

ซัง-จิ ภูมิใจค่ะ

หนังสือสำหรับเด็กเพื่อการเรียนรู้
เรื่องการเหยียดเชื้อชาติในภาวะโควิด



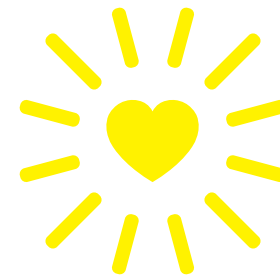
JOYCE Y. LEE
and EMILY KU

Illustrations by
MAGGIE CHEN

Translations by
JOE PARINYA

**Note to parents, caregivers,
and all those serving children:**

จุดประสงค์ของหนังสือเล่ม
นี้เกิดขึ้นเพื่อเป็นสื่อการสอน
ในเรื่องต่อต้านชาวเอเชียให้
ผู้ปกครองเอาไปคุยกับลูกๆ



To Luka
– JYL

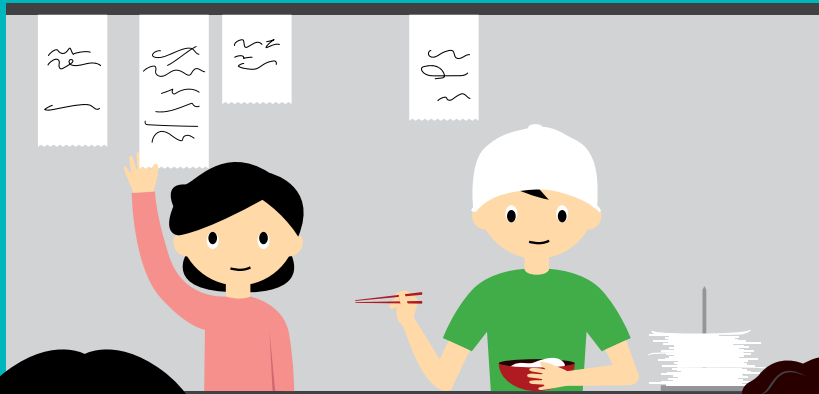
To Ranja, Grace, and Johnny
– EK

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

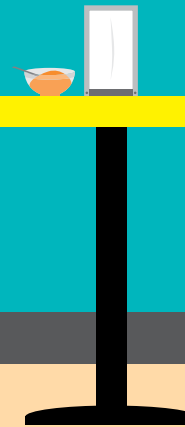
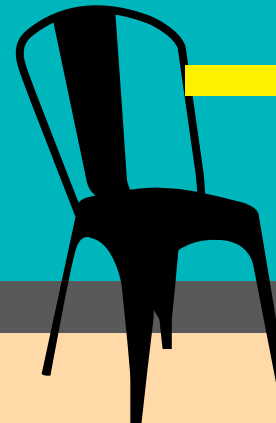
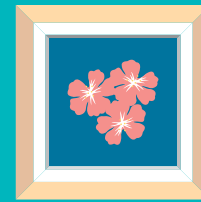
Text copyright © 2020 by Joyce Y. Lee and Emily Ku

Illustrations copyright © 2020 by Maggie Chen

ครอบครัวของฉันเปิดร้านอาหารเกาหลี
มีคุณแม่เป็นคนรับออเดอร์ คุณพ่อทำอาหาร
ส่วนคุณย่ามีหน้าที่ดูแลน้องชายของฉัน



ฉันเองชอบที่จะต้อนรับ
แขกอยู่หน้าร้าน ทุกคน
เรียกฉันว่า ชัง-จี



ฉันรู้สึกว่ตั้งแต่มีโค
วิดนี้ อะไรหลายอย่างก็
เปลี่ยนแปลงไป

ที่โรงเรียน คุณครูบอกว่าเนื่องจากช่วงนี้มีโค
วิดระบาด ต่อก็ให้พวกเราอยู่บ้าน ไม่ต้องมา
เรียนที่โรงเรียนแล้ว เป็นเหตุให้เกิดคำถาม
มากมายในหัวของพวกเรา

โควิดคือ
อะไร?

โควิดมา
จากไหน?

โรงเรียนจะ
ปิดไปจนถึง
เมื่อไรกันนะ?

เพื่อนของฉันหัน
มาทางฉันแล้วพูด
ว่า “นี่เป็นความผิด
ของเธอ”

ฉันรู้สึกอับอายมาก

ฉันรู้ว่ามีอะไรแปลก
ไปแต่ก็ไม่แน่ใจว่า
มันคืออะไร



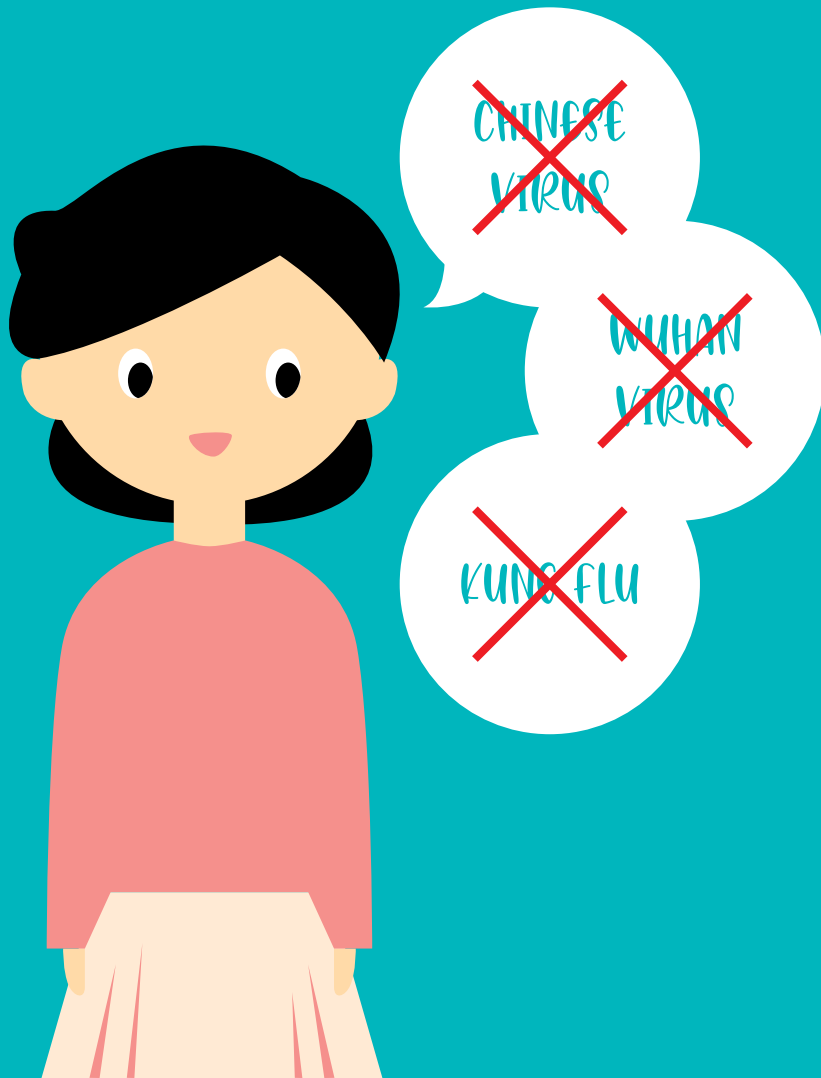
เมื่อฉันกลับมาที่ร้านอาหาร ฉันก็เล่าสิ่งที่เกิดขึ้นให้ครอบครัวของฉันฟัง “นี่หนูทำอะไรผิดพลาดคะ?” ฉันถาม



คุณพ่อพูดว่า “ลูกจำ โควิดมันก็ระบาดทั่วโลก ใครๆ ก็หวาดกลัวกันทั้งนั้น แต่มีบางคนถึงกับโกรธคนเอเชียเพราะเชื่อว่าเขาเป็นคนเอาเชื้อมาแพร่”



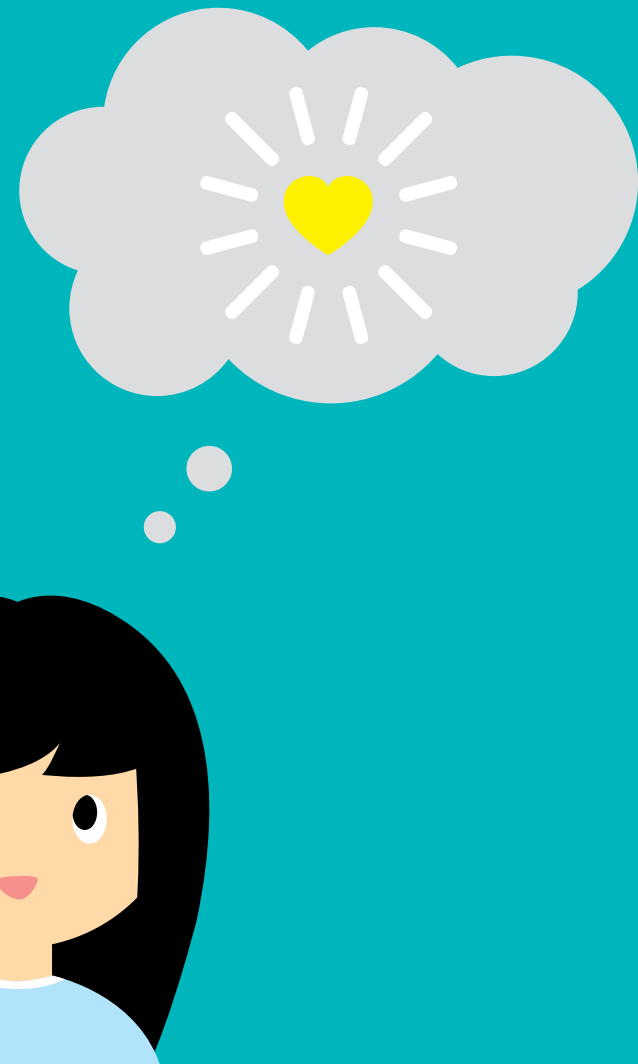
คุณแม่เสริม “นี้อาจเป็นเหตุให้เพื่อนของหนู
พูดแบบนั้นออกมาเพียงเพราะว่าหนูเป็นคน
เอเชีย ทั้งๆ ที่ใครก็ติดหรือแพร่โควิดได้ นี่
เรียกว่าการเหยียดสีผิว การกระทำและคำ
พูดของเขาเป็นการทำร้ายจิตใจ”



คุณย่าแทรก “ซัง-จี การที่โควิดระบาดอยู่นี้ ไม่ใช่ความผิดของหนูนะจ๊ะ จงภูมิใจที่เกิดเป็นคนเกาหลี มาช่วยกันคิดว่าหนูควรจะทำปฏิบัติตัวกับคนอื่นและให้เกียรติเขาอย่างไร ดีกว่านะจ๊ะ”



หลังจากได้ยินทุกๆ คนพูด ในใจฉันก็รู้สึกดีขึ้น ฉันไม่ได้ทำอะไรผิดที่หน้าตาคุณเป็นคนเอเชีย



วันรุ่งขึ้นที่สวนสาธารณะ ฉันไปเห็นเด็กกลุ่ม
หนึ่งกำลังเรียกเพื่อนชาวจีนของฉันชื่อ จิง-ยี่
ว่าเป็นต้นเหตุของโควิด

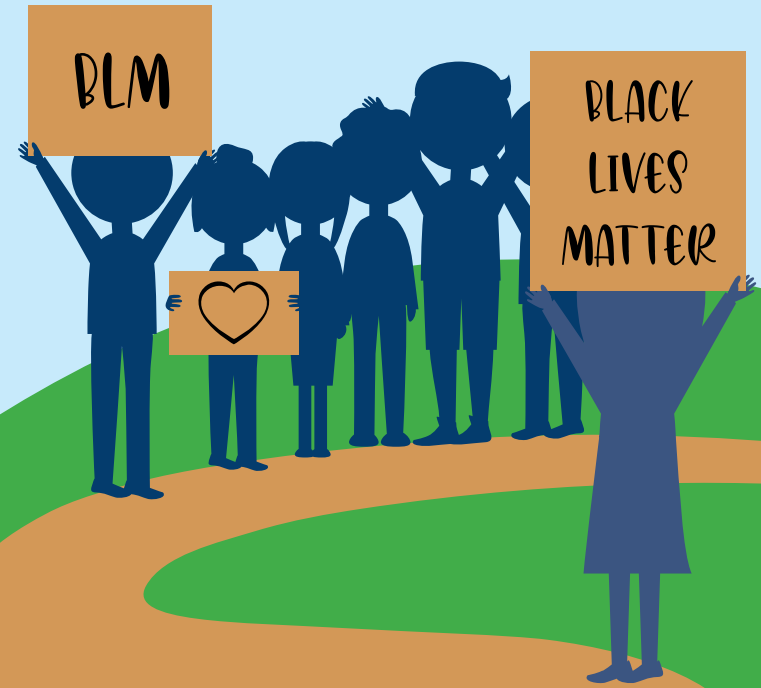


ฉันจึงพูดกับเด็กๆ ว่า “พูดกับ จิง-ยี่ อย่างนี้ไม่
ได้นะเพราะว่าใครๆ ก็ติดโควิดได้ จะไปโทษ
คนเอเชียว่าเป็นคนแพร่เชื้อโรคก็ดูจะเป็นการ
ไม่ยุติธรรมและไม่ให้เกียรติคนเอเชียนะจ๊ะ”



เด็กๆ จึงขอโทษและกลับบ้านไป

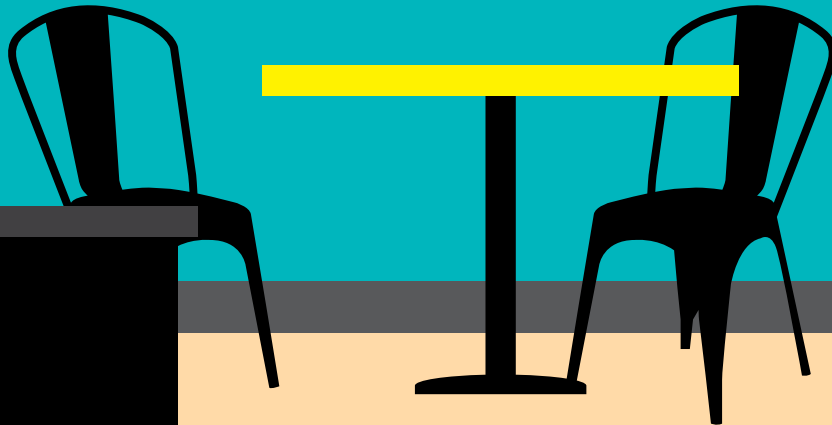
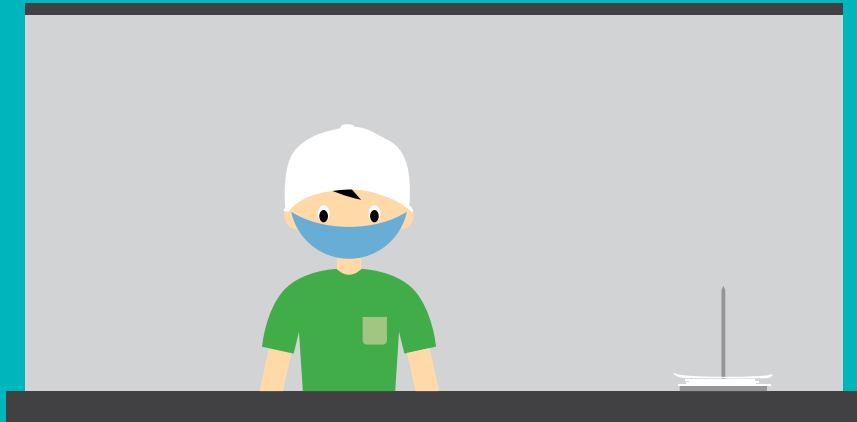
ฉันพูดกับ จิง-ยี ว่า “นี่ไม่ใช่ความผิดอะไรของ
เธอเลยนะ เธอควรภูมิใจที่ได้เกิดเป็นคนจีน



เรามาปฏิบัติกับผู้อื่นอย่างยุติธรรมและให้
เกียรติพวกเขาทั้งนั้นนะ อยู่เคียงข้างกันไปอย่าง
คนที่กำลังประท้วงอยู่ตรงนั้น”

Jingyi agreed as we both walked home.

ที่ร้านอาหาร
ลูกค้าก็น้อยลง
ไปเรื่อยๆ



ส่วนที่บ้าน ฉัน
ก็ศึกษาหา
ข้อมูลในการใช้
คอมพิวเตอร์
สื่อสารกับคุณครู
และเพื่อนๆ



I also helped my grandma cook and
played with my baby brother.

เมื่อคืนก่อน ฉันเข้าไปยังห้องนอนของน้อง
น้องกำลังนอนหลับอยู่ ฉันโน้มตัวไปยัง
ที่นอนและกระซิบเบาๆ ว่า “เธอเกิดมาเป็น
คนที่สวยและสมบูรณ์แบบ พี่รักน้องนะจ๊ะ
จงภูมิใจที่เกิดเป็นคนเอเชีย

GOOD
NIGHT!



ABOUT

Joyce Y. Lee (she/her/hers) is a doctoral candidate in the Joint PhD Program in Social Work and Psychology at the University of Michigan, studying family processes that benefit children, especially children of color and those from family backgrounds with low income. She is also a licensed clinical social worker in the State of Michigan, serving children and families involved in child welfare.

Emily Ku (she/her/hers) is a current masters candidate at the University of Michigan focusing on Community Organizing and Social Systems. Her interest meets at the intersection of storytelling and community change. In the future, she hopes to work with women and girls from different social, economic, diverse, global, and cultural communities to focus on well-being and education efforts for social justice change.

Maggie Chen (she/her/hers) is a social worker and artist. Whether she is facilitating youth programs, engaging with clients as a mental health therapist, or creating graphic design strategies, she loves listening to other people's dreams and collaborating on how to bring those dreams to life. She earned her Bachelor of Fine Arts and Master of Social Work from the University of Michigan.

ACKNOWLEDGMENT

We would like to thank Daniel S. Bai at the Ann Arbor Public Schools, the Asian Pacific Islanders Social Work Coalition at the University of Michigan School of Social Work, and Dr. Michael S. Spencer at the University of Washington School of Social Work for providing helpful feedback on previous versions of this book.

We would also like to thank Joe Parinya for making this book available in Thai.



APPENDIX

Tips for Asian and Asian-American parents and caregivers: Helping children cope with racism during COVID-19

1. Know that it is never too early to have a conversation about race and racism with your child.¹ Listen to your child and ask questions. Be attentive to what your child is sharing and use follow-up questions to see what they are hearing, seeing, and feeling.^{7,8}
2. Use developmentally appropriate language to make abstract concepts like racism concrete. For example, preschoolers understand the concept of fairness pretty well.⁸ Try describing racism as one group being treated better or worse than another group based on race. You can add that unfair rules, ideas, and behaviors stemming from racism need to be corrected so that everyone is treated fairly.⁸
3. Be proactive, instead of reactive, in talking about racism.² Be honest and open with your child. This allows your child to build trust in you and feel secure about coming to you with their concerns and questions.⁸
4. Know that when things about COVID-19 are unsaid, children may fill in the gaps with their own interpretations, which may not always be accurate. Directly share important facts with your child that can help decrease stigma.^{3,10} For example, share that Asians are no more likely than other race groups to catch and spread COVID-19.^{9,10}
5. Describe your child's emotions to help them label what they are feeling inside.⁴ For example, you can try saying, "It sounds like you're feeling really sad about what happened to you today."

6. Help your child develop positive ethnic-racial identity by teaching them about the culture, history, and heritage of their ethnicity and help them feel proud about belonging to their ethnic group.^{11,5} Positive ethnic-racial identity can help buffer against the effects of discrimination.⁵ Ethnic-racial identity in Asian-American children has been linked with lower levels of behavior problems and depressive symptoms and higher levels of happiness and self-esteem.^{6,11}
7. Use the *Acknowledge, Validate, and Reframe* strategy to talk about COVID-19 related discrimination.¹⁵ Acknowledge what happened, Validate your child's feelings, and Reframe the event to prevent your child's internalization of incorrect messages.^{12,15,19} Consider reporting the discriminatory incident to Stop AAPI Hate.¹³
8. Teach your child to Use Your WITS strategy when faced with COVID-19 related discrimination. This involves *Walking away, Ignoring the perpetrator, Talking it out (if it is safe to do so), and Seeking help and support*.^{12,16}
9. Be a role model for your child. For example, avoid stereotyping and making generalizations about people groups. Instead, talk about the individual and what they each did.¹⁴ Recognize differences, including skin color, and celebrate diversity while also acknowledging things that are common amongst people.⁸
10. Support your child to do things that will make them feel good and strong. Create ample opportunities for your child to play and relax.¹⁸

REFERENCED RESOURCES

Research articles and books:

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

Websites:

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>

Videos:

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=AMxFlr9jBkE>

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>

Additional resources:

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>



CHILD-FRIENDLY DEFINITIONS OF SOME “BIG” WORDS

Anti-Racism: The belief that all race groups are equal and actions that fight against racism

Asian-American: An American having origins in East Asia, Southeast Asia, South Asia, or the Pacific Islands

Black Lives Matter (BLM): A global movement focused on fighting all violence against Black people and building power to bring justice, healing, and freedom to Black individuals, groups, and communities all around the world

COVID-19: A disease caused by a virus that spreads from one person to another

Equity: Being fair to everyone

Justice: Doing what is right

Racism: The belief that one group should be treated better or worse than another group based on race and actions that stem from this belief

Physical Distancing: A fancy word for staying at least six feet apart when around other people to avoid the spread of COVID-19