

تبعیض چیست؟

تبعیض زمانی اتفاق می‌افتد که با فردی بر اساس نژاد، قومیت، زبان، مذهب، جنسیت و گرایش جنسی، محل تولد یا سایر ویژگی‌های شخصی، ناعادلانه رفتار شود.

برای نوجوانان، تبعیض می‌تواند در شکل‌های مختلفی ظاهر شود، از جمله:

- اذیت، قلدری یا آزار
- نادیده گرفته شدن، طرد شدن یا مورد بدرفتاری قرار گرفتن
- ناسزاگویی یا گفتار نفرت‌آمیز
- حملات آنلاین یا هدف قرار گرفتن در رسانه‌های اجتماعی

تبعیض می‌تواند بر احساس امنیت و تعلق خاطر یک جوان را تحت تأثیر قرار دهد.



نژادپرستی چیست؟

نژادپرستی نوعی تبعیض مبتنی بر نژاد، رنگ پوست، قومیت، زبان، لهجه یا محل تولد افراد است. نژادپرستی می‌تواند بین افراد اتفاق بیفتد، اما ممکن است در نظام‌هایی مانند مدرسه، رسانه یا نهاد نیز وجود داشته باشد. نژادپرستی آسیب‌زا و مغایر با استانداردهای حقوق بشر کانادا است.

تبعیض و نژادپرستی در بین نوجوانان تا چه اندازه رایج است؟

در پیمایش سال ۲۰۲۵ از نوجوانان توسط ایمپکت نورث شور بسیاری از نوجوانان اظهار داشتند که تبعیض بخشی از زندگی روزمره آنهاست: **از هر ۱۰ پاسخ‌دهنده نوجوان، ۷ نفر** گفتند که در سال گذشته نوعی از تبعیض را تجربه کرده‌اند.

در میان نوجوانانی که تبعیض را تجربه کرده‌اند، بسیاری گفته‌اند که این تبعیض بر اساس نژاد، رنگ پوست یا قومیت (۳۱٪)، محل تولد (۲۳٪) و زبان یا لهجه (۲۰٪) آنها بوده است.

آنها همچنین اظهار داشتند که نژادپرستی را در مکان‌های مختلفی مانند مدرسه، فضای آنلاین و وسایل رفت‌وآمد عمومی تجربه کرده‌اند و این تجربیات چندین بار در ماه اتفاق افتاده است.



چرا این موضوع مهم است؟

تجربه تبعیض می‌تواند بر **سلامت روانی و عاطفی** نوجوانان تأثیر بگذارد. پیمایش ایمپکت نورث شور نشان داد نوجوانانی که تبعیض را تجربه کرده‌اند، بیشتر احتمال دارد استرس، اضطراب شدید و دشواری در کنار آمدن، انزوا و سلامت روان ضعیف را تجربه کنند.

این تجربیات می‌توانند **پیامدهای بلندمدت** به همراه داشته باشند که بر سلامت و بهزیستی آنها در بزرگسالی تأثیر خواهد گذاشت.

چگونه می‌توانید از فرزند خود حمایت کنید؟



نشانه‌ها را تشخیص دهید

- تغییرات خلق و خو یا رفتار فرزند
- کناره‌گیری از دوستان یا فعالیت‌ها
- عدم تمایل به مدرسه رفتن یا ترک خانه



درباره نژادپرستی صحبت کنید

- کمک به فرزند برای درک اینکه نژادپرستی و تبعیض، آسیب‌زا و غیرقابل قبول هستند
- تشویق به گفتگوی آزاد درباره تبعیض و حقوق بشر در کانادا



شبکه‌های حمایتی قوی ایجاد کنید

- تقویت روابط خانوادگی
- تقویت دوستی‌ها و مشارکت اجتماعی
- اطمینان از اینکه فرزندان می‌دانند کسی را دارد که می‌تواند برای حمایت به او تکیه کند



فضاهای امن‌تر ایجاد کنید

- از فرزندان بپرسید برای احساس امنیت جسمی و روحی در خانه، مدرسه و جامعه به چه چیزهایی نیاز دارد.
- با سایر والدین، معلمان و بزرگسالان مورد اعتماد درباره ایجاد فضاهای امن‌تر برای نوجوانان صحبت کنید.



توانمندسازی نوجوانان

- با فرزندان در مورد راهبردهایی برای واکنش ایمن و قاطعانه به نژادپرستی، مانند بررسی منابع آموزشی با هم، گفتگو کنید.
- از فرزندان حمایت کنید تا حوادث تبعیض‌آمیز را گزارش دهد یا با بزرگسالان مورد اعتماد صحبت کند؛ همچنین پروتکل [STEP UP North Shore](#) برای گزارش‌دهی را بررسی نمایید.

تحقیقات نشان می‌دهد نوجوانانی که روابط مبتنی بر اعتماد، ارتباطات اجتماعی و احساس تعلق قوی دارند، در برابر اثرات منفی تبعیض تاب‌آوری بیشتری دارند.

منابع برای والدین و نوجوانان

اطلاعات بیشتر درباره نژادپرستی

و پیامدهای آن:

ایمپکت نورث شور: دوره آموزش الکترونیکی ضد نژادپرستی



یادگیری هم‌پیمایی:

استپ آپ نورث شور:

پروتکل واکنش به نژادپرستی

دریافت حمایت در صورت وقوع حوادث

نژادپرستانه:

خط امدادی حوادث نژادپرستانه در بریتیش کلمبیا

1-833-457-5463

اگر برای جستجو در منابع یا تهیه گزارش به پشتیبانی نیاز دارید، لطفاً با تیم مددکاران اسکان در مدارس (SWIS) در ایمپکت نورث شور با شماره 604-988-2931 یا با ایمیل Office@ImpactNorthShore.ca تماس بگیرید.

به یاد داشته باشید:

حمایت از فرزندان در مواجهه با تجربه تبعیض به او کمک می‌کند تا احساس کند دیده، شنیده و ارزشمند شمرده می‌شود. اقدامات کوچک، گفتگوهای آزاد و ارتباطات قوی می‌توانند تفاوت بزرگی در سلامت روان و بهزیستی آن‌ها ایجاد کنند.