



# Làm Sao Để Trò Chuyện Với Trẻ Về Phân Biệt

Vì phải vật lộn với những sự kiện xảy ra gần đây, tất cả chúng ta đều có khả năng cao trải qua một loạt các cảm xúc khác nhau. Bất kể hoàn cảnh của chúng ta như thế nào, chúng ta đều đang xử lý rất nhiều thông tin. Trong khi những người trưởng thành như chúng ta gặp khó khăn để biết phải làm gì hoặc nói gì, trẻ em thậm chí có thể bị ảnh hưởng nhiều hơn. Trẻ em thường là các thám tử nhỏ hay tìm hiểu về những điều khiến cho người lớn lo lắng hoặc buồn bã và chúng thắc mắc tại sao tin tức cứ mãi xoay quanh một số chủ đề và câu chuyện nhất định.

Là một gia đình, quý vị có thể suy nghĩ làm sao để trò chuyện với con về những sự kiện xảy ra gần đây, chủng tộc và phân biệt chủng tộc.

Mặc dù không hề dễ dàng, việc trò chuyện với con về giá trị của sự đa dạng và nhu cầu bình đẳng chủng tộc là rất quan trọng. Điều này là đúng đắn bất kể những câu chuyện về sự bất công và bạo lực chủng tộc có xuất hiện trên tin tức hay không.

Trẻ em thuộc mọi chủng tộc và sắc tộc đều thắc mắc về chủng tộc và phân biệt chủng tộc, vì vậy những cuộc trò chuyện như thế này có thể mang lại giá trị lớn đối với mỗi gia đình. Nghiên cứu cho thấy rằng trẻ em có thể nội tâm hóa sự thiên vị chủng tộc trong độ tuổi sớm nhất là hai tuổi và có những quan điểm về chủng tộc trước khi bước vào mẫu giáo. Không bao giờ là quá sớm để mở đầu một cuộc trò chuyện.

Đây là những chủ đề khó trao đổi và cha mẹ có thể sẽ tự hỏi rằng làm thế nào để trò chuyện với con về phân biệt chủng tộc. Không có cách nào hoàn hảo để làm điều này, tuy nhiên có một vài gợi ý được liệt kê bên dưới để giúp quý vị bắt đầu. Khả năng cao là chúng ta sẽ trải qua một số cảm xúc mạnh khi chúng ta suy nghĩ làm sao để trò chuyện với con về phân biệt chủng tộc, có thể là khi chúng ta nhìn vào những tài nguyên được liệt kê sẵn ở cuối bài báo này.

## Cách để mở đầu một cuộc trò chuyện với trẻ về phân biệt chủng tộc:

- Mở đầu cuộc trò chuyện có thể khó khăn. Hãy biết rằng mở đầu cuộc trò chuyện và cảm thấy không thoải mái vẫn tốt hơn là không có cuộc trò chuyện nào.
- Việc đặt câu hỏi mở có thể giúp ích, đặc biệt là với những đứa trẻ có độ tuổi lớn hơn. Các câu hỏi này có thể được đan xen vào khi quý vị trò chuyện cùng con. Quý vị có thể đặt các câu hỏi như
  - “Con nghĩ quan điểm của gia đình ta về những người khác biệt với chúng ta là gì?”
  - “Lời nói và hành động có thể làm tổn thương mọi người theo những cách nào?”
  - “Con đã từng nghe về phân biệt chủng tộc và thiên vị chủng tộc chưa?”
  - “Tự do ngôn luận là gì và con nghĩ điều này có ý nghĩa như thế nào?”
- Đặc biệt đối với những sự kiện xuất trên tin tức, hãy hỏi con về những gì con đã nghe được và cảm xúc của con hiện tại là gì. Hãy cho con khoảng trống để trò chuyện. Con có thể sợ hãi; con có thể muốn làm điều gì đó; con có thể buồn bã hoặc tức giận. Tất cả những cảm xúc như vậy đều bình thường, và quý vị có thể cho con biết điều đó.



## Mẹo trò chuyện với trẻ về phân biệt chủng tộc:

- Trước khi mở đầu cuộc trò chuyện, quý vị có thể xem qua những liên kết bên dưới để có cảm giác sẵn sàng.
- Quý vị không nhất thiết phải lên kế hoạch cho một cuộc trò chuyện tổng thể để giải quyết tất cả mọi thứ. Hãy tiếp cận theo hướng một chuỗi những cuộc trò chuyện.
- Việc tiếp cận theo cách “mù màu” gồm những câu nói như “Cha/mẹ không nhận thấy sự phân biệt chủng tộc” có thể khiến người ĐÃ trải nghiệm qua sự phân biệt chủng tộc có cảm giác quý vị không xem phân biệt chủng tộc là một vấn đề. Thay vào đó, hãy thừa nhận phân biệt chủng tộc tồn tại và hiện diện trong cuộc sống hàng ngày và tôn vinh giá trị của sự đa dạng bằng việc ghé thăm viện bảo tàng và tham dự những sự kiện giúp con tiếp xúc với các nền văn hóa khác biệt với nền văn hóa của quý vị.
- Giới hạn sự tiếp xúc với truyền thông và video mang tính bạo lực. Dù chúng ta muốn thừa nhận thực tế của bạo lực chủng tộc, chúng ta cũng biết rằng con không cần phải xem những video về bạo lực để biết bạo lực có tồn tại. Xem trực tiếp những video này hoặc thậm chí nghe mô tả chi tiết về video có thể gây sang chấn cho trẻ. Điều này cũng có thể gây sang chấn cho người trưởng thành như chúng ta và khiến chúng ta gặp khó khăn hơn khi trò chuyện với con.
- Hãy cởi mở trong việc học hỏi và làm mẫu những gì học được cho con. Quý vị không cần phải có câu trả lời “chính xác” cho mọi câu hỏi, tuy nhiên quý vị có thể cho con biết rằng quý vị cảm thấy hứng thú khi cùng con học hỏi và tìm câu trả lời.
- Dành không gian cho sự tức giận và nỗi buồn. Chúng ta thường muốn bảo vệ con khỏi những cảm xúc tiêu cực, tuy nhiên tức giận và buồn bã là những phản ứng tự nhiên khi trẻ em — hoặc người trưởng thành! — chứng kiến bạo lực và bất công trong cộng đồng. Hãy cho trẻ biết rằng những cảm xúc này là bình thường.
- Dù chúng ta thường không thể giải quyết hoàn toàn những vấn đề này trong một cuộc trò chuyện đơn lẻ, chúng ta có thể cho con thấy rằng cha mẹ và con có thể tiến hành từng bước cùng nhau để phản ứng với sự bất công. Giúp con biến cảm xúc thành hành động chẳng hạn như viết thư, sáng tạo nghệ thuật và hoạt động tình nguyện.
- Trẻ em tìm hiểu về thế giới thông qua phương tiện truyền thông mà trẻ được tiếp cận và thông thường, truyền thông chỉ khắc họa hình ảnh người da đen và da màu như những tên tội phạm hay nạn nhân. Hãy chú ý đến các hình ảnh mà con nhìn thấy và tìm kiếm những bộ phim, hình ảnh và câu chuyện khắc họa những người da màu mạnh mẽ, thông minh và có năng lực.

## Mở đầu một cuộc hội thoại phù hợp mang tính phát triển:

Khi trao đổi về một chủ đề quan trọng như phân biệt chủng tộc với trẻ, chúng ta muốn đảm bảo rằng mình đang sử dụng ngôn từ phù hợp mang tính phát triển để con có thể hiểu được trọn vẹn một chủ đề lớn và có ý nghĩa như vậy. Cũng hãy ghi nhớ rằng những cuộc trò chuyện như vậy mang đến cho quý vị cơ hội để học hỏi từ con và cùng con. Sau đây là các mẹo để trò chuyện với con về phân biệt chủng tộc theo một cách phù hợp mang tính phát triển:

- **2-7 tuổi:** Ở giai đoạn này, con quan sát và bắt chước theo hành vi của người khác. Là cha mẹ, việc làm mẫu và thể hiện thái độ tôn trọng với người khác là rất quan trọng. Con trẻ ở tuổi này cũng chú ý hơn đến sự khác biệt thể chất giữa con với bạn đồng trang lứa và có thể bình luận về điều đó. Đây là một cơ hội để quý vị tôn vinh sự khác biệt.



- **7 đến 11 tuổi:** Con trẻ ở giai đoạn này có sử dụng tư duy logic và tiếp tục nhận thức về thế giới theo cách khá chính xác và cụ thể. Vì vậy cha mẹ có thể trò chuyện cởi mở với con về điều gì là đúng và sai, công bằng và không công bằng.
- **12 tuổi trở lên:** Ở giai đoạn này, thanh thiếu niên và thanh niên mới lớn có thể sử dụng tư duy trừu tượng và đã có khả năng suy xét các tình huống khó xử về đạo đức, các vấn đề triết học và đạo đức và có thể có lập trường xã hội học chính trị. Việc tìm ra những cách để cùng nhau tạo nên sự khác biệt là khá quan trọng và cũng là cơ hội để quý vị làm mẫu cho thanh thiếu niên về cách phản ứng phù hợp và hiệu quả khi đối diện với những tình huống bất công.

## Các tài nguyên để trò chuyện với trẻ về chủng tộc và phân biệt chủng tộc:

- [Trò chuyện với con về phân biệt chủng tộc](#) — từ Học Viện Nhi Khoa Hoa Kỳ
- [Tài nguyên để tạo động lực cho con và nâng đỡ con trẻ thông qua đối thoại lành mạnh về chủng tộc, bao gồm các tài liệu và hoạt động của cha mẹ dành cho con](#) — từ Hiệp Hội Tâm Lý Học Hoa Kỳ
- [Cảm nghĩ về việc trò chuyện với con về tên nạn cảnh sát bạo hành](#) — từ Aha! Parenting
- "[Hãy Cùng Nhau: Đấu tranh chống lại Phân Biệt Chủng Tộc, một sự kiện của CNN và Tòa Thị Chính Đường Sesame dành cho Trẻ Em và Gia Đình](#)" sẽ phát sóng vào **Thứ Bảy ngày 5 tháng 6 lúc 10 giờ sáng ET**. Cuộc đối thoại đặc biệt kéo dài 60 phút về phân biệt chủng tộc, những cuộc biểu tình trên phạm vi toàn quốc xảy ra gần đây, về chấp nhận sự đa dạng và đồng cảm cũng như thấu hiểu nhiều hơn. Sự kiện tòa thị chính sẽ phát sóng trên kênh CNN, CNN International và CNN en Español. Sự kiện này sẽ phát trực tiếp trên trang chủ của CNN.com và trên các thiết bị di động thông qua ứng dụng của CNN mà không cần phải yêu cầu đăng nhập cáp. Quý vị cũng có thể xem trên CNNgo và những người đã đăng ký hệ thống cáp/vệ tinh có thể xem nếu có nhu cầu. [Tìm hiểu thêm tại đây](#).

<https://blog.chocchildrens.org/how-to-talk-to-kids-about-racism/>

L O N G L I V E C H I L D H O O D