NATIONWIDE CHILDREN'S
When your child needs a hospital, everything matters.℠

Helping Hand™ *Health Education for Patients and Families*

नस्लवादबारे बच्चासँग चर्चा

Talking To A Child About Racism (Nepali)

मातापिताहरू र स्याहारकर्ताहरूले बच्चासँग नस्ल, वंश र नस्लवादका विचारहरूबारे चर्चा गर्न आफैलाई निकै सकसको स्थितिमा पाउन सक्छन्। के छलफल गरिन्छ भन्ने कुरा परिवारको बनोट र उनीहरू बसोबास गर्ने समुदायमाथि निर्भर गर्दछ। यसबारे चर्चा गर्नु सबैको लागि महत्त्वपूर्ण छ। तपाईंसित सबै जवाफहरू नहुन सक्छन्। तपाईंले तिनको बारेमा जानकारी बटुल्न सक्नुहुन्छ र मिलेर सिक्न सक्नुहुन्छ!

कहाँबाट सुरु गर्ने

- नस्ल र नस्लवादबारे आफैलाई शिक्षित गर्नुहोस्। यदि स्याहारकर्ताले असजिलो महसुस गर्दछ वा उनीहरूलाई यस विषयबारे थाहा छैन भन्ने महसुस गर्दछन् भने उनीहरू यसबाट टाढै रहने सम्भावना बढी हुन्छ।
- नस्ल र नस्लवादबारे केही लेख वा किताब, पढ्नुहोस् केही तथ्यात्मक फिल्म वा भिडियो हेर्नुहोस् वा पोडकास्ट सुन्नुहोस्।

बच्चासँग चर्चा सुरु गर्ने उमेर

- स्याहारकर्ताहरूले बच्चा प्रिस्कूलमा प्रवेश गर्नुभन्दा पहिले नस्ल र नस्लवादबारे चर्चा सुरु गर्नु पर्दछ।

कपिराइट 2020, नेशनवाइड चिल्ड्रेन्स हस्पिटल
...जारी

- मातापिताहरूले उनीहरूसँग यसबारे चर्चा गरे वा नगरेतापनि बच्चाहरूले नस्लबारे थापा पाइरहेका र सुनिरहेका हुन्छन्। 6 महिनाको उमेरमा नै बच्चाले छालाको रङ (उनीहरूले अन्य शारीरिक भिन्नताहरू देखे जसरीनै) देख्न थाल्छ। 2 देखि 4 वर्षको उमेरमा उनीहरूले नस्लीय पूर्वाग्रहबारे थाहा पाउन थालिसकेका हुन्छन्।
- नस्लको बारेमा चर्चा नगर्नुले बच्चाहरूलाई के सिकाउँछ भने उनीहरूले यसबारे चर्चा गर्नु हुँदैन। यसले सम्भवतया जीवनमा पछि गएर नस्लवादलाई मजबुती प्रदान गर्दछ।
- उनीहरूको विकासको स्तरलाई ध्यानमा राख्नुहोस्। उनीहरूले वर्तमानमा के सोच्दैछन्, उनीहरूले कस्तो महसुस गर्दैछन् र उनीहरू के जान्न चाहन्छन् भन्ने बुझ्नका लागि प्रश्नहरू सोधेर सुरुआत गर्नुहोस्।
- उनीहरूले दिएका सङ्केतहरूको अनुगमन गर्नुहोस्। यदि उनीहरूले अनुपूरक प्रश्नहरू सोध्छन् भने, यसले उनीहरू थप जानकारी पाउनका लागि तयार छन् भन्ने देखाउँछ।
- स्याहारकर्ताहरूले बच्चाहरू हुर्कँदैजाँदा थप विस्तृत जानकारीहरू दिन सक्छन्।
- याद राख्नुहोस्, बच्चाहरूसँग चर्चा निरन्तर प्रक्रिया हुनु पर्दछ र एकपटकको घटनामात्रै हुनुहुँदैन।

के भन्नुपर्छ

- नस्लवादबारे चर्चा गर्दा पहिलो खुड्किलो नस्लको बारेमा नै चर्चा गर्नु हो। भिन्न शारीरिक विशेषताहरू र गतिविधिहरू देखिनु कुनै गलत कुरा होइन भन्ने कुरा बच्चालाई बुझाउनुहोस्। ती भिन्नताहरूको आधारमा नकारात्मक धारणा व्यक्त नगर्ने कुरा ध्यानमा राख्नुहोस्।
- भिन्नता राम्रो हो भनी सकारात्मक पक्षहरूबारे र सबै समूहहरूमा कहिल्यै एक समान कुराहरू हुँदैनन् भन्ने विषयमा चर्चा गर्नुहोस्। भिन्न हुनु राम्रो हो।

- कसरी केही समूहहरूले एकजस्तै कुराहरू गर्छन् भनी सोचिन्छ भन्ने बारेमा उनीहरूलाई सिकाउनुहोस्। उनीहरूलाई के सम्झाउनुहोस् भने एक समूहमा सबैजनाले एकजस्तै काम गर्दैनन्।
- ऐतिहासिक र स्थापित नस्लवाद (उदाहरणार्थ, दासता, जिम क्रो कानूनहरू, नागरिक अधिकारहरू र सामाजिक न्यायको लागि वर्तमान संघर्ष) बारे चर्चा गर्नुहोस्। इतिहासको जानकारी छ भने किन केही शब्दहरू वा वक्तव्यहरू पीडादायक हुन्छन् र किन वर्तमान घटनाहरू भइरहेका छन् भनी व्याख्या गर्न तपाईंलाई मद्दत गर्नेछ। नस्लवाद इतिहासको मात्रै कुरा होइन भनी औँल्याउन याद राख्नुहोस्।
- मानिसहरूसँग उनीहरूको छालाको रङको कारण कहिलेकाहिँ अनुचित व्यवहार गरिन्छ भन्ने विषयमा चर्चा गर्नुहोस् (बच्चाहरूले उचित व्यवहारलाई राम्ररी बुझ्दछन्)। ठूला बच्चाहरूसँग तपाईंले केही समूहहरूलाई असमान राख्नमा मद्दत गर्ने व्यवस्थाहरूबारे गहिरो चर्चा गर्न सक्नुहुन्छ।
- बच्चाहरूलाई चर्चामा सामेल गर्न साधनहरूको प्रयोग गर्नुहोस्। किताबहरू सहायक साधन हुन् जसले विचारहरूको व्याख्या गरेर बच्चाहरूलाई आकर्षित गर्छन् (चित्र 1)।
- बच्चाहरूले कसरी परिवर्तन ल्याउन सक्छन् भन्ने विषयमा चर्चा गर्नुहोस्। यस्ता विषयहरूमा सबै पृष्ठभूमिका सबै मानिसहरूसँग दयापूर्ण व्यवहार, साथै भिन्न प्रकारका अन्य मानिसहरूका अनुभव र भावनाहरू सुन्ने र बुझ्ने कुरा सामेल छन्।

चित्र 1 किताबहरू सहायक साधन हुन्।

के गर्नु पर्छ

- एक राम्रो आदर्श बन्नुहोस्। अनेक भिन्न साथीहरू बनाउनुहोस्, भिन्न सामुदायिक कार्यक्रमहरूमा भाग लिनुहोस् र आफ्नो घरमा भिन्न मिडिया, जस्तै किताबहरू, प्रदर्शन, फिल्महरू र भिडियो गेमहरू प्रयोग गर्नुहोस्।
- अश्वेत नायकहरूको बारेमा बताउनुहोस्।
- मानिसहरूलाई टेलिभिजन, फिल्म वा समाचार माध्यममा कस्तो देखाइन्छ र विभिन्न रूढिवादी धारणाहरूबारे चर्चा गर्नुहोस्।
- तपाईंले अन्य वयस्कहरूसँग बच्चाहरूको वरिपरि नै नस्लबारे चर्चा गर्दै गरेको उनीहरूलाई हेर्न दिनुहोस्।
- अनलाइन के ट्रेन्ड भइरहेको छ र किशोर-किशोरीहरू के हेर्दैछन् भन्ने कुरामाथि ध्यान दिनुहोस्।