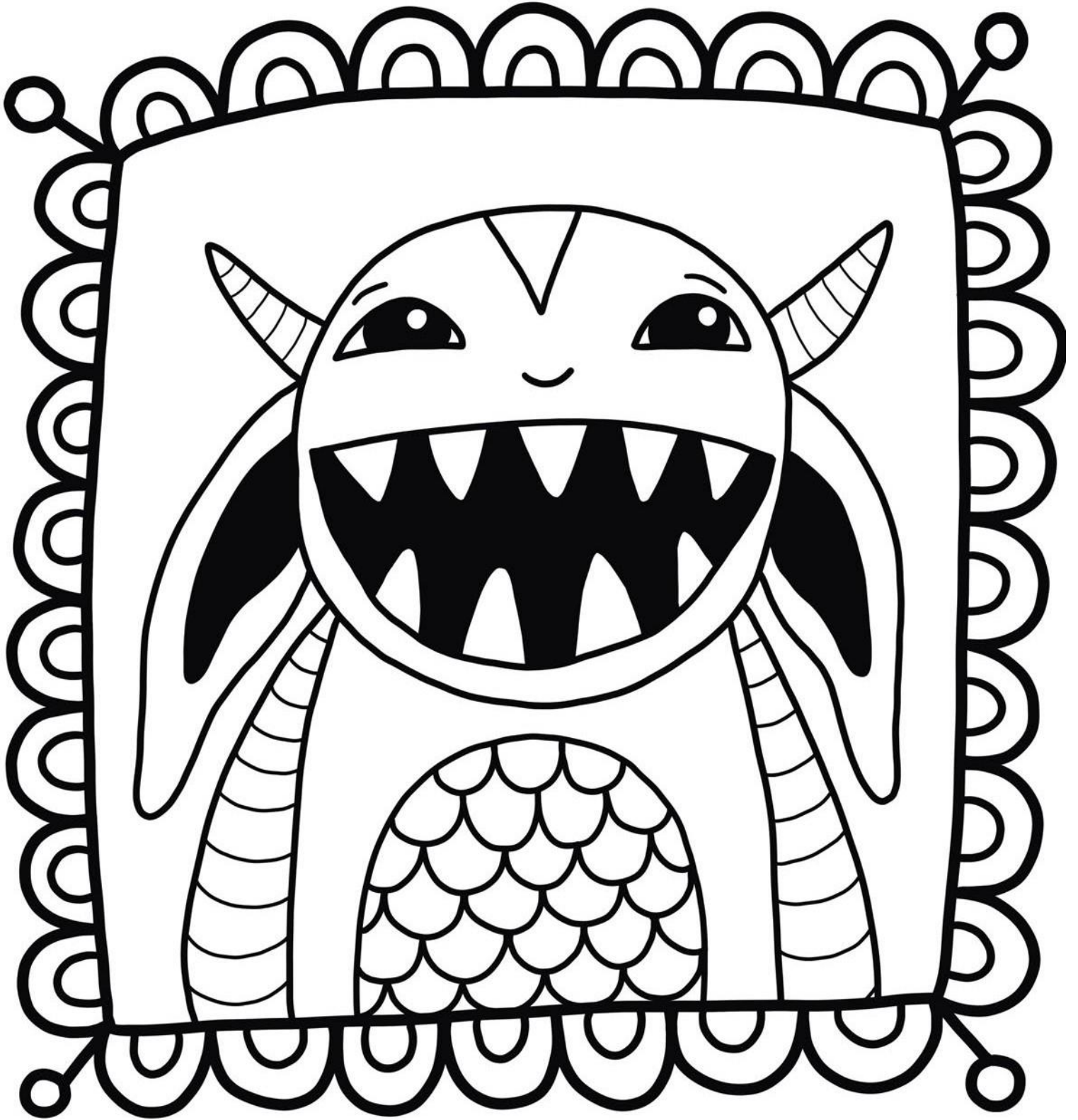


꼬마 괴물을 소개해요!





NAMI의 전국 전화 상담

월요일부터 금요일까지 운영하는 NAMI의 전화 상담은 도움이 필요한 분에게 정보와 지원을 제공합니다. 자원 봉사자는 질문에 답하고 지원을 제공하며 실용적인 대응 방안을 제공하도록 노력합니다. 전화 1-800-950-NAMI (6264), 이메일 info@nami.org 또는 채팅 nami.org/help으로 연락하세요.

전국 자살 예방 전화 상담

전국 자살 예방 전화 상담 1-800-273-TALK (8255)에는 위기 대응 직원이 매일 24시간 여러분을 돕기 위해 대기하고 있습니다.

위기 문자 상담

매일 24시간 지원 제공이 가능한 위기 상담사와 문자 상담할 수 있습니다. 741-741로 'NAMI' 문자를 보내세요.

NAMI 베이직 및 NAMI 베이직 온디맨드

NAMI 베이직은 6회에 걸친 교육 프로그램으로 정신 건강 관련 증상을 겪고 있는 청소년(22세 이하)을 돌보는 부모, 양육자 및 가족을 대상으로 합니다. 프로그램의 참여는 무료이며 40개 이상의 주에서 온라인과 직접 참가가 가능합니다. 홈페이지 nami.org/basics에서 더 많은 정보를 참고하세요.

정신 건강 위기 가이드 탐색하기

NAMI의 위기 가이드는 정신 건강 위기를 겪고 있는 사람과 사랑하는 사람들을 위해 잠재적인 생명의 위기로부터 구할 수 있는 중요한 정보를 제공합니다. 본 가이드는 위기에 기여하는 요소, 위기가 임박했다는 경고 신호, 위기를 완화시키는데 도움이 되는 전략, 사용 가능한 방법 등을 제시합니다. 홈페이지 nami.org/crisisguide에서 다운로드해 읽어보세요.

여러분 지역의 NAMI

전국에 600여개 이상의 NAMI 조직과 연계 단체가 있습니다. NAMI 연계 단체는 다양한 무료 지원과 교육 프로그램 및 다양한 참여 방법을 제공합니다. 홈페이지 nami.org/local에서 여러분 주변의 NAMI를 찾아보세요.

인사말

NAMI 워싱턴이 만든 꼬마 괴물을 소개해요 컬러링과 놀이책은 청소년들이 재미있고 창의적이며 힘을 실어주는 방식으로 자신의 감정을 표현하고 탐색할 수 있게 해주며, 생활 속에서 어린이와 안전한 성인 간의 대화를 촉진하도록 도와줍니다. 본 프로젝트는 COVID-19 팬데믹과 조지 플로이드 살해 이후 인종 차별 저항 운동인 흑인의 생명은 소중하다(Black Lives Matter) 두 사건에 대한 대응으로 2020년 여름에 시작되었습니다. NAMI 워싱턴은 청소년들이 친구, 교사, 클럽 지도자, 학교 상담사와 갑자기 단절되었고, 격리 전에 접근할 수 있었던 지역 사회의 지원과 보호 없이, 강력한 감정을 경험하고 있음을 인식했습니다. 몇 가지 브레인스토밍 후 NAMI 워싱턴은 낮에는 면허를 가진 임상 사회 복지사이며 밤에는 열정적인 일러스트레이터인 Honor Heindl에게 연락해 꼬마 괴물에 생명을 불어넣었습니다. 몇 달 간의 협업 후 꼬마 괴물을 소개해요는 2021년 어린이 정신 건강의 날에 처음으로 소개되었습니다.

꼬마 괴물을 소개해요는 Sophia Nicholson Keener가 쓰고 디자인했으며 Honor Heindl이 일러스트 했습니다.

NAMI는 이 놀이책을 공유하고 전국의 가족과 단체, 선생님, 젊은이들에게 제공한 NAMI 워싱턴에게 감사드립니다.

우리의 비전

NAMI는 정신 질환으로 영향을 받은 모든 사람들이 따뜻한 지역 사회의 지원을 받아 건강하고 만족스러운 삶을 사는 세상을 꿈꾸고 있습니다.

우리의 목표

NAMI의 목표는 모든 종류의 정신 건강 질환으로 영향을 받고 있는 모든 사람들의 삶의 질을 향상시키는 것입니다.

우리의 가치

- **희망:** 우리 모두의 회복, 건강, 잠재력을 믿습니다.
- **포용:** 다양한 배경, 문화, 관점을 수용합니다.
- **지지:** 우리의 목표에 대한 자신감, 자기 효능감, 봉사를 장려합니다.
- **공감:** 우리는 존중, 친절, 공감을 실천합니다.
- **공정:** 우리는 평등과 정의를 위해 싸웁니다.

자료 사용 방법

선의 안과 밖을 색칠하고 새로운 색깔 조합을 시도해 두뇌를 자극해 보세요! 이 놀이책은 혼자 색칠하는 것도 좋고 여러 명이 해도 재밌습니다. 좋아하는 페이지만 인쇄하거나 전부 다 해도 좋습니다. 여러분의 답변을 말하고 꼬마 괴물과 비슷한 점에 대해 이야기해보세요. 자신의 감정에 솔직하세요 (어른들도 마찬가지예요!) 감정에 대해 이야기하는 것을 가정 내 습관으로 만드세요. 도움과 조언을 요청하는 것을 연습해요. 꼬마 괴물 처럼요!

이 놀이책의 표지는 출력하여 자료로 사용하도록 제작되었습니다. 꼬마 괴물과 함께 감정 계획을 세우고 유용한 커뮤니티 자료 목록을 간직하세요! 즐거운 시간 보내세요!



본 프로젝트는 HONOR HEINDL이 일러스트 했습니다!

Honor Heindl (she/her)는 뉴 멕시코 주 앨버커키에 거주하는 임상 사회 복지사이입니다. 현재 응급실에서 일하며 사람들에게 필요한 서비스를 받을 수 있도록 돕고 학생들의 사회/정서적 성장을 지원하는 학교에서 일하고 있습니다. Honor는 세상이 외롭고 무섭게 느껴질 때 이를 치유하고 희망을 불장기 위한 방법으로 몇 년 전부터 그림을 그리기 시작했습니다. Honor가 그림을 그렸던 것처럼 당신이 어디에 있든 그리고 무엇을 하든 당신에게 마음의 양식과 위안을 주는 특별한 무언가를 찾기를 희망합니다. 여가 시간에 Honor는 새로운 도시에서 먹고 마시고는 것을 즐기며 동물과 눈을 마주치는 것, 통제된 자발성, 소리내어 말하기, 폭풍우 속에서 자전거 타기를 즐깁니다.

Honor를 인스타그램에서 팔로우 하세요 @AGIRLNAMEDHONOR

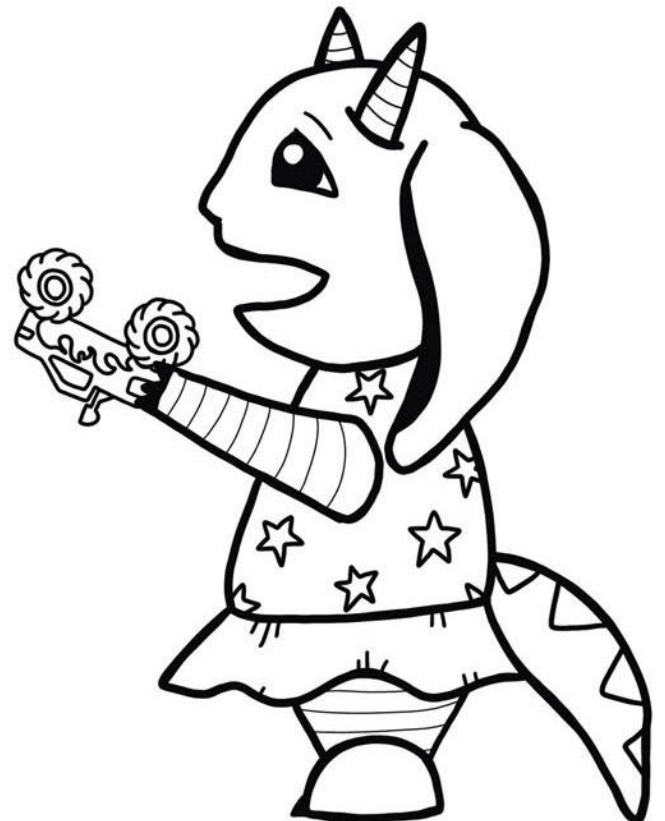


꼬마 괴물을 소개해요!

꼬마 괴물은 아주 다정해요!

꼬마 괴물은 무지개, 몬스터 트럭, 발레를 좋아해요!

꼬마 괴물은 당신과 장난감을 나누고 싶어요! 꼬마 괴물의 친구가 되어 주세요?



꼬마 괴물과 함께 노는 자신의 모습을 그려봐요!

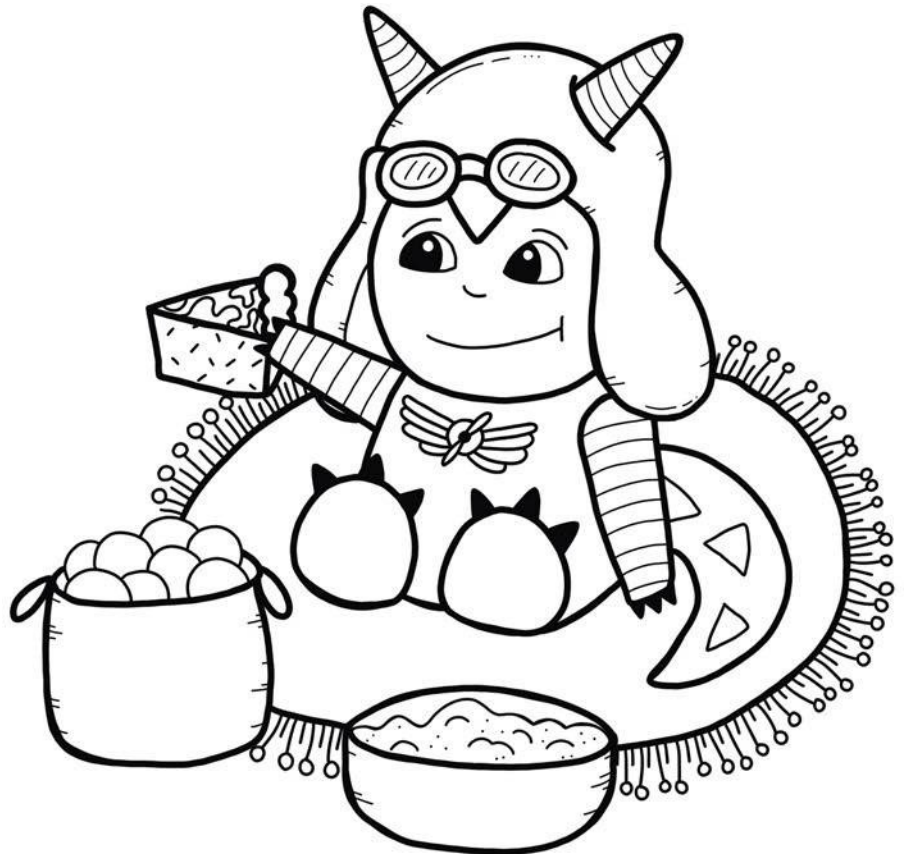
꼬마 괴물은 먹는 걸 좋아해요! 가장 좋아하는 음식은 늪 슬라임과 마요네즈를 곁들인 거미 죽이에요 (꼬마 괴물은 역시 괴물이군요!)

여러분이 가장 좋아하는 음식은 무엇인가요?



가장 좋아하는 음식을 그려봐요!

늪 슬라임과 마요네즈를 곁들인 거미 죽을 좋아하지 않아도 괜찮아요. 친구라도 때로는 다른 것을 좋아해요. 그리고 그것도 나쁘지 않아요!



꼬마 괴물과 소풍 나온 모습을 그려보세요!

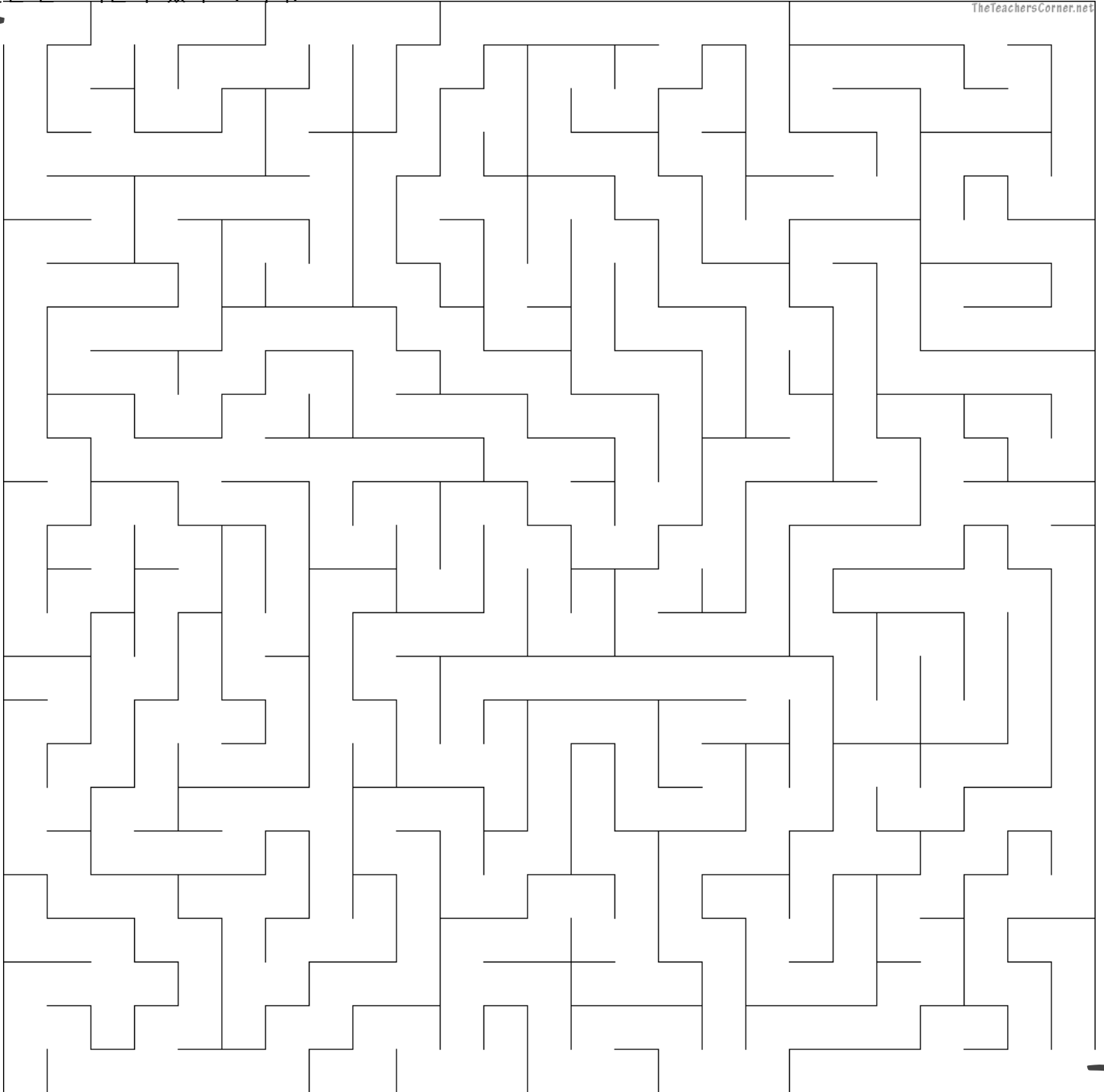
이런!

꼬마 괴물이 몬스터 트럭을
잃어버렸어요!

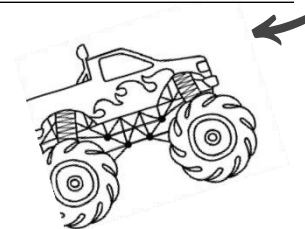


↪ 찾는 걸 도와줄 수 있나요? 시작!

TheTeachersCorner.net

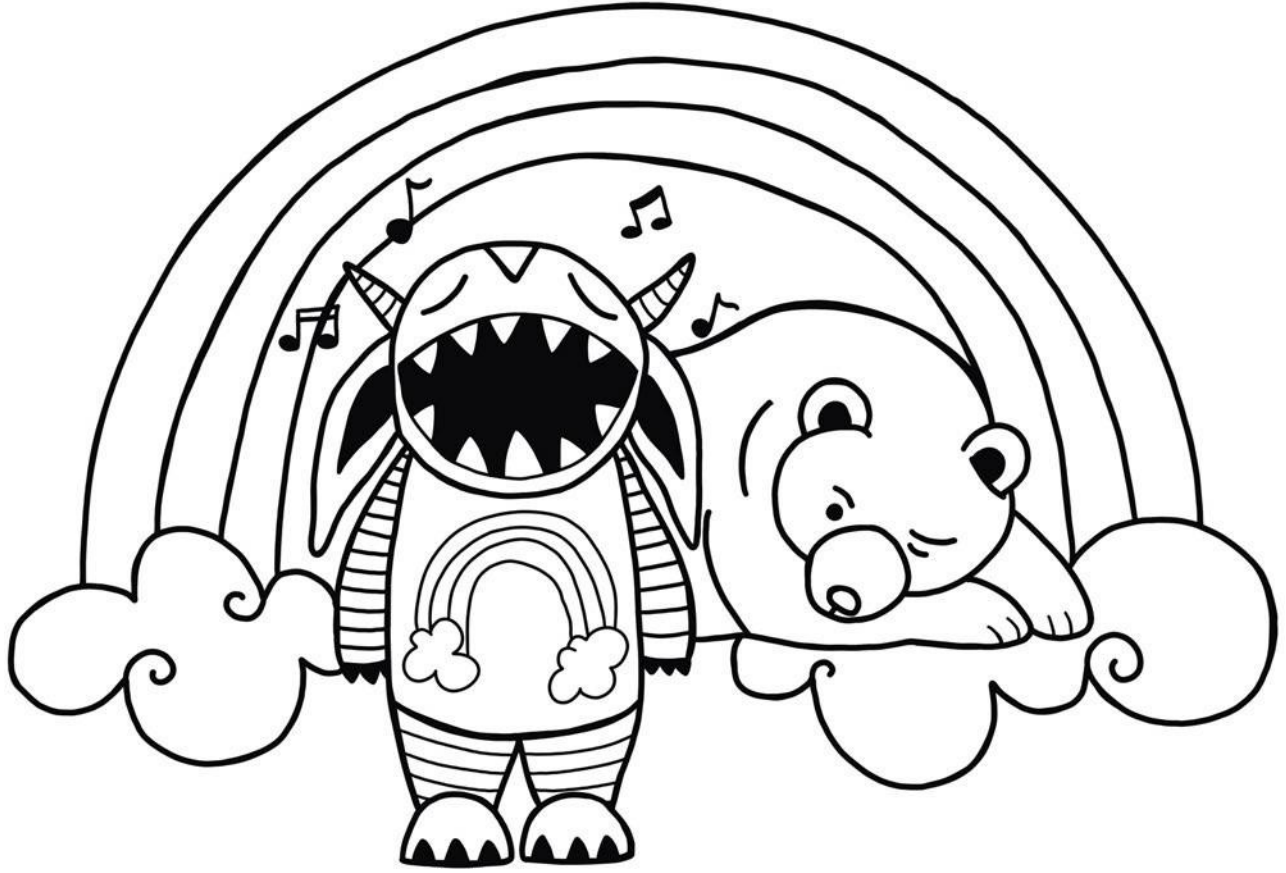


찾았어요! 아주 잘했어요!



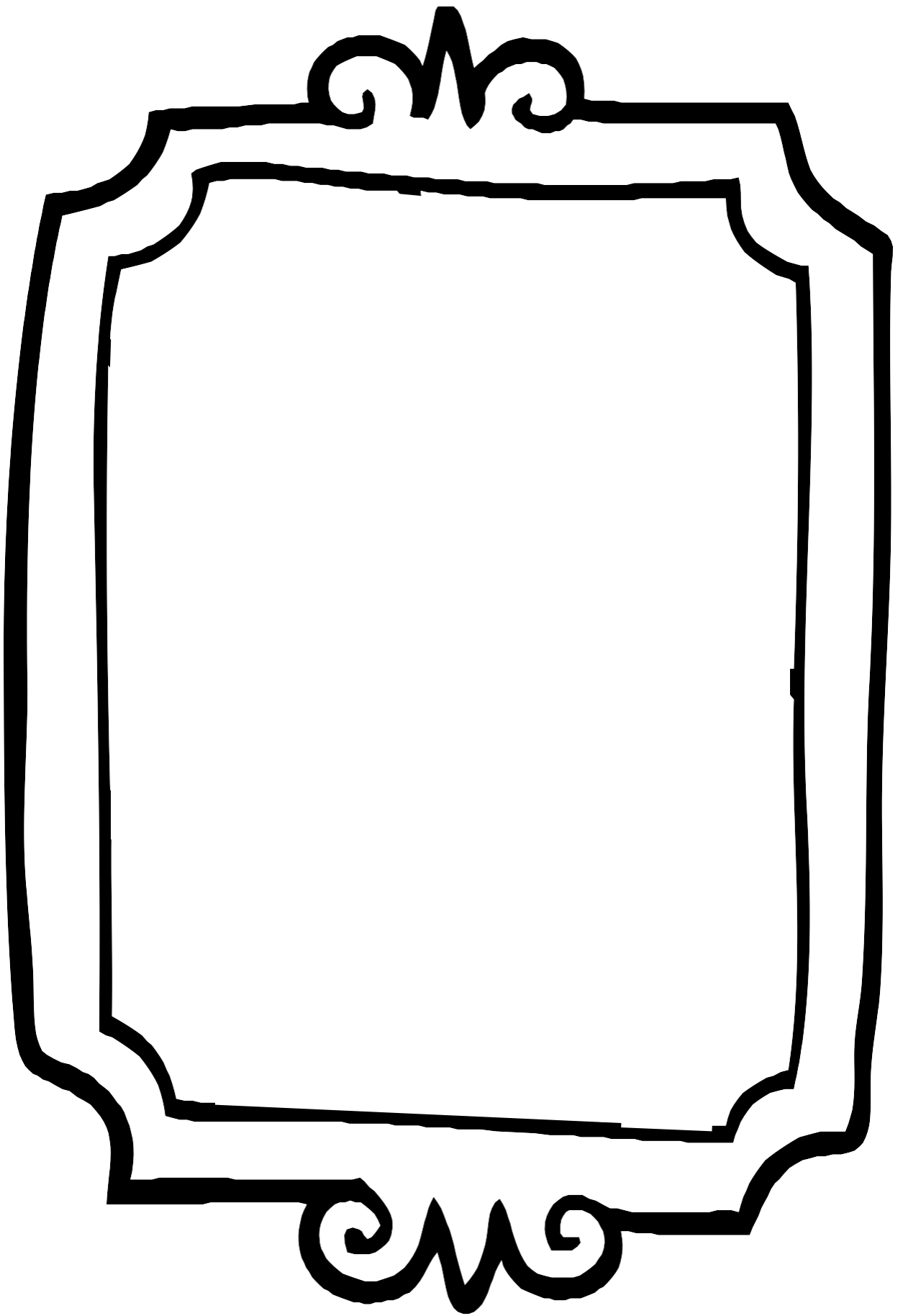
꼬마 괴물은 무지개와 재즈 음악을 좋아해요.

무지개와 재즈 음악은 꼬마 괴물을 **행복하게** 만들어요 !



여러분을 행복하게 만드는 것은 무엇인가요?

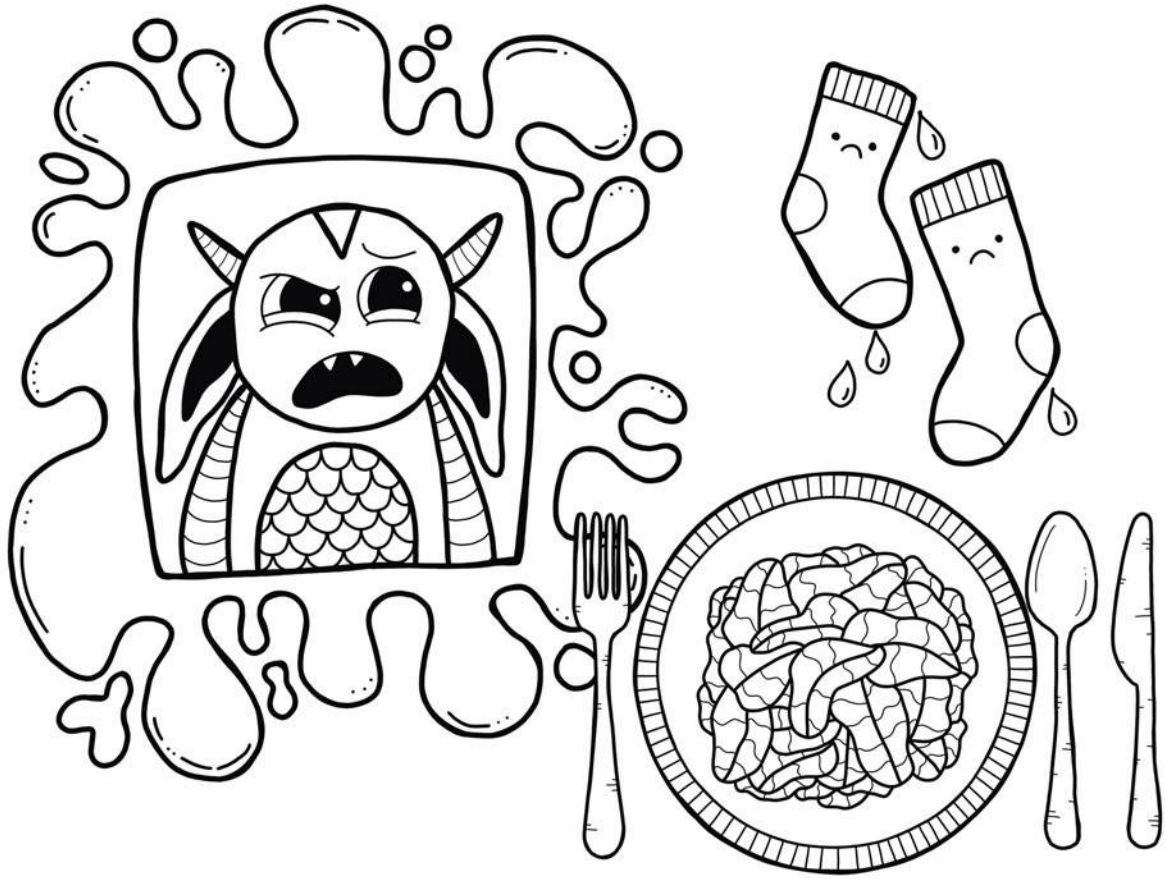
여러분을 행복하게 만드는 것 세 가지를 그려보세요!



이 거울은 나를 나답게 만드는 고유하고 멋진 모습을 보여주는 거울입니다! 거울에 비친 여러분의 모습을 그려볼래요?

촉촉하게 젖은 양말과 삶은 시금치는 꼬마 괴물이

싫어해요!

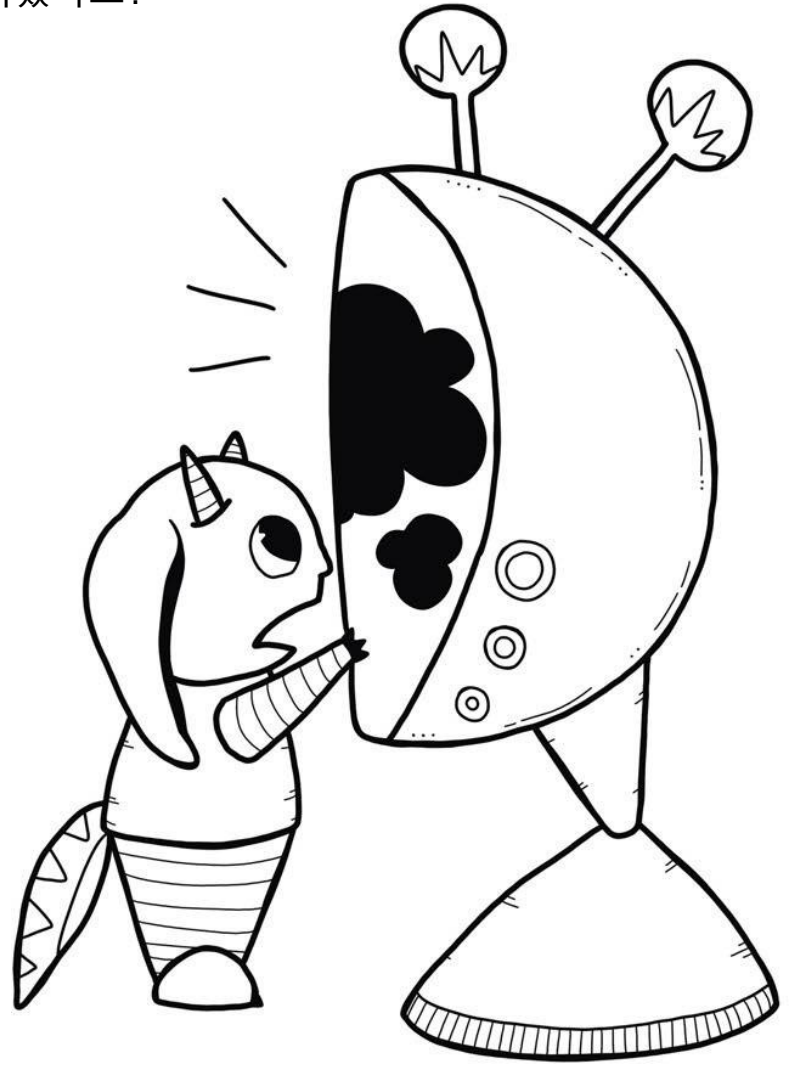


여러분이 싫어하는 건 무엇인가요?

여러분이 싫어하는 걸 그려주세요!

꼬마 괴물을 슬프고 무섭게 만드는 무언가를 보았어요.

여러분을 슬프고 무섭게 만들었던 것은 무엇이었나요?



슬프고 무섭게 만든 무언가를 그려봐요.

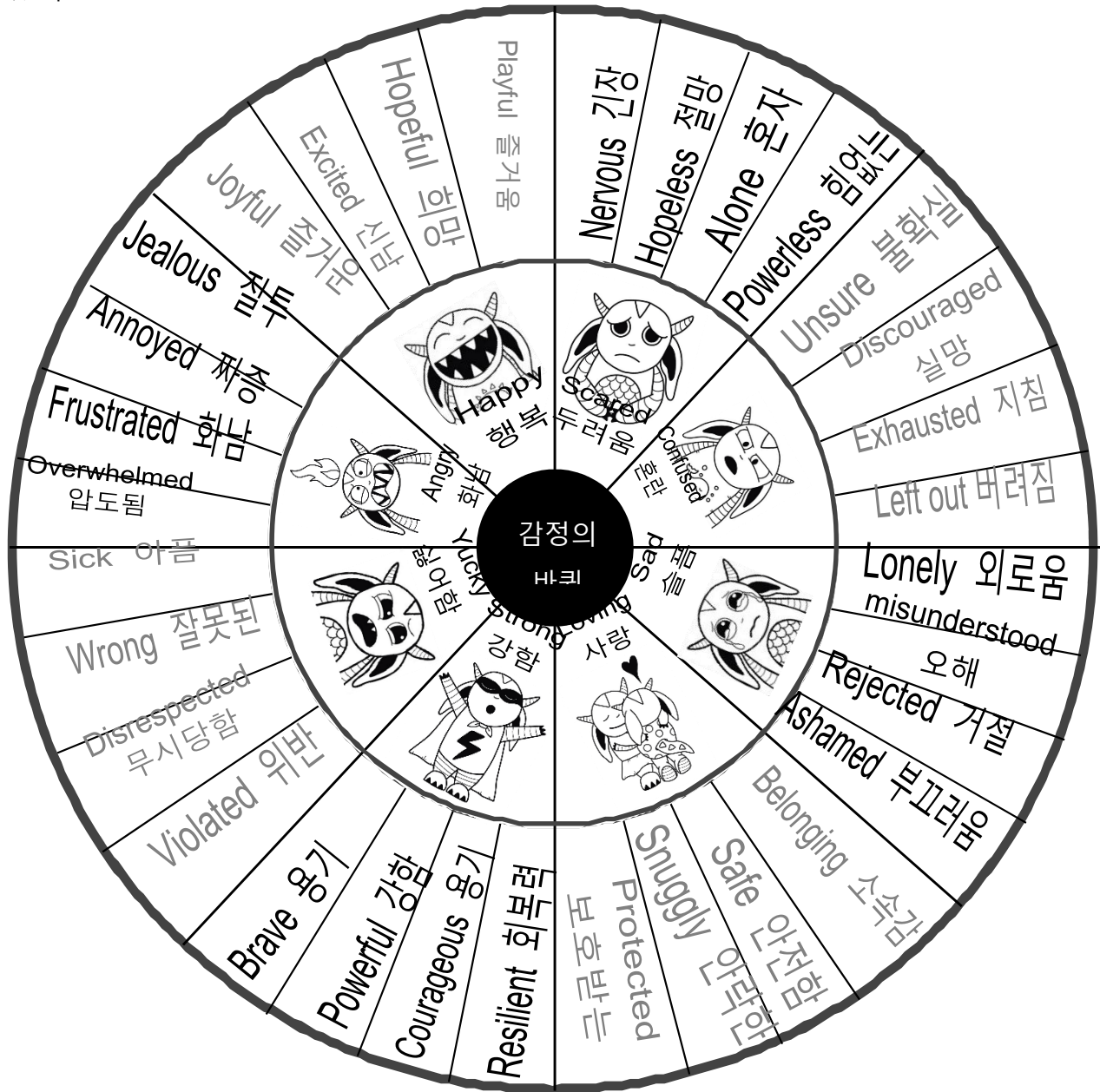
꼬마 괴물은 슬프고 무서울 때 무엇을 할 수 있을까요?



꼬마 괴물의 기분을 달래 줄 무언가를 그려보세요!

감정의 바퀴

감정의 바퀴는 여러분의 기분에 대해 이야기하는 것을 돕는 도구예요. 많은 감정들은 함께 존재해요. 감정의 바퀴는 여러분의 감정을 스스로에게 그리고 다른 사람에게 설명하는데 도움을 줄 수 있어요.



꼬마 괴물은 감정이 많아요! 어떤 감정은 안 좋을 때도 있지만 모든 감정은 건강하고 중요해요.

꼬마 괴물이 감정에 대해 이야기할 때 가끔은 감정의 바퀴를 사용해요. 꼬마 괴물이 동시에 많은 감정을 느낄 때 이것이 특히 도움이 돼요. 감정의 바퀴는 꼬마 괴물이 감정의 패턴에 대해 생각하는 것도 도와줘요.

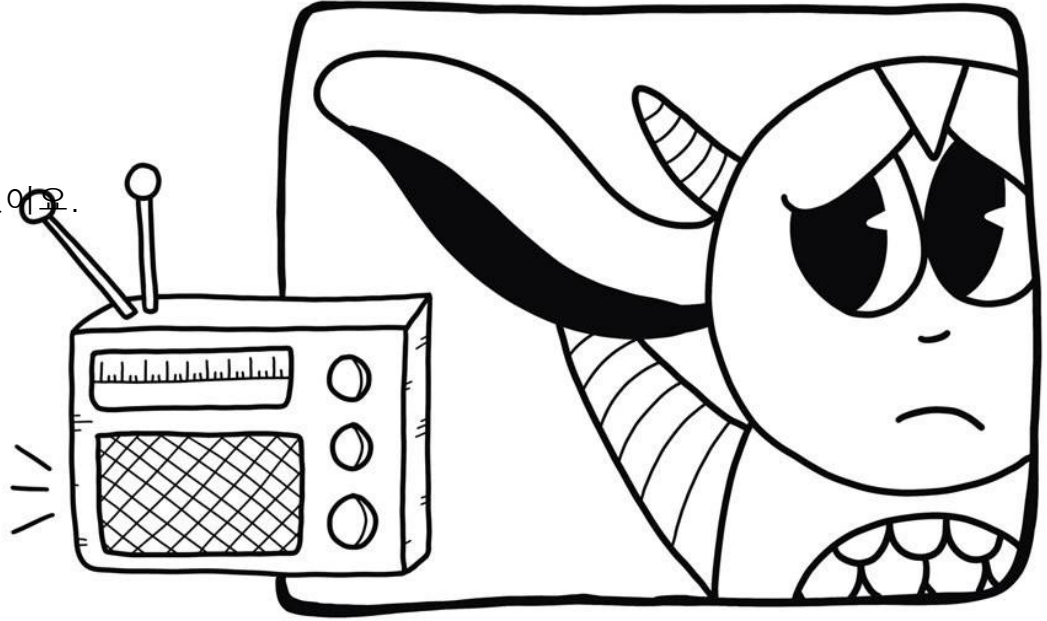
감정의 바퀴에 있는 것 중 얼마나 많은 감정을 느꼈나요? 색칠해보세요!

꼬마 괴물이 무슨 소리를
들었는데 그것은 **긴장되고**

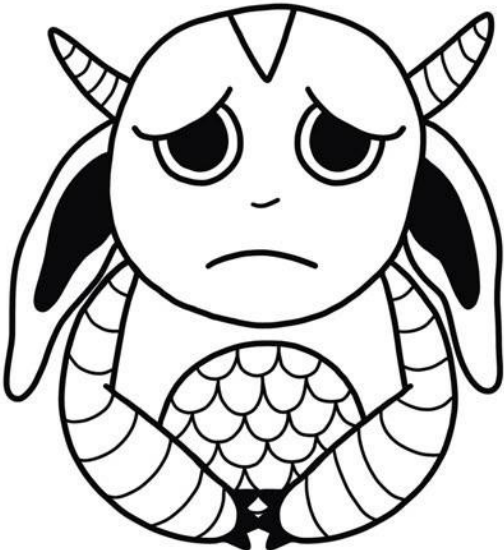
걱정되는 기분이 들게 만들었어요.

여러분은 긴장되고
걱정스러웠던 적이 있나요?

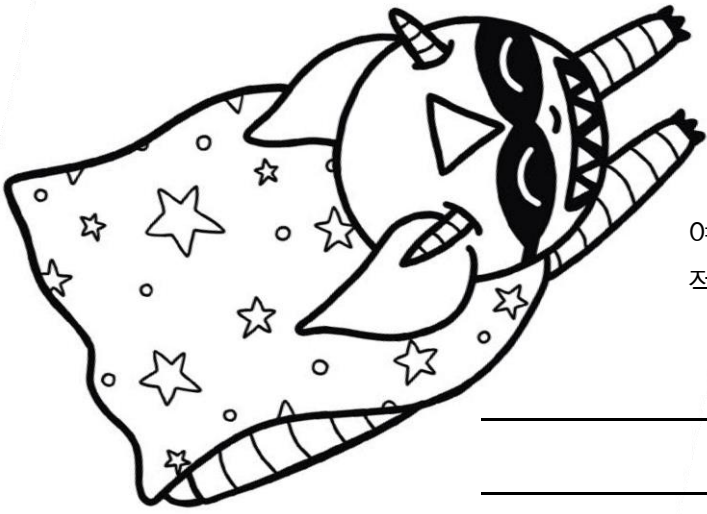
꼬마 괴물에게 이야기해봐요



꼬마 괴물은 긴장되고 걱정스러울 때 무엇을 할 수 있을까요?



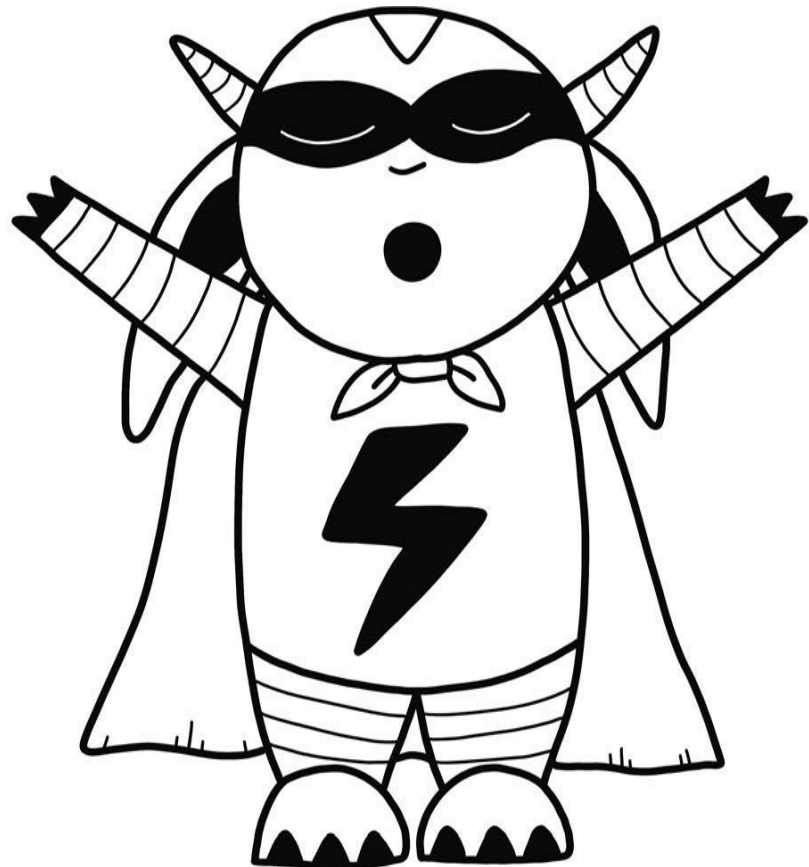
꼬마 괴물을 달래 줄 무언가를 그려보세요!



꼬마 괴물은 자신이 **용감하고 튼튼함**을
알고 있어요!

여러분이 **용감하고 튼튼했던** 때에 대해
적어보세요.

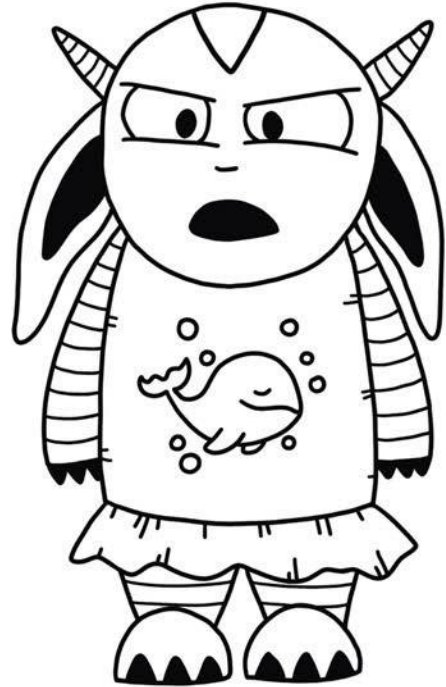
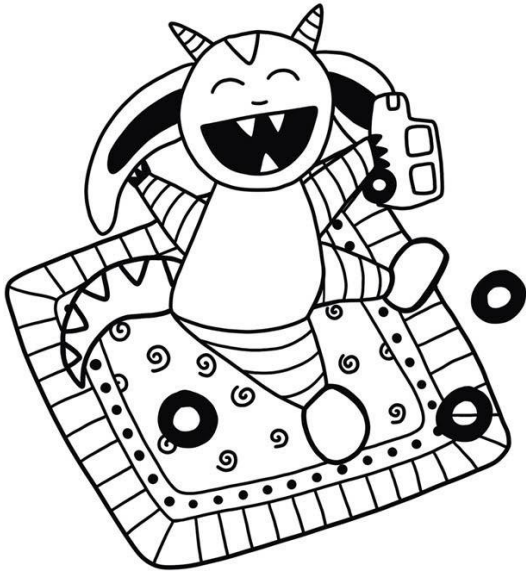
당신은 정말 용감하고 강해요!



여러분의 모습을 영웅처럼 그려보세요!

이런!

아기 괴물이 꼬마 괴물이 가장 좋아하는 걸
망가뜨렸어요!



꼬마 괴물은 너무 너무 너무 화가나요!!!

여러분을 너무 너무 너무 화나게 하는건 뭔가요?



너무 너무 화나게 만드는 것을 그려봐요!

꼬마 괴물은 여전히 아기 괴물이 자신이 좋아하는 물건을
부순 것이 화가나요!



꼬마 괴물이 기분을 다스릴 수 있는 3가지 방법은 무엇일까요?

1. _____

2. _____

3. _____

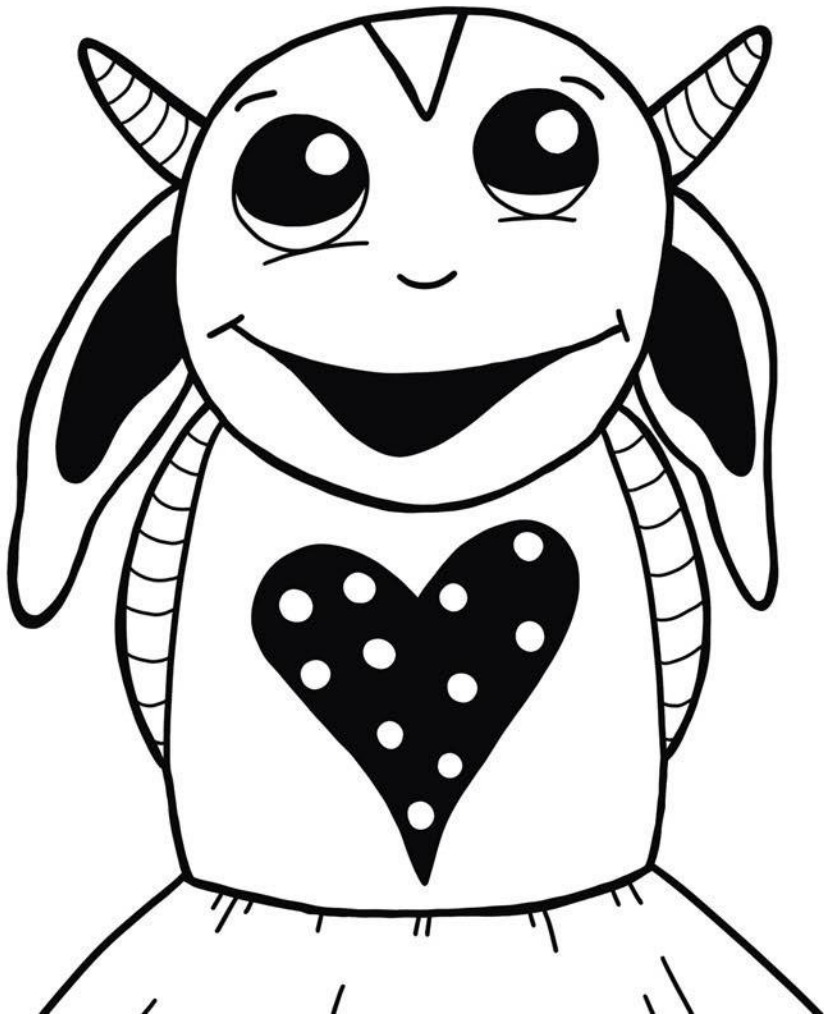


여러분의 충고가

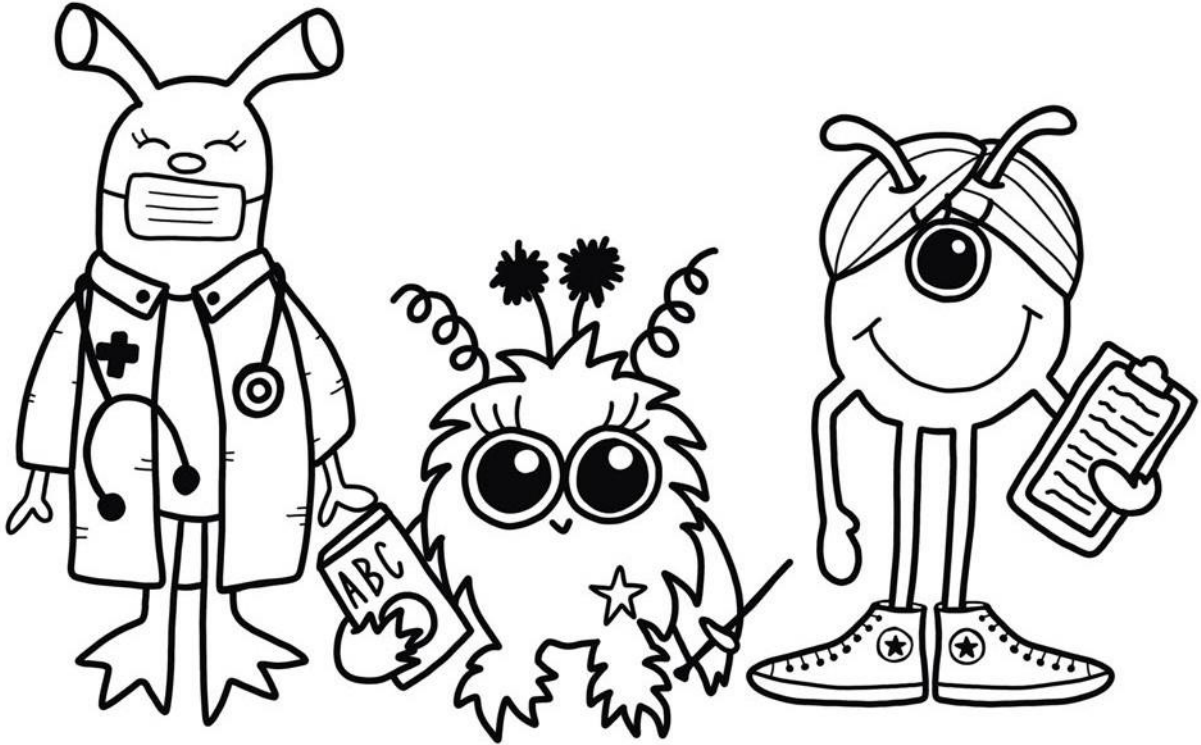
맞았어요!

꼬마 괴물과 아기 괴물은 다시
행복한 친구 사이가 되었어요!

여러분의 충고는 훌륭해요! 여러분이 충고를 듣기 위해 물어보는 친구는 누구인가요? 꼬마 괴물과 함께 여기에 그려보세요!



가끔 꼬마 괴물은 혼란스럽고 복잡하고 사적인 문제를 가지고 있어요. 꼬마 괴물은 이런 문제들이 있을 때 도움을 줄 수 있는 어른에게 말해요!



꼬마 괴물은 선생님 괴물, 의사 괴물, 커뮤니티 리더 괴물에게 의견을 물어보며 대화해요. 꼬마 괴물의 말을 잘 들어주고 꼬마 괴물을 안전하고 강하다고 느끼게 해주는 어른들과 이야기하는 것을 좋아해요!

여러분이 안전하고 강하다고 느끼게 해주는 어른 세 명은 누구인가요?

여러분이 안전하고 강하다고 느끼게 해주는 어른들을 그려보세요!

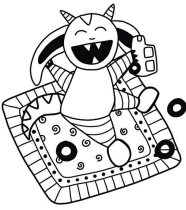
나의 감정 계획

화가 나도 괜찮아요! 화가 났을 때 사람들에게 못되게 구는 건 괜찮지 않아요. 다음에 정말 정말 정말 화가 났을 때 할 수 있는 세 가지는 무엇인가요?



1. _____
2. _____
3. _____

가끔 사람들은 우리의 감정을 아프게 하거나 화나게 만들어요. 비록 의도하지 않더라도 말이죠. 누군가 나의 감정을 상하게 만들었다는 것을 알고자 할 때 할 수 있는 세 가지 침착한 방법은 무엇일까요?



1. _____
2. _____
3. _____

좋은 친구는 상대방의 말을 잘 들어줍니다! 친구와 가족의 말을 잘 들어줄 수 있는 세 가지 방법은 무엇일까요?



1. _____
2. _____
3. _____

슬프고 무서워도 괜찮아요! 슬프고 무서운 기분이 들 때 할 수 있는 세 가지는 무엇인가요?

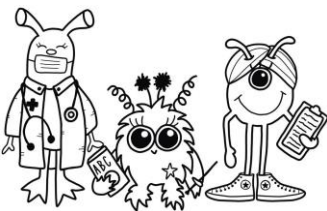


1. _____
2. _____
3. _____



여러분의 커뮤니티는 여러분의 감정에 대해 말할 때 잘 들어줄 수 있는 어른들이 많습니다!

여러분을 안전하고 강하다고 느끼게 해주는 어른들 세 명은 누구인가요?



1. _____
2. _____
3. _____