yo pandan yo santi yo genyen kontwòl sitiasyon an. Ou kapab pwomouvwa aktivis tou pandan w ap ankouraje yo ekri lèt bay responsab lokal oswa nasyonal yo, mennen yo manifeste oswa nan mach si sa pa genyen ankenn danje, oswa ede yo rasanble kòb pou yo bay yon kòz ki pataje menm vizyon ak yo.

**Tande! Tande! Tande!** Nou tout bezwen yo tande nou epi timoun ou yo pa diferan. Jèn yo epi timoun piti yo espesyalman vle yo tande yo epi konprann yo. Yo pral genyen kesyon ak reyaksyon sou eksperyans lavi yo, sa zanmi kapab pataje ak yo oswa yo pral wè nan nouvèl. Kite yo di nou reyaksyon yo. Se travay nou pou kite yo pale, se tankou yon mwayen pou yo konprann sa yo te wè epi tande oswa pou yo jis defoule yo. Ankouraje yo pou yo pataje yo epi pa bliye kominikasyon ki pa vèbal yo kapab swa ankouraje dyalòg ak timoun ou - ki se objektif la - oswa dekouraje li epi fèmè sou li menm konplètman. Dènye bagay yo vle se yon kritik.

**Aksepte Emosyon.** Apre yo etabli atmosfè a nan yon espas pou pale an sekirite epi lib, atann kèk nan konvèsasyon yo ap genyen emosyon. Li enpòtan pou ou pran tanperati w epi detèmine eta emosyonèl ou. Pandan li nòmal pou paran yo genyen epi ekspriye emosyon yo tou sou sijè sa, li enpòtan pou ou pa anvayi timoun ou an ak emosyon ou yo. Sa kapab fè l santi li pè oswa akable, si timoun ou an panse li kontrarye w, yo ap mwens dispoze pou pale ak ou. Timoun ou an kapab pa viv eksperyans ki genyen rapò ak rasism, men li konnen evènman aktyèl ki ap pase yo oswa genyen yon zanmi ki te pale li sou vye oswa sitiasyon terib sa yo. Pou timoun ki te viv eksperyans pèsònèl yo, yo kapab wè li difisil pou jere emosyon yo epi rete trankil. Viv yon eksperyans dirèk ak rasism oswa pa viv li, santiman tristès, desepsyon, kòlè, oswa remò kapab parèt. Oswa yo kapab revòlte tou sou evènman yo te wè nan nouvèl. Yo bezwen ou fè yo konprann santiman yo nòmal, ou kapab genyen yo tou. Men nou kapab chanje bagay yo sèlman lè nou aji nan yon fason ki p ap ogmante santiman sa yo.

Sa se yon moman difisil pou nasyon nou an, epi rasism kapab yon sijè ki genyen anpil emosyon. Li kapab difisil tou pou jwenn yon ekilib ant founi ase konsèy ak pwoteksyon bay timoun ou an, pandan w ap pèmèt li [grandi, endepandan, otonòm](#), espesyalman pou jèn yo. Se apatide konvèsasyon konstan ou yo ke w ap ka fè plas pou eksperyans ki ap vini pi devan yo epi pou swit dyalòg la.

Pou jwenn plis enfòmasyon sou pwoblèm sante mantal selon gwoup laj timoun yo, ale sou Paj Paran ak Fanmi sou Pwojè TEACH la: <http://bitly.com/PTEACH-Family>

Pou jwenn plis resous enfòmè sou chòk, ale nan Paj Syantifik sou Pwojè TEACH sou prevansyon: <https://projectteachny.org/prevention-science/>

*Yon mèsj espesyal pou Gwoup Paran ki Konseye nan Pwojè TEACH (Project TEACH Parent Advisor Group), ki ede elabore dokiman sa a.*