



种族歧视：从情感上支持儿童或青少年

种族歧视对所有孩子的社交情感健康都是有害的——不管他们是直接的经历者，还是默默的见证者。鉴于过去一年有关种族紧张关系、不公正、不平等和警察暴力执法的各种新闻，再加上新冠疫情，您家中的儿童或青少年可能会出现较大的情绪波动。有些孩子可能会感到害怕、担心或焦虑，其他孩子则可能会感到悲伤、沮丧或愤怒。

随着孩子年龄的增长，他们越发能够理解与公平、压迫和歧视有关的问题。早在 2020 年 George Floyd 被谋杀和新冠疫情期间反对亚裔歧视运动爆发之前，有色人种父母就背负着就系统性种族歧视与孩子进行对话的重任。对于所有家庭而言，都应该尽早在家中开展这样的对话，因为种族歧视已经与我们国家的制度结构紧密地交织在一起了。所有家庭都应该开展关于种族歧视的对话，无论其种族、族群或文化背景如何。人人都有偏见，我们所有人都有义务培养好年轻一代，让他们接受多样性和包容性，并了解自己的偏见。

这样的对话可以由父母或其他照顾者引导展开。对话的内容和方式可以根据您对孩子及其敏感点的了解、他们应对压力的方式以及他们的忍耐力确定。这样的对话可能并不容易，但应该持续下去。选择和您的孩子谈论种族问题，这本身就是一种行动。无论您进展到哪一步，以下指南可供您参考。

关于种族歧视的持续对话

首先请照顾好自己。这对您而言可能是一种挑战，并且需要付出额外的努力——尤其当您倍感焦虑或压力，或十分担心孩子的安全时更是如此。不管多努力隐藏，儿童和青少年也能感觉到您的紧张，所以请注意：非言语交流可能会促进您与孩子的对话（即我们的目标），也可能会阻碍对话。所以，首先，**请照顾好自己。**对于有色人种照顾者，美国心理学会 (American Psychological Association) 提供了更多关于[种族压力](#)和[自我照顾](#)的建议。

创造一个安全的对话空间。无论孩子年龄多大，重要的是要让他们觉得他们可以自由表达对种族歧视的看法和感受。他们还需要知道您乐于倾听。对他们的观点持开放态度，并确认他们的想法和感受是其真实的表达。注意不要忍不住评判或批评，在您介入前让他们充分表达内心的想法。请注意，除话语外，肢体语言同样可以表达评判或批评。

与年幼的孩子对话。根据孩子的具体情况，使用适用于其年龄的语言。这是与孩子进行有效交谈的关键。对于年幼的孩子，最好[给他们传递最基本的信息](#)，然后根据他们的步调进行调整。一定不要向他们灌输过多的信息，这样会使他们变得困惑或焦虑。[对于年幼的孩子](#)，可以多加倾听、教育和安慰。通常而言，年幼的孩子在接受家庭的价值观和习惯做法时不会考虑太多，所以通常不会遇到太多的抵抗情绪或挑战。

与较年长的儿童和青少年对话。与年幼的孩子一样，要根据青少年的具体情况选择适用于其年龄的语言。与年幼的孩子不同，较年长的儿童和青少年可能会有很多疑问。他们已经开始形成自己的观点。因此，当您倾听、教育和安慰青少年时，可能会遇到一些抵抗情绪。从发育的角度来讲，[青少年正处于自身身份、思想和立场的摇摆时期](#)，他们对您（以及他们自己）提出质疑是很正常的。您要做的就是接受这样一个事实：激烈的辩论是他们在表达自己观点的同时理解问题不同方面的一种方式。与青少年一起努力，帮助他们思考能够安全地宣誓自主权的方式。他们可能觉得必须要表达自己的观点和价值观。根据他们的步调与其一起探索各种选项，提出一些可以激发深刻思考的开放式问题。

从历史中学习。开启这种对话的一种有效的方法可能包括一家人一起阅读和学习美国的种族歧视历史。例如：

- 谈论具体的历史事件，比如六月节或《1882年排华法案》(Chinese Exclusion Act)。[有一些适合全年龄段的书](#)可以[帮助促进这种对话](#)。
- 观看有教育意义的视频和纪录片，或者收听关于特定话题、事件或人物的播客。流媒体网络和公共广播中有很多选项可供选择。
- 通过现场或远程方式参观一家[非裔美国人博物馆或类似的博物馆](#)。

注意媒体的影响力。随着全天候的新闻和社交媒体报道，关于种族和不公正的对话在我们身边时有发生。您需要成为信息的来源，并引导孩子对话的方向。这一点极其重要，既无法避免，也不可听之任之。如果不进行对话，孩子便没有机会提问，或倾诉与种族歧视和不公正有关的恐惧、担忧和关切。这样一来，您就无法纠正错误信息、表达您的看法，或提供安慰和保证。让儿童和青少年独自经历这些是一件很可怕的事情；如果放任不管，他们的想象往往比现实情况糟糕得多。

结合时事，展开讨论。在保持这些持续的自然对话的同时，抓住机会实时解决种族和不公正问题。最近，有关种族、种族不平等和警察暴力执法的观点和事件发生了戏剧性转变，可以利用这些教育机会。指出种族歧视，并举例说明工作中的制度性种族歧视、基于种族的有意或无意言论或行为，以及基于种族的直接、公然侮辱。认识种族歧视可能呈现的方式对于谈论和解决种族歧视问题至关重要。

在行动主义中引导您的孩子。行动主义是我们国家的结构基础，通过与孩子共同努力，您可以让他们拥有安全周到的体验。这种方法表明您尊重和重视青少年或年轻人的想法和意见。这种方法可以让他们在获得掌控感的同时透彻思考他们的动机、目标和意图。您还可以鼓励他们给地方或国家官员写信，带他们参加抗议或游行（如果安全），或者为有共同愿景的事业募捐，以此来促进行动主义。

倾听、倾听、还是倾听！我们都希望被倾听，孩子也不例外。青少年甚至比年幼的孩子更渴望被倾听和理解。他们会对自己的生活经历、朋友与他们分享的内容或在新闻中看到的报道进行质疑并做出响应。让他们告诉您他们的反应。我们的任务就是让他们说话，这样他们可以消化自己的所见所闻，或者单纯地发泄处理。鼓励他们分享，但请注意：非言语交流可能会促进您与孩子的对话（即我们的目标），也可能会阻碍甚至彻底结束对话。他们最讨厌的就是说教！

接受情绪化。在定下安全和开放对话空间的基调后，您可能会经历一些情绪化的对话。请务必测量自己的体温，观察自己的情绪状态。虽然父母在这个话题上也可以表达自己的情绪，但千万不要用情绪压制孩子。这可能会让他们感到害怕或不知所措，如果您的孩子认为是他们惹您生气，以后就不大可能敞开心扉了。您自己的孩子可能没有与种族歧视有关的负面经历，但仍然可能对时事有所了解，或听朋友讲述过不幸或可怕的遭遇。对于一些有相关个人经历的孩子来说，他们可能会觉得很难控制自己的情绪，保持冷静。无论他们是否有过直接的种族歧视经历，都可能有悲伤、失望、愤怒或怨恨的情绪。他们也可能对在新闻中看到的事件感到愤怒。您需要告诉他们，他们的情绪是正常的，而且您也会有这些情绪，但我们不能助长这些情绪，这样才有可能改变某些事情。

我们的国家面临着艰难时刻。种族歧视可能是一个非常情绪化的话题。既要为孩子提供足够的指导和保护，又要给予他们**成长、独立和自主**空间，在这两者之间取得平衡很难，尤其是对青少年而言。通过持续的对话，您将为未来的经历和不间断的对话腾出空间。

如需详细了解不同年龄段儿童的心理健康问题，请访问 Project TEACH 父母和家庭网页：
<http://bitly.com/PTEACH-Family>

如需更多创伤知情资源，请访问 Project TEACH 预防科学网页：
<https://projectteachny.org/prevention-science/>

特别鸣谢帮助我们编写了这份讲义的 Project TEACH 顾问小组。