

TRẺ TRUNG, TỰ HÀO, SUNG-JEE

Sách dành cho trẻ em về đối phó với phân
biệt chủng tộc người Châu Á trong COVID-19



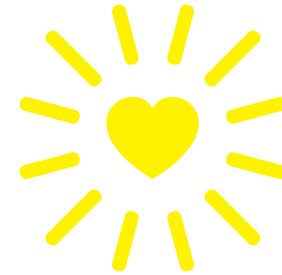
JOYCE Y. LEE
và EMILY KU

Minh họa của
MAGGIE CHEN

Bản dịch của
THANH PHAN

Lưu ý cho cha mẹ, người chăm sóc và tất cả những người đang làm việc với trẻ em:

Mục đích của cuốn sách này là cung cấp một nguồn lực để giúp tạo ra các cuộc thảo luận có ý nghĩa giữa người lớn và trẻ em về chống phân biệt chủng tộc người Châu Á. Một sự việc liên quan đến chống phân biệt chủng tộc châu Á được giới thiệu trực tiếp trong câu chuyện của cuốn sách này.



To Luka
– JYL

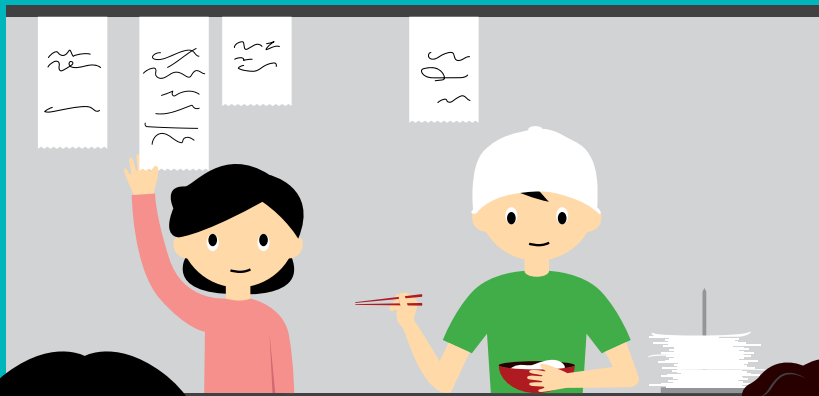
To Ranja, Grace, and Johnny
– EK

To the world's future social workers, activists, and healers
– MC

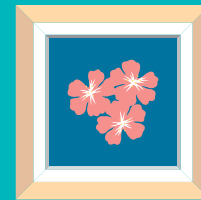
Text copyright © 2020 by Joyce Y. Lee and Emily Ku

Illustrations copyright © 2020 by Maggie Chen

Gia đình em sở hữu một nhà hàng Hàn Quốc. Mẹ em nhận đơn đặt hàng trong khi bố em nấu ăn, và bà em trông chừng em trai.



Còn em, em chào các vị khách. Em thích điều đó. Mọi người đều gọi em là Sung-jee.



Tuy nhiên, những ngày bình thường như thế này đang thay đổi nhanh chóng vì COVID-19.

Ở trường, thầy cô của em nói rằng chúng em không thể đến trường nữa vì vi rút đang lây lan. Thay vào đó, chúng em sẽ phải ở nhà. Chúng em đã có rất nhiều câu hỏi.

COVID-19
LÀ GÌ?

NÓ TỪ
ĐÂU ĐẾN?

TRƯỜNG HỌC
SẼ BỊ ĐÓNG
CỬA TRONG
BAO LÂU?



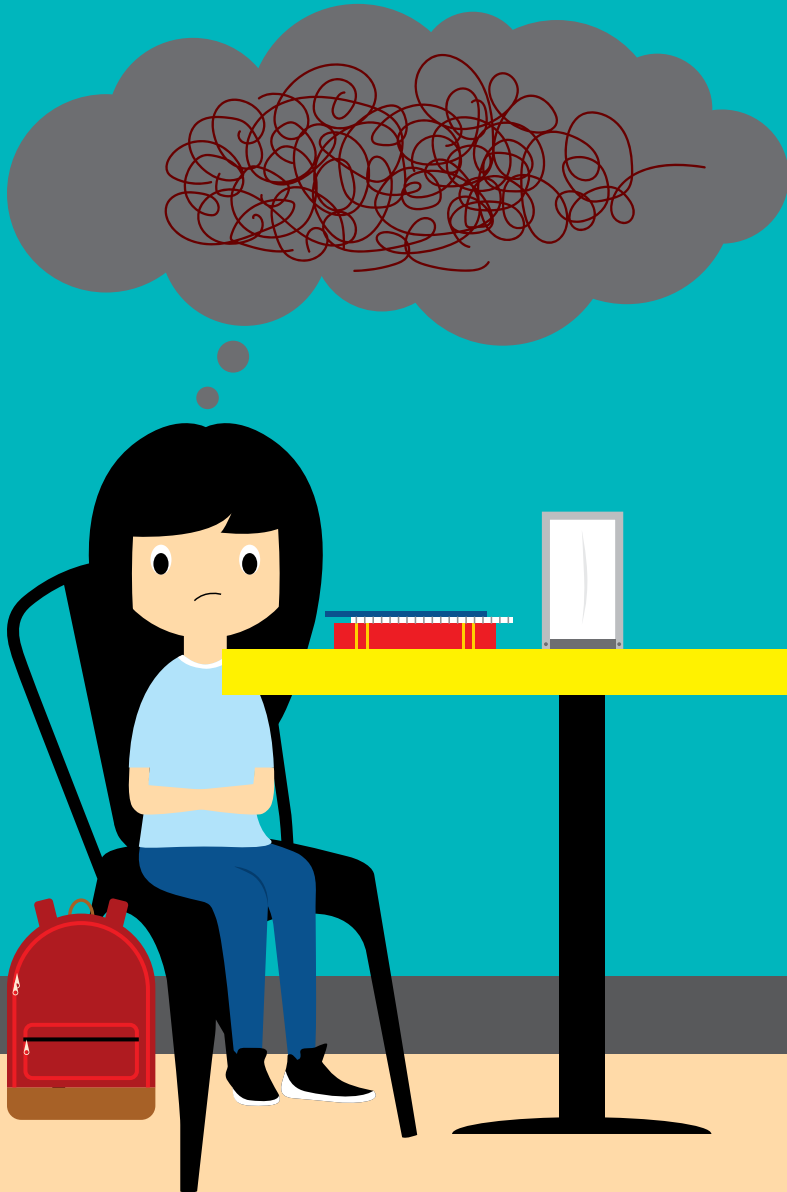
Một người bạn cùng lớp quay lại và nói, “Đây là lỗi của bạn.”

Em cảm thấy xấu hổ.

Em biết có điều gì đó không đúng nhưng em không biết tại sao.



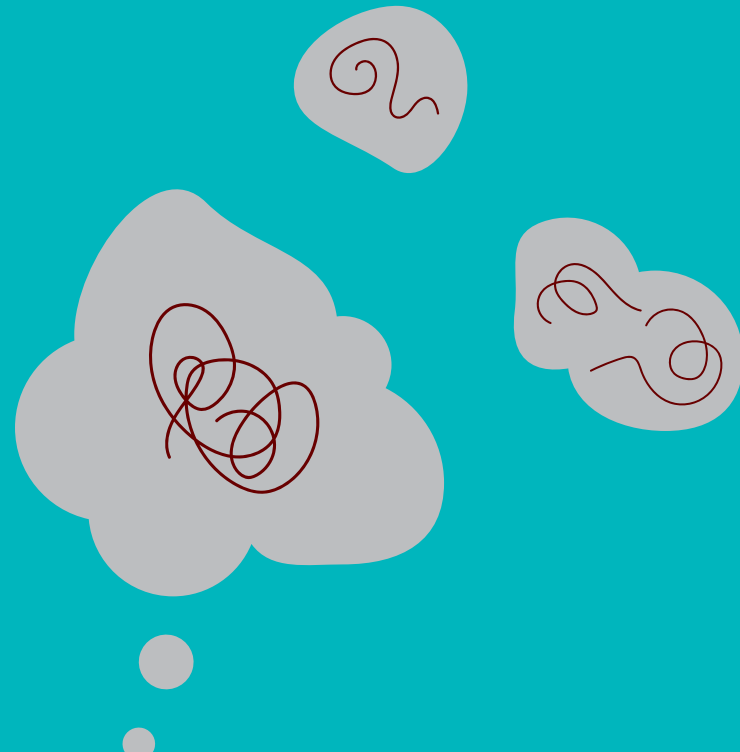
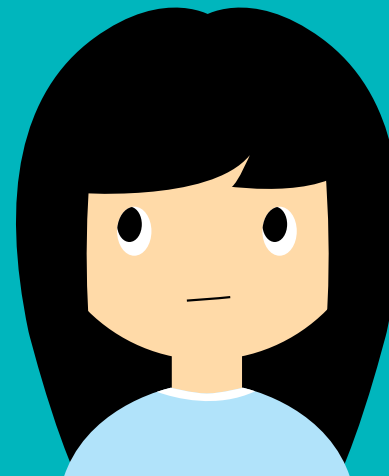
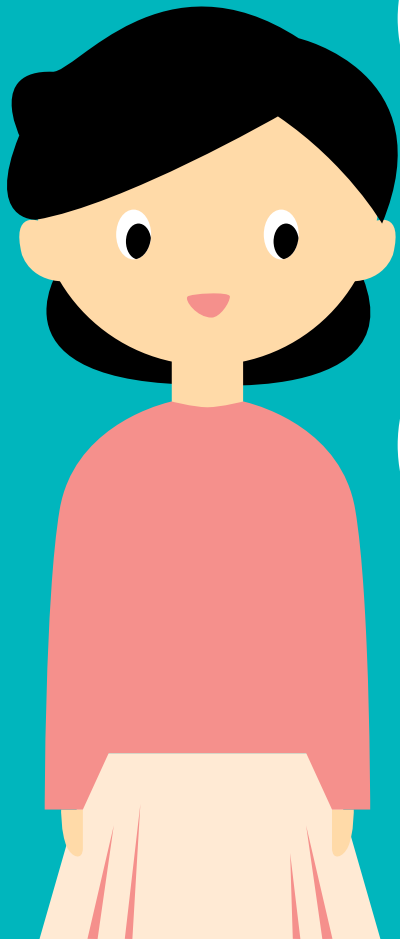
Khi em trở lại nhà hàng, em chia sẻ những gì đã xảy ra với gia đình em. “Con đã làm gì sai?” Em hỏi.



Bố em nói: “Ôi con yêu, COVID-19 đang lan rộng khắp thế giới. Mọi người rất sợ hãi. Một số người thậm chí còn tức giận vì họ tin rằng người Châu Á đã gây ra vi-rút và đang lây lan nó ”.



Mẹ nói thêm, “Bạn bè của con có thể đổ lỗi cho con lây lan vi-rút vì bề ngoài của con. Đây được gọi là phân biệt chủng tộc. Hành động và lời nói của họ thực sự gây tổn thương. Nhưng, sự thật là bất cứ ai cũng có thể nhiễm và lây lan vi-rút.”

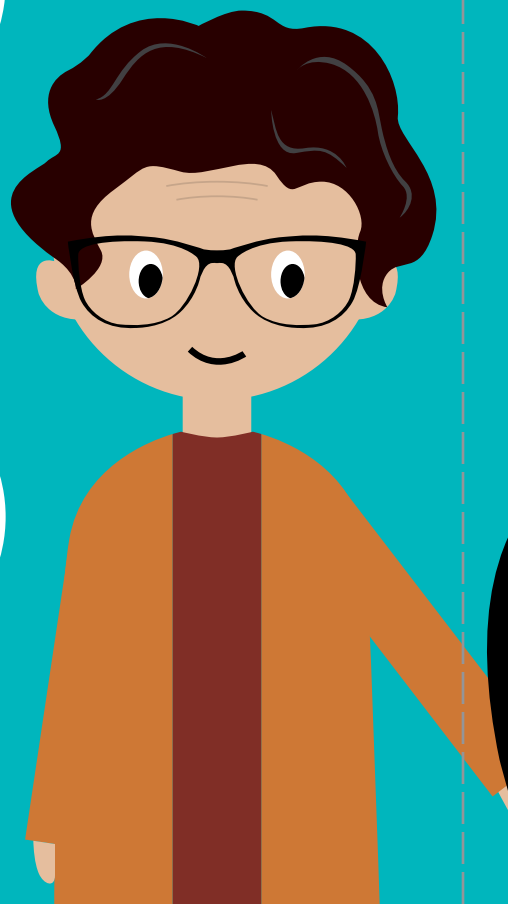


Bà em nói nhỏ: “Sung-je, COVID-19 không phải lỗi của con. Con không làm sai điều gì cả. Con có thể tự hào vì là người Hàn Quốc, văn hóa và di sản của chúng ta. Hãy cố gắng để đối xử với mọi người bằng một cách công bằng và tôn trọng.”

CÔNG
BẰNG

CHỐNG
PHÂN BIỆT
CHUNG TỘC

CÔNG
LÝ



Sau khi nghe điều này, em cảm thấy tốt hơn trong lòng vì em không còn nghĩ rằng có điều gì đó sai trái về ngoại hình của em, về em, về cách em nghĩ em là người Mỹ gốc Á.



Ngày hôm sau tại công viên, em thấy một nhóm bạn nhỏ gọi Jingyi, người bạn của em đến từ Trung Quốc, những cái tên không hay tại vì những bạn đó nghĩ Jingyi lây lan vi-rút.

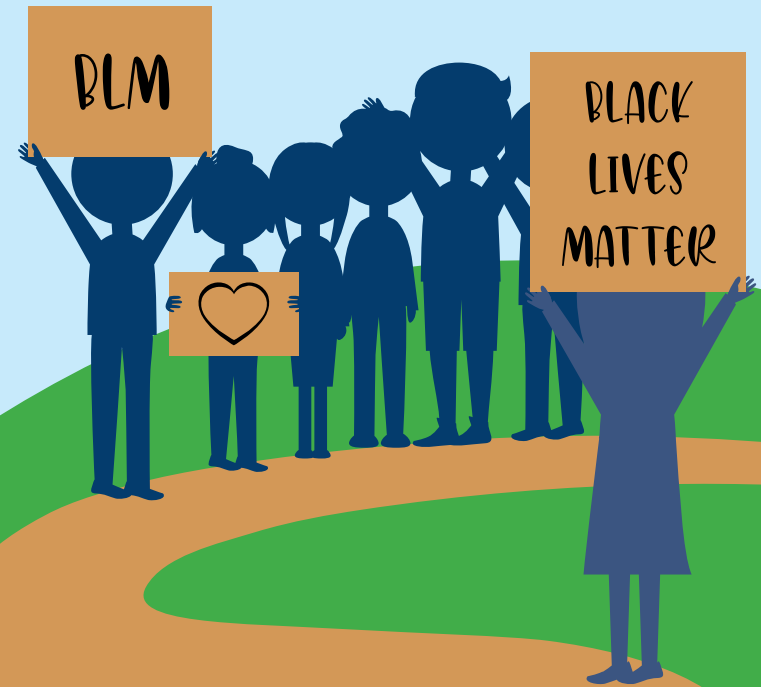


Từ xa, em đã nói: “Không thể đổ lỗi cho Jingyi về COVID-19 trong khi bất kỳ ai cũng có thể bị nhiễm được nó. Nói rằng người Châu Á lây lan vi-rút là không công bằng, không tốt, và thiếu tôn trọng.”



Những bạn đó xin lỗi và rời đi.

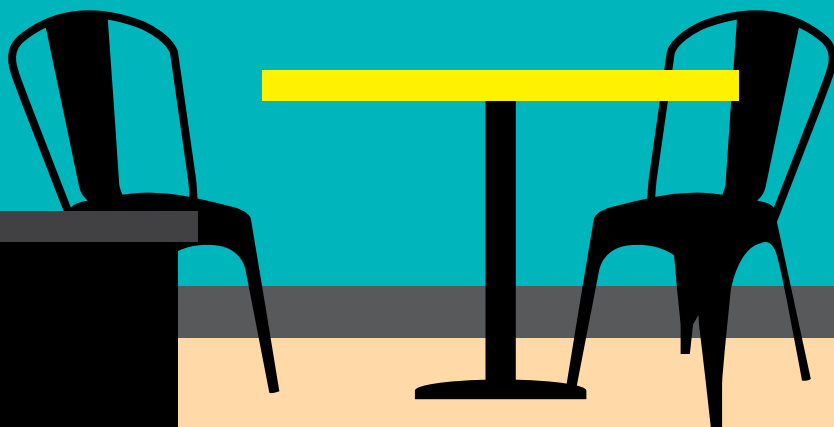
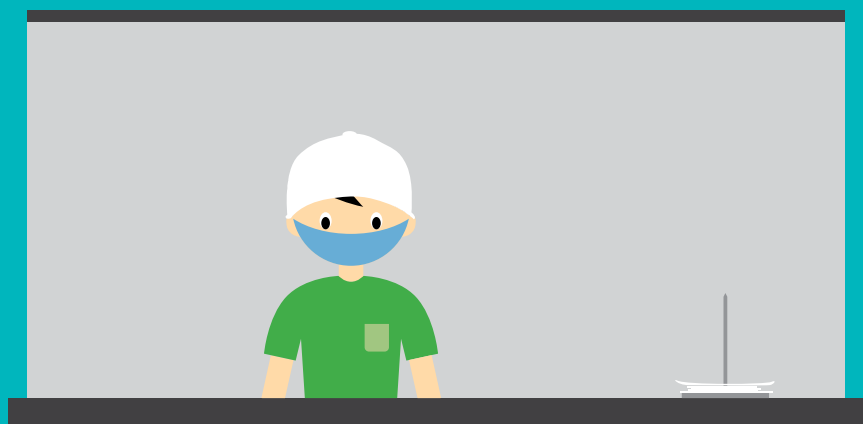
Em nói với Jingyi, “Những gì đang xảy ra không phải là lỗi của bạn. Những gì họ đã làm đã khiến cho bạn bị tổn thương. Bạn không có làm gì sai, Jingyi. Bạn có thể tự hào vì mình là người Trung Quốc.”



Chúng mình hãy đối xử công bằng và tôn trọng với tất cả mọi người và luôn ở bên nhau như những người tại những biểu tình.”

Jingyi đồng ý và cả hai chúng em đi bộ về nhà.

Ở nhà hàng,
khách hàng càng
ngày càng ít hơn.



Nhưng ở nhà,
Em đã học cách
sử dụng máy
tính để gặp được
thầy cô và bạn bè
của mình.



Em cũng giúp bà nội nấu ăn và chơi với
em trai.

Đêm qua, em vào phòng của em trai, nơi em ấy đang ngủ say. Em cúi xuống nôi em trai và thì thầm vào tai em. “Em đẹp và hoàn hảo. Chị thương em. Hãy tự hào về chúng ta là ai!”

NGỦ
NGON!



GIỚI THIỆU VỀ TÁC GIẢ

Joyce Y. Lee (cô ấy) là ứng viên tiến sĩ trong chương trình tiến sĩ liên kết về công tác xã hội và tâm lý học tại đại học Michigan, nghiên cứu các quy trình gia đình có lợi cho trẻ em, đặc biệt là trẻ em da màu và những người xuất thân từ gia đình có thu nhập thấp. Cô cũng là một nhân viên xã hội lâm sàng được cấp phép ở bang Michigan, phục vụ trẻ em và các gia đình liên quan đến phúc lợi trẻ em.

Emily Ku (cô ấy) là ứng viên thạc sĩ hiện tại về công tác xã hội tại đại học Michigan tập trung vào tổ chức cộng đồng và hệ thống xã hội. Mối quan tâm của cô ấy là giữa hai điểm, cách kể chuyện và sự thay đổi của cộng đồng. Trong tương lai, cô hy vọng sẽ làm việc với phụ nữ và trẻ em gái từ các cộng đồng xã hội, kinh tế, đa dạng, toàn cầu và văn hóa khác nhau để tập trung vào các nỗ lực giáo dục và phúc lợi do sự thay đổi công bằng xã hội.

Maggie Chen (cô ấy) là một nhân viên xã hội và họa sĩ. Cho dù cô ấy đang hỗ trợ các chương trình dành cho thanh thiếu niên, tương tác với khách hàng với tư cách là một nhà trị liệu sức khỏe tâm thần hay tạo ra các chiến lược thiết kế đồ họa, cô ấy thích lắng nghe ước mơ của người khác và cộng tác để tìm cách biến những ước mơ đó thành hiện thực. Cô lấy bằng cử nhân mỹ thuật và thạc sĩ công tác xã hội tại đại học Michigan.

LỜI CẢM ƠN VỀ SỰ HỖ TRỢ

Chúng tôi xin cảm ơn Daniel S. Bai tại trường công lập Ann Arbor, liên minh công tác xã hội cư dân Châu Á Thái Bình Dương tại trường công tác xã hội đại học Michigan, và tiến sĩ Michael S. Spencer tại trường công tác xã hội đại học Washington vì cung cấp phản hồi hữu ích về các phiên bản trước của cuốn sách này.

Chúng tôi cũng xin cảm ơn Thanh Phan đã cho ra mắt cuốn sách này bằng tiếng Việt.



PHỤ CHÚ

Lời khuyên cho cha mẹ và người chăm sóc người Mỹ gốc Á: Giúp trẻ em đối phó với nạn phân biệt chủng tộc trong COVID-19

1. Bạn nên biết rằng không bao giờ là quá sớm để nói chuyện về chủng tộc và phân biệt chủng tộc với con bạn.¹ Lắng nghe con bạn và đặt câu hỏi. Hãy chú ý đến những gì con bạn đang chia sẻ và sử dụng các câu hỏi tiếp theo để xem con đang nghe, nhìn và cảm thấy gì.^{7,8}
2. Sử dụng ngôn ngữ phù hợp với sự phát triển để biến các khái niệm trừu tượng như phân biệt chủng tộc trở nên cụ thể. Ví dụ, trẻ mẫu giáo hiểu khá rõ khái niệm công bằng.⁸ Hãy thử mô tả phân biệt chủng tộc khi một nhóm được đối xử tốt hơn hoặc tệ hơn nhóm khác dựa trên chủng tộc. Bạn có thể nói thêm rằng các quy tắc, ý tưởng và hành vi không công bằng xuất phát từ phân biệt chủng tộc cần được sửa chữa để mọi người được đối xử công bằng.⁸
3. Hãy chủ động, thay vì phản ứng, khi nói về phân biệt chủng tộc.² Hãy trung thực và cởi mở với con bạn. Điều này cho phép con bạn xây dựng niềm tin vào bạn và cảm thấy yên tâm khi đến với bạn khi chúng giải quyết những mối quan tâm và thắc mắc của chúng.⁸
4. Biết rằng khi những điều về COVID-19 chưa được công bố, trẻ em có thể lấp đầy khoảng trống bằng cách giải thích của riêng mình, điều này có thể không phải lúc nào cũng chính xác. Chia sẻ trực tiếp những sự thật quan trọng với con bạn có thể giúp giảm kỳ thị.^{3,10} Ví dụ: chia sẻ rằng người châu Á không có nhiều khả năng hơn các nhóm chủng tộc khác để bắt và lây lan COVID-19.^{9,10}

5. Mô tả cảm xúc của con bạn để giúp con ghi nhận những gì chúng đang cảm thấy bên trong.⁴ Ví dụ, bạn có thể thử nói: “Có vẻ như con đang cảm thấy thực sự buồn về những gì đã xảy ra với con hôm nay”.
6. Giúp con bạn phát triển bản sắc dân tộc-chủng tộc tích cực bằng cách dạy chúng về văn hóa, lịch sử và di sản của dân tộc mình và giúp chúng cảm thấy tự hào về dân tộc của mình.^{11,5} Bản sắc dân tộc-chủng tộc tích cực có thể giúp chống lại những tác động của phân biệt đối xử.⁵ Bản dạng dân tộc-chủng tộc ở trẻ em người Mỹ gốc Á có liên quan đến mức độ thấp hơn của các vấn đề về hành vi và các triệu chứng trầm cảm cũng như mức độ hạnh phúc và lòng tự trọng cao hơn.^{6,11}
7. Sử dụng chiến lược Thừa nhận, Xác thực và điều chỉnh lại để nói về sự phân biệt đối xử liên quan đến COVID-19.¹⁵ Thừa nhận những gì đã xảy ra, xác thực cảm xúc của con bạn và dàn dựng sự kiện để ngăn chặn việc con bạn ghi nhận những thông điệp không chính xác.^{12,15,19} Cân nhắc báo cáo sự phân biệt đối xử sự cố để ngăn chặn AAPI cảm thù.¹³
8. Dạy con bạn sử dụng chiến lược WITS của bạn khi đối mặt với sự phân biệt đối xử liên quan đến COVID-19. Điều này liên quan đến việc Bỏ đi, Làm ngơ thủ phạm, Nói ra (nếu việc này là an toàn) và Tìm kiếm sự giúp đỡ và hỗ trợ.^{12,16}
9. Làm gương cho con bạn. Ví dụ, tránh rập khuôn và khái quát hóa về các nhóm người. Thay vào đó, hãy nói về cá nhân và những gì họ đã làm.¹⁴ Nhận ra sự khác biệt, bao gồm cả màu da và tôn vinh sự đa dạng trong khi cũng thừa nhận những điều chung giữa mọi người.⁸
10. Hỗ trợ con bạn làm những việc khiến chúng cảm thấy vui vẻ và mạnh mẽ. Tạo nhiều cơ hội cho con bạn vui chơi và thư giãn.¹⁸

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Các bài báo và sách nghiên cứu:

1. Tatum, B. D. (2017). *Why are all the black kids sitting together in the cafeteria? And other conversations about race*. New York: Basic Books.
2. Priest, N., Walton, J., White, F., Kowal, E., Fox, B., & Paradies, Y. (2014). ‘You are not born being racist, are you?’ Discussing racism with primary aged-children. *Race Ethnicity and Education*, 19(4), 808–834. doi:10.1080/13613324.2014.946496
3. National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. (2016). *Approaches to ending stigma. In Ending discrimination against people with mental and substance use disorders: The evidence for stigma change* (pp. 69-92). Washington, DC: The National Academies Press. doi:10.17226/23442.
4. Eisenberg, N., Cumberland, A., & Spinrad, T.L. (1998). Parental socialization of emotion. *Psychological Inquiry*, 9, 241–273.
5. Neblett, E. W., Rivas-Drake, D., & Umaña-Taylor, A. J. (2012). The promise of racial and ethnic protective factors in promoting ethnic minority youth development. *Child Development Perspectives*, 6, 295–303. doi:10.1111/j.1750-8606.2012.00239.x
6. Rivas-Drake, D., Seaton, E. K., Markstrom, C., Quintana, S., Syed, M., Lee, R. M., Schwartz, S. J., Umaña-Taylor, A. J., French, S., & Yip, T. (2014). Ethnic and racial identity in adolescence: Implications for psychosocial, academic, and health outcomes. *Child Development*, 85(1), 40–57. doi:10.1111/cdev.12200

Các trang web:

7. Public Broadcasting Service. (2020, June 2). *How to talk honestly with children about racism*. <https://www.pbs.org/parents/thrive/how-to-talk-honestly-with-children-about-racism>
8. United Nations Children’s Fund. (2020, July 2). *Talking to your kids about racism: How to start the important conversation and keep it going*. <https://www.unicef.org/parenting/talking-to-your-kids-about-racism>
9. Centers for Disease Control and Prevention. (2020, June). *Stop the spread of rumors*. <https://bit.ly/327QyRI>
10. Centers for Disease Control and Prevention. (2020, May 20). *Reducing stigma*. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/reducing-stigma.html>
11. American Psychological Association. (2018, April). *Engaging my child: Parent tips tools. Uplifting families through healthy communication about race*. <https://www.apa.org/res/parent-resources/engaging-my-child>
12. Society for the Psychological Study of Culture, Ethnicity and Race. American Psychological Association (2020, June 14). *Division 45 task force on Covid-19 Anti-Asian discrimination and xenophobia*. <http://division45.org/division-45-task-force-on-covid-19-anti-asian-discrimination-and-xenophobia>
13. Asian Pacific Policy and Planning Council. (2020). *Stop AAPI hate reporting center*. <http://www.asianpacificpolicyandplanningcouncil.org/stop-aapi-hate>

14. Rhodes, M. (2017). *Combating stereotypes: How to talk to your children*. The Conversation. <https://theconversation.com/combating-stereotypes-how-to-talk-to-your-children-71929>

Video:

15. American Psychological Association. Division 45. (2020, June 9). *Acknowledge, Validate, Reframe: How Asian Americans can respond to Covid-19 discrimination* [Video file]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=iQaD8-6cluU>
16. American Psychological Association Division 45. (2020, June 9). *Use Your WITS: How Asian Americans can respond to Covid-19 discrimination* [Video file]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=UijL-kXgojU&feature=youtu.be>
17. Society for Research in Child Development. (2020, June 2). *Supporting Asian/Asian American children and youth during the COVID-19 pandemic* [Video file]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=AMxFIr9jBkE>

Infographics:

18. World Health Organization. (2020). *Helping children cope with stress during the 2019-nCoV outbreak*. [Infographic]. https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/helping-children-cope-with-stress-print.pdf?sfvrsn=f3a063ff_2
19. Asian American Psychological Association Division 45. (2020). *Tips for families dealing with Covid-19 Anti-Asian discrimination* [Infographic]. <http://division45.org/wp-content/uploads/2020/06/STOPAAPIHATE.png>

Tài liệu bổ sung:

20. Grose, J. (2020, June 2). *These books can help you explain racism and protest to your kids*. New York Times. <https://nyti.ms/3gWicXL>
21. Hsu Oh, L. (2020, May 26). *Talking to kids about xenophobia*. National Geographic. <https://www.nationalgeographic.com/family/2020/05/talking-to-kids-about-xenophobia-coronavirus/#close>



ĐỊNH NGHĨA THÂN THIỆN CHO TRẺ EM CỦA MỘT SỐ TỪ “LỚN”

Chống phân biệt chủng tộc: Niềm tin rằng tất cả các nhóm chủng tộc đều bình đẳng và các hành động chống lại phân biệt chủng tộc

Người Mỹ gốc Á: Một người Mỹ có nguồn gốc từ Đông Á, Đông Nam Á, Nam Á hoặc các đảo Thái Bình Dương

Mạng Sống Người Da Đen Đáng Tôn Trọng (BLM): Một phong trào toàn cầu tập trung chống lại mọi bạo lực chống lại người Da Đen và xây dựng quyền lực để mang lại công lý, sự chữa lành và tự do cho các cá nhân, nhóm và cộng đồng người Da Đen trên toàn thế giới

COVID-19: Bệnh do vi rút gây ra, lây lan từ người này sang người khác

Công bằng: Công bằng với tất cả mọi người

Công lý: Làm những gì đúng

Phân biệt chủng tộc: Niềm tin rằng một nhóm nên được đối xử tốt hơn hoặc tồi tệ hơn nhóm khác dựa trên chủng tộc và các hành động xuất phát từ niềm tin này

Khoảng cách vật lý: Một từ ngữ hoa mỹ để chỉ cách xa nhau ít nhất sáu feet khi ở xung quanh người khác để tránh sự lây lan của COVID-19