



ProjectTEACH

Изображение: Freepik.com

РАСИЗМ: ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Расизм разрушает социальное и эмоциональное здоровье каждого ребенка независимо от того, является ли он жертвой или свидетелем его проявлений. Так как за последний год было много сообщений в новостях о расовой нетерпимости, несправедливости, неравенстве и жестоком поведении полицейских, а также вследствие пандемии COVID-19 ваш ребенок или подросток, возможно, переживает целый спектр эмоций. Одни дети могут быть напуганы, взволнованы или встревожены, а другие — ощущать грусть, безысходность или гнев.

По мере взросления и развития дети начинают осознавать суть проблем, связанных со справедливостью, притеснениями и дискриминацией. Еще задолго до убийства Джорджа Флойда в 2020 году и вспышки расизма по отношению к выходцам из азиатских стран на фоне пандемии на плечи родителей неевропейского происхождения лег тяжкий груз — объяснять своим детям ситуацию с повсеместными проявлениями расизма. Обсуждать эту проблему нужно в каждой семье, и начинать говорить о ней следует еще в раннем возрасте, так как убеждения о превосходстве одной расы над другой глубоко укоренились в сознании нашей нации. Беседы о расизме должны проводиться во всех семьях без исключения, независимо от расовой принадлежности, этнического происхождения и культурной идентичности. У всех нас есть предрассудки, но мы обязаны воспитать молодое поколение, которому будет близка идея социокультурного многообразия и равных возможностей и которое будет осознавать свою предвзятость.

Обсуждать на эту тему с детьми могут как родители, так и воспитатели. Вы знаете своего ребенка лучше, чем кто-то либо другой, поэтому, выбирая подход к нему, учитывайте степень уязвимости, реакцию на стресс, а также его устойчивость. Эти разговоры могут быть трудными, но их нельзя прекращать. Принимать меры — это говорить со своим ребенком о расовой принадлежности. Независимо от того, как далеко вы продвинулись в этом вопросе, ознакомьтесь с нашими рекомендациями.

Поддержание беседы на тему расизма

Сначала позаботьтесь о себе. Возможно, вам будет непросто, и придется приложить больше усилий, особенно если вы встревожены или ощущаете давление либо обоснованно обеспокоены безопасностью своего ребенка. Дети и подростки чувствуют, когда вы нервничаете, даже если вы не показываете этого. Обратите внимание, что невербальная коммуникация может как способствовать успешной беседе (что и является вашей целью), так и помешать ей. Поэтому прежде всего позаботьтесь о себе. Для родителей и опекунов небелой расы Американская ассоциация психологов опубликовала информативный буклет [Стресс на фоне расизма и забота о себе](#).

Создайте безопасные условия для разговора. Независимо от возраста ребенка важно, чтобы он мог без боязни озвучивать свои мысли и чувства в отношении расизма. Он также должен знать, что вы его выслушаете. Не отвергайте любую точку зрения и признайте, что мысли и чувства ребенка для него реальны и подлинны. Помните о том, что родители склонны судить и критиковать, и позвольте ребенку откровенно выразить свое мнение, прежде чем вы вмешаетесь. Не забывайте, что осуждение или критика выражаются не только словами, но и жестами и мимикой.

Беседа с детьми младшего возраста. Разговаривайте с ребенком с учетом его возраста. Только так ваше общение принесет пользу. Маленьким детям достаточно [самой простой информации](#) — дальше следуйте их замечаниям и высказываниям. Им не нужно много информации, иначе они запутаются или расстроятся. [Детей младшего возраста](#) нужно преимущественно слушать, учить и успокаивать. В этот период они инстинктивно перенимают ценности и уклад жизни семьи, поэтому родители редко сталкиваются с сопротивлением и трудностями.

Беседа с детьми старшего возраста и подростками. Как и в случае детей младшего возраста, с подростками тоже нужно общаться на понятном им языке. У детей постарше и подростков может возникнуть много вопросов ввиду формирования собственного мнения, в отличие от маленьких детей. Когда вы слушаете, просвещаете и успокаиваете подростков, разумно ожидать некоторого сопротивления. В силу возраста [подростки проходят процесс самоотождествления, у них формируются взгляды и убеждения](#), поэтому абсолютно нормально, что они задают вопросы не только вам, но и себе. Примите тот факт, что оживленная дискуссия — это единственный способ для них самоутвердиться и рассмотреть различные аспекты проблемы. Сообща найдите способы, с помощью которых подростки смогут безопасно отстаивать свою самостоятельность. Подросткам может казаться, что их принуждают говорить о своих взглядах и ценностях. Не ограничивайте их и вместе рассмотрите разные ситуации. Для этого задавайте вопросы, допускающие множество толкований, чтобы расширить их взгляд на вещи.

Учитесь на исторических примерах. Начать семейный диалог на эту тему можно с ознакомления с историей расизма в Америке. Ниже приведены некоторые примеры.

- Обсудите конкретные исторические события, в частности День отмены рабства или Закон об исключении китайцев 1882 года. [Воспользуйтесь книгами для разных возрастных групп](#), чтобы [правильно организовать беседу такого рода](#).
- Посмотрите просветительские видео и документальные фильмы или послушайте подкасты по конкретным темам, событиям и личностям. Как платформы потокового онлайн-вещания, так и общественные телеканалы предлагают множество материалов.
- Совершите реальную или виртуальную экскурсию в [один из музеев афроамериканской истории и культуры либо аналогичный музей](#).

Не забывайте о влиянии средств массовой информации. Темы расизма и несправедливости у всех на слуху — их постоянно обсуждают в выпусках новостей и социальных сетях. Вам нужно быть источником информации для детей и формировать направление ваших бесед. Избегать разговоров или пустить все на самотек — не лучший вариант. Если вы не обсуждаете это с детьми, у них не будет возможности задать вопросы, поделиться страхами, переживаниями и проблемами, связанными с расизмом и несправедливостью. В итоге вы не сможете опровергнуть ложную информацию, объективно изложить суть проблемы, а также утешить и поддержать. Когда дети и подростки пытаются в одиночку осмыслить происходящее и самостоятельно добывают информацию, у них развиваются страхи, поскольку в их представлении реальность зачастую гораздо страшнее, чем на самом деле.

Будьте в курсе событий и комментируйте их. Продолжая вести в непринужденной обстановке беседы с ребенком, рассмотрите ситуации, связанные с проявлениями расизма и несправедливости, которые происходят сейчас. В последнее время мы наблюдаем кардинальные перемены во взглядах и событиях, связанных с вопросами расовой принадлежности, дискриминацией и жестокостью. Воспользуйтесь этой информацией в качестве наглядного примера. Поясните, что такое расизм, выделите примеры, опишите проявления расизма на работе, укажите на преднамеренные или неумышленные слова и поступки, которые оскорбляют человека ввиду его расовой принадлежности, а также случаи открытого издевательства над человеком с другим цветом кожи. В разговоре на тему расизма и при поиске решений этой проблемы умение узнавать проявления расовой нетерпимости крайне важно.

Направляйте ребенка в его попытках активизма. Активизм — это неотъемлемая черта нашей нации, но совместными усилиями можно безопасно и осмотрительно участвовать в нем. Благодаря такому подходу вы покажете подростку, юноше или девушке, что уважаете и цените их идеи и вклад. Это позволит им обдумать свои мотивы, цели и намерения, чувствуя при этом контроль над ситуацией. Поощряйте их писать в местные или национальные органы власти, берите их на протесты и марши, если это безопасно, или побуждайте собирать средства для пожертвований на дела, в которых ваши точки зрения совпадают.

Слушайте, слушайте и еще раз слушайте! Мы все хотим, чтобы нас слышали, и дети не исключение. Подростки даже больше, чем маленькие дети, стремятся быть услышанными и понятыми. У них возникают вопросы и реакции на события повседневной жизни, на информацию, которой с ними делятся друзья, и на увиденное в новостях. Дайте им возможность рассказать о своих реакциях. Выражая словами увиденное и услышанное, они осмысливают события или просто дают выход переживаниям. Поощряйте подростков делиться с вами мыслями, но помните, что ваши жесты и мимика могут как способствовать успешной беседе, что и является вашей целью, так и помешать ей. Диалог может в целом не состояться. Меньше всего подростку хочется слушать нравоучения!

Контролируйте эмоции. Хотя вы и создали безопасные и комфортные условия для общения, некоторые разговоры могут протекать беспокойно. Важно контролировать себя и знать, когда эмоции начинают преобладать. Несомненно, у родителей есть собственное мнение по этому вопросу, и они могут его выражать, но ваша чрезмерная эмоциональность не пойдет на пользу ребенку. Он может испытывать страх или непреодолимое давление. Если же ребенок подумает, что расстраивает вас, то, возможно, будет меньше склонен открываться в разговоре. Если ваш ребенок лично не сталкивался с проявлениями расизма, он все равно знает о текущей обстановке или его друзья рассказывали ему о плохих и пугающих событиях. Некоторым детям, которые столкнулись с расизмом, может быть сложно совладать с эмоциями и оставаться спокойными. Независимо от того, стал ребенок жертвой либо свидетелем расистских действий, он может чувствовать грусть, разочарование, гнев и неприязнь. Дети также могут негодовать по поводу событий, освещаемых в новостях. Вы должны рассказать им, что эти эмоции нормальны и что у вас могут быть аналогичные ощущения по этому поводу, но чтобы изменить ситуацию к лучшему их важно взять под контроль.

Сейчас наша страна переживает сложный период, и расизм может быть болезненной темой. Родители также столкнулись со сложной задачей поиска баланса между защитой и воспитанием ребенка и его правом на [развитие, независимость и самостоятельность](#), что особенно важно для подростков. Только постоянное общение с ребенком создаст основание для будущего взаимодействия и непрерывного общения.

Чтобы узнать больше о проблемах с психическим здоровьем у детей в зависимости от их возраста, посетите страницу Project TEACH для родителей и членов семьи:
<http://bitly.com/PTEACH-Family>

Дополнительные ресурсы по просвещению в области травм можно найти на странице исследований методов профилактики проекта Project TEACH:
<https://projectteachny.org/prevention-science/>

Выражаем особую благодарность группе консультантов для родителей проекта Project TEACH, за помощь в составлении этой брошюры.