

## 10 suggerimenti per i genitori e per chiunque si occupi di bambini

Come aiutare i bambini a contrastare il razzismo durante la pandemia di COVID-19

di Joyce Y. Lee ed Emily Ku

Questi suggerimenti sono stati scritti per il libro digitale *L'orgoglio della piccola Sung-Jee* (2020), tradotto dal The Book Initiative. Perciò fanno riferimento specifico al COVID-19 e il razzismo anti-asiatico, ma possono essere estrapolati anche ad altri contesti di razzismo.

1. Ricordate che non è mai troppo presto per affrontare un discorso sulla razza e sul razzismo con vostro figlio o vostra figlia. Ascoltate e fate domande. Prestate attenzione a ciò che vi racconta e approfondite per capire cosa ha ascoltato, visto e sentito.
2. Usate un linguaggio adeguato alla sua età per rendere concreto un concetto astratto come il razzismo. I bambini in età prescolare, per esempio, capiscono piuttosto bene il concetto di correttezza. Cercate di descrivere il razzismo parlando di un gruppo che viene trattato meglio o peggio di un altro in base alla razza. Potreste aggiungere che le regole, le idee e i comportamenti scorretti derivanti dal razzismo devono essere corretti in modo che tutti siano trattati in modo giusto.
3. Siate proattivi più che reattivi quando parlate di razzismo. Siate onesti e aperti con vostro figlio o vostra figlia. In questo modo acquisterà fiducia in voi e vi esporrà serenamente le sue preoccupazioni e le sue domande.
4. Ricordate che quando resta qualcosa di non detto sul COVID-19, i bambini potrebbero colmare quello spazio con le proprie interpretazioni, che non sempre sono esatte. Parlare in maniera diretta con vostro figlio o vostra figlia dei fatti più importanti può contribuire a ridurre eventuali stigmatizzazioni. Per esempio, fate notare che gli asiatici possono contrarre e diffondere il COVID-19 esattamente come gli altri gruppi razziali.
5. Descrivete le emozioni di vostro figlio o vostra figlia per aiutarli a dare un nome a ciò che sentono. Per esempio, potreste provare a dire: "Sembri molto triste per quello che ti è successo oggi".
6. Aiutate i vostri figli a sviluppare un'identità etnico-razziale positiva parlando loro della cultura, della storia e del patrimonio della loro etnia, e aiutateli a sentirsi orgogliosi di appartenere al proprio gruppo etnico. Un'identità etnico-razziale positiva può contribuire ad attutire gli effetti della discriminazione. L'identità etnico-razziale nei bambini asiatico-americani è correlata a un minor livello di problemi comportamentali e sintomi depressivi, e a un livello più elevato di felicità e autostima.

7. Adottate la strategia del “riconoscere, validare e riformulare” per parlare del COVID-19 in rapporto alla discriminazione. Riconoscete ciò che è accaduto, validate i sentimenti di vostro figlio o vostra figlia e riformulate l’avvenimento per prevenire l’internalizzazione di messaggi scorretti da parte del bambino o della bambina. Negli Stat Uniti, riflettete sull’eventualità di denunciare l’evento discriminatorio a Stop AAPI Hate. In Italia, riflettete sull’eventualità di denunciare l’evento discriminatorio a Cronache di Ordinario Razzismo (<http://www.cronachediordinariorazzismo.org>).
8. Insegnate ai vostri figli a usare la cosiddetta strategia “WITS” in presenza di una discriminazione legata al COVID-19. Questa strategia consiste nell’andarsene, ignorare il responsabile, parlarne (se non è pericoloso) e chiedere aiuto.
9. Siate un modello di comportamento per i vostri figli. Evitate, per esempio, gli stereotipi e le generalizzazioni su altri gruppi di persone. Riferitevi invece al singolo individuo e a ciò che ha fatto. Riconoscete le differenze, come il colore della pelle, ed esaltate la diversità sottolineando allo stesso tempo ciò che le persone hanno in comune.
10. Aiutate i vostri figli a svolgere azioni che li fanno sentire buoni e forti. Date loro ampie occasioni per giocare e rilassarsi.