



## 与您的孩子谈论亚裔仇恨

By Betty Wang, MD

过去一年，出现了很多针对亚裔群体的仇恨和暴力的报道和视频，令人不安。作为华裔美国人，这些事件让我感觉我自己、我的家人、我的群体越来越脆弱。自然，我们希望保护我们的孩子免受这些事件的影响，但是我们也可以利用这些糟糕的暴力和种族歧视行径提高意识并与我们的孩子展开对话。

### 历史背景

尽管最近针对亚裔的种族歧视意识有所增强，但不幸的是，在这个国家，针对亚裔的种族歧视已有很长的历史。[1882年《排华法案》](#)禁止中国人进入美国，使中国人无法成为美国公民。[第二次世界大战期间，日裔被强制拘留](#)，其中许多人是美国公民。这是与美国政府相关的两个著名案例。在当前全球疫情下，有人故意将[新型冠状病毒称为“功夫流感”](#)来煽动分裂，也助长了针对亚裔团体的种族歧视。

### 与孩子展开对话

可以理解的是，对于展开针对亚裔的种族歧视或仇恨行径的对话，家长可能不情愿或感到焦虑。如果不确定该说什么，也没有关系。在某些情况下，孩子可能会通过复述他们听到或看到的内容来提出话题。在其他情况下，家长也可以在慎重考虑后展开谈话。

### 为什么会这样

孩子可能会问为什么存在针对亚裔的暴力或仇恨行径。他们可能有自己的想法，询问他们自己的想法或他们听到的说法可能是一个很好的开场。回顾过去的一年，以及通过头脑风暴的方式讨论全球疫情期间他们自己的生活发生了怎样的变化，也可能会有所帮助。也许他们不再能够像以前那样看望朋友或拥抱自己的祖父母。他们可能需要上网课或适应戴口罩。

探讨他们生活中的这些变化以及这些变化给他们带来的感受，可以引导进一步讨论，比如当一切发生变化时，某些人，甚至是成年人有时会感到不满，并试图责怪别人。因为中国报告了首批新型冠状病毒病例，所以有些人迁怒于华裔和其他亚裔。因为冠状病毒以及全球疫情带来的生活变化感到沮丧或愤怒是正常的，这样的对话很重要，但是责怪或攻击他人是不公平且错误的行为。

对全球疫情的愤怒可能是最近针对亚裔的暴力和仇恨的一个原因，但不幸的是，如上所述，甚至在新型冠状病毒之前，针对亚裔的种族歧视历史就已经存在。讨论其他偏见和种族歧视的例子可能有所帮助。例如，学龄儿童可能已经了解[美国黑人民权运动](#)以及美国黑人曾经面临并将继续面临的歧视。谈论这些问题可以进一步了解其他人的经历，并巩固需要尊重他人的意识。

## 信息披露程度

作为家长，您应该根据孩子的年龄、发育阶段和敏感程度来选择与他们分享您认为舒适的内容。仅仅通过对话就可以对发生的事情、发生的原因、涉及的人以及结果提出很多问题。诚实坦率地回答，但无需分享过多的细节。通过评估孩子的反应，您可以确定下一步讨论的方向。接收孩子的信号再决定是否继续对话。对于年幼的孩子，单次对话通常就够了。

对于年龄稍大的孩子，您可以选择分享精心挑选的暴力或种族歧视的图片或视频。了解您的孩子。对于某些孩子来说，视频和图片可能会引起情绪不安，因此不推荐。如果您决定分享，请记住，少即是多；分享太多图片可能会让他们无法承受。对介绍的内容要有选择性，并在展示之前考虑孩子的反应。预先筛选他们将要查看的内容，并为他们将要看到的内容提前做好讨论的准备。展示图片或视频时结合当时背景，并告诉孩子将要看到什么，这一点至关重要。讲述和解释他们在观看时所看到的内容，并帮助他们在观看后处理这种经历，是非常有帮助的。就主要的参与者、旁观者、发生了什么以及为什么这是错误的向孩子提问可以促进沟通。您还可以探索受害者、攻击者和潜在旁观者可能会有哪些情绪。

了解图片或视频带给孩子的感受也同样重要。孩子可能会越来越脆弱，或者害怕自己或他们关心的人可能发生某些事情。讲述您和您的家人为确保安全所采取的措施可安抚您的孩子。要让他们明确知道您有时间并愿意谈论他们的经历，如果他们发生任何事情，请他们告诉您或可信任的成年人。

## 目睹或经历针对亚裔的种族歧视

我希望，已成为全国新闻的针对亚裔的严重暴力或攻击永远不会发生在孩子身上。但也要让您的孩子知道针对亚裔的种族歧视可能存在多种形式。它可以很明显地表现为一个人对种族的污蔑，但也可以包括对某人的肤色发表不友好的评论、取笑某人的眼睛形状，或者恶意模仿亚洲语言的说话方式。不太明显的种族主义形式可以包括做出因为是亚裔而认为他们更加被动或软弱的假设。如果您是一位经历过亚裔种族歧视言论或行为的家长，则可以向您的孩子透露这些言行给您带来的感受。让孩子知道，如果有人对他们施加种族歧视行动或言论，他们没有过错，这一点至关重要。

## 给孩子工具

如果您的孩子经历或目睹与亚裔有关的仇恨或种族歧视，给他们选择权很重要。

- 强调他们的安全至关重要，而且您永远都不希望他们陷入伤害。
- 如果他们感到安全，则可以选择为自己或他人发声。角色扮演有时会有帮助。
- 让他们知道可以不必理会这样的事件，而应该找一个值得信赖的成年人，例如老师或家长，告诉他们发生了什么。
- 一些孩子可能会对行动主义感兴趣，例如在学校社区里创造机会提高自我意识，或者在镇上制作标牌和参加反对亚裔仇恨的集会。
- 理智而积极的自我意识有助于为那些可能经历过种族歧视言论或活动的孩子提供强有力的根基。接触能够提升亚裔正面形象的书籍和电影可以帮助他们提升对自己的民族的自豪感，并增强正面的身份认同感。

## 展望未来

尽管这一年给亚裔团体成员带来了一些可怕的暴力和种族歧视行径，但未来是有希望的。关于这些问题的认识和对话已经越来越多。今天和孩子的一次对话可以引导他们在成长和成熟的过程中继续与您对话。这些持续的讨论也有助于建立对其他可能经历歧视或暴力行径的人群的同理心，从而慢慢走向更光明的未来。