CONNECT. LEARN. EMBRACE.

PIC Parent Involvement Committee | Waterloo Region District School Board

ਪੇਰੈਂਟ ਹੈਂਡਆਊਟ – WRDSB PIC ਪਰਿਵਾਰ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਲੜੀ 2022 – ਸੈਸ਼ਨ 3

ਲਾਈਨ ਦੇ ਬਾਹਰ ਰੰਗ ਕਰਨਾ: ਡਾ. ਰਾਏ ਗੀਸ ਦੁਆਰਾ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਉਤਪੀੜਨ ਅਤੇ ਨਸਲਵਾਦ-ਵਿਰੋਧੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ

ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਨਸਲਵਾਦ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਮੁੱਖ ਗੱਲਾਂ

1) ਛੇਤੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

- 6 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਹੀ ਬੱਚੇ ਨਸਲੀ ਅੰਤਰ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹਨ; 4 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਨਸਲੀ ਪੂਰਵ-ਅਨੁਮਾਨਦੇ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਉਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੰਗ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਨਸਲ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਕਿ ਨਲਸੀ ਮੱਤਭੇਦ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ।

2) ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ, ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਨਸਲ ਬਾਰੇ ਸਨਮਾਨਪੂਰਵਕ ਉਤਸੁਕ ਹੋਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
- ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਮੌਕਿਆਂ – ਫੋਟੋਗਰਾਫ, ਫਿਲਮਾਂ, ਪੁਸਤਕਾਂ ਜਾਂ ਫਿਰ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂੰ ਕਰਵਾਓ – ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਅਨੁਭਵ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।
- ਨਸਲ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਹਰ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਇਮਾਨਦਾਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਸਟੀਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੋ।

3) ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ।

- ਬੱਚੇ ਸਾਡੇ ਤੋਂ ਕੀ ਸੁਣਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਉਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖਦੇ ਹਨ।
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਰੋਲ ਮਾਡਲ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹੋ -ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਮਿੱਤਰਤਾ ਮੰਡਲ ਦੀ ਵਿਭਿੰਨਤਾ - ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਅਸਰ ਪੈਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਵਾਲੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਫਿਰ ਹਫਤੇ ਦੇ ਅੰਤ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਿਵੇਂਕਿ ਖੇਡ ਲੀਗ ਵਿੱਚ ਨਾਮਜ਼ਦ ਕਰਨ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਜੋ ਕਿ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਹਨ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੋ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਖਿਡੌਣੇ ਚੁਣੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਿ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਨਸਲਾਂ ਅਤੇ ਜਾਤੀਆਂ ਦੇ ਲੋਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ। ਸੱਭਿਆਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਧਰਮਾਂ ਦੀ ਇਕ ਲੜੀ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਸੰਗ੍ਰਹਿਆਂ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕਰੋ।

4) ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਪੱਖਪਾਤਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਾਣੋ।

ਵੀਡੀਓ ਸਰੋਤ:

ਨਸਲ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ-ਦਰ-ਉਮਰ ਗਾਈਡ - ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾhttps://www.parents.com/parenting/better-parenting/teaching-tolerance/talking-about-race-with-kids/

https://www.parents.com/parenting/better-parenting/teaching-tolerance/talking-about-race-with-kids/

ਨਸਲਵਾਦ ਅਤੇ ਨਸਲੀ ਹਿੰਸਾ ਬਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ

https://www.commonsensemedia.org/articles/how-to-talk-with-kids-about-racism-and-racial-violence

ਨਸਲ ਅਤੇ ਨਸਲਵਾਦ ਬਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ (ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਲਈ)

https://kidshealth.org/en/parents/talk-about-race.html

ਜਿਸ ਤੋਂ ਹਵਾਲਾ ਲਿਆ https://www.embracerace.org/resources/teaching-and-talking-to-kids

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਦੇਖਣ ਦਿਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਪੱਖਪਾਤਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ਅਸੀਂ ਜਿਹਨਾਂ ਪੱਖਪਾਤਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਉਹਨਾਂ ਤੇ ਪਾਸ ਓਨ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਪੱਖਪਾਤ, ਨਸਲੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਦਾਹਰਨ ਦਿਓ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਰੱਖਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਉਹ ਗੱਲਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਪੱਖਪਾਤ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹੋ।

5) ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਹੋ, ਉਸ ਨੂੰ ਜਾਣੋ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਕਰੋ।

- ਉਹਨਾਂ ਨਸਲੀ, ਜਾਤੀਵਾਦੀ, ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਪਛਾਣਿਆ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਯੋਗਦਾਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਇਤਿਹਾਸ ਦੇ ਘੱਟ ਚਾਪਲੂਸੀ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ।
- ਉਹਨਾਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਕਹਾਣੀਆਂ ਦੱਸੋ ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ (ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ, ਮਾਸੀ ਅਤੇ ਚਾਚੇ, ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ ਅਤੇ ਪੜਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ, ਹੋਰਾਂ) ਨੇ ਸਾਹਮਣਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਇਆ ਹੈ।

6) ਨਸਲੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਸਾਖਰਤਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰੋ।

- ਦੂਸਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਨ ਦੁਆਰਾ ਨਸਲੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਸਾਖਰਤਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰੋ।
- ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੇ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ, ਤਜਰਬਿਆਂ ਅਤੇ ਅੰਤਰਾਂ ਬਾਰੇ ਅਧਿਐਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਗੱਲ ਕਰੋ: ਆਦੀਵਾਸੀ ਲੋਕ, ਅਫਰੀਕੀ ਅਤੇ ਕੈਰੇਬੀਆਈ ਲੋਕ, ਲਾਤੀਨੀ ਅਮਰੀਕੀ ਲੋਕ, ਪੂਰਬੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਲੋਕ, ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਲੋਕ, ਯੂਰਪੀਅਨ ਅਤੇ ਗੋਰੇ ਲੋਕ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਹ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰੇਕ ਨਸਲੀ ਅਤੇ ਜਾਤੀਵਾਦੀ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਉਹ ਲੋਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਦੂਸਰੇ ਨਸਲੀ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਓਨੀ ਹੀ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਹੈ ਜਿੰਨੀ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੈ।

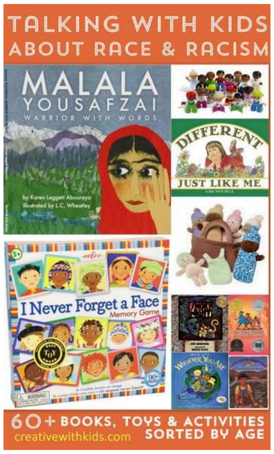
7) ਇਮਾਨਦਾਰ ਬਣੋ।

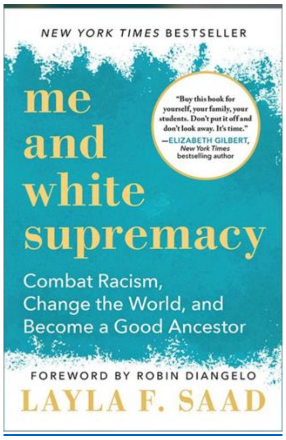
- ਉਮਰ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਉਚਿਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਨਸਲਵਾਦ ਅਤੇ ਜ਼ੁਲਮ ਬਾਰੇ ਇਮਾਨਦਾਰ ਬਣੋ।
- ਬੱਚੇ ਪੈਟਰਨ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਬੇਮਿਸਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਨਸਲੀ ਪੈਟਰਨ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਜੋ ਆਪਣੇ ਗੁਆਂਢ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਬਨਾਮ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਗੁਆਂਢ ਵਿੱਚ)। ਉਹਨਾਂ ਪੈਟਰਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹ ਪਛਾਣ ਕਰਾਓ ਕਿ ਕੱਟੜਤਾ ਅਤੇ ਜ਼ੁਲਮ ਕਈ ਵਾਰ ਉਹਨਾਂ ਵਿਆਖਿਆਵਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਨਸਲਵਾਦ ਬਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੋਤ - ਪੀਜੇ ਲਾਇਬਰੇਰੀ

https://pjlibrary.org/beyond-books/pjblog/june-2020/resources-for-talking-to-kids-about-racism

ਸਿਫਾਰਸ਼ਯੋਗ ਕਿਤਾਬਾਂ:





- ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਹ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਸਲੀ ਨਿਰਪੱਖਤਾ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਅਜੇ ਵੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਵੀ ਉਸ ਸੰਘਰਸ਼ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

8) ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣਾਓ।

- "ਆਜ਼ਾਦੀ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਉਠਾਓ": ਵਿਰੋਧ ਅਤੇ ਲਚਕੀਲੇਪਣ ਦੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣਾਓ।
- ਨਸਲੀ ਜ਼ੁਲਮ ਦੀ ਹਰ ਵੱਡੀ ਕਹਾਣੀ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਵੀ ਇੱਕ ਕਹਾਣੀ ਹੈ ਜੋ ਲੜਨ ਅਤੇ "ਸੱਤਾ ਲਈ ਸੱਚ ਬੋਲਣ" ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਹਾਣੀ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਭਾਗਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਦੱਸੋ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਦੱਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਵਿੱਚ "ਆਜ਼ਾਦੀ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ" ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਨਸਲੀ ਸੰਘਰਸ਼ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਕਹਾਣੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਹੀਰੋ ਮਰਦ ਹਨ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਉਸ ਨੂੰ ਗਲਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਮਝਦੇ ਹਨ।

9) ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ।

- ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ - ਨਸਲ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ "ਬੰਧਨਕਾਰੀ" ਨਾ ਬਣੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਏਜੰਟ ਕਿਵੇਂ ਬਣਨਾ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਆਪਣੀ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਉਸ ਬਦਲਾਵ ਨਾਲ ਜੋੜੋ ਜੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਉਸ ਬਦਲਾਵ ਨੂੰ ਲਿਆਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਜੋੜੋ।

10) ਮੈਰਾਥਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ, ਨਾ ਕਿ ਸਪ੍ਰਿੰਟ ਦੀ।

- ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਵੀ ਠੀਕ ਹੈ, "ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ" ਜਾਂ "ਆਓ ਇਸ 'ਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਠੀਕ ਹੈ?" ਪਰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਇਸ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਓ।
- ਨਸਲ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਰੂਟੀਨ ਵਿੱਚ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ। ਨਸਲ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਮੁੜ ਕੇ ਆਉਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ:

ਫੈਮਿਲੀ ਟਿਪ ਸ਼ੀਟ: ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਨਸਲ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ

ਉਪਲਬਧ: https://hollandbloorview.ca/services/family-workshops-resources/family-resource-centre/online-family-resources-centre/talk-about-racism

ਨਸਲ, ਨਸਲਵਾਦ, ਨਸਲਵਾਦੀ ਹਿੰਸਾ ਬਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੋਤ

ਉਪਲਬਧ: https://centerracialjustice.org/resources/resources-for-talking-about-race-racism-and-racialized-violence-with-kids/

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਸਲਵਾਦ ਬਾਰੇ ਸਿਖਾਉਣ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ 10 ਸੁਝਾਅ।

ਉਪਲਬਧ: https://www.embracerace.org/resources/teaching-and-talking-to-kids

ਨਸਲ ਅਤੇ ਨਸਲਵਾਦ ਬਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੋਤ

ਉਪਲਬਧ: https://ccfwb.uw.edu/resource/resources-for-talking-with-children-about-race-and-racism/

ਨਸਲਵਾਦ ਬਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ 60+ ਸਰੋਤ

ਉਪਲਬਧ: https://bouncebackparenting.com/resources-for-talking-to-kids-about-race-and-racism/

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਸਲ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ, ਸੂਚਿਤ ਹੋਣ ਅਤੇ ਬਹਾਦਰ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦੇ 16 ਤਰੀਕੇ

ਉਪਲਬਧ: https://www.embracerace.org/resources/16-ways-to-help-children-become-thoughtful-informed-and-brave-about-race

ਨਸਲਵਾਦ ਬਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ

ਉਪਲਬਧ: https://www.onoursleeves.org/mental-health-resources/articles-support/mental-wellbeing/kids-race-racism