



反种族主义行动指南： 与您的孩子谈论种族

来自所有种族背景的父母通常都不愿与自己的孩子谈论种族。常见的误解是，父母应该教导孩子成为种族色盲（即“看不见颜色”）因为谈论种族可能会使孩子萌生种族主义的想法。为了保护孩子，父母还有可能希望孩子不了解世界上有种族差异和不公正这些现实。然而，这种种族色盲的教育方式可能会助长孩子种族主义的态度和行为，并危及积极种族认同的形成。

现今大多数的心理学家都推荐一种有种族意识的育儿方式：父母及早并经常性的跟孩子提起种族，讨论种族差异，并表现出反对种族主义的行为和态度。大量的研究也发现黑人家庭经常比白人家庭更早并更有意识的与孩子讨论各种种族的问题。这个反种族主义行动指南包括一系列与孩子谈论种族的贴士，以及一系列相关资源。

具有自我意识并注重反种族主义有关的个人成长

- 为孩子树立良好的行为习惯，并以身作则
 - 与他人谈论种族
 - 阅读和关注多种多样的资料和媒体
- 看到自己的偏见，承认它们，并努力减轻它们
- 如果您在谈论种族时犯了错误，请您承认自己的错误
- 您明白在谈论种族时感到不舒服是正常的
- 有关其他建议，请参阅反种族主义行动指南中的“自我探索”和“白人现在可以做什么”

开始对话

- 主动与您的孩子开始关于种族的对话，而不是等到他们提到这个话题 – 由于父母对幼儿的种族观念影响最为之重，所以您的孩子从父母那里获得相关种族的信息便极为重要。因为谈论种族永远不会太早，所以请在孩子小的时候时就开始与他们谈

论这个话题 -- 孩子并不是真正的色盲，多项研究表明婴儿在三个月大时就会开始注意到肤色差异。

- 尽早与孩子讨论其他肤色，传统和文化，并庆祝种族的独特性和差异性。
- 为孩子定义重要的词语
 - *种族* – 我们如何根据身体特征识别和定义人群，比如黑色、白色、黄色、和棕色人种。
 - *族群* – 拥有共同的民族或传统文化 (比如德国血统)。
 - *文化* – 特定国家、人民或其他社会群体共享的习俗、文学艺术、和成就。例如，加勒比文化。
 - *歧视* – 由于种族，性别，年龄或性取向等特征而对某些群体给予不公平待遇。
- 请记住：如果您避免谈论种族，孩子可能会认为这是一个不好的话题从而不与您谈论这个话题，但是他们仍然会从其他来源学习种族 (比如，媒体、朋友和学校)

以关注孩子成长阶段的方式进行对话

- 0至3岁：
 - 指出不同的肤色
 - 带领您的孩子在书籍和电视节目中看各种各样的人，包括那些与您的孩子有不同种族的主角
- 3至5岁：
 - 讨论诸如拉丁人、黑人、白人、亚洲人等常用词语
 - 指出积极的种族间的差异
 - 讨论您的家庭来自哪里
- 5至10岁：
 - 帮助孩子们庆祝人与人之间的独特性和差异性
 - 讨论如何对抗那些不公平对待他人的人；同时支持那些因为种族和性别等原因受到不公平对待的人或被排斥的人
 - 询问您的孩子是否曾见过有人以不好的方式对待他人
 - 询问您的孩子是否以不好的方式对待过他人
 - 与孩子讨论种族侮辱或“不好”的字眼并和他们开始关于不同文化的对话

- 10 至 14 岁：
 - 与孩子们讨论时事（例如纽约市的艾米·库珀 Amy Cooper），并询问他们在这种情况下如何成为一个挺身而出的人
 - 鼓励孩子研究和了解不同的文化
 - 带孩子去博物馆及与他们的价值观相符合的组织一起志愿服务
- 14 至 18 岁：
 - 向孩子询问：哪些社会问题对他们来说很重要，及如何对这些问题做出积极的改变（例如选举拉票）
 - 反思自己的行为，同时也邀请他们这样做

让孩子们在日常生活中接触多元文化

- 确保孩子看到并了解不同群体的人（例如种族，性别，性取向，能力，宗教信仰等群体）
- 让他们接触不同国家及文化的美食
- 鼓励孩子看有多样性人物的书籍、电影或电视节目
- 鼓励孩子通过各种性格特征来决定与谁交朋友
- 让孩子体验与不同群体一起玩耍
- 研究并有意向您的孩子介绍不同的文化

对孩子们发表的评论提问

- 与您的孩子讨论哪些词语不应该被使用从而不会冒犯到他人
- 探索孩子目前的观念，以了解如何帮助他们增强同理心或减少刻板印象
- 如果您的孩子发表了有关种族的负面言论
 - 向他们提问：“是什么让你这么说的呢？”
- 如果您的孩子说了冒犯别人的话，帮助他们理解这样的言论会如何伤人以增强他们的同理心
 - 协助他们道歉并做出弥补

教孩子如何应对种族歧视

- 如果您的孩子经历或目睹他人遭遇种族歧视，鼓励孩子告诉您或其他可信任的成年人
- 教您的孩子可以讲的话以备他们觉得可以安全指出种族歧视时使用

相关资源

对儿童和青少年推荐的书籍（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>

电影和电视节目

- 小老虎丹尼尔/Daniel Tiger (1-8 岁)
- 阿法龙公主艾琳娜/Elana of Avalor (2-10 岁)
- 鲁比·布里奇斯/Ruby Bridges (3-10 岁)
- 海洋奇缘/Moana (3-18 岁)
- 拼出新世界/Akeelah and the Bee (6-18 岁)
- 时间的皱褶/A Wrinkle In Time (6-18 岁)
- 转动光阴/See You Yesterday (10-18 岁)
- 你给的仇恨/The Hate You Give (12-18 岁)
- 聚在一起：站起来反对种族主义 – 美国有线电视新闻网/芝麻街儿童和家庭市政厅集会: <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机应用程序和游戏

- 常识媒体 Commonsense Media: <https://www.commonsensemedia.org/lists/apps-and-games-with-diverse-characters>