

Cuốn sách này thuộc về:

Cháy rừng ở California

Sách thực hành về câu chuyện xã hội



Được biên soạn bởi Tiến sĩ Maya Matheis

Nhà tâm lý học lâm sàng được cấp phép (HI #PSY1979, CA #PSY32638)

Trung tâm Nghiên cứu về Khuyết tật, Trường Sư phạm, Đại học Hawai'i tại Manoa



Giới thiệu về cuốn sách này

Cuốn sách này được thiết kế cho trẻ em và người lớn mắc các khuyết tật trí tuệ và phát triển, những người đã bị ảnh hưởng bởi các vụ cháy rừng ở California. Tuy vậy, cuốn sách này cũng có thể hữu ích cho mọi đối tượng độc giả. Cuốn sách vận dụng các phương pháp được rút ra từ những biện pháp can thiệp dựa trên bằng chứng cho chăm sóc chấn thương. Cuốn sách được viết bằng ngôn ngữ đơn giản để diễn tả chuyện gì đã xảy ra và những gì mọi người đang phải trải qua. Hy vọng rằng cuốn sách sẽ giúp mọi người cảm thấy an toàn và bắt đầu quá trình hồi phục.

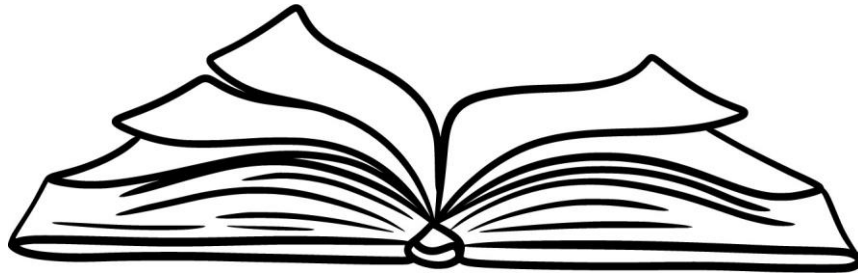
Phiên bản đầu tiên của cuốn sách này được phát triển cho những người bị ảnh hưởng bởi các vụ cháy rừng năm 2023 ở Maui, Hawai'i. Ấn bản này là dành cho Sở Dịch vụ Phát triển cho Người khuyết tật California (DDS) và các gia đình mà họ phục vụ, với cả tấm lòng chân thành và sự trân quý từ người dân Hawai'i. Chúng tôi sát cánh cùng quý vị trong công tác hỗ trợ và chữa lành, và chúng tôi hy vọng tập sách này mang lại sự an ủi và sức mạnh xuyên suốt quá trình phục hồi của quý vị.



Được biên soạn bởi Tiến sĩ Maya Matheis
Nhà tâm lý học lâm sàng được cấp phép (HI #PSY1979, CA #PSY32638)

Thông tin bổ sung: <https://coe.hawaii.edu/cds/maui-wildfire-response>

Cách sử dụng cuốn sách này



Câu chuyện xã hội

1. Đọc câu chuyện xã hội với người mà quý vị đang chăm sóc. Hãy tạm dừng nếu thấy họ trở nên quá đau buồn.
2. Hãy cùng thảo luận và trả lời bất kỳ câu hỏi nào họ đưa ra một cách chân thật và sử dụng ngôn ngữ đơn giản.
3. Hãy để sẵn cuốn sách ở đó để họ có thể tự mình xem.
4. Cùng nhau đọc lại câu chuyện này thường xuyên nếu thấy hữu ích. Đọc lại sẽ giúp có thêm thời gian nghiền ngẫm câu chuyện.

Phần sách thực hành

1. Bắt đầu phần sách thực hành lúc người đó đang bình tĩnh.
2. Hỗ trợ họ thực hiện các hoạt động trong sách thực hành. Điều chỉnh các câu hỏi khi cần thiết cho người đó.
3. Khuyến khích người mà quý vị chăm sóc vẽ, tô màu hoặc viết. Viết xuống bất kỳ lời nào đã nói ra với quý vị.
4. Nghỉ giải lao khi cần thiết và tiếp tục khi đã bình tĩnh lại. Phần sách thực hành có thể được hoàn thành dần dần theo thời gian. Quý vị không cần phải hoàn thành luôn một lần.

Cháy rừng ở California

Đám cháy rừng bắt đầu ở khu vực đồi núi. Cỏ rất khô.



Đám cháy rừng lan nhanh do gió mạnh.

Có rất nhiều khói.



Đám cháy rừng lan đến khu vực có người sinh sống. Nó đã thiêu rụi các tòa nhà.

Mọi người và vật nuôi phải rời đi nhanh chóng để đảm bảo an toàn.

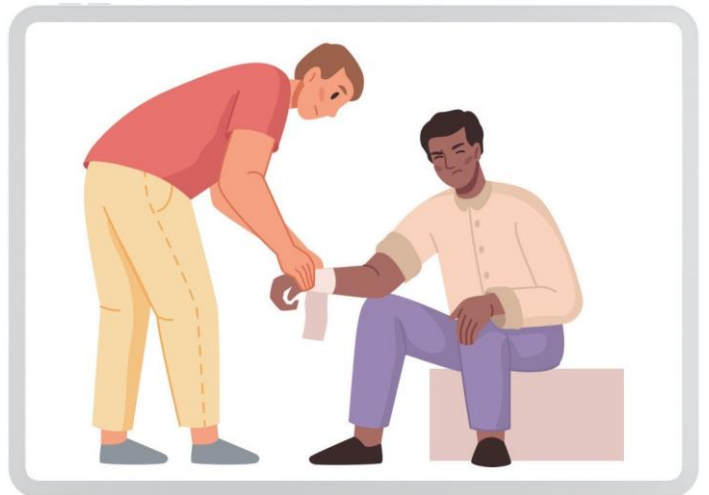


Một câu chuyện xã hội

Các con đường rất đông đúc.
Một số người đã phải bỏ lại
xe của họ và đi bộ đến nơi
an toàn.



Nhiều người và động vật bị
thương, và một số đã
tử vong.



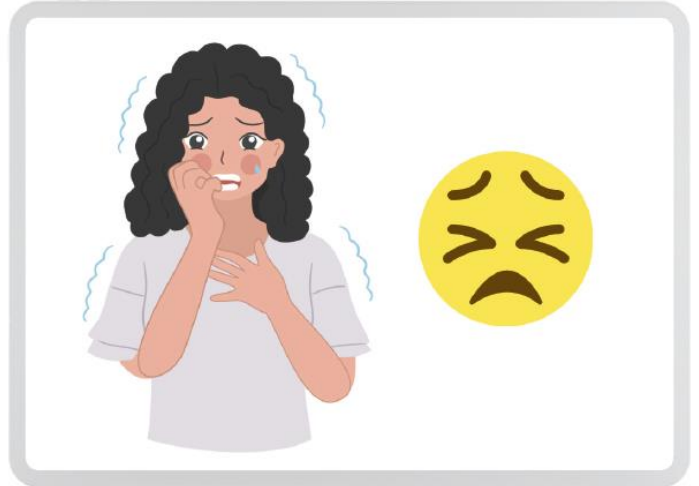
Nhiều người rời khỏi nhà và
đã đến ở trong các nơi tạm
trú, khách sạn hoặc với bạn
bè và gia đình.



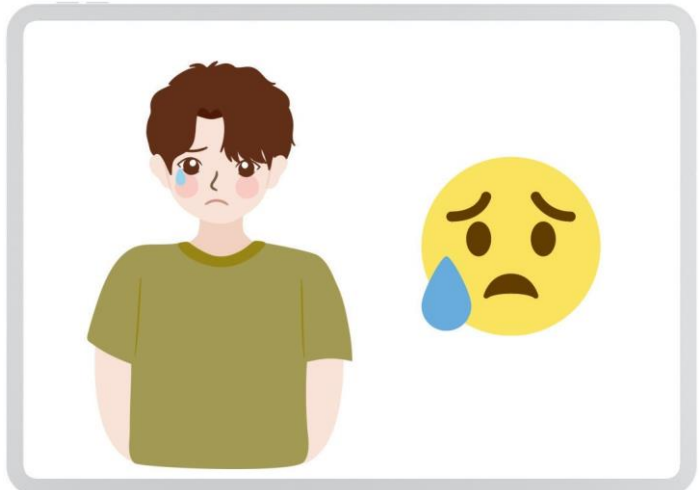
Cháy rừng ở California

(Tiếp)

Nhiều người cảm thấy sợ hãi vì đám cháy rừng.



Những ai bị mất nhà cửa hay những người họ yêu thương có thể cảm thấy rất buồn.



Nhiều người cũng có thể cảm thấy lo lắng hoặc tức giận.



Một câu chuyện xã hội

(Tiếp)

Lính cứu hỏa đã làm việc
cật lực để dập tắt đám cháy
và giữ an toàn cho mọi
người. Họ đã rất dũng cảm.



Nhiều người đã đến để
giúp đỡ. Mọi người đã
mang thức ăn và nhu
yếu phẩm đến.



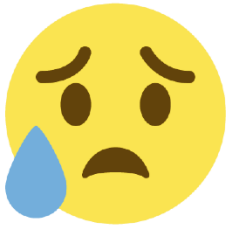
California rất mạnh mẽ. Mọi
người sẽ tái thiết các khu phố
và thành phố.



Phân sách thực hành

Vụ cháy rừng là một sự kiện lớn đã thay đổi cuộc sống của chúng tôi.
Mọi người đều cảm thấy nặng nề về vụ cháy rừng.

Bản thân tôi cảm thấy thế nào?



BUỒN



RỐI RẰM



TỨC GIẬN



SỢ HÃI



LO LẮNG



TÊ CỨNG



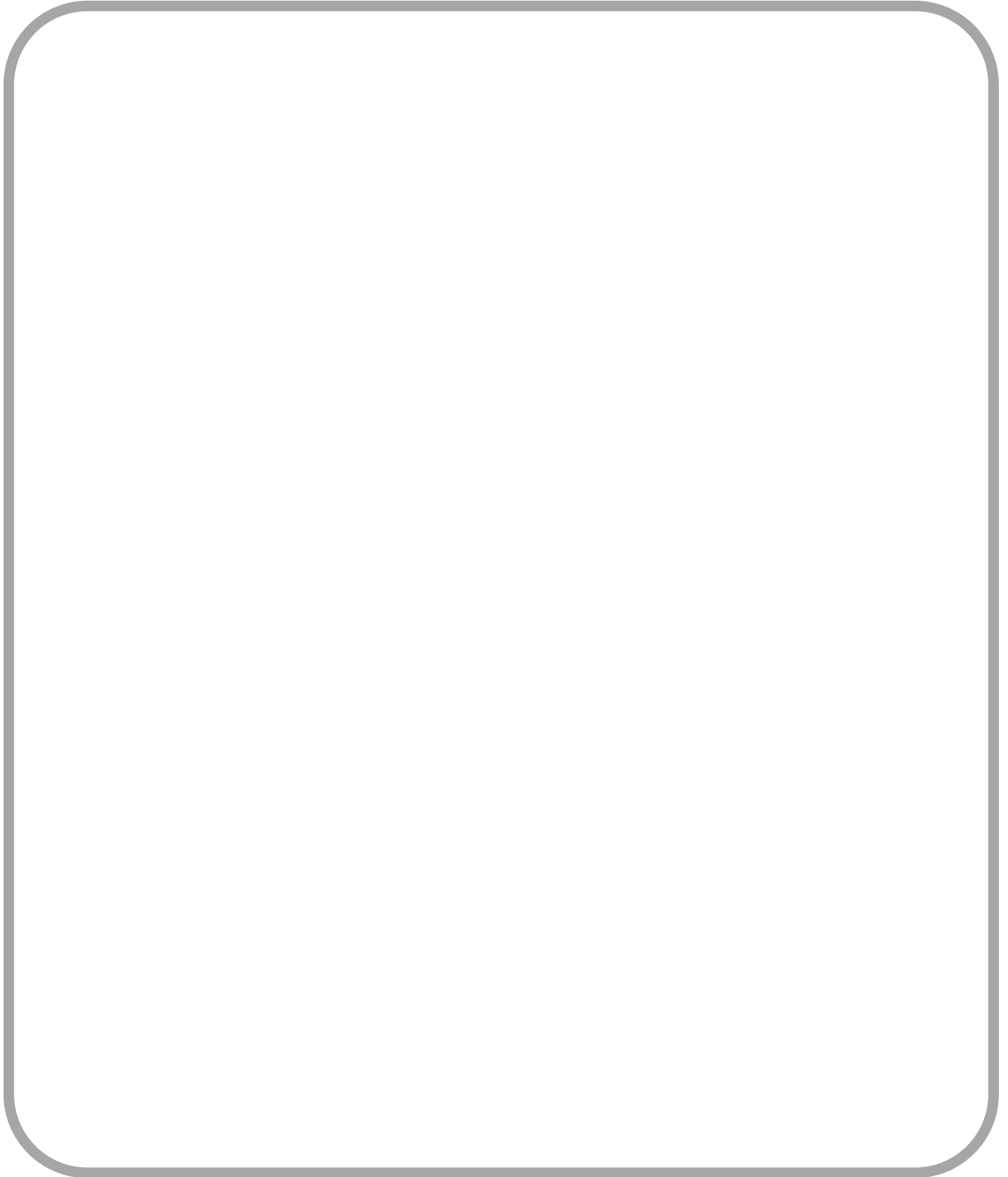
SỐC





Cảm giác

Một bức tranh về cảm giác của tôi:



Cơ thể của tôi

Nhiều người cảm thấy bản thân không ổn sau khi điều gì đó khủng khiếp xảy ra.

Cơ thể của tôi. cảm thấy. thế nào?



ĐAU BỤNG



ĐAU ĐẦU



ỐM BỆNH



MỆT MỎI



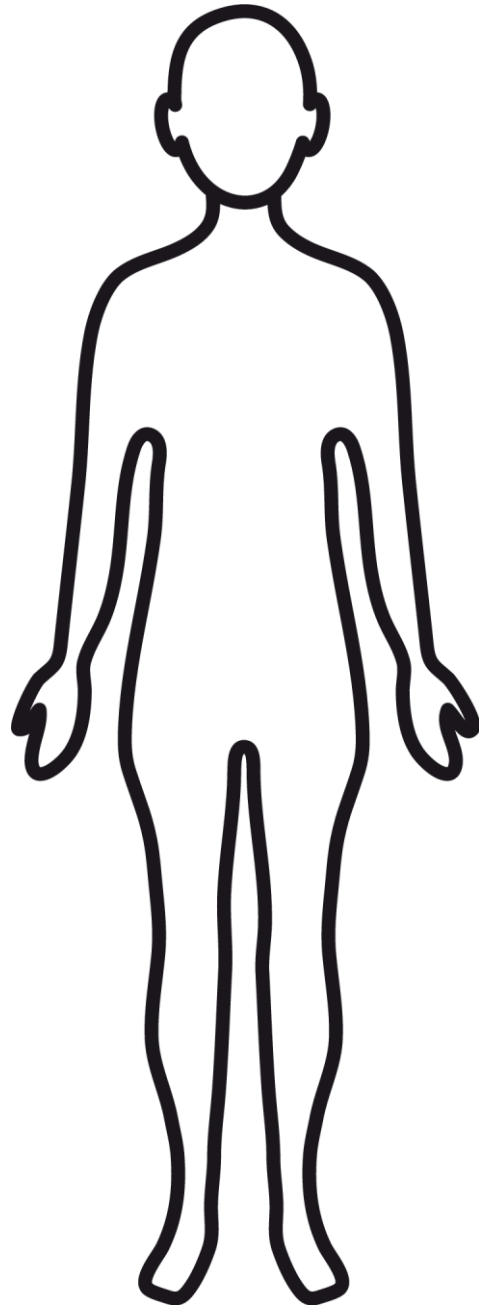
RUN RẦY



ĐAU ĐÓN

Cơ thể của tôi

Một bức tranh về cảm giác trong cơ thể của tôi:



Chữa lành

Những điều có thể giúp tôi cảm thấy tốt hơn:



NƯỚC LẠNH



ÂM NHẠC



NẮM BÓP ĐỒ VẬT



CÁI ÔM



NGHỆ THUẬT



VẬN ĐỘNG



HÍT THỞ SÂU



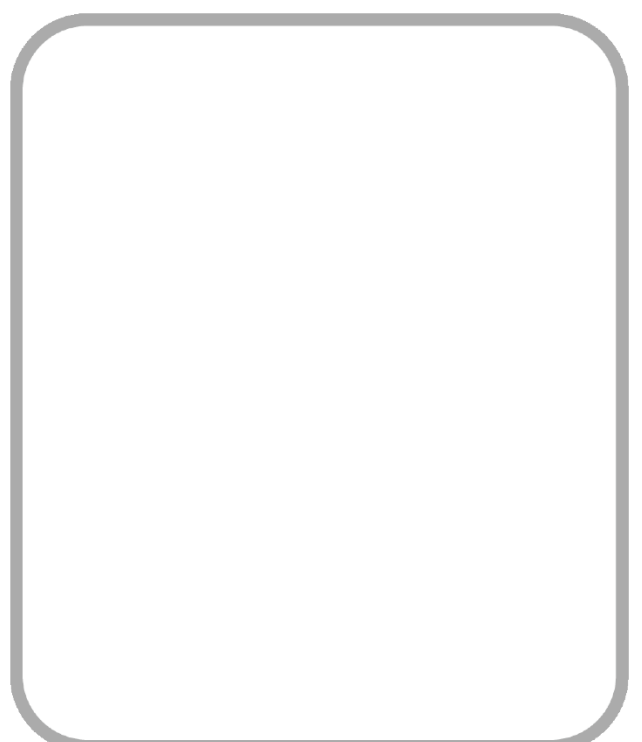
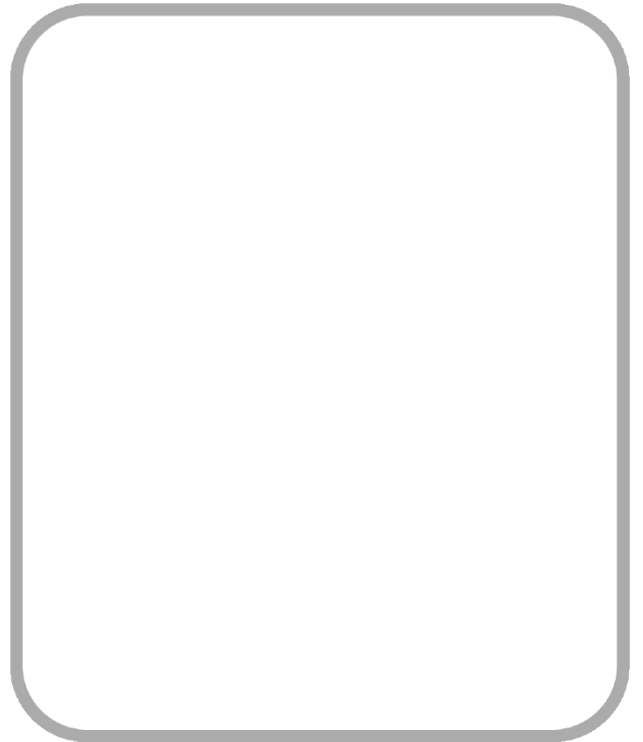
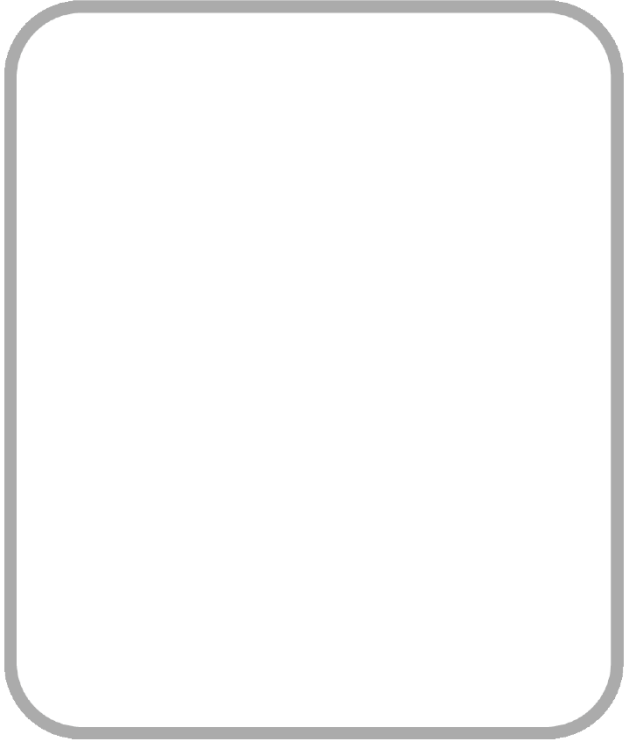
GIA ĐÌNH



ĐẾM

Chữa lành

Những điều khác khiến tôi cảm thấy tốt:



Câu chuyện của tôi về cháy rừng

Khi đám cháy bắt đầu, tôi đã...



**Những thứ tôi có thể nhìn, nghe, ngửi thấy
và chạm vào:**



A large, empty rounded rectangular box with a gray border, intended for students to draw or write about things they can see, hear, smell, or touch.

Three horizontal gray lines, intended for students to write their answers.

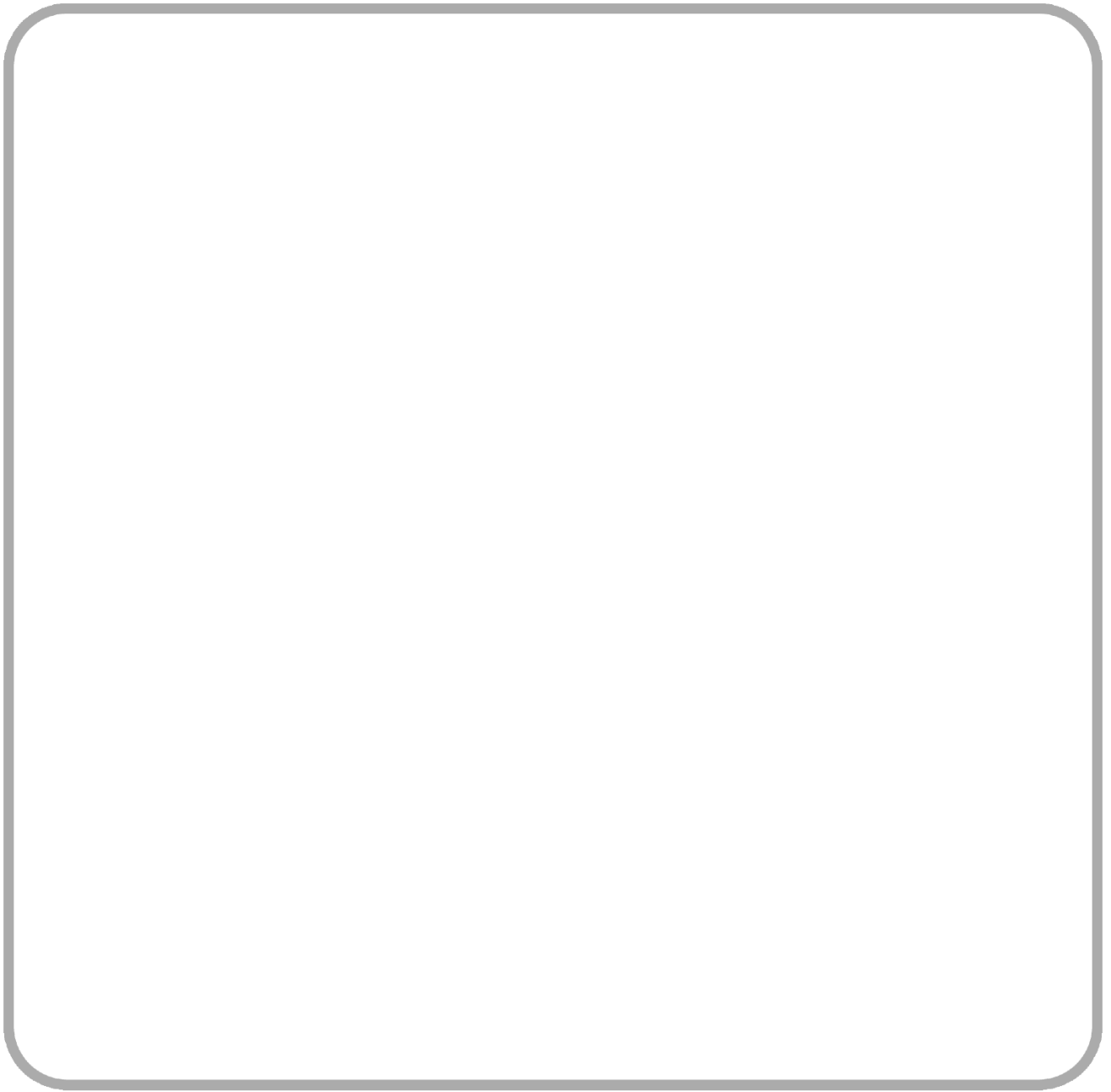
Điều đáng sợ nhất đã xảy ra:



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.

Điều hiện giờ đang diễn ra:

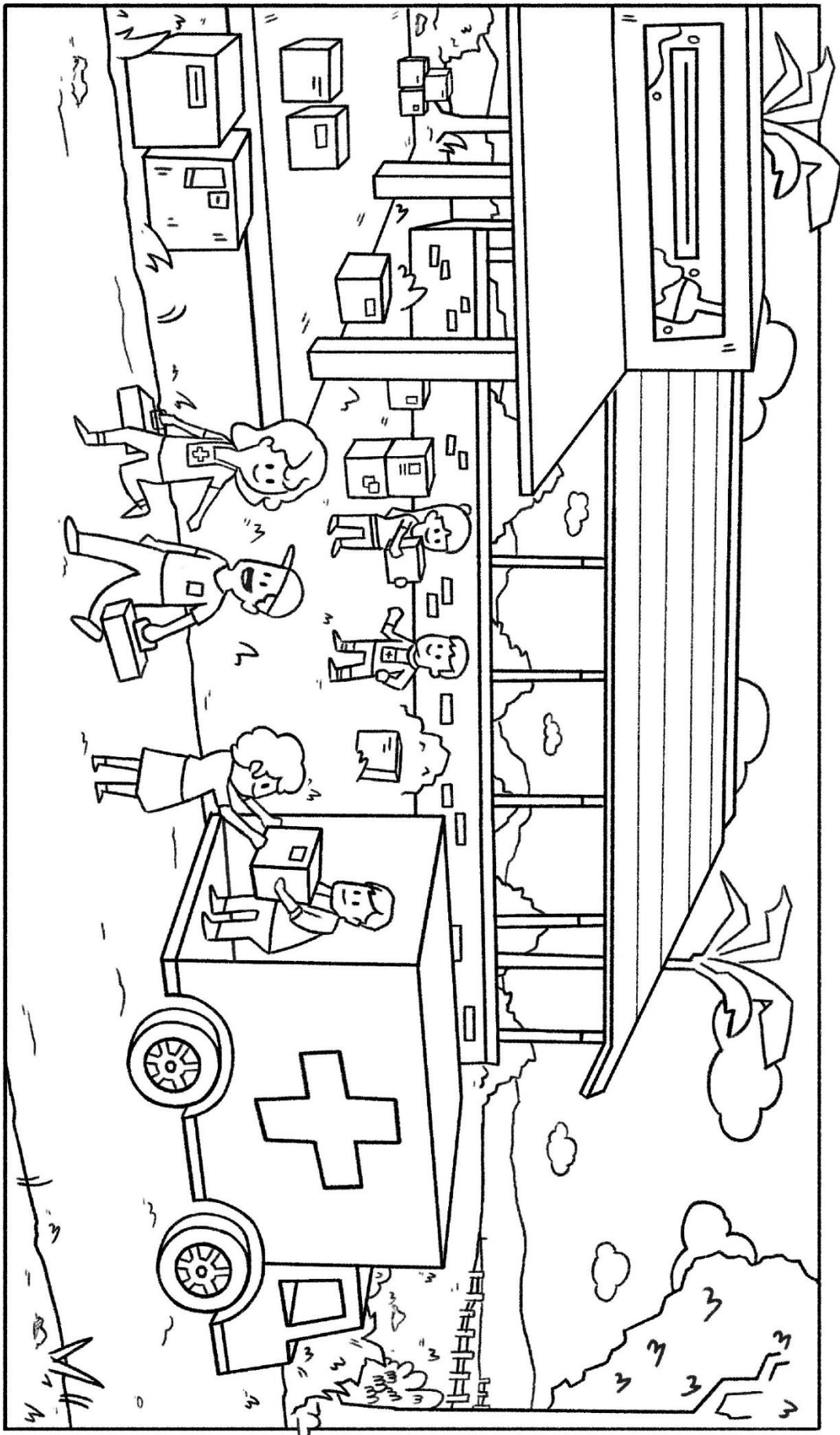


Tôi biết ơn vì:

A large, empty rounded rectangular box with a gray border, intended for the student to write their response to the prompt.Three horizontal gray lines, intended for the student to write their response.

Tô màu











Hoa anh túc california

CALIFORNIA STATE FLOWER

paint the world
SUPER
COLORING

CALIFORNIA



Nguồn lực

Hỗ trợ khủng hoảng

Đường dây nóng về Tự tử và Khủng hoảng 988 Gọi hoặc
nhắn tin đến số 988 | 24/7

Đường dây hỗ trợ của California

Đường dây hỗ trợ về cảm xúc Gọi số 1-855-600-WARM | 24/7

Đường dây trợ giúp xoa dịu nỗi buồn khổ do thảm họa

www.Disaster.Distress.samhsa.gov

Gọi số (800)-985-5990 | 24/7 | Soạn nội dung "TalkWithUs"
bằng nhiều ngôn ngữ và gửi đến 66746

Truy cập trang web này từ Sở Dịch
vụ Phát triển cho Người khuyết tật
của CA để biết thêm các nguồn lực.
bit.ly/4jv4ADp



Mã QR: Sử dụng máy ảnh từ
điện thoại thông minh của quý vị
để quét mã. Một liên kết sẽ xuất
hiện để chuyển hướng quý vị
đến trang web.



Quét tại đây!

Nguồn lực

Lập kế hoạch hành động trong trường hợp khẩn cấp cho gia đình - Ready.gov
bit.ly/4hNbBhl



Đăng ký để nhận thông báo về các tình huống khẩn cấp - CalAlerts
bit.ly/40Htx5R



Nguồn lực phục hồi cảm xúc - Hội Chữ thập đỏ Hoa Kỳ
bit.ly/40ZKfyL



Mã QR: Sử dụng máy ảnh từ điện thoại thông minh của quý vị để quét mã. Một liên kết sẽ xuất hiện để chuyển hướng quý vị đến trang web.



Quét tại đây!