

مناقشة العنصرية وجرائم الكراهية مع الأطفال.

تؤدي الأزمات بشكل مفهوم إلى مضاعفة القلق، والمخاوف المتعلقة بجرائم الكراهية. ومن الطبيعي أن يشعر البالغون، والأطفال بالقلق، والغضب، والارتباك نتيجة لهذه الأحداث، والشعور بالخوف من وجود عنصرية في مجتمعاتنا الخاصة. العنصرية هي التحيز، أو الكراهية الموجهة إلى مجموعات عرقية، أو عنصرية معينة. في حالة حدوث أزمات إنسانية، تتضاعف المشاعر، ويظهر حجم العنصرية بشكل أكثر وضوحًا. فيما يأتي بعض الوسائل لمساعدتك على إدارة المحادثات مع أطفالك حول ما قد يستمعون إليه، أو يختبرونه.

التحدث إلى أطفالك:



تجنب التحدث في الموضوع سيؤدي فقط إلى زيادة قلقهم، وخوفهم. شجع أطفالك على طرح الأسئلة، وشرح ما حدث لهم؛ للمساعدة على تقليل شعورهم بالخوف. ابدأ بالسؤال عن ما سمعوا بالفعل عن هذه الأحداث. استمع لمعرفة المعلومات الخاطئة، والمفاهيم الخاطئة، ومشاعر الخوف، أو القلق الكامنة. بالنسبة إلى الأطفال دون سن المدرسة: كن حذرًا بشأن تعريض الأطفال الصغار إلى محادثات البالغين، لكن تذكر أنهم قد يلاحظون مشاعرك، ويسمعون أكثر مما قد تعتقد. قد لا يفهم الأطفال مناقشاتك بشكل كامل، وقد يقومون بملء الثغرات باستخدام مفاهيم خاطئة.

الحد من التعرض للتغطية الإخبارية:



حاول حماية الأطفال الصغار من التفاصيل المصورة الموجودة في التغطية الإخبارية. قد يكون التعرض المفرط للأخبار أمرًا مثيرًا للتوتر بالنسبة إلى الجميع. يمكنك الاستماع إلى القدر الضروري، ثم تقييد التعرض الإضافي.



لسمح لأطفالك بمناقشة مخاوفهم:



قد يرغب المراهقون في مشاركة تجارب التمييز العنصري. بغض النظر عن عمر طفلك، فقد يسأل إذا كان من الممكن وقوع أحداث مشابهة في مجتمعك. يجب عليك الاستجابة لهذه الشواغل، والتأكيد على الجهود المبذولة للحفاظ على سلامتهم.

طمأنة أطفالك:



يجب عليك الإلمام بتدابير السلامة المتبعة في المدارس، والمراكز المجتمعية الخاصة بهم، وإعلامهم بأنك متاح دائماً للاستجابة لشواغل السلامة الخاصة بهم.

التعرف على علامات الصراعات العاطفية:



يجب عليك الانتباه إلى علامات الضيق، مثل رفض الذهاب إلى المدرسة، أو الكوابيس، أو الأعراض البدنية (الصداع، وآلام المعدة)، أو انخفاض مستوى الأداء في المدرسة، أو تغيرات في الشهية، أو العلاقات المتوترة. حاول الحصول على مساعدة إذا استمرت هذه الأعراض.

التجمع كمجتمع واحد:



في أوقات تزايد الضغط والفواجع، يعد التجمع كمجتمع واحد أمراً بالغ الأهمية. تذكر أننا كأفراد، نتميز بالمرونة، وكمجتمع فإننا أكثر قوة. تواصل مع العائلة والأصدقاء، وتجمعوا كمجتمع واحد لتعزيز أواصر العلاقات، ودعم بعضكم بعض.

من شأن هذه المحادثات والسلوكيات مساعدة الأطفال على الشعور بأنهم أكثر أماناً، وأكثر معرفة في المواقف الصعبة.