

Jesteś moim bohaterem!

O tym, jak dzieci mogą
walczyć z COVID-19.



IASC
Inter-Agency Standing Committee

Realizacja „Ty jesteś moim bohaterem”

Książka powstała w ramach projektu Międzyagencyjnej Grupy Referencyjnej Stałego Komitetu ds. Zdrowia Psychicznego i Wsparcia Psychospołecznego w Sytuacjach Kryzysowych (IASC MHPSS RG). Realizację projektu wspierali światowi, regionalni oraz krajowi eksperci agencji członkowskich IASC MHPSS RG, a także rodzice, opiekunowie, nauczyciele i dzieci w 104 krajach. Ogólnoświatowa ankieta została rozpowszechniona w języku arabskim, angielskim, włoskim, francuskim i hiszpańskim w celu oceny zdrowia psychicznego i potrzeb psychospołecznych dzieci podczas epidemii COVID-19. Na podstawie wyników ankiety wybrano tematy, które zostały opracowane na potrzeby przedstawionej historii. Książkę udostępniono w formie historii opowiadanych dzieciom w kilku krajach dotkniętych COVID-19. Informacje zwrotne od dzieci, rodziców i opiekunów wykorzystano następnie do zredagowania końcowej wersji książki.

Ponad 1700 dzieci, rodziców, opiekunów i nauczycieli z całego świata poświęciło czas, aby opowiedzieć nam, jak sobie radzą z pandemią COVID-19. Ogromne podziękowania dla tych dzieci, ich rodziców, opiekunów i nauczycieli za wypełnienie ankiet i pomoc w spisaniu tej historii. Jest to historia opracowana dla i przez dzieci na całym świecie.

IASC MHPSS RG pragnie podziękować Helen Patuck za przygotowanie tekstu i ilustracji zamieszczonych w książce.

© IASC, 2020. Niniejsza publikacja została opublikowana na licencji Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 IGO licencja (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo>). Zgodnie z warunkami niniejszej licencji dzieło można reprodukować, tłumaczyć i dostosowywać to użytku w celach niekomercyjnych, pod warunkiem prawidłowego cytowania dzieła.

Wprowadzenie

„Ty jesteś moim bohaterem” („My Hero is You”) to książka napisana dla dzieci na całym świecie, dotkniętych pandemią COVID-19.

„Ty jesteś moim bohaterem” ma formę opowiadań, które powinny być czytane przez rodzica, opiekuna lub nauczyciela wraz z dzieckiem lub małą grupą dzieci. Nie zaleca się samodzielnego czytania książki przez dzieci, bez wsparcia rodzica, opiekuna lub nauczyciela. Dodatkowy przewodnik zatytułowany „Działania dla bohaterów” (który zostanie opublikowany później) będzie oferował wsparcie w opracowywaniu tematów związanych z COVID-19, aby pomóc dzieciom radzić sobie z uczuciami i emocjami. Na podstawie książki zaproponowane zostaną również zajęcia/aktywności dla dzieci.

Tłumaczenie

Grupa referencyjna koordynuje tłumaczenia na arabski, chiński francuski, rosyjski i hiszpański. Skontaktuj się z IASC Reference Group ds. Zdrowia psychicznego i wsparcia psychospołecznego (MHPSS) (mhpss.refgroup@gmail.com) w celu koordynacji tłumaczeń na inne języki. Wszystkie ukończone tłumaczenia zostaną opublikowane na stronie internetowej IASC Reference Group. Dokonując tłumaczenia lub adaptacji dzieła, należy pamiętać, że:

- Nie można dodawać własnego logo (lub logo agencji finansującej) do publikacji. W przypadku adaptacji (tj. zmian w tekście lub ilustracjach) niedozwolone jest używanie logo IASC.
- Przy jakimkolwiek wykorzystaniu dzieła nie należy zamieszczać żadnych sugestii, że IASC udziela poparcia jakiegokolwiek organizacji, produktom lub usługom.
- Tłumaczenie lub adaptacja musi być objęta tę samą lub równorzędną licencją Creative Commons. Zaleca się licencję CC BY-NC-SA 4.0 lub 3.0. Oto lista licencji spełniających w/w wymóg: <https://creativecommons.org/share-your-work/licensing-considerations/compatible-licenses>
- W języku tłumaczenia należy dodać następujące oświadczenie: „Niniejszy przekład / adaptacja nie jest autorstwa Stałego Komitetu Międzyagencji (IASC). IASC nie ponosi odpowiedzialności za treść i dokładność tłumaczenia. Wiążącą i autentyczną wersję zawiera oryginalne wydanie angielskie „Inter-Agency Standing Committee. My Hero is You: How Kids Can Fight COVID-19!” Licencja: CC BY-NC-SA 3.0 IGO .



Wersja polska: tłum: Jakub Bil we współpracy z WHO w Polsce, korekta językowa Anna Walicka.

Specjalne podziękowania dla Palomy Cuchí, przedstawiciela WHO w Polsce.



Mama Sary jest dla niej bohaterem, ponieważ jest najlepszą Mamą na świecie i najlepszym naukowcem. Ale nawet mama Sary nie może znaleźć lekarstwa na koronawirusa.

„Jak wygląda COVID-19?” – zapytała Sara mamę.

„COVID-19 lub koronawirus jest taki mały, że nie można go zobaczyć” - odpowiedziała mama. „Roznosi się przez kaszel i kichanie chorych osób, a także wtedy, kiedy dotykają one innych osób i rzeczy w swoim otoczeniu. Osoby, które zachorują, mają gorączkę i kaszel i mogą też mieć problemy z oddychaniem.”

„Więc nie możemy z nim walczyć, ponieważ go nie widzimy?” - zapytała Sara.

„Możemy z nim walczyć” - odpowiedziała mama. „Właśnie dlatego zależy mi na tym, abyś była bezpieczna Saro. Wirus może atakować różne osoby i każdy może z nim walczyć. Dzieci są wyjątkowe i też mogą pomóc w walce. Musisz być bezpieczna dla bezpieczeństwa nas wszystkich. Chciałabym, żebyś Ty została moim bohaterem.”



Tej nocy Sara leżała w łóżku, ale wcale nie czuła się jak bohater. Była zła. Chciała pójść do szkoły, ale szkoła była zamknięta. Chciała się spotkać z przyjaciółmi, ale nie było to bezpieczne. Bardzo chciała, żeby koronawirus przestał straszyć świat.

„Bohaterowie mają supermoce” - powiedziała sobie, zamykając oczy przed snem. „A jaką ja mam moc?”

Nagle, łagodny głos wyszeptał jej imię w ciemności.

„Kto tam jest?” - wyszeptała Sara.

„Czego potrzebujesz, aby zostać bohaterem Saro?” - zapytał głos.

„Muszę znaleźć sposób, aby powiedzieć wszystkim dzieciom na świecie, że mogą chronić innych” - odpowiedziała Sara.

„To czym mam się stać dla Ciebie?” - zapytał głos.

„Potrzebuję czegoś, co będzie latało... czegoś z potężnym głosem... i czegoś, co może pomóc!”

Nagle rozległ się świst i coś niesamowitego pojawiło się w świetle księżyca...





„Kim jesteś?” - z zapartym tchem zapytała Sara.

„Nazywam się Ario” – odpowiedział tajemniczy przybysz.

„Nigdy wcześniej Cię nie widziałam, Ario.”
-powiedziała Sara.

„Cóż, cały czas tutaj byłem” - powiedział Ario.
„Przybyłem wprost z Twojego serca.”

„Teraz, kiedy Ciebie mam... mogę opowiedzieć wszystkim dzieciom na świecie o koronawirusie!” – zawołała Sara. „Mogę być bohaterem! Ale zaczekaj Ario, czy podróż będzie bezpieczna, jeżeli dookoła panuje koronawirus?”

„Tylko ze mną Saro” - powiedział Ario. „Nic nie może Ci się stać, gdy jesteśmy razem.”





Sara wskoczyła na grzbiet Ario i wylatując przez okno sypialni, poszybowali w stronę nocnego nieba. Wzlecieli do gwiazd, pozdrawiając księżyc.

Kiedy weszło słońce, wylądowali na pustyni obok piramid, gdzie bawiła się mała grupa dzieci. Dzieci krzyczały z radości i machały do Sary i Ario.

„Witajcie, nazywam się Salem!” - zawołał jeden z chłopców. „Co Wy tutaj robicie? Przepraszam, nie możemy podejść bliżej, musimy trzymać się co najmniej metr od siebie!”

„Właśnie dlatego tu jesteśmy!” - odpowiedziała Sara. „Mam na imię Sara, a to jest Ario. Czy wiesz, że dzieci mogą chronić swoich sąsiadów, przyjaciół, rodziców i dziadków przed koronawirusem? Wszyscy musimy o to zadbać...”

„Myć ręce wodą i mydłem!” - powiedział Salem z uśmiechem. „Wiemy Saro. Musimy także kasłać w łokieć, jeśli jesteśmy chorzy, a zamiast uścisku dłoni przy powitaniu możemy do kogoś pomachać. Staramy się siedzieć w domu, ale mieszkamy w bardzo zatłoczonym mieście... i nie wszyscy zostają w domu.”

„Hm, być może mógłbym pomóc” - powiedział Ario. „Nie widzą koronawirusa, ale ... widzą mnie! Wskoczcie na mnie, ale proszę usiądźcie po obu stronach na moich skrzydłach, abyście zachowali co najmniej jeden metr odległości od siebie!”



Ario wzbił się w niebo z
Salemem i Sarą, którzy siedzieli
na dwóch skrzydłach. Lecąc
przez miasto, zaczął ryczeć i
śpiewać! Salem zawołał do
dzieci na ulicy:

„Idźcie, powiedzcie swoim
rodzinom, że jesteśmy
bezpieczniejsi w domu!
Najlepiej możemy o siebie
zadbać, pozostając w domu!”

Ludzie byli zaskoczeni tym
widokiem. Pomachali im i
posłusznie wrócili do domów.





Ario wzbił się wysoko w niebo, aż Salem zawołał z radości. Lecąc wysoko w chmurach, minęli samolot, a pasażerowie przyglądali się im zdumieni.

„Ludzie będą musieli wkrótce przestać podróżować, przynajmniej na razie” – stwierdził Salem. „Zamykają granice na całym świecie i wszyscy powinniśmy zostać tam, gdzie mieszkamy, z ludźmi, których kochamy”.

„Tak wiele rzeczy się zmieniło” – westchnęła Sara. „Czasami aż się boję.”

„Gdy wszystko wokół się zmienia, to może być to przerażające i zagmatwane Saro” – zauważył Ario. „Kiedy odczuwam strach, oddycham bardzo powoli i wydycham ogień!”

Ario wypuścił wielką kulę ognia!

„A co Ty robisz, żeby się uspokoić, kiedy się boisz?” – zapytał Ario



„Lubię myśleć o kimś, kto sprawia, że czuję się bezpiecznie” - odpowiedziała Sara.

„Ja też myślę o wszystkich, którzy pomagają mi czuć się bezpiecznie, np. o moich dziadkach” - powiedział Salem.
„Tęsknię za nimi. Nie mogę się do nich przytulić, bo mógłbym ich zarazić koronawirusem. Zwykle widzimy się w każdy weekend, ale nie teraz, ponieważ musimy zapewnić im bezpieczeństwo.”

„Możesz do nich zadzwonić?” – zapytała Sara. „O tak!” – przytaknął Salem. „Dzwonią do mnie codziennie, a ja opowiadam im o wszystkim, co robimy w domu.

Dzięki temu sam czuję się lepiej, a także poprawiam im samopoczucie.”

„To normalne, że tęsknimy za ludźmi, których kochamy, a których obecnie nie możemy widywać” - powiedział Ario. „To pokazuje, jak bardzo nam na nich zależy. Czy poczulibyście się lepiej, gdybyście mogli spotkać innych bohaterów?”

„Tak oczywiście!” - Sara i Salem zgodnie zawołali .

„Świetnie, moja przyjaciółka, Sasza ma bardzo szczególne supermoce” - powiedział Ario. „Lecimy!”





I tak poszybowali w kierunku ziemi i wylądowali w małej wiosce. Dziewczynka przed domem zbierała kwiaty. Kiedy zobaczyła Ario i dzieci siedzące na jego skrzydłach, roześmiała się.

„Ario!” - zawołała. „Musimy zachować odległość co najmniej jednego metra od siebie, więc rzucę Ci moje uściski . Co tu wszyscy robicie?”

„Poczułem, że mnie uściskałaś, kiedy to powiedziałaś, Saszo” - powiedział Ario. „Bardzo mi się podoba to, w jaki sposób możemy używać słów, aby pokazać, że nam zależy, a także czynów. Chciałem, aby moi przyjaciele dowiedzieli się o Twoich supermocach.”

„Na czym polegają moje super moce?” - zapytała Sasza.

„Ponieważ ktoś z twojej rodziny zachorował, zostajesz w domu, aby mieć pewność, że nie przekażesz koronawirusa innym” - wyjaśnił Ario.

„Tak, chodzi o mojego tatę. Teraz jest w swojej sypialni i pozostanie tam, dopóki nie poczuje się lepiej” – potwierdziła Sasza.



„Ale nie jest tak źle! Gramy w gry, gotujemy, spędzamy czas w naszym ogrodzie i razem jemy posiłki. Moi bracia i ja chwytamy się za palce u nóg i tańczymy. Czytam książki i nadal mogę się uczyć, bo czasami brakuje mi szkoły. Na początku, siedzenie w domu wydawało mi się dziwne, ale teraz wydaje się normalne.”

„Nie zawsze jest to łatwe Saszo” - powiedział Ario.
„Jednak zawsze możesz znaleźć sposób na dobrą zabawę i dogadywanie się z bliskimi w domu. Dlatego jesteś moim bohaterem!”

„Czy kłócisz się czasami ze swoją rodziną?” - zapytał Salem.

„Zdarzają nam się kłótnie”- odpowiedziała Sasza.
„Musimy być bardzo cierpliwi i bardzo wyrozumiali, i musimy szybciej mówić, przepraszam. To jest prawdziwa supermoc, która może sprawić, że wszyscy pocujemy się lepiej. Potrzebuję też trochę czasu dla siebie. Uwielbiam tańczyć i śpiewać, jak jestem sama! Czasami mogę zadzwonić do przyjaciół...”

„Ale Ario, a co z ludźmi, którzy są daleko od domu lub nie mają domu?” - zapytała Sara.

„To jest ważne pytanie, Saro” – odparł Ario.
„Polećmy i sprawdźmy.”





Pożegnali się z Saszą i ruszyli w dalszą podróż. Poczuli, że robi się cieplej, gdy wylądowali na otoczonej morzem wyspie.



Zobaczyli obóz pełen ludzi. Zauważyła ich jedna dziewczynka i pomachała z daleka.

„Cześć Ario, cieszę się, że znów Cię widzę!” - zawołała. „Staramy się trzymać co najmniej jeden metr odległości od siebie, więc będę do Ciebie mówić z tego miejsca. Ale chciałabym poznać twoich przyjaciół! Mam na imię Leila.”

„Cześć Leila! Jestem Sara, a to jest Salem” - odpowiedziała Sara. „Wygląda na to, że próbujesz się chronić przed koronawirusem. Co jeszcze robisz?”

„Myję ręce wodą i mydłem!” – wyjaśniła Leila.

„Czy również kaszlesz w łokieć?” - zapytał Salem.

„Czy możesz pokazać nam, jak to robić?” – zapytała Leila. Salem pokazał.

„Wszyscy staramy się być dzielni, ale jedna rzecz mnie martwi” - powiedziała Leila. „Czy mogę o tym z Wami porozmawiać? Słyszałam, że ktoś zachorował i umarł, i bardzo się tego bałam. Czy to prawda, że ludzie mogą umrzeć z powodu koronawirusa?”



Ario westchnął głęboko i usiadł, rozprostowawszy ogromny ogon.

„Tak, moi mali bohaterowie, to jest dziwne” - powiedział Ario. „Niektórzy ludzie mogą wcale nie czuć się chorzy, ale za to inni mogą czuć się bardzo źle, a jeszcze inni mogą nawet umrzeć. Dlatego wszyscy musimy szczególnie uważać na osoby starsze i na osoby, które już cierpią na inne choroby, ponieważ to one najczęściej najciężiej chorują. A kiedy nie czujecie się bezpiecznie i odczuwacie niepokój, wyobraźcie sobie jakieś bezpieczne miejsce. To was uspokoi. Czy chcielibyście spróbować wyobrazić to sobie ze mną?”

Wszyscy przytaknęli i Ario poprosił dzieci, aby zamknęły oczy i wyobraziły sobie miejsce, w którym czują się bezpiecznie.

„Przypomnijcie sobie moment, kiedy czuliście się tam bezpiecznie” – polecił Ario.

Następnie poprosił dzieci, aby opowiedziały mu o tym, co widziały, jakie towarzyszyły im odczucia i jaki zapach panował w miejscu, w którym czuły się bezpiecznie. Potem zapytał ich, czy jest ktoś, kogo chciałyby zaprosić do tego miejsca i o czym z tą osobą mogłyby rozmawiać.

„Zawsze możecie przenieść się do tego miejsca, kiedy nie czujecie się bezpiecznie lub odczuwacie strach” - powiedział Ario. „To jest Wasza supermoc i możecie podzielić się nią z waszą rodziną i przyjaciółmi. I pamiętajcie, że i ja i wiele innych osób troszczy się o was. Ta myśl również sprawi, że poczujecie się lepiej.”



Leila zawołała „Wszyscy możemy troszczyć się o siebie nawzajem.”

„Masz rację Leilo” – przytaknął Ario. „Wszyscy możemy troszczyć się o siebie nawzajem, gdziekolwiek jesteśmy. Czy chciałabyś dołączyć do nas podczas naszej ostatniej podróży?”

Leila postanowiła wybrać się w podróż z Ario i nowymi przyjaciółmi. Sara bardzo się ucieszyła, że Leila do nich dołączy. Wiedziała, że czasami musimy wzajemnie się wspierać. Lecieli w ciszy, bez słowa, ale Leila czuła, że nowym przyjaciołom bardzo na niej zależy.



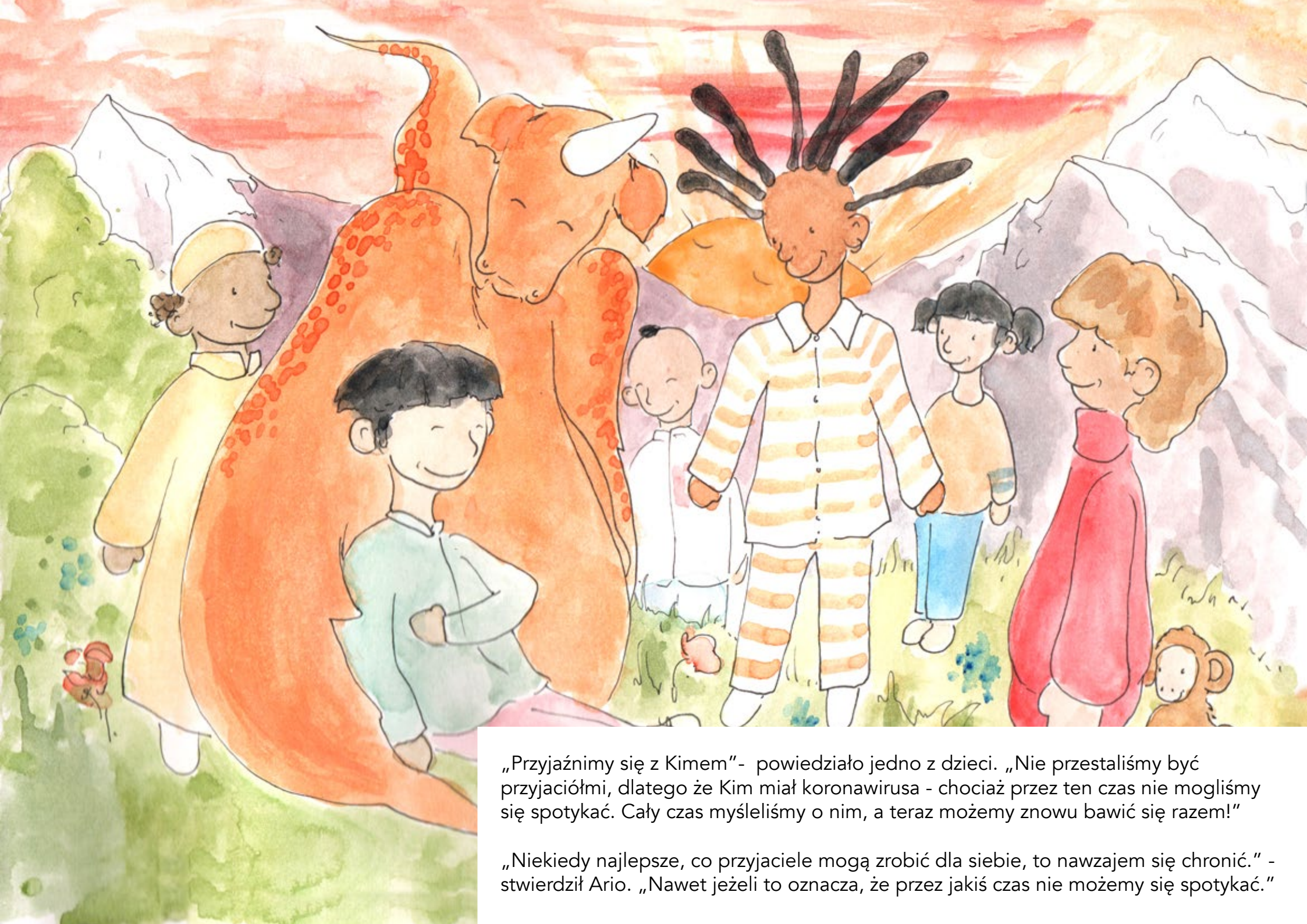
Coraz wyraźniej widzieli ośnieżone góry. Ario wylądował w małym miasteczku, gdzie kilkoro dzieci bawiło się nad strumieniem.

„Ario!” - krzyknął jeden z chłopców, machając do nich.

„Cześć Kim” - odpowiedział Ario. „Dzieci, chciałbym, żebyście poznały moich przyjaciół, którzy chorowali na koronawirusa i wyzdrowieli.”

„A jak wyglądała ta choroba?” - zapytał Salem.

„Kaszałem, czasem było mi gorąco. Czułem się bardzo zmęczony i przez kilka dni nie miałem ochoty na zabawę” – wyjaśnił Kim. „Ale dużo spałem, a rodzina opiekowała się mną. Rodzice i dziadkowie niektórych dzieci musieli udać się do szpitala. Pielęgniarki i lekarze bardzo się o nich troszczyli, a sąsiedzi otoczyli nas opieką. Po kilku tygodniach wszystko było już w porządku.”



„Przyjaźnimy się z Kimem”- powiedziało jedno z dzieci. „Nie przestaliśmy być przyjaciółmi, dlatego że Kim miał koronawirusa - chociaż przez ten czas nie mogliśmy się spotykać. Cały czas myśleliśmy o nim, a teraz możemy znowu bawić się razem!”

„Niekiedy najlepsze, co przyjaciele mogą zrobić dla siebie, to nawzajem się chronić.” - stwierdził Ario. „Nawet jeżeli to oznacza, że przez jakiś czas nie możemy się spotykać.”



„Każdy może to zrobić dla innych” - powiedziała Leila.

„I pewnego dnia, znowu będziemy się bawić i chodzić do szkoły, tak jak dawniej” - dodał Salem.

Zbliżał się czas powrotu, ale nadchodził też czas pożegnania Sary z nowymi przyjaciółmi. Obiecali sobie nawzajem, że nigdy nie zapomną wspólnej przygody.

Sarę ogarnął smutek, gdyż wiedziała, że przez jakiś czas nie będą mogli się spotkać. Ale przypomniała sobie, co powiedział jej przyjaciel Kima i od razu poczuła się lepiej. Nie przestajesz kochać innych, tylko dlatego, że ich nie widzisz.



Ario zabrał dzieci z powrotem do domu, a potem zaczekał, aż Sara zaśnie, po czym odleciał.

„Czy jutro możemy zrobić to samo?” - zapytała Sara.

„Nie Saro, teraz jest czas na to, abyś była razem ze swoją rodziną” - odpowiedział Ario.

„Zapamiętaj naszą przygodę. Możesz chronić swoich najbliższych, myjąc ręce i zostając w domu. Ja zawsze będę blisko Ciebie, a Ty zawsze będziesz blisko mnie, gdy tylko przeniesiesz się do swego bezpiecznego miejsca.”

„Jesteś moim bohaterem” - wyszeptała.

„Saro, ty też jesteś moim bohaterem. Jesteś bohaterem dla wszystkich, którzy Cię kochają” - odpowiedział.



Sara zasnęła, a następnego dnia, kiedy się obudziła, Ario zniknął. Udała się więc w bezpieczne miejsce, aby z nim porozmawiać. Potem narysowała wszystko, czego się nauczyła i co zobaczyła podczas ich wspólnej podróży. Pobiegła do mamy, żeby pokazać jej rysunek i wszystko opowiedzieć.

„Wszyscy możemy pomóc innym, aby byli bezpieczni Mamo” - powiedziała. „Spotkałam wielu bohaterów podczas mojej wyprawy.”

„Masz rację!” - odpowiedziała mama. „Jest wielu bohaterów, którzy chronią ludzi przed koronawirusem - wspaniałe pielęgniarki i lekarze. Ale to Ty przypominasz mi, że wszyscy możemy być bohaterami, każdego dnia, a moim największym bohaterem jesteś Ty.”

