

Eroul meu ești tu!

cum poate un copil să
lupte cu COVID-19



IASC
Inter-Agency Standing Committee

Despre această minunată carte.

Această carte a fost un proiect dezvoltat de IASC MHPSS RG. Proiectul a fost susținut de experți la nivel mondial, regional și de țări din cadrul agențiilor membre ale IASC MHPSS RG, alături de părinți, îngrijitori, profesori și copii din 104 țări. Un sondaj global a fost distribuit în arabă, engleză, italiană, franceză și spaniolă pentru a evalua sănătatea mentală și nevoile psihosociale ale copiilor în timpul pandemiei COVID-19. Pe baza rezultatelor sondajului a fost elaborată o listă de subiecte care vor fi abordate prin poveste. Cartea a fost împărtășită prin povestiri copiilor din mai multe țări afectate de COVID-19. Feedback-ul de la copii, părinți și îngrijitori a fost apoi folosit pentru a revizui și actualiza povestea.

Peste 1.700 de copii, părinți, îngrijitori și profesori din întreaga lume și-au luat timpul să ne împărtășească cum au făcut față pandemiei COVID-19. O mulțumire mare acestor copii, părinților, îngrijitorilor și profesorilor pentru completarea sondajelor noastre și influențarea acestei povești. Aceasta este o poveste dezvoltată pentru și de copiii din întreaga lume.

IASC MHPSS RG îi mulțumește doamnei Helen Patuck pentru scrierea scenariului și ilustrarea acestei cărți.

© IASC, 2020. Această publicație a fost publicată sub licența Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 IGO (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo>). În condițiile acestei licențe, puteți reproduce, traduce și adapta această Lucrare în scopuri necomerciale, cu condiția ca Lucrarea să fie citată în mod corespunzător.





Mama Sarei este eroul ei: cea mai bună mămică și cel mai bun om de știință din lume. Dar nici mama Sarei nu poate găsi un leac pentru coronavirus.

„Cum arată COVID-19?” o întrebă Sara pe mama ei.

„COVID-19, sau coronavirusul, este atât de mic încât nu îl putem vedea”, a spus mama. „Dar se răspândește atunci când o persoană bolnavă tușește sau strănută și când atinge oamenii sau lucrurile din jurul lor. Oamenii bolnavi au febră și tuse și pot avea probleme cu respirația.”

„Deci nu putem lupta împotriva lui pentru că nu îl putem vedea?” întrebă Sara.

„Putem lupta împotriva lui”, a spus mama Sarai. „De aceea am nevoie să fii în siguranță, Sara. Virusul afectează mulți oameni și toată lumea ne poate ajuta să luptăm împotriva lui. Copiii sunt speciali și pot ajuta și ei. Trebuie să rămâneți în siguranță pentru noi toți. Am nevoie să fii eroul meu.”

În noaptea aceea, Sara s-a așezat în pat și nu s-a simțit deloc ca un erou. Se simțea supărată. Voia să meargă la școală, dar școala era închisă. Voia să-și vadă prietenii, dar nu era în siguranță. Sara voia ca lumea ei să nu mai fie speriată de coronavirus.

„Eroii au superputeri” și-a spus ea, închizând ochii să doarmă. „Ce am eu?”

Deodată, o voce blândă îi șopti numele în întuneric.

„Cine e? șopti Sara.

„De ce ai nevoie pentru a fi erou?” o întrebă vocea.

„Am nevoie de o modalitate de-a le spune tuturor copiilor din lume cum să se protejeze pentru a putea proteja pe toți ceilalți ...” a spus Sara.

- Deci, ce ai nevoie să fii? întrebă vocea.

"Am nevoie de ceva care poate zbura ... ceva cu o voce puternică ... și ceva care poate ajuta!"

Cu un whoosh, ceva uimitor a intrat în lumina lunii ...





„Ce ești tu?” a șoptit Sara.

„Eu sunt Ario”, a spus el.

„Nu am mai văzut un Ario”, a spus Sara.

„Ei bine, am fost aici tot timpul”, a spus Ario. „Vin din inima ta.”

„Dacă te am ... atunci pot spune tuturor copiilor din lume despre coronavirus!” spuse Sara. „Pot fi un erou! Dar stai, Ario, este sigur să călătorești cu coronavirusul în jur?”

„Numai cu mine, Sara”, spuse Ario.

„Nimic nu îți poate face rău când suntem împreună.”



Sara a sărit pe spatele lui Ario și au ieșit împreună prin fereastră, spre cerul nopții. Au zburat spre stele și au salutat luna.

Pe când soarele răsărea, au aterizat într-un deșert minunat cu piramide, unde se juca un grup de copii. Copiii au strigat de bucurie și i-au salutat pe Sara și Ario.

„Bine ați venit, eu sunt Salem!” strigă un băiat. „Ce faci aici? Ne pare rău, nu ne putem apropia, trebuie să stăm cel puțin la un metru distanță!”

„De aceea suntem aici!” a răspuns Sara. „Eu sunt Sara și acesta este Ario. Știați că și copiii își pot păstra vecinii, prietenii, părinții și bunicii în siguranță de coronavirus? Cu toții trebuie să ...”

„Ne spălăm mâinile cu apă și săpun!” spuse Salem zâmbind. „Știm, Sara. De asemenea, nu punem mâna la gură când tușim - și în loc să strângem mâna oamenilor, le facem cu mâna. Încercăm să rămânem înăuntru, dar trăim într-un oraș foarte aglomerat ... nu toată lumea stă acasă.”

„Hmm, poate te pot ajuta”, a spus Ario. „Nu pot vedea coronavirusul, dar ... mă pot vedea pe mine! Sari în spatele meu, dar vă rog, așezați-vă de ambele părți ale aripilor mele - sunt la cel puțin un metru distanță!”



Ario a zburat cu Salem și Sara. A zburat prin oraș și a început să strige și să cânte! Salem a strigat copiilor din stradă:

„Mergeți și spuneți-le familiilor voastre că suntem mai în siguranță în interior! Ne putem îngriji unii de alții cel mai bine rămânând acasă!”

Oamenii au fost uimiți de ceea ce au văzut. Au făcut cu mâna și au acceptat să intre în casele lor.





Ario s-a ridicat spre cer. Salem striga de bucurie. A trecut pe lângă ei un avion, iar pasagerii i-au privit cu uimire.

„Oamenii vor trebui să înceteze călătoriile în curând, cel puțin pentru o perioadă”, a spus Salem.

„Închid granițele din întreaga lume și ar trebui să rămânem acolo unde suntem și cu oamenii pe care îi iubim.”

„Atâtea lucruri s-au schimbat”, a spus Sara.
„Mă sperie uneori.”

„Se poate să te sperii și să fii confuz când lucrurile se schimbă, Sara”, a spus Ario. „Când sunt speriat, respir foarte încet - și expir foc!”

Ario a scos pe nări o minge de foc imensă!

„Cum vă relaxați când v-ați speriat?” I-a întrebat Ario.

„Îmi place să mă gândesc la cineva care mă face să mă simt în siguranță”, a spus Sara.

„Și eu, mă gândesc la toți oamenii care mă ajută să mă simt în siguranță, cum sunt bunicii mei”, a spus Salem.
„Mi-e dor de ei. Nu le pot oferi o îmbrățișare pentru că le-aș putea da coronavirus. De obicei, ne vedem în fiecare sfârșit de săptămână, dar acum nu, pentru că trebuie să îi protejăm.”

„Îi poți suna?” l-a întrebat Sara.

„Da!” spuse Salem. „Vorbim zilnic și le povestesc despre toate lucrurile pe care le facem acasă. Mă face să mă simt mai bine și ei se simt mai bine. ”

„Este normal să ne fie dor de oamenii pe care-i iubim și pe care nu-i putem vedea acum”, a spus Ario.
„Arată cât ne pasă. Te-ar face să te simți mai bine să întâlnești alți eroi? ”

„Da, te rog!” au răspuns Sara și Salem.

„Grozav, prietena mea Sasha are o superputere foarte specială. Să mergem!”





Au coborât pe pământ și au aterizat lângă un sat mic. O fată culegea flori în fața casei. Când l-a văzut pe Ario și pe copii stând pe aripile lui, a râs.

„Ario! Trebuie să stăm cel puțin la un metru distanță, așa că vă voi arunca o îmbrățișare! Ce faceți toți aici? ”

„Am simțit îmbrățișarea ta când mi-ai spus asta, Sasha”, a spus Ario. „Îmi place că putem folosi cuvinte pentru a arăta că ne pasă. Mi-am dorit ca prietenii mei să învețe despre puterea ta.”

„Care este superputerea mea?” întrebă Sasha.

„Întrucât cineva din familia ta s-a îmbolnăvit, stai acasă pentru a te asigura că nu îmbolnăvești pe nimeni”, a spus Ario.

„Da, este tatăl meu. El rămâne în dormitorul său până se va vindeca complet”, a spus Sasha.

„Dar nu e atât de rău! Jucăm jocuri, gătim, petrecem timp în grădină și mâncăm împreună. Eu și frații mei dansăm. Citim cărți și pot continua să învăț, deoarece uneori îmi lipsește școala. A fost ciudat la început să stăm acasă, dar acum ne-am obișnuit.”

„Nu-i întotdeauna ușor, Sasha. Căutați modalități de-a vă distra și de-a vă înțelege cu cei dragi acasă. Asta te face eroul meu!”, a spus Ario.

„Te-ai certat vreodată cu familia?” întrebă Salem.

„Da, uneori”, a spus Sasha. „Trebuie să fim mai răbdători, să ne înțelegem și să spunem că ne pare rău. Aceasta este o adevărată superputere, deoarece ne poate face să ne simțim mai bine. Am nevoie și de puțin timp singură. Îmi place să dansez și să cânt singură! Și pot să-mi sun prietenii uneori ...”

„Dar, Ario, ce zici de oamenii care sunt departe de casă sau nu au casă?” întrebă Sara.

„Aceasta este o întrebare grozavă, Sara”, a spus Ario. „Hai să aflăm.”





Și așa și-au luat rămas bun de la Sasha și au pornit mai departe. Aerul devenea mai cald pe când aterizau pe o insulă înconjurată de mare.



Au văzut o tabără plină de oameni.

O fată i-a văzut și le-a făcut cu mâna de la distanță.

„Bună, Ario, sunt atât de fericită să te văd din nou!” a strigat. „Încercăm să stăm cel puțin la un metru distanță, așa că vă voi vorbi de aici. Dar să îți cunosc prietenii! Numele meu este Leila. ”

„Bună Leila! Eu sunt Sara. Acesta este Salem. Pare că încercați să vă protejați de coronavirus.

Ce altceva faci?”

„Ne spălăm pe mâini cu apă și săpun!” a răspuns Leila.

„Tușești și tu în cot?” întrebă Salem.

„Ne puteți arăta cum?” a răspuns Leila. Salem le-a arătat.

„Cu toții încercăm să fim curajoși, dar sunt îngrijorată de ceva”, a spus Leila. „Putem să vorbim despre asta? Am auzit că cineva s-a îmbolnăvit și a murit și m-am speriat tare. Este adevărat că oamenii pot muri de coronavirus? ”



Ario inspiră adânc și se așază pe fundul său enorm.

„Da, micuți eroi, este ciudat”, a spus Ario. „Unii oameni nu se simt deloc bolnavi, dar unii pot fi foarte bolnavi și unii ar putea muri. De aceea, cu toții trebuie să fim atenți mai ales la persoanele în vârstă și la cele cu alte boli, deoarece tind să se îmbolnăvească mai grav. Uneori, când simțim frică sau nesiguranță, poate ajuta să ne imaginăm un loc sigur în mintea noastră. Vreți să încercați asta cu mine?”

Cu toții au vrut. Ario le-a cerut copiilor să închidă ochii și să-și imagineze un loc în care se simt în siguranță.

„Concentrează-te pe o amintire sau o perioadă în care te-ai simțit în siguranță”, a spus Ario.

Apoi i-a întrebat ce văd, ce simt, ce miros percep în locul lor sigur. A întrebat dacă există cineva special pe care ar dori să-l invite în locul lor sigur și despre ce ar vorbi împreună.

„Poți merge în locul tău sigur ori de câte ori te simți trist sau ți-e frică”, a spus Ario. „Aceasta este superputerea ta și o poți împărtăși cu prietenii și familia. Și amintește-ți că și mie îmi pasă de tine și multor altor oameni. Asta te va ajuta.”



Leila a spus: „Toți ne putem îngriji unul de celălalt.”

„Așa este, Leila", a spus Ario. „Ne putem îngriji unul de celălalt oriunde ne-am afla. Vrei să vii cu noi în ultima noastră călătorie? ”

Leila a plecat la drum cu Ario și noii ei prieteni. Sara s-a bucurat că Leila le era alături pentru că știa că uneori trebuie să ne sprijinim reciproc. Au zburat în liniște, fără cuvinte, dar Leila știa că noilor ei prieteni le pasă mult de ea.



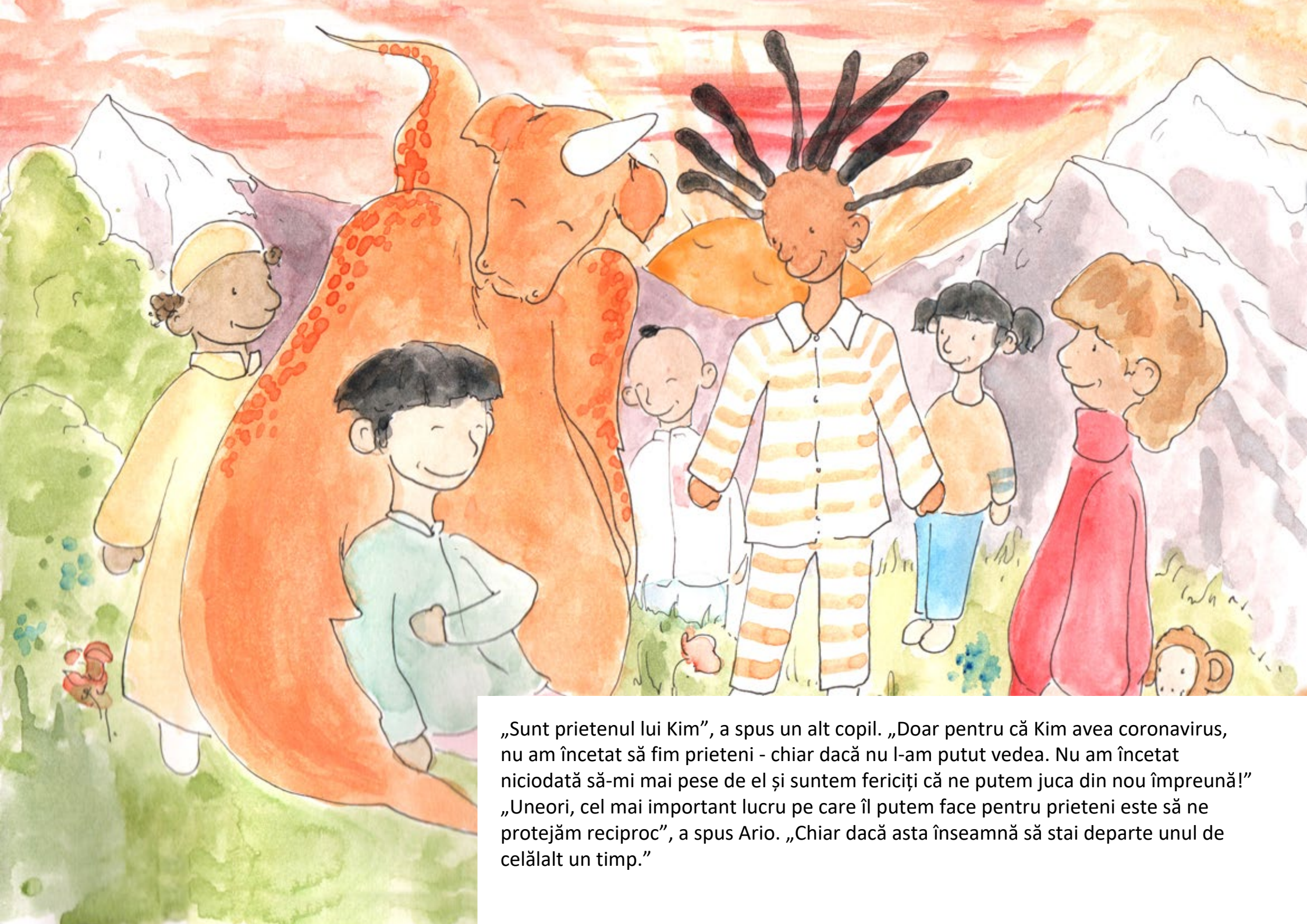
În zare se vedeau culmi înzăpezite. Ario a aterizat într-un oraș mic. Câțiva copii se jucau lângă un pârau.

„Ario!“ strigă un copil, făcându-le cu mâna. „Bună, Kim”, a spus Ario. „Voiam să vă întâlniți cu niște prieteni de-ai mei care au avut coronavirus și s-au vindecat.”

"Cum a fost?" Întrebă Salem.

„Tușeam și simțeam că mi-e foarte cald. Eram foarte obosit și n-am avut chef să mă joc câteva zile”, a spus Kim. „Dar am dormit mult și familia a avut grijă de mine. Unii dintre părinții și bunicii noștri au fost nevoiți să meargă la spital.

Asistentele și medicii au fost foarte amabili cu ei, iar oamenii din comunitate ne-au ajutat acasă. După câteva săptămâni, m-am făcut bine.”



„Sunt prietenul lui Kim”, a spus un alt copil. „Doar pentru că Kim avea coronavirus, nu am încetat să fim prieteni - chiar dacă nu l-am putut vedea. Nu am încetat niciodată să-mi mai pese de el și suntem fericiți că ne putem juca din nou împreună!” „Uneori, cel mai important lucru pe care îl putem face pentru prieteni este să ne protejăm reciproc”, a spus Ario. „Chiar dacă asta înseamnă să stai departe unul de celălalt un timp.”



„Putem face aceste lucruri unul pentru celălalt”, a spus Leila.

„Într-o zi, vom putea cu toții să ne jucăm din nou și să ne întoarcem la școală”, a spus Salem.

Era timpul să se întoarcă acasă și Sara trebuia să-și ia rămas bun de la noii ei prieteni. Și-au promis reciproc că nu vor uita niciodată aventura lor comună.

Sara a fost tristă că s-ar putea să nu se mai vadă o vreme. Dar s-a simțit mai bine când și-a amintit ce spusese Kim. Doar pentru că nu puteți vedea oameni, nu înseamnă că nu-i mai iubiți.



Ario i-a lăsat pe toți la casele lor și a așteptat ca Sara să adoarmă înainte de a pleca.

„Putem face același lucru mâine?” Îl întrebă Sara.

„Nu, Sara, trebuie să fii cu familia ta acum”, a spus Ario.

„Amintește-ți povestea noastră. Îți poți păstra în siguranță pe cei dragi spălându-ți mâinile și rămânând acasă. Nu sunt niciodată departe. Poți fi mereu cu mine când mergi la locul tău sigur.”

-„Tu ești eroul meu”, șopti ea.

„Și tu ești eroul meu, Sara. Ești un erou pentru toți cei care te iubesc”, a spus el.

Sara a adormit și când s-a trezit a doua zi, Ario dispăruse. Sara s-a dus la locul ei sigur pentru a vorbi cu el, apoi a desenat tot ce văzuseră și aflaseră în aventura lor. A alergat la mama să-i arate desenul și să-i spună noutățile.

„Toți îi putem ajuta pe oameni să fie în siguranță, mamă”, a spus ea. „Am întâlnit atât de mulți eroi în aventura mea!”

„Ai dreptate, Sara!” a spus mama ei.

„Există mulți eroi care păstrează oamenii în siguranță de coronavirus, cum ar fi medicii și asistentele medicale. Dar îmi aduci aminte că toți putem fi eroi, în fiecare zi, iar cel mai mare erou al meu ești tu.”

