

父母和家庭资源-如何与孩子谈论亚特兰大的近期活动 (2021年3月)

本文档由 *Travell DEI* 委员会为 *Travell* 的父母和家人创建，以支持他们谈论上周在亚特兰大的活动。如有任何疑问，请与 *Travell DEI* 委员会联系 TravellDEI@gmail.com。

在这里，您可以找到以下资源：

- [与您的孩子谈论种族主义](#)
- [反种族主义的儿童书籍](#)
- [心理健康资源及其支持小组](#)
- [想了解更多信息？倾听并了解亚裔美国人的经历](#)
- [想做更多吗？行动和同盟的机会](#)

与您的孩子谈论种族主义

儿童的反种族主义：针对不同年龄的复仇恨指导

在充满分裂的时代，偏见事件使我们的新闻报导变暗并加剧了我们的焦虑感。我们询问了主要专家，父母如何才能保护孩子免受（并让他们渡过）一个似乎充满仇恨的世界。

火爆TikTok的视频：反亚洲暴力的亲子讨论 这段ABCNews的视频中，一位韩裔美国籍的母亲与她的孩子们谈论了亚特兰大最近的谋杀案。文章继续提出了一些技巧，说明如何与我们的孩子进行同样的对话。

跳舞熊猫博客：与幼儿讨论亚特兰大暴力的有用脚本 跳舞熊猫创始人兼首席执行官--Travell妈妈--李小龙，分享了她如何与年幼的孩子谈论亚特兰大的事件。

NPR: 如何与孩子谈论反亚洲种族主义 NPR主持人Audie Cornish, 与Nicole Chung (作家和 *Slate* 建议专栏作家)，以及Christine Koh (神经科学家和育儿书作家) 之间谈话的音频 (8:12.) 内容提及他们如何与孩子讨论反亚裔种族主义和歧视。

对家有亚裔青少年的美国父母的指南：如何讨论反亚裔种族主义 由威廉·詹姆斯学院的多元文化和全球心理健康中心 (CMGMH) 联合马萨诸塞州总医院 (MGH) 跨文化学生情感健康中心，合作进行亚裔心理健康项目并共同制定该指南，旨在为父母提供有效支持子女的知识 and 技能。该指南有 [多种语言](#) 的版本。

对抗COVID-19 (冠状病毒) 的污名和种族主义：给父母和照顾者的提示 (nasponline.org) 全国学校心理学家协会分享一些在我们儿童社区与Covid有关的污名化和其他反亚裔种族主义的斗争技巧。

[如何与您的孩子谈论新闻（针对父母）-Nemours KidsHealth](#) 孩子们可能会担心时事，需要一个成年人来帮助他们了解正在发生的事情。通过执行以下步骤，帮助您的孩子了解新闻并更加放心。

有关反种族主义的儿童书籍

[《年轻，骄傲和颂姬》](#) 作者为Joyce Y. Lee和Emily Ku 该图画书可帮助成年人和儿童之间进行有关反亚裔种族主义的有意义的讨论，该书现可免费下載。

[《我们的色彩》](#) 作者为Katie Kissinger 该书向孩子们提供了我们的肤色是如何由祖先、太阳和黑色素决定的简单而科学准确的解释，还包含了众多展现各种美丽肤色的彩色照片，帮助孩子在接受，理解和珍视我们丰富多样的世界时树立积极的身份认同感，同时还提供了一些可以帮助您扩展与孩子对话的独特活动构想。

精神健康的资源和支持团体

[针对亚裔社群的13心理健康及健康资源](#)：罗列出一系列的针对AAPI群体的精神健康资源，旨在消除影响他们心理健康的各种不利因素，提供所需支持。

[亚洲精神卫生集体](#)：其任务是使亚洲社区内的精神卫生正常化和去污名化。亚洲精神卫生集体致力于让世界范围内的亚洲社区在获得精神健康帮助方面达到，易于获得，皆可触及，全部可得的目的。

[亚裔精神健康计划](#)：在许多亚裔美国人社区和更多的美国人口中，普遍缺乏有关精神健康和精神疾病的知识。由于许多症状是“看不见的”，因此精神疾病往往更难以被认可。有一个误解，认为与精神健康作斗争是一种选择或软弱的征兆。亚裔精神卫生项目旨在消除这种信念，并提供所有人都可以使用的资源。

[SouthAsianTherapists.org](#)：全球最大的南亚治疗师社区，包括来自印度，巴基斯坦 孟加拉国，斯里兰卡，阿富汗尼和尼泊尔的治疗师。在这里，您可以找到具有文化底蕴的南亚精神卫生专业人员，以帮助您获得所需的支持。

想了解更多？聆听并了解亚裔美国人的体验

父母针对反亚裔偏见的资源，包括其历史背景和当今的表现

阅读：

[“反亚裔种族主义：有家人担心他们的安全吗？”](#) 《父母》杂志文章介绍了全国各地的家庭在日常生活中在遭受种族主义和仇外时的心理感受，以及我们如何共同努力制止亚洲仇恨。

[反亚裔种族主义和COVID-19 |科罗拉多艺术与科学杂志|科罗拉多大学博尔德分校](#) 的种族研究教授，亚裔美国人研究协会主席，Jeniffer.Ho博士简洁地概述了美国的反亚裔种族主义的历史，并将其与APIA在Covid大流行之后所遭受的一系列骚扰联系。

[什么是模范少数民族神话？](#): 本文说明少数族裔的模范神话，以及它如何在亚洲人和BIPOC团体之间产生契机。

[《亚裔美国人所做的》\(Erika Lee\)](#) 美国最杰出的学者之一，讲述了亚裔美国人的“全面……令人着迷”的历史及其在美国人生活中的作用。

观看：

[丹尼尔·大金 \(Daniel Dae Kim\) 在国会](#)

丹尼尔·大金 (Daniel Dae Kim) 的证词 (5:33) 涉及广泛的亚裔美国人的经历，少数种裔，从美国历史中抹去亚洲故事，并为反仇恨提供支持犯罪立法，目前正在国会通过。（我们建议家长先预览一下。）

[“与亚裔美国人关于种族的对话”- 纽约时报 \(nytimes.com\)](#)

这是一部短片 (7:19) ，内容是与亚裔美国人讨论他们的个人经历以及对种族歧视和刻板印象的看法。该片为 [“种族对话”系列的一部分 纽约时报](#)。

[PBS的《亚裔美国人纪录片系列》](#)

PBS有关“亚裔美国人历史”的所有纪录片集，美国范围内免费（推荐给年龄较大的孩子，与父母一起观看）。

听：

[亚洲足够](#) 在《洛杉矶时报》上，“亚洲人足够”是一个关于成为亚裔美国人的播客，包括喜悦，各种复杂情况以及介于两者之间的其他一切。

[想了解更多吗？行动与结盟的机会](#)

[美国的：“这是成为\[亚洲\]社区盟友的方式。”](#) 《今日美国报》为非亚裔家庭提供的有关如何与您的亚裔和亚裔美国人社区成员进行组织，倡导和支持的建议。

：

- [捐赠多年来，NAPAWF ATL](#) 一直致力于为亚特兰大的亚洲女性提供支持。如果您希望将捐赠保留在本地，他们还会在全国各地开设分会。
-
- [亚特兰大的亚裔进步司法组织](#) 正在为受害者的家人筹集资金。

倡导：

- 您所属的组织是否正在努力促进包容并消除反亚洲现象？确保他们将其作为优先事项。
- 当您看到种族主义/厌恶女性的行为时，您是否准备好了？如果不是这样，那么多个组织会提供有关在目睹骚扰时介入的安全有效方法的提示。（请参[阅ollaback !](#) 及其当前的旁观者培训产品。）
- 了解您当地的亚洲社区的需求，并参加市议会会议讨论该问题。

支持:

- 从亚洲当地的餐馆和企业购买礼券，鉴于亚特兰大悲剧，尤其要帮助亚裔经营的水疗中心。
- 暂定于2021年4月10日（星期六）下午在新泽西州瑞吉坞的范内斯特广场纪念公园参加#StopAsianHate集会。

#StopAAPIHate: 5 Things To Consider When Experiencing Hate

- 1 SAFETY FIRST:** Trust your instincts and assess your surroundings. If you feel unsafe and you are able to, leave the area.
- 2 STAY CALM:** Take a deep breath, limit eye-contact, and maintain neutral body language.
- 3 SPEAK OUT (if you can do so safely):** In a calm and firm voice establish physical boundaries, and denounce their behavior and comments.
- 4 SEEK IMMEDIATE SUPPORT:** Ask bystanders for support or intervention.
- 5 SEEK EMOTIONAL SUPPORT:** Once you feel safer, take time to recover and reach out to someone to talk about what happened. Remember this is not your fault, and you are not alone.

  *Report incidents at stopaapihate.org*

#StopAAPIHate: 5 Ways To Help If You Are Witnessing Hate

- 1 TAKE ACTION:** Approach the targeted person, introduce yourself, and offer support.
- 2 ACTIVELY LISTEN:** Ask before taking any actions and respect the targeted person's wishes. Monitor the situation if needed.
- 3 IGNORE ATTACKER:** Using your discretion, attempt to calm the situation by using your voice, body language, or distractions.
- 4 ACCOMPANY:** If the situation escalates, invite the targeted person to join you in leaving.
- 5 OFFER EMOTIONAL SUPPORT:** Help the targeted person by asking how they're feeling. Assist them in figuring out what they want to do next.

  *Report incidents at stopaapihate.org*