

Hướng Dẫn cho Cha Mẹ của Trẻ Em Gốc Á / Mỹ Gốc Á

COVID-19 đã có một ảnh hưởng đáng kể đến cộng đồng Châu Á của chúng ta



Bạn và các con của bạn nói về việc phân biệt chủng tộc như thế nào?



**WILLIAM JAMES
COLLEGE**

**Center for Multicultural &
Global Mental Health**



**The MGH Center *for*
Cross-Cultural Student
Emotional Wellness**

Bạn có bao giờ...

☐

bị yêu cầu "quay lại nơi bạn đến" không?

☐

nghe ai đó nói ngụ ý với bạn rằng thực phẩm châu Á bẩn hoặc không an toàn không?

☐

lo lắng đến sự an toàn về thể chất của mình khi bạn ở nơi công cộng không?

☐

lo lắng liệu bạn có bị quấy rối nhiều hơn vì đeo khẩu trang

☐

ngại nói một ngôn ngữ khác ngoài tiếng Anh ở nơi công cộng?

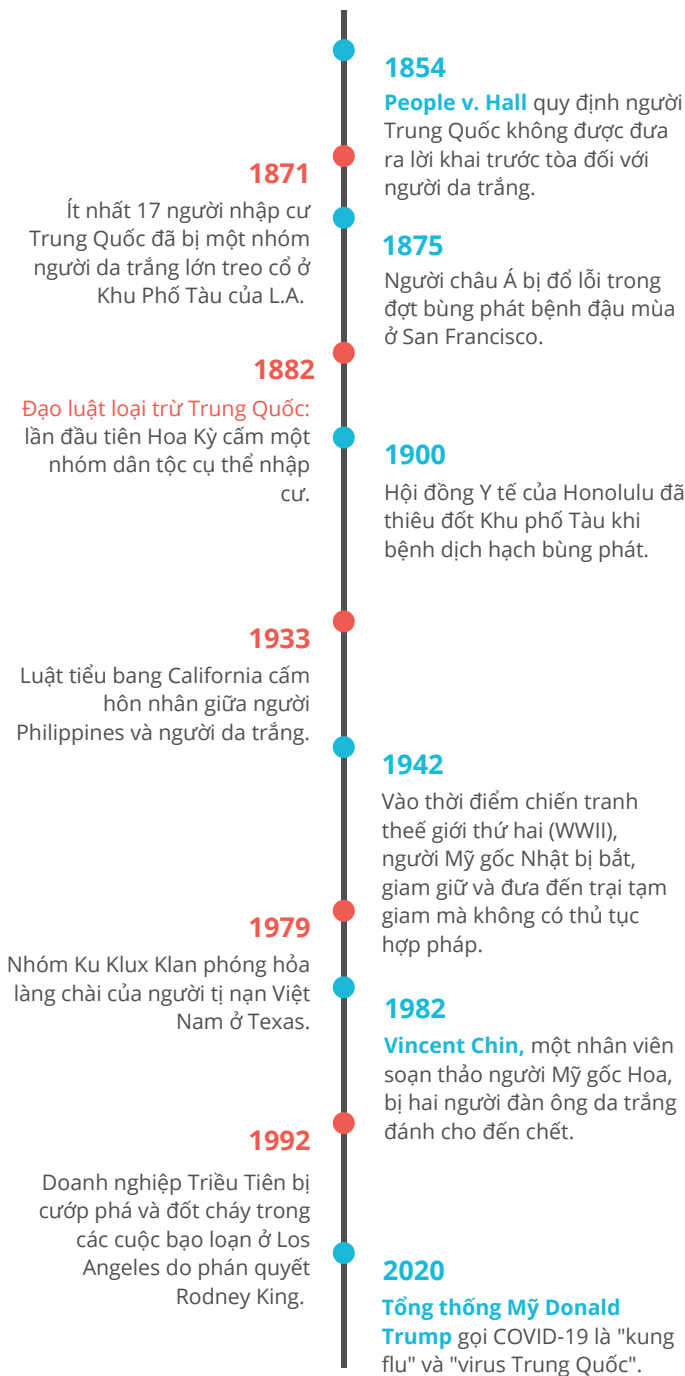
☐

lo lắng về cách những người khác phản hồi khi tổng thống Trump dùng chữ "Virus Trung Quốc" không?



Con bạn có lẽ cũng vậy!

MỸ CÓ MỘT LỊCH SỬ LÂU DÀI VỀ SỰ PHÂN BIỆT ĐỐI XỬ CHỐNG LẠI NGƯỜI CHÂU Á^{1,2}



NHƯNG CŨNG CÓ MỘT LỊCH SỬ DÀI VỀ NGƯỜI CHÂU Á CHỐNG LẠI SỰ PHÂN BIỆT ĐỐI XỬ^{3, 4}

1869

ĐÌNH CÔNG TRUNG THÁI BÌNH DƯƠNG

Khoảng 2,000 công nhân đường sắt Trung Quốc đình công trong một tuần, yêu cầu điều kiện làm việc tốt hơn và trả lương ngang bằng với những người da trắng.

1886

Yick Wo v. Hopkins quy định rằng luật San Francisco nhằm vào các doanh nghiệp giặt ủi của người Trung Quốc và từ chối họ giấy phép kinh doanh là vi hiến.

1898

US v. Wong Kim Ark:

Sinh ra ở San Francisco, Wong thách thức việc chính phủ từ chối công nhận quyền công dân của anh và Tòa án tối cao quy tắc về phía anh.

1903

Cuộc Đình Công Sugar Beet Nhật-Mexico: Bằng cách cùng nhau đình công, công nhân Nhật Bản và Mexico đã thành công kiếm được mức lương cao hơn và điều kiện làm việc tốt hơn.

1920

Đình Công Oahu Sugar:

Người Mỹ gốc Philippines và người Mỹ gốc Nhật đình công cùng nhau thành công để được tăng lương.

1974

Người Mỹ gốc Á vì Việc Làm Bình Đẳng dẫn đầu cuộc biểu tình đầu tiên về các thực hành lao động phân biệt đối xử tại Trung tâm Thương mại Khổng Tử ở Manhattan. Yêu cầu của họ được đáp ứng.⁵

2014

#Asians4BlackLives bắt đầu ở Oakland, CA sau khi Daniel Pantaleo, cảnh sát đã giết Eric Garner, không bí cáo trạng.

TẠI SAO CÁC GIA ĐÌNH CHÂU Á CẦN NÓI CHUYỆN VỀ PHÂN BIỆT CHỦNG TỘC



PHÂN BIỆT CHỦNG TỘC LIÊN QUAN ĐẾN COVID-19

Sự bùng phát của COVID-19 đã dẫn đến sự gia tăng các cuộc tấn công và kỳ thị chống người châu Á. Hơn 2,500 trường hợp phân biệt chủng tộc đối với người Mỹ gốc Á và người dân các đảo ở Thái Bình Dương đã được ghi nhận từ giữa tháng 3 đến đầu tháng 8 năm 2020.⁶

CÁC GIA ĐÌNH CHÂU Á KHÔNG NÓI VỀ VẤN ĐỀ PHÂN BIỆT CHỦNG TỘC

Cha mẹ châu Á có thể ít khi báo cáo các cuộc trò chuyện về phân biệt chủng tộc so với TẤT CẢ các nhóm chủng tộc⁷ / dân tộc khác.



SỰ IM LẶNG LÀM HẠI CON CỦA CHÚNG TÁ

Thanh thiếu niên nhận được ít tin thông tin về chủng tộc và sắc tộc từ cha mẹ có nhiều nguy cơ có vấn đề liên quan đến tâm lý hơn nếu họ từng bị phân biệt chủng tộc.⁷

Học sinh trung học người Mỹ gốc Á đã viết:

"Sức khỏe tâm lý của chúng con đang xấu đi và điểm số học cũng sẽ giảm xuống, ảnh hưởng đến tương lai của chúng con. Chúng con cảm thấy không an toàn khi trở lại trường học khi sự phân biệt chủng tộc chưa được giải quyết."⁹

Con bạn có cảm nhận giống như vậy không?

TẠI SAO CÁC GIA ĐÌNH CHÂU Á CẦN NÓI CHUYỆN VỀ PHÂN BIỆT CHỦNG TỘC

TRÒ CHUYỆN CÓ LỢI ÍCH

Một trong những lý do chính của việc dạy con về chủng tộc và danh tính của họ là giúp họ nhận ra và đối phó với sự phân biệt đối xử xã hội.⁷



NHỮNG KẾT QUẢ THUẬN LỢI



Nói về phân biệt chủng tộc có thể dẫn đến kết quả thuận lợi hơn cho người Mỹ gốc Á, bao gồm lòng tự trọng cao hơn,^{10,11} tăng cường gắn bó với trường học và gắn kết gia đình mạnh mẽ¹³ hơn.

CHA MẸ RẤT QUAN TRỌNG

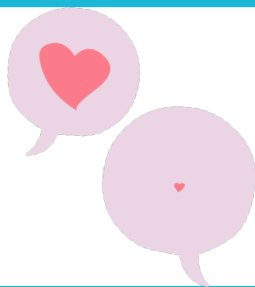
Cha mẹ châu Á dạy con về văn hóa, truyền thống và ngôn ngữ rất hay. Nhưng chúng ta với tư cách là cha mẹ có thể tìm hiểu thêm về ý nghĩa của việc trở thành một người châu Á ở Mỹ.



Nếu bạn không có tất cả các câu trả lời, hay bạn không biết phải nói gì hoặc thậm chí nếu bạn sợ hãi có thể khiến con mình bị tổn thương khi nói về phân biệt chủng tộc, không sao cả.

Lắng nghe và xác nhận cảm xúc và kinh nghiệm của con bạn là những cách quan trọng để giúp xây dựng khả năng phục hồi. Thêm vào đó, không ai học xong cả, vì vậy có thể bạn có thể cùng nhau hiểu kỳ!

HÃY BẮT ĐẦU LẮNG NGHE¹⁴



hãy tạo cơ hội cho con bạn nói chuyện

Các cuộc trò chuyện có thể diễn ra tự nhiên hơn trong xe, trong giờ ăn hoặc trong các hoạt động chung và con sẽ ít cảm thấy bị ép buộc.



hãy hiếu kỳ và tôn trọng

Đặt câu hỏi mà không phán xét và sẵn sàng lắng nghe câu trả lời của con bạn. Hãy thực sự nỗ lực để tôn trọng quan điểm của con bạn ngay cả khi bạn không đồng ý. Khuyến khích sự hiếu kỳ của con bạn!

gây chú ý

Đừng ngại bắt đầu cuộc trò chuyện. Sử dụng các sự kiện hiện tại hoặc chương trình truyền hình / phim để nói về các vấn đề. Hỏi về ý kiến của con bạn.

hãy cởi mở

Chia sẻ những câu chuyện của riêng bạn. Nói thành thật về một số trải nghiệm và cảm xúc của riêng bạn. Nghe về những trải nghiệm khó khăn của cha mẹ có thể giúp trẻ học về điểm mạnh của bản thân.

hãy xác nhận cảm xúc

Hãy cho con bạn biết rằng bất cứ điều gì chúng cảm thấy đều ổn, ngay cả khi bạn không hoàn toàn đồng ý hoặc hiểu. Điều này giúp con bạn biết chúng không đơn độc.

khuyến khích tiếng nói của con

Khuyến khích con bạn tham gia vào các vấn đề họ quan tâm. Điều này giúp tăng cường khả năng giải quyết vấn đề và chống lại cảm giác bất lực.

MỘT LỜI NHẮC NHỞ...

**ĐỪNG
PHẢN
ỨNG**

**ĐỪNG
PHÁN
XÉT**

**giữ trạng thái
trung lập**

**đừng nói với con những gì họ nên
hoặc không nên cảm thấy**

CHỈ LẮNG NGHE

**điều đó
nghe thực
sự khó**

**kể thêm
cho cha /
mẹ nghe**

Okay

**cảm ơn con
đã
chia sẻ với
cha/ mẹ**

Ý TƯỞNG ĐỂ BẮT ĐẦU CUỘC CHÒ CHUYỆN

Con có cảm thấy an toàn để trở lại trường học không?

Con có bao giờ cảm thấy tức giận và không biết phải làm gì với nó?

Con có bao giờ bị gọi bằng những cái tên ác ý như là "Lingling*" chưa??

Con có lo lắng về việc bị nhìn với một ánh mắt khác bởi vì con là người châu Á?



* Lingling là một từ xúc phạm được sử dụng trong các trường trung học và trên tiktok đối với tất cả các nhóm châu Á

© 2020 WILLIAM JAMES COLLEGE

CHÂN THÀNH CẢM ƠN

Chương trình Sức Khỏe Tâm Lý cho Người Châu Á Trung tâm Đa Văn Hóa và Toàn Cầu Trường Cao Học William James College

Khi thế giới rơi vào đại dịch COVID-19 năm 2020, các hành vi thiên vị và bài ngoại đối với người Châu Á và người Mỹ gốc Á đã gia tăng. Để giảm bớt những hậu quả tiêu cực về tâm lý mà thanh niên người Mỹ gốc Á phải trải qua, chương trình Sức Khỏe Tâm Lý cho Người Châu Á (AMHP) của trung tâm Đa Văn Hóa và Toàn Cầu (CMGMH) của trường cao học William James College, đã tạo một hướng dẫn dành cho phụ huynh nhằm cung cấp cho các bậc cha mẹ những kỹ năng để hỗ trợ hiệu quả cho con cái của họ có thể bị phân biệt chủng tộc chống người châu Á.

Chúng tôi chân thành biết ơn Community Health Network Area (CHNA-17) đã tài trợ cho dự án quan trọng này. Mục tiêu của CHNA-17 là khuyến khích sự tham gia của cộng đồng, các phương pháp điều trị hay nhất, bình đẳng chủng tộc và cơ hội học tập, để giải quyết nhu cầu của các cộng đồng bị thiệt thòi. Liên minh được tài trợ bởi bệnh viện Mount Auburn, bệnh viện McLean và bộ y tế công cộng Cambridge / liên minh y tế Cambridge.

Chúng tôi muốn ghi nhận bác sĩ Catherine Vuky, người đã giám sát việc thực hiện dự án. Ngoài ra, chúng tôi muốn ghi nhận Ellen Yang, trưởng nhóm sinh viên AMHP và người phát triển hướng dẫn, tiến sĩ Natalie Cort, đồng giám đốc của CMGMH và người viết thư tài trợ cho dự án, và Michelle Mu, mẹ của Ellen Yang, đã tham gia tư vấn. Chúng tôi cũng gửi lời biết ơn đến các đối tác dự án của chúng tôi tại trung tâm sức khỏe tình cảm cho sinh viên đa văn hóa của bệnh viện da khoa Massachusetts; bác sĩ Justin Chen, Juliana Chen và Cindy Liu. Cuối cùng, chúng tôi xin gửi lời cảm ơn đến các dịch giả cho hướng dẫn này Oanh Bui, Ivy Chuang, Tim Kim, Hyung-jib Lim, Ayaka Nariki, Thanh Phan, Rymane Tsouria, Xinru Wang, James Yeung, Hongcheng Zhang, và Manrou Zhen.

Và cuối cùng, chương trình Sức Khỏe Tâm Lý cho Người Châu Á xin dành tặng hướng dẫn phụ huynh này cho cố tiến sĩ Jean Lau Chin. Bà là nhà lãnh đạo tiên phong của tâm lý học đa văn hóa và là người ủng hộ mạnh mẽ chương trình này. Tiến sĩ Jean Lau Chin là nhà tâm lý học người Mỹ gốc Á đầu tiên được cấp phép ở Massachusetts, và là đồng minh của sự đa dạng, bình đẳng và hòa nhập.



**WILLIAM JAMES
COLLEGE**

**Center for Multicultural &
Global Mental Health**



*The MGH Center for
Cross-Cultural Student
Emotional Wellness*

NHỮNG TÀI NGUYÊN KHÁC

- **Tài nguyên để giải quyết vấn đề phân biệt chủng tộc liên quan đến Coronavirus**
 - *Yellow Peril*: tinyurl.com/ss9673t
 - *Trung tâm MGH cho sức khỏe tinh thần cho học sinh đa văn hóa*:
www.mghstudentwellness.org
 - *Huấn luyện cách can thiệp cho người ngoài cuộc*: www.afsc.org/bystanderintervention
 - *Bộ công cụ cho sự công bằng chủng tộc cho người Mỹ gốc Á*: www.asianamtoolkit.org
- **Tài nguyên giáo dục để cha mẹ nói chuyện với con cái về chủng tộc**
 - *EmbraceRace*: www.embracerace.org
 - www.gse.upenn.edu/news/talking-children-after-racial-incidents
 - talktokids.net
 - *Phân biệt chủng tộc có liên quan gì đến mình? Trẻ em người Mỹ gốc Á thảo luận*:
youtu.be/j75eoC9WXrE



- **Hoạt Động**
 - *Sách giúp giáo viên / gia đình nói chuyện với trẻ em người Mỹ gốc Á về chủng tộc và phân biệt chủng tộc*: bit.ly/RacismAAKids
- **Tài nguyên để báo cáo**
 - *Stop AAPI Hate để báo cáo các sự cố bị quấy rối*:
stopaapihate.org
 - Có thể báo cáo bằng tiếng Việt, Trung Quốc, v.v.

REFERENCES

- (1) Ancestors in the Americas: Asian American History Timeline." Accessed September 22, 2020. <http://www.cetel.org/timeline.html>.
- (2) Time. "Violence Against Asian Americans Is on the Rise—But It's Part of a Long History." Accessed September 22, 2020. <https://time.com/5834427/violence-against-asian-americans-history/>.
- (3) "Timeline – Asian American Activism: The Continuing Struggle." Accessed October 15, 2020. <https://blogs.brown.edu/ethn-1890v-s01-fall-2016/timeline/>.
- (4) PBS NewsHour. (2020, April 9). "The Long History of Racism against Asian Americans in the U.S.". <https://www.pbs.org/newshour/nation/the-long-history-of-racism-against-asian-americans-in-the-u-s>.
- (5) Montgomery, Paul L. "Asians Picket Building Site, Charging Bias (Published 1974)." The New York Times, June 1, 1974, sec. Archives. <https://www.nytimes.com/1974/06/01/archives/asians-picket-building-site-charging-bias-city-sees-compliance.html>.
- (6) Stop AAPI Hate. (2020). FOR IMMEDIATE RELEASE PRESS STATEMENT Attacks Against AAPI Community Continue to Rise During Pandemic. http://www.asianpacificpolicyandplanningcouncil.org/wp-content/uploads/PRESS_RELEASE_National-Report_August27_2020.pdf.
- (7) Hughes, D., Rodriguez, J., Smith, E.P., Johnson, D.J., Stevenson, H.C., & Spicer, P. (2006). Parents' ethnic racial socialization practices: a review of research and directions for future study. *Developmental Psychology*, 42(5):747-70. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.42.5.747>.
- (8) Atkin, A.L., Yoo, H.C., & Yeh, C.J. (2019). What types of racial messages protect Asian American adolescents from discrimination? A latent interaction model. *Journal of Counseling Psychology*, 66(2), 247-254. <https://doi.org/10.1037/cou0000297>.
- (9) Xu, S., Sun, M., C., J., Y., S., Z., X., & X., Z. (2020, September 21). Youth Letter to School Leadership. BCNC. <https://bcnc.net/news/youthletter2020>.
- (10) Brown, C.M., & Ling, W. (2012). Ethnic-racial socialization has an indirect effect on self-esteem for Asian American emerging adults. *Psychology*, 3(1), 78-81, <https://doi.org/10.4236/psych.2012.31013>.
- (11) Gartner, M., Kiang, L., & Supple, A. (2013). Prospective Links Between Ethnic Socialization, Ethnic and American Identity, and Well-Being Among Asian-American Adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 43(10), 1715–1727. <https://doi.org/10.1007/s10964-013-0044-0>.
- (12) Seol, K. O., Yoo, H. C., Lee, R. M., Park, J. E., & Kyeong, Y. (2016). Racial and ethnic socialization as moderators of racial discrimination and school adjustment of adopted and nonadopted Korean American adolescents. *Journal of Counseling Psychology*, 63(3), 294–306. <https://doi.org/10.1037/cou0000120>.
- (13) Liu, L. L., & Lau, A. S. (2013). Teaching about race/ethnicity and racism matters: An examination of how perceived ethnic racial socialization processes are associated with depression symptoms. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 19(4), 383–394. <https://doi.org/10.1037/a0033447>.
- (14) Williams, D., & Southern Poverty Law Center. (2005). *Beyond the Golden Rule: a Parent's Guide to Preventing and Responding to Prejudice*. Southern Poverty Law Center.