

이 책의 소유자:

캘리포니아 산불 사회적 이야기 워크북



Maya Matheis, PhD에 의해 작성됨

임상심리전문가(HI #PSY1979, CA #PSY32638)

하와이대학교 마노아 캠퍼스 교육대학 장애 연구 센터(Center on Disability Studies,
College of Education, University of Hawai'i at Manoa)



책 소개

이 책은 캘리포니아 산불로 피해를 입은 지적 장애 및 발달 장애가 있는 어린이와 성인을 위해 마련되었습니다. 그러나 누구에게나 도움이 될 수 있습니다. 이 책에서는 외상 치료를 위한 근거 기반 중재에서 도출된 전략을 사용합니다. 또한 무슨 일이 일어났고 사람들이 어떤 경험을 하고 있는지 설명하기 위해 평이한 언어로 작성되었습니다. 사람들이 안전하다고 느끼고 치유를 시작하는 데 도움이 되기를 바랍니다.

이 책의 첫 번째 버전은 2023년 하와이 마우이에서 발생한 산불로 피해를 입은 이들을 위해 개발되었습니다. 이 버전은 하와이 이웃들이 전하는 마음을 담아 캘리포니아 발달서비스부(DDS)와 이 기관이 지원하는 가족들에게 헌정됩니다. 우리는 지원과 치유의 과정에서 여러분과 함께하며, 이 자료가 회복의 여정에서 위로와 힘이 되기를 바랍니다.



Maya Matheis, PhD에 의해 작성됨
임상심리전문가(HI #PSY1979, CA #PSY32638)

추가 정보: <https://coe.hawaii.edu/cds/maui-wildfire-response/>

이 책을 사용하는 방법



사회적 이야기

1. 귀하가 돌보고 있는 분과 함께 사회적 이야기를 읽어보세요. 너무 힘들어하면 잠시 중단하세요.
2. 함께 이야기를 나누고 모든 질문에 평이한 언어로 솔직하게 대답하세요.
3. 스스로 볼 수 있도록 준비해 두세요.
4. 도움이 되는 한 자주 이야기를 다시 읽으세요. 다시 읽으면 이야기를 이해하는 데 도움이 될 것입니다.

워크북

1. 평온한 상태일 때 워크북 섹션을 시작하세요.
2. 워크북 활동을 수행하도록 도와주세요. 개인에 맞게 필요에 따라 질문을 조정하세요.
3. 귀하가 돌보는 분에게 그림을 그리거나 색칠하거나 글을 쓰도록 격려하세요. 귀하에게 한 말을 모두 적으세요.
4. 필요에 따라 휴식을 취하고 다시 평온해지면 복귀하세요. 워크북은 시간을 들여 완료할 수 있습니다. 한 번에 끝낼 필요는 없습니다.

캘리포니아 산불

산불은 언덕에서 시작되었습니다. 잔디가 매우 건조했습니다.



산불은 강한 바람으로 인해 빠르게 확산했습니다.

연기가 많이 났습니다.



산불은 사람들이 거주하는 지역까지 확산했습니다. 건물이 불에 탔습니다.

사람과 반려동물이 안전을 위해 신속히 떠나야 했습니다.

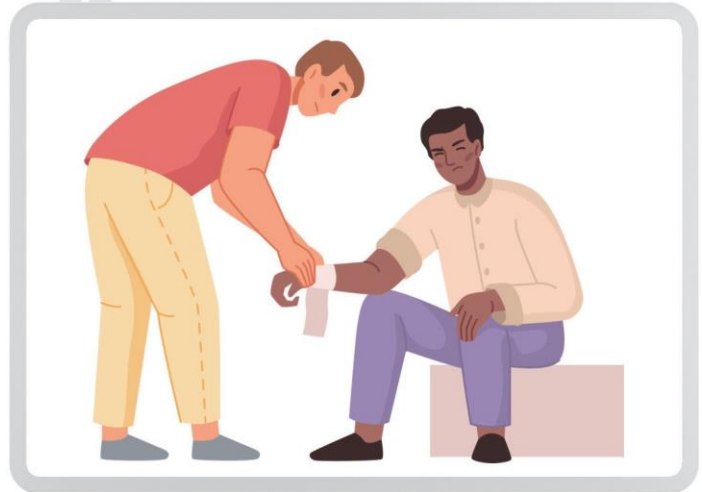


사회적 이야기

도로가 매우 혼잡했습니다.
어떤 사람은 차를 두고
안전한 곳으로 걸어가야
했습니다.



많은 사람과 동물이 다쳤고
일부는 사망했습니다.



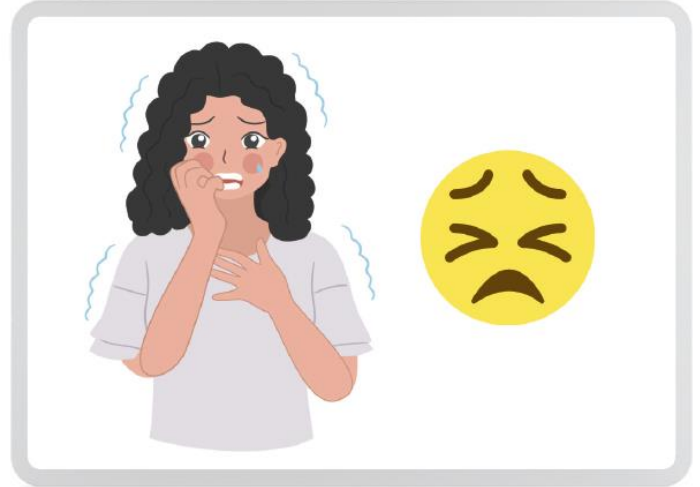
집을 떠난 사람들은 대피소나
호텔에 또는 친구나 가족과
함께 머물렀습니다.



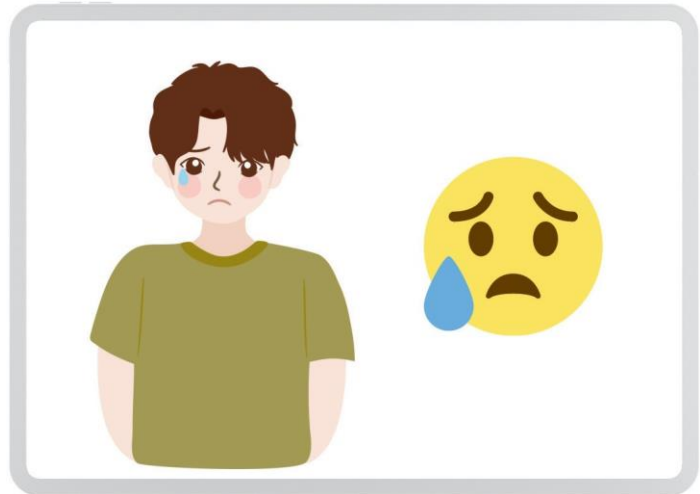
캘리포니아 산불

(계속)

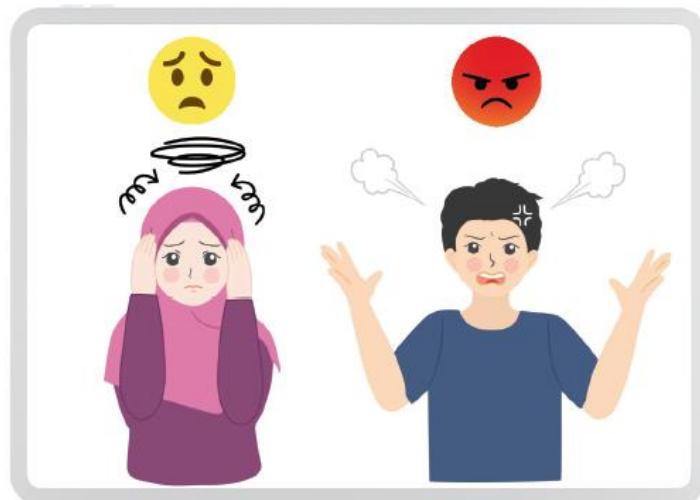
산불 때문에 많은 사람들이 두려움을 느끼고 있습니다.



집이나 사랑하는 사람을 잃은 사람들은 매우 슬플 것입니다.



많은 사람들은 걱정하거나 화가 날 수도 있습니다.



사회적 이야기

(계속)

소방관들은 화재를
진압하고 사람들의
안전을 지키기 위해
매우 열심히
일했습니다. 그들은
매우 용감했습니다.



많은 사람들이
도움을 주러
왔습니다. 사람들은
음식과 물품을
가져왔습니다.



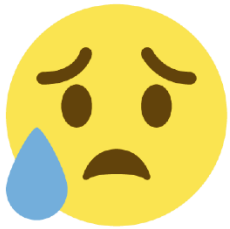
캘리포니아는 강합니다.
사람들은 동네와 도시를
재건할 것입니다.



워크북

산불은 우리의 삶을 변화시킨 큰 사건이었습니다.
모두가 산불에 대해 큰 감정을 느끼고 있습니다.

나는 어떤 감정을 느끼나요?



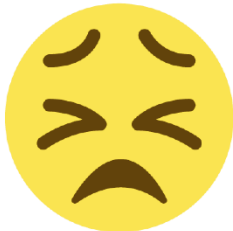
슬픔



혼란



화남



두려움



걱정



무감각



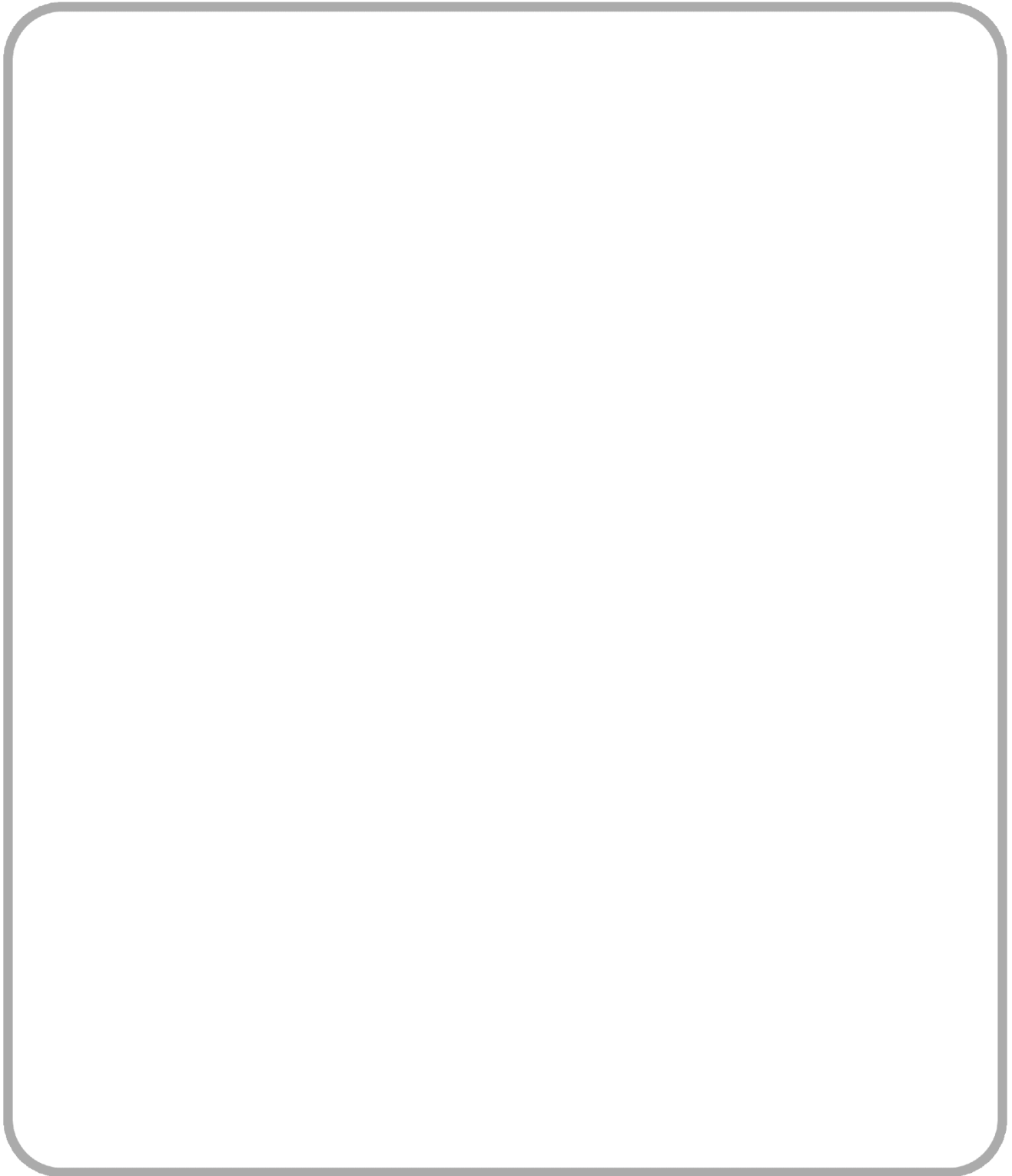
충격





감정

감정을 나타내는 그림:



내 몸

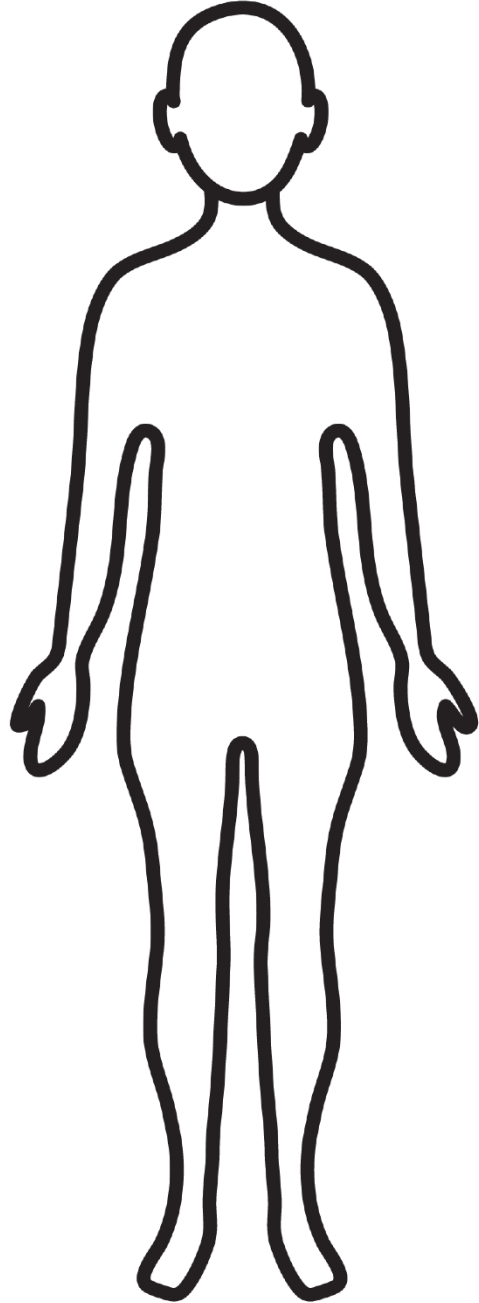
심각한 일이 발생한 후 많은 사람들은 몸에서 불편을 느낍니다.

내 몸이 어떻게 느껴지나요?



내 몸

몸의 느낌을 나타내는 그림:



치유

기분이 나아지는 데 도움이 될 수 있는 것:



차가운 물



음악



꼭 쥐기



포옹



예술



움직임



심호흡



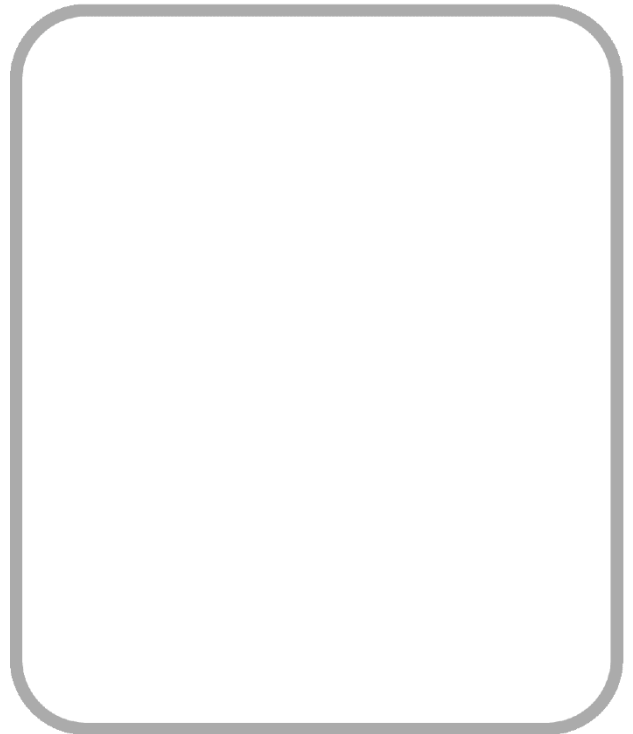
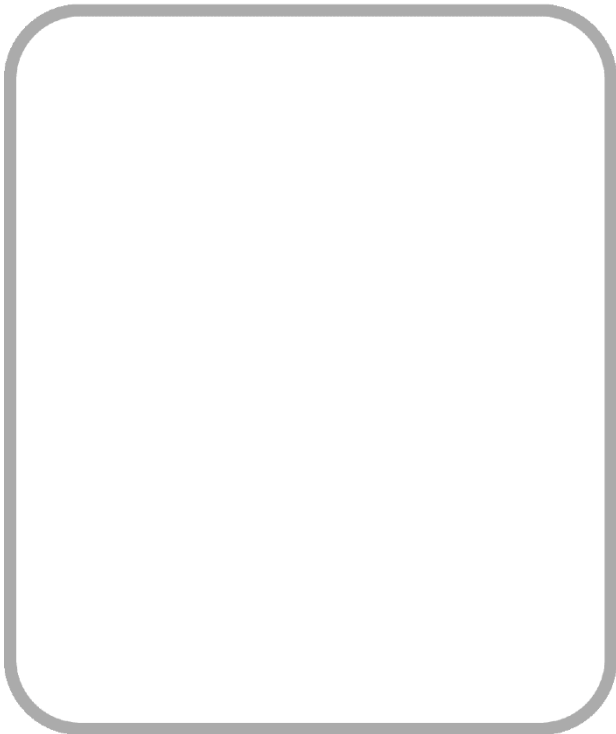
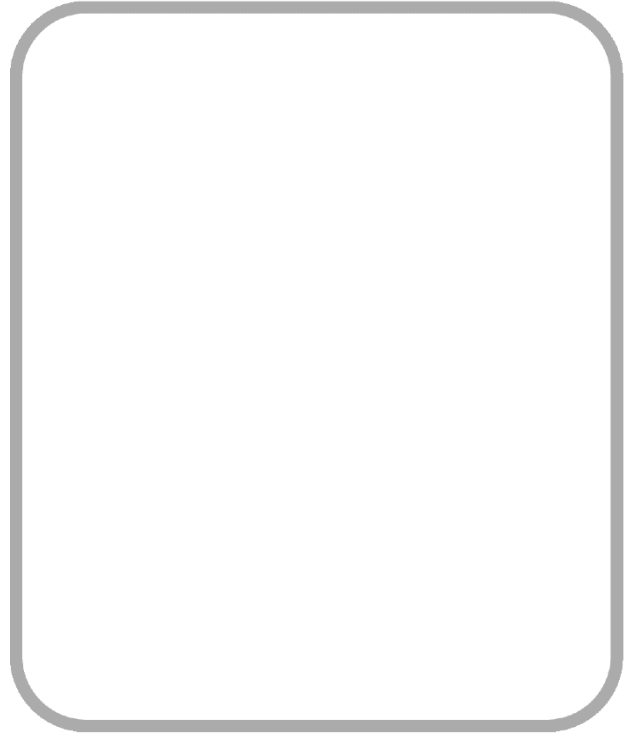
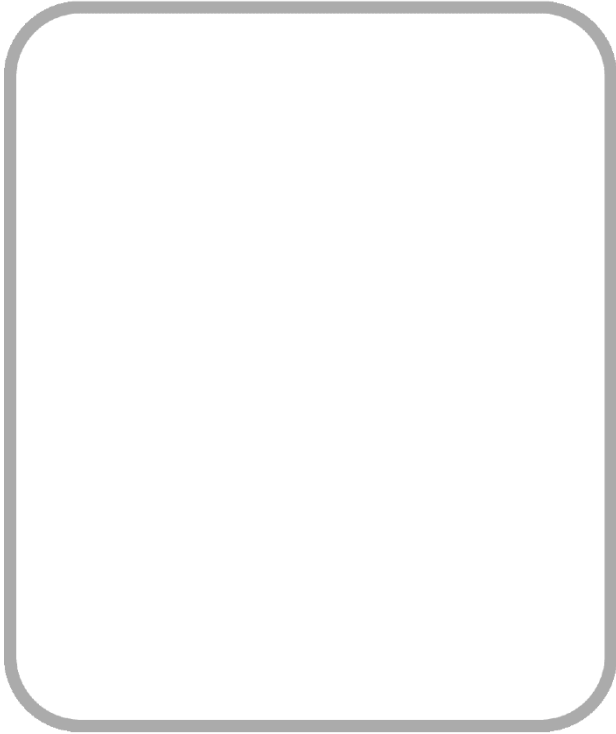
가족



숫자 세기

치유

기분이 좋아지는 다른 것들:



나의 산불 이야기

화재가 시작되었을 때 나는...



내가 보고, 듣고, 냄새 맡고, 만질 수 있었던 것:



A large, empty rounded rectangular box with a gray border, intended for writing or drawing.

Three horizontal gray lines, intended for writing.

일어난 일 중 가장 두려웠던 것:



A large, empty rounded rectangular box with a gray border, intended for writing a response to the question above.

Three horizontal gray lines, intended for writing a response to the question above.

지금 일어나고 있는 것:

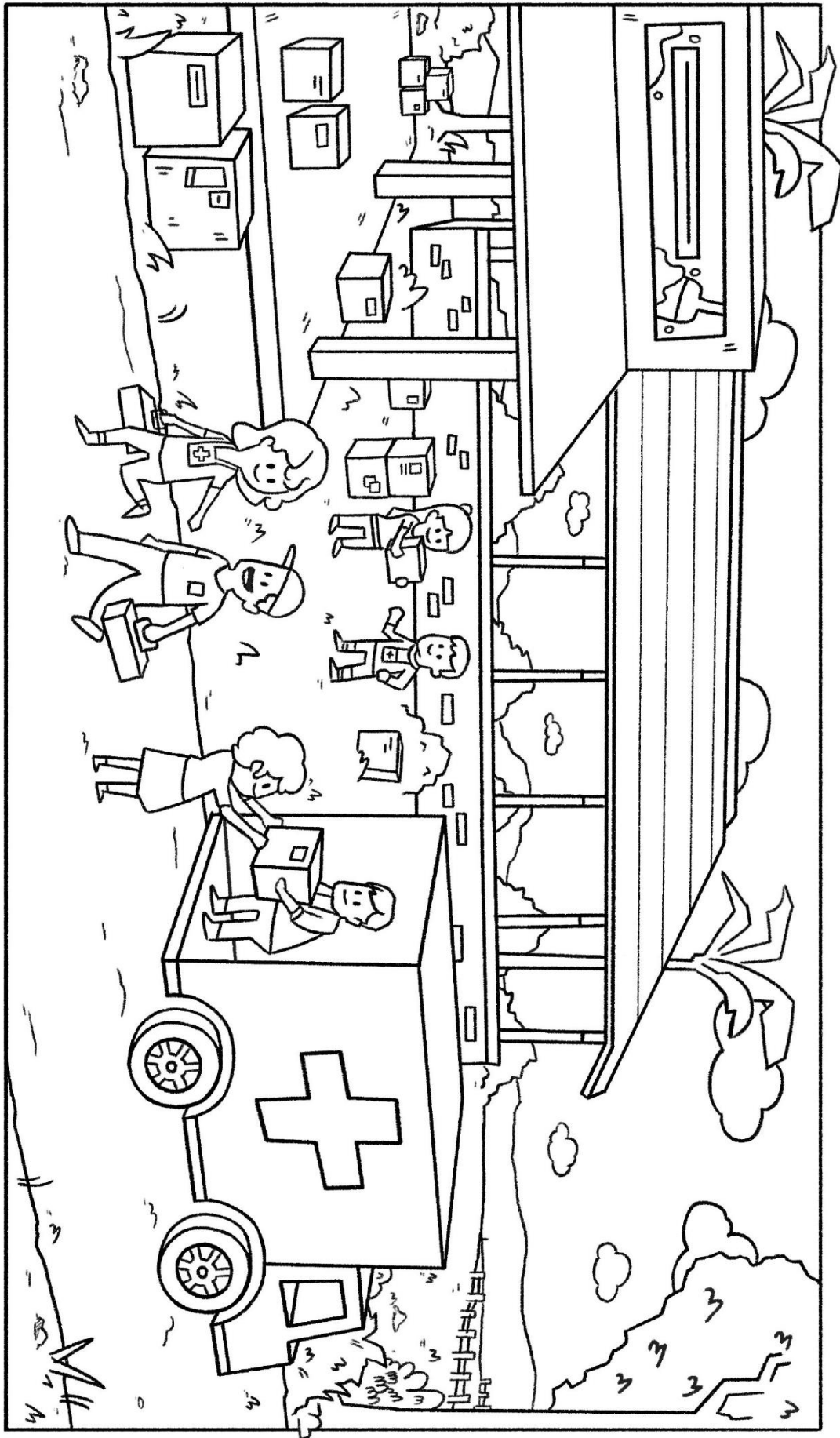


내가 감사하는 것:

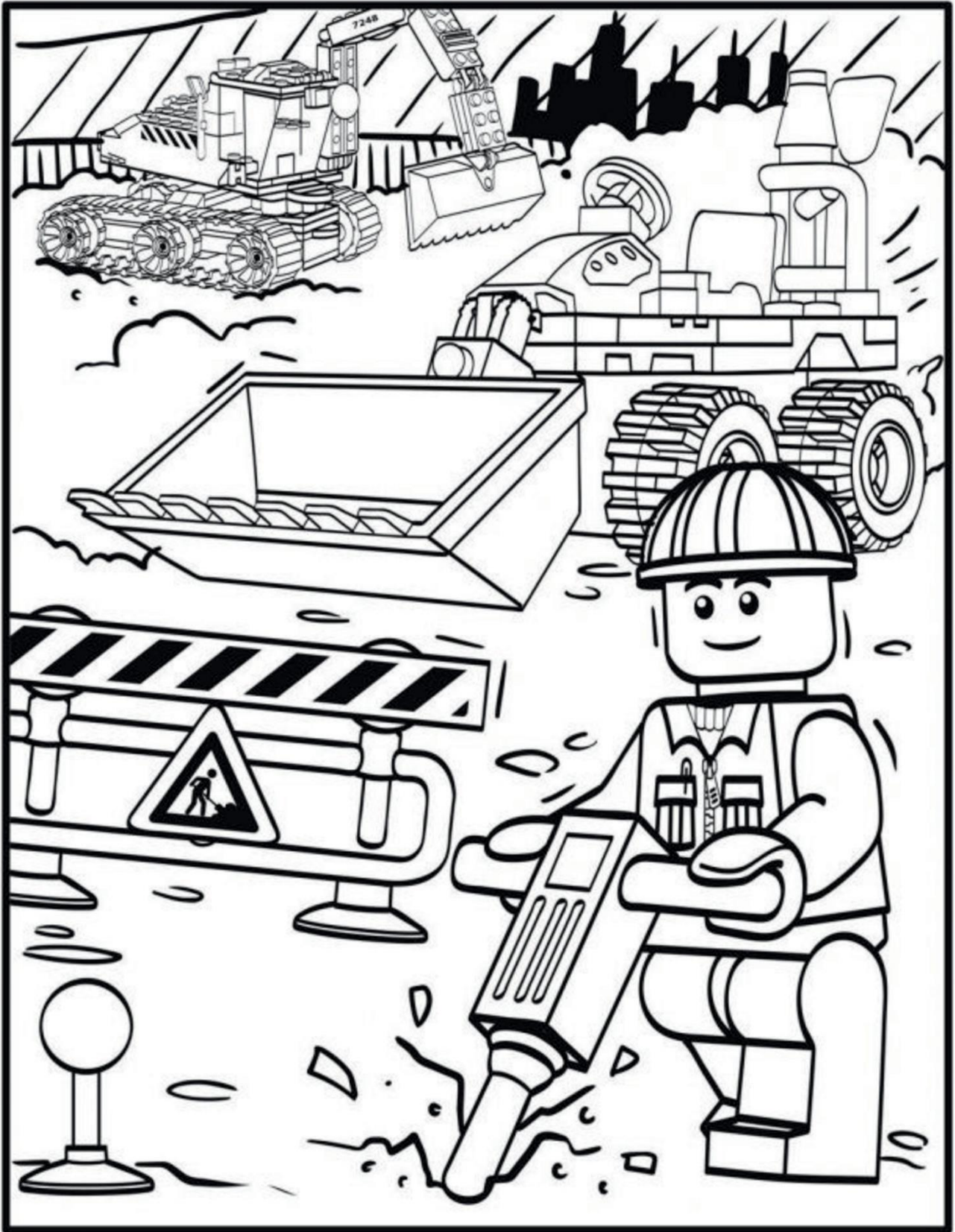


색칠하기







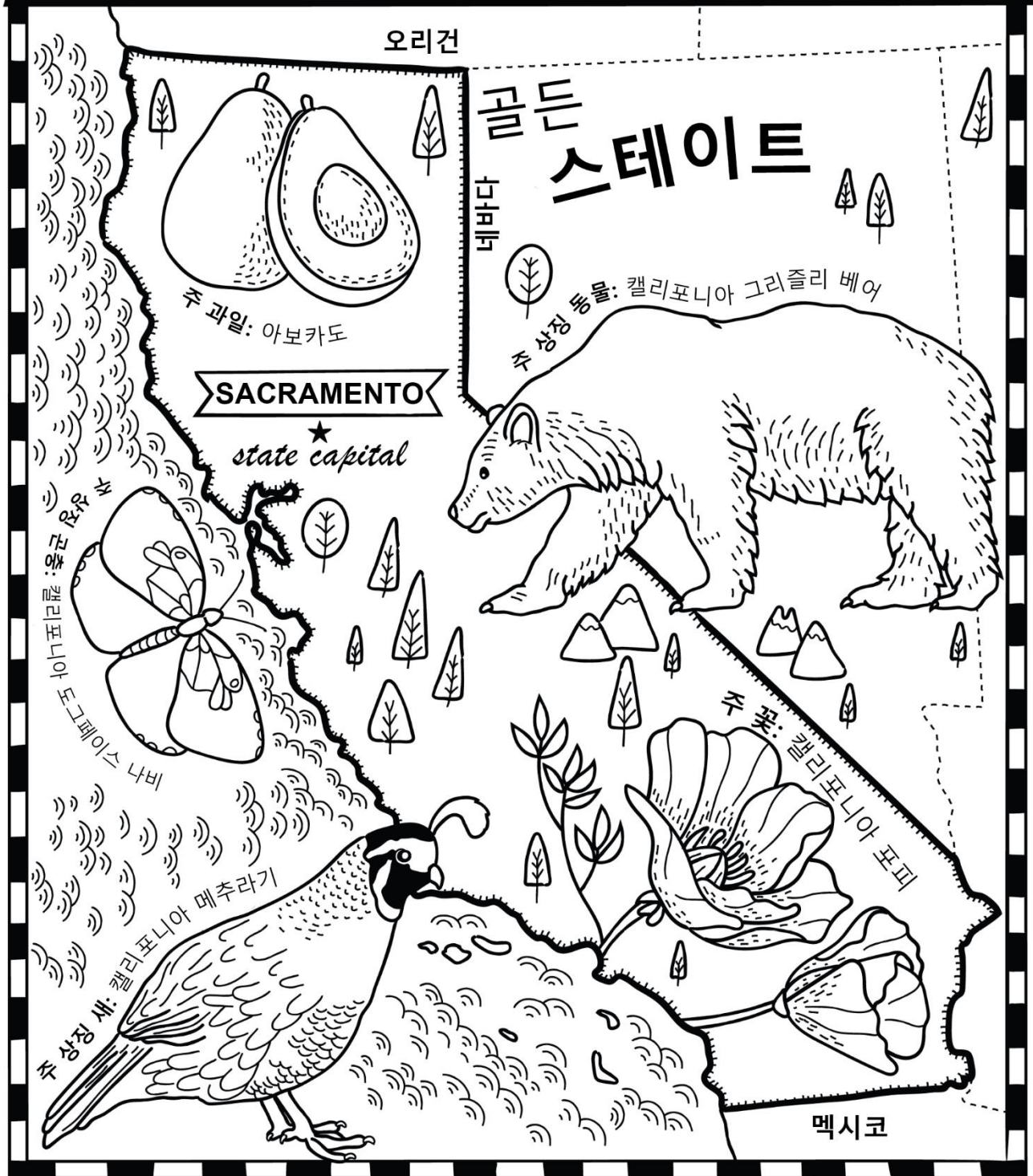




캘리포니아 포피

캘리포니아 주 꽃

캘리포니아



자료

위기 지원

988 자살 및 위기 상담 전화, 전화
또는 문자 988 | 24시간 연중무휴

캘리포니아 워라인

정서적 지원 상담 전화, 전화 1-855-600-WARM |
24시간 연중무휴

재난 고충 상담 전화

www.Disaster.Distress.samhsa.gov

전화 (800)-985-5990 | 24시간 연중무휴 | 다국어 지원,
66746으로 문자 "TalkWithUs"를 보내주세요

더 많은 자료를 확인하려면 CA
발달서비스부 웹사이트를 방문하세요.
bit.ly/4jv4ADp



QR 코드: 스마트폰의 카메라를
사각형에 맞추세요. 웹사이트로
이동하는 링크가 나타납니다.



여기를
스캔하세요!

자원

가족 비상 계획 수립 -
Ready.gov
bit.ly/4hNbBhl



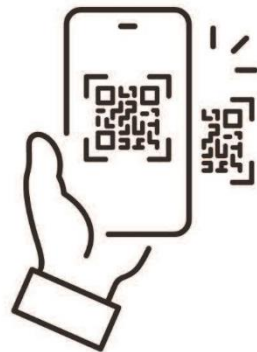
정서적 회복 자원 -
CalAlerts
bit.ly/40Htx5R



정서적 회복 자원 -
미국 적십자
bit.ly/40ZKfyL



QR 코드: 스마트폰의 카메라를 사각형에 맞추세요. 웹사이트! 이동하는 링크가 나타납니다.



여기를
스캔하세요!