



反種族主義行動指南： 與您的孩子談論種族

來自所有種族背景的父母通常都不願與自己的孩子談論種族。常見的誤解是，父母應該教導孩子成為種族色盲（即“看不見顏色”）因為談論種族可能會使孩子萌生種族主義的想法。為了保護孩子，父母還有可能希望孩子不了解世界上有種族差異和不公正這些現實。然而，這種種族色盲的教育方式可能會助長孩子種族主義的態度和行為，並危及積極種族認同的形成。

現今大多數的心理學家都推薦壹種有種族意識的育兒方式：父母及早並經常性的跟孩子提起種族，討論種族差異，並表現出反對種族主義的行為和態度。大量的研究也發現黑人家庭經常比白人家庭更早並更有意識的與孩子討論各種種族的問題。這個反種族主義行動指南包括壹系列與孩子談論種族的貼士，以及壹系列相關資源。

具有自我意識並注重反種族主義有關的個人成長

- 為孩子樹立良好的行為習慣，並以身作則
 - 與他人談論種族
 - 閱讀和關注多種多樣的資料和媒體
- 看到自己的偏見，承認它們，並努力減輕它們
- 如果您在談論種族時犯了錯誤，請您承認自己的錯誤
- 您明白在談論種族時感到不舒服是正常的
- 有關其他建議，請參閱反種族主義行動指南中的“自我探索”和“白人現在可以做什麼”

開始對話

- 主動與您的孩子開始關於種族的對話，而不是等到他們提到這個話題 – 由於父母對幼兒的種族觀念影響最為之重，所以您的孩子從父母那裏獲得相關種族的信息便極為重要。因為談論種族永遠不會太早，所以請在孩子小的時候時就開始與他們談

論這個話題 – 孩子並不是真正的色盲，多項研究表明嬰兒在三個月大時就開始註意到膚色差異

- 盡早與孩子討論其他膚色，傳統和文化，並慶祝種族的獨特性和差異性
- 為孩子定義重要的詞語
 - 種族 – 我們如何根據身體特征識別和定義人群，比如黑色、白色、黃色、和棕色人種。
 - 族群 – 擁有共同的民族或傳統文化 (比如德國血統)。
 - 文化 – 特定國家、人民或其他社會群體共享的習俗、文學藝術、和成就。例如，加勒比文化。
 - 歧視 – 由於種族，性別，年齡或性取向等特征而對某些群體給予不公平待遇。
- 請記住：如果您避免談論種族，孩子可能會認為這是壹個不好的話題從而不與您談論這個話題，但是他們仍然會從其他來源學習種族 (比如，媒體、朋友和學校)

以关注孩子成长阶段的方式进行对话

- 0 至 3 歲：
 - 指出不同的膚色
 - 帶領您的孩子在書籍和電視節目中看各種各樣的人，包括那些與您的孩子有不同種族的主角
- 3 至 5 歲：
 - 討論諸如拉丁人、黑人、白人、亞洲人等常用詞語
 - 指出積極的種族間的差異
 - 討論您的家庭來自哪裏
- 5 至 10 歲：
 - 幫助孩子們慶祝人與人之間的獨特性和差異性
 - 討論如何對抗那些不公平對待他人的人；同時支持那些因為種族和性別等原因受到不公平對待的人或被排斥的人
 - 詢問您的孩子是否曾見過有人以不好的方式對待他人
 - 詢問您的孩子是否以不好的方式對待過他人
 - 與孩子討論種族侮辱或“不好”的字眼並和他們開始關於不同文化的對話

- 10 至 14 歲：
 - 與孩子們討論時事（例如紐約市的艾米·庫珀 Amy Cooper），並詢問他們在這種情況下如何成為壹個挺身而出的人
 - 鼓勵孩子研究和了解不同的文化
 - 帶孩子去博物館及與他們的價值觀相符合的組織共同誌願服務
- 14 至 18 歲：
 - 向孩子詢問：哪些社會問題對他們來說很重要，及如何對這些問題做出積極的改變（例如選舉拉票）
 - 反思自己的行為，同時也邀請他們這樣做

讓孩子們在日常生活中接觸多元文化

- 確保孩子看到並了解不同群體的人（例如種族，性別，性取向，能力，宗教信仰等群體）
- 讓他們接觸不同國家及文化的美食
- 鼓勵孩子看有多樣性人物的書籍、電影或電視節目
- 鼓勵孩子通過各種性格特征來決定與誰交朋友
- 讓孩子們體驗與不同群體壹起玩耍
- 研究並有意向您的孩子介紹不同的文化

對孩子們發表的評論提問

- 與您的孩子討論哪些詞語不應該被使用從而不會冒犯到他人
- 探索孩子目前的觀念，以了解如何幫助他們增強同理心或減少刻板印象
- 如果您的孩子發表了有關種族的負面言論
 - 向他們提問：“是什麼讓你這麼說的呢？”
- 如果您的孩子說了冒犯別人的話，幫助他們理解這樣的言論會如何傷人以增強他們的同理心
 - 協助他們道歉並做出彌補

教孩子如何應對種族歧視

- 如果您的孩子經歷或目睹他人遭遇種族歧視，鼓勵孩子告訴您或其他可信任的成年人
- 教您的孩子可以講的話以備他們覺得可以安全指出種族歧視時使用

相關資源

對兒童和青少年推薦的書籍 (英文)

- Something Happened in our Town: A Child's Story About Racial Injustice, by Marianne Celano, PhD, Marietta Collins, PhD, & Ann Hazzard, PhD
- I'm Not Dying with You Tonight, by Gilly Segal & Kimberly Jones
- Not My Idea: A Book about Whiteness, by Anastasia Higginbotham
- Of Thee I Sing: A Letter to My Daughters, by Barack Obama & Lauren Long
- Ruth and the Green Book, Calvin Ramsey, Gwen Strauss, & Floyd Cooper
- Stamped: Racism, Antiracism, & You, by Ibram Kendi & Jason Reynolds
- Additional books attached to this article:

<https://www.nytimes.com/2020/06/03/parenting/kids-books-racism.html?smid=fb-share&fbclid=IwAR1So9cFf5skU5RhISYXgL8tPLb2fN7iSiqlteOJROAvxk4itll9CQxOc7o>

電影和電視節目

- 小老虎丹尼爾/Daniel Tiger (1-8 歲)
- 阿法龍公主艾琳娜/Elana of Avalor (2-10 歲)
- 魯比·布裏奇斯/Ruby Bridges (3-10 歲)
- 海洋奇緣/Moana (3-18 歲)
- 拼出新世界/Akeelah and the Bee (6-18 歲)
- 時間的皺褶/A Wrinkle In Time (6-18 歲)
- 轉動光陰/See You Yesterday (10-18 歲)
- 你給的仇恨/The Hate You Give (12-18 歲)
- 聚在壹起：站起來反對種族主義 – 美國有線電視新聞網/芝麻街兒童和家庭市政廳集會: <https://www.cnn.com/2020/06/06/app-news-section/cnn-sesame-street-race-town-hall-app-june-6-2020-app/index.html>

有多元文化角色的手機應用程序和遊戲

- 常識媒體 Commonsense Media: <https://www.commonsemmedia.org/lists/apps-and-games-with-diverse-characters>