

Мій герой – це ти

Як діти можуть боротися з
коронавірусом COVID-19!



IASC
Inter-Agency Standing Committee

Створення публікації «Мій герой – це ти»

Цю книгу було створено в межах проекту Референтною групою Міжвідомчого постійного комітету з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації (РГ МПК із ПЗПСП). Проект впроваджувався за підтримки міжнародних, регіональних та національних експертів з організацій-учасниць РГ МПК із ПЗПСП, а також батьків, піклувальників, вчителів та дітей із 104 країн. Міжнародний опитувальник було розіслано арабською, англійською, італійською, французькою та іспанською мовами з метою проведення оцінки потреб дітей щодо психічного здоров'я та психосоціальної підтримки під час спалаху COVID-19. Тематичну схему, яка використана в цій історії, було розроблено на основі результатів опитування. Книгу було використано як розповідь історії дітям у деяких країнах, уражених коронавірусом COVID-19. Після отримання зворотного зв'язку від дітей, батьків та піклувальників історію переглянули та оновили.

Понад 1 700 дітей, батьків, піклувальників та вчителів зі всього світу присвятили час тому, щоб поділитися з нами своїм досвідом боротьби з пандемією COVID-19. Висловлюємо величезну подяку цим дітям, їхнім батькам, піклувальникам та вчителям за заповнення опитувальника та вплив на процес розробки історії. Цю історію було створено для дітей та дітьми всього світу.

РГ МПК із ПЗПСП висловлює вдячність Хелен Патук за написання тексту історії та створення ілюстрацій до книги.

©МПК, 2020. Це видання опубліковано відповідно до ліцензії 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>). Згідно з умовами ліцензії, ви можете відтворювати, перекладати та контекстуалізовувати це видання в некомерційних цілях за умови забезпечення належного посилання на видання.

Вступ

«Мій герой – це ти» – це книга, написана для дітей зі всього світу, які зазнали впливу пандемії COVID-19.

Книгу «Мій герой – це ти» слід читати батькам, піклувальникам чи вчителям дитині або невеликій групі дітей. Дітям не рекомендовано читати цю книгу самостійно без підтримки батьків, піклувальників чи вчителів. Додаткові рекомендації під назвою «Дії для героїв» (скоро у публікації) пропонують підтримку щодо розгляду тем, пов'язаних із COVID-19, що допомагатиме дітям справлятися із почуттями та емоціями, а також пропонує додаткові види діяльності для дітей на основі цієї книги.

Переклади

Референтна група координуватиме переклад книги арабською, китайською, французькою, російською та іспанською мовами. Зверніться до Референтної групи МПК із психічного здоров'я та психосоціальної підтримки (ПЗПСП) (mhpss.refgroup@gmail.com) для координування процесу перекладу іншими мовами. Усі виконані переклади будуть опубліковані на вебсайті Референтної групи МПК. Якщо ви перекладатимете чи будете контекстуалізовувати це видання, будь ласка, зауважте, що

- Ви не маєте права додавати свій логотип (або логотип організації, що фінансує роботу) до цього продукту.
- У разі контекстуалізації (напр., змін у тексті чи ілюстраціях) не дозволяється використовувати логотип МПК. За будь-якого використання цього видання не повинно бути жодного натяку на те, що МПК схвалює якусь конкретну організацію, продукти чи послуги.
- Вам необхідно отримати ліцензію на переклад чи контекстуалізацію, аналогічну або еквівалентну до ліцензії Creative Commons. Пропонується ліцензія CC BY-NC-SA 4.0 або 3.0. Перелік аналогічних ліцензій можна переглянути за посиланням: <https://creativecommons.org/share-your-work/licensing-considerations/compatible-licenses>

• Вам необхідно додати текст такої відмови: «Цей переклад/контекстуалізація не є розробкою Міжвідомчого постійного комітету (МПК). МПК не несе відповідальності за зміст чи відповідність цього перекладу/контекстуалізації. Оригінальна версія англійською мовою «Міжвідомчий постійний комітет. Мій герой – це ти: Як діти можуть боротися з коронавірусом COVID-19!» Ліцензія: CC BY-NC-SA 3.0 IGO вважається юридично захищеним і автентичним виданням».

Українською перекладено Бюро ВООЗ в Україні.





Мама Сари – її героїня, тому що вона – найкраща матуся і найкращий науковець у світі. Але навіть мама Сари не може винайти ліки від коронавірусу.

«На що схожий COVID-19?» – Сара запитує у мами.

«COVID-19 або коронавірус настільки маленький, що ми не можемо його побачити», – відповідає їй мама. «Але він поширюється через кашель та чхання людей, які захворіли, а також коли вони торкаються людей чи предметів навколо себе. У людей, які захворіли, жар та кашель, і їм може бути важко дихати».

«То ми не можемо побороти його, бо ми його не бачимо?» – поцікавилася Сара.

«Ми можемо його побороти», – відповіла мама Сари. «Ось чому мені потрібно, щоб ти була у безпеці, Сара. Вірус уражає багато різних груп людей, і кожен із нас може допомогти його побороти. Діти особливі, і вони також можуть допомогти. Ти маєш бути в безпеці заради всіх нас. Я хочу, щоб ти була моєю героїнею».



Сара лежала у ліжку тієї ночі і зовсім не почувалася героїнею. Вона почувалася засмученою. Вона б хотіла піти до школи, але школу закрили. Вона б хотіла побачитися з друзями, але це було небезпечно. Сара хотіла, щоб коронавірус перестав лякати її світ.

«У героїв є супер сили», – сказала вона сама до себе, заплющуючи очі і засинаючи. «А що є в мене?»

Аж раптом ніжний голос прошепотів її ім'я в темряві.

«Хто тут?» – Сара прошепотіла у відповідь.

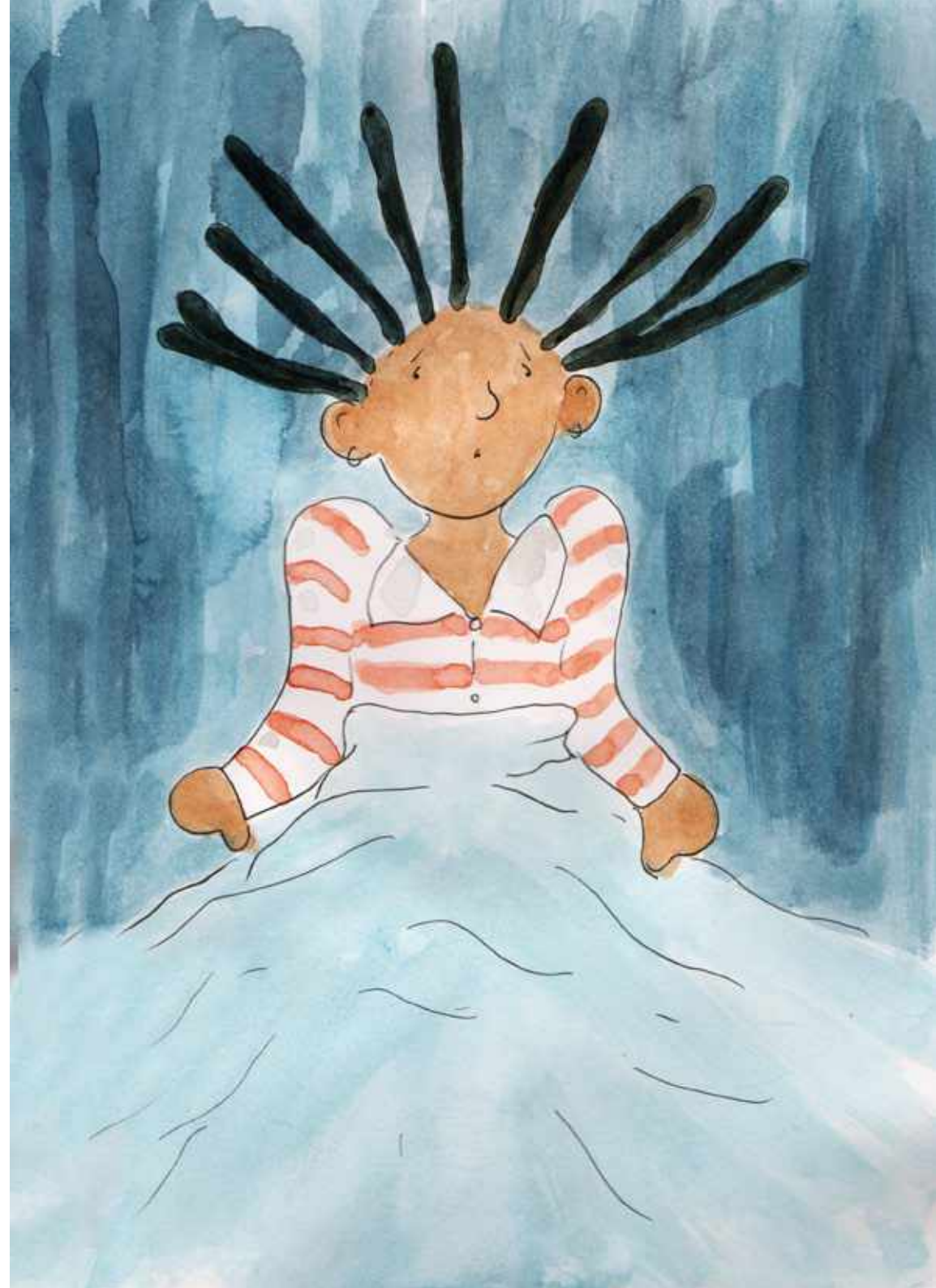
«Що тобі потрібно для того, щоб стати героїнею, Саро?» – запитав у неї голос.

«Мені потрібно знайти спосіб розповісти всім дітям світу, як їм захиститися, щоб вони могли захистити всіх інших...», – відповіла Сара.

«То ким ти хочеш, щоб я був?» – запитав голос.

«Мені потрібно щось, що вміє літати... щось із гучним голосом... щось, що може допомогти!»

Зі свистом щось неймовірне з'явилося в місячному сяйві...





«Що ти таке?» – із подивом прошепотіла Сара.

«Я Аріо», – він відповів.

«Я раніше ніколи не бачила Аріо», – сказала Сара.

«Ну, я був тут весь час», – відповів Аріо.
«Я черпаю сили з твого серця».

«Якщо ти в мене є... тоді я можу розповісти всім дітям світу про коронавірус!» – сказала Сара. «Я можу стати героїнею! Чекай, Аріо, чи це безпечно подорожувати, коли всюди коронавірус?»

«Тільки якщо зі мною, Саро», – сказав Аріо.
«Нічого не може тобі нашкодити, коли ми разом».





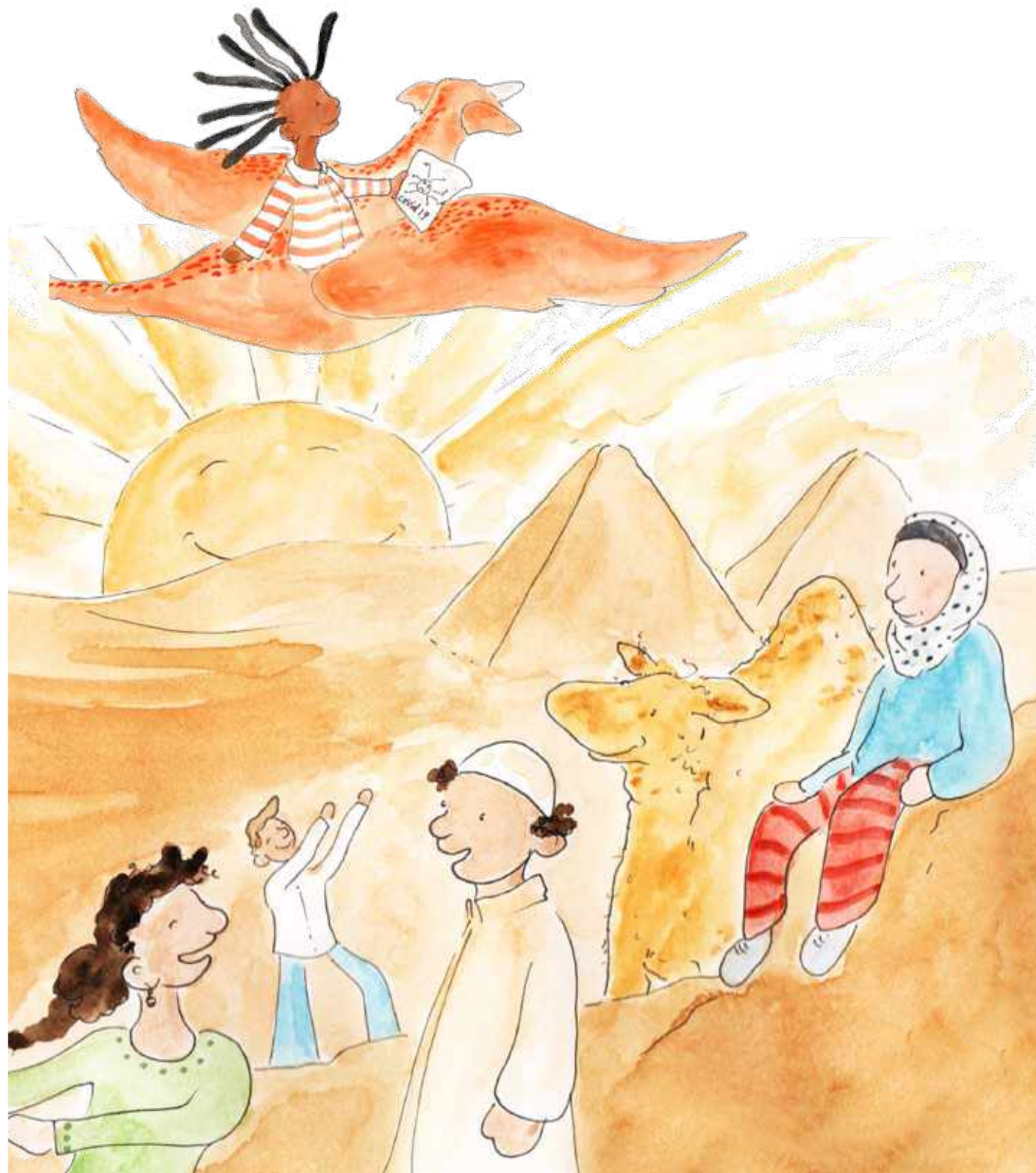
Коли зійшло сонце, вони приземлилися у мальовничій пустелі біля пірамід, де бавилася купка дітлахів. Діти радісно скрикнули і помахали Сарі та Аріо.

«Ласкаво просимо, мене звать Салем!»
– вигукнув один із хлопців. «Що ви тут робите? Вибачте, але ближче ми підійти не можемо, ми маємо триматися на відстані у щонайменше метр!»

«Саме тому ми тут!» – Сара викрикнула у відповідь. «Я Сара, а це Аріо. А ви знали, що діти можуть захистити своїх сусідів, друзів, батьків, дідусів і бабусь від коронавірусу? Нам всім потрібно...».

«Мити руки з милом та водою!» – сказав Салем, усміхаючись. «Ми це знаємо, Сара. Ми також кашляємо собі у лікоть, якщо нездужаємо, і махаємо людям привіт замість того, щоб тиснути руки. Ми намагаємося не виходити на вулицю, але ми живемо у дуже густо населеному місті... не всі залишаються вдома».

«Хм, можливо я можу із цим зарадити», – сказав Аріо. «Вони не можуть бачити коронавірус, але... вони можуть бачити мене! Застрибуйте мені на спину, але, будь ласка, сідайте по різні боки моїх крил, вони знаходяться на відстані щонайменше метра одне від одного!»



Аріо злетів у небо із Салемом та Сарою на кожному зі своїх крил. Він почав гарчати та співати, пролітаючи над містом! Салем кричав дітям на вулицях:

«Ідіть, скажіть своїм сім'ям, що безпечніше бути вдома! Ми найкраще можемо подбати один про одного, залишаючись вдома!»

Люди були вражені побаченням. Вони махали у відповідь і погоджувалися розійтися по домівках.





Аріо злетів високо в небо. Салем радісно скрикнув. Високо-високо серед хмар пролітав літак, і пасажери дивилися на них із захопленням.

«Людам скоро доведеться припинити подорожувати, хоча б ненадовго», – сказав Салем. «По всьому світу закривають кордони, і ми маємо залишатися там, де ми є, і з людьми, яких ми любимо».

«Так багато всього змінилося», – сказала Сара. «Мені іноді лячно від цього».

«Саро, коли щось змінюється, це може лякати і спантеличувати», – сказав Аріо. «Коли мені стає лячно, я починаю дихати дуже повільно і видихаю вогонь!»

Аріо видихнув величезну вогняну кулю!

«Як ви розслабляєтеся, коли відчуваєтеся наляканими?» – запитав Аріо у дітей.

«Мені подобається думати про когось, із ким я почуваюся у безпеці», – сказала Сара.

«І мені, я думаю про всіх людей, які допомагають мені почуватися у безпеці, наприклад, про дідуся та бабуню», – сказав Салем. «Я сумую за ними. Я не можу їх обійняти, бо я можу передати їм коронавірус. Зазвичай, ми відвідуємо їх щотижня, але не зараз, тому що нам потрібно їх захистити».

«Ти можеш їм подзвонити?» – Сара запитала у свого друга.

«Так, звісно!» – відповів Салем. «Вони телефонують мені щодня, і я розповідаю їм про все, що ми робимо вдома. Це мені допомагає почуватися краще, і від цього вони та кож почуватимуться краще».

«Це нормально сумувати за людьми, яких ми любимо, але із якими зараз не можемо побачитися», – сказав Аріо. «Це свідчить про те, що ми турбуємося. Якщо ми зустрінемося з іншими героями, ви почуватиметесь краще?»

«Так, будь ласка!» – Сара та Салем вигукнули у відповідь.

«Чудово, моя подруга Сава має дуже особливу супер силу», – сказав Аріо. «Полетіли!»





Вони пішли на посадку та приземлилися у невеличкому селі. Дівчинка збирала квіти на подвір'ї біля будинку. Коли вона побачила Аріо та дітей на його крилах, вона засміялася.

«Аріо!» – вона вигукнула. «Нам треба триматися один від одного на відстані одного метра. Тому я жбурну тобі обійми! Що ви всі тут робите?»

«Я відчув твої обійми, коли ти мені сказала про це, Сава», – сказав Аріо. «Мені подобається, як ми використовуємо слова, щоб показати, що ми турбуємося, а також вчинки. Я хотів, щоб мої друзі дізналися про твою супер силу».

«А яка в мене суперсила?» – запитала Сава.

«Оскільки один із членів твоєї сім'ї захворів, ти залишаєшся вдома, щоб переконатися, що ти нікому не передаси коронавірус», – сказав Аріо.

«Так, це мій татко, і він залишатиметься у своїй спальні, поки повністю не одужає», – сказала Сава.



«Але все не так і погано! Ми граємо в ігри, готуємо, проводимо час у нашому саду і разом їмо. Ми з моїми братами торкаємося своїх пальчиків на ногах і танцюємо. Ми читаємо книги, і я продовжую навчатися, бо іноді сумую за школою. Спершу сидіти вдома було дивно, але тепер це здається нормальним».

«Це не завжди легко, Сахо», – сказав Аріо. «Ти придумуєш як веселитися і проводити час із тими, кого любиш, вдома. Це і робить тебе моєю героїнею!»

«А ти сваришся зі своєю сім'єю?» – запитав Салем.

«Інколи ми сваримося», – відповіла Саха. «Нам доводиться бути особливо терплячими і особливо розуміючими і навіть швидше казати «вибач». Це справжнісінька супер сила, бо так ми можемо допомогти собі та іншим почуватися краще. Мені також інколи потрібно побути на самоті. Я обожнюю танцювати та співати на одинці! І я іноді можу дзвонити своїм друзям...».

«Але ж, Аріо, а як ті люди, які опинилися далеко від дому або не мають дому?» – запитала Сара.

«Це чудове запитання, Саро», – відповів Аріо. «Давайте полетимо і дізнаємося».





Отож, вони попрощалися з Саею і знову відправилися в подорож. Повітря стало теплішим, як тільки вони приземлилися на острові, оточеному морем.



Там вони побачили табір повний людей.
Одна дівчинка побачила їх та помахала рукою з відстані.

«Привіт, Аріо, я така рада знову з тобою зустрітися!» – вигукнула вона. «Ми намагаємося триматися на відстані хоча би одного метра, то ж я буду говорити з тобою звідси. Мені дуже хочеться познайомитися з твоїми друзями! Мене звуть Лейла».

«Привіт, Лейло! Я Сара, а це Салем», – Сара вигукнула у відповідь. «Здається, що ви намагаєтеся захиститися від коронавірусу. Що ще ви робите?»

«Ми миємо руки з милом та водою!» – прокричала Лейла.

«А ви теж кашляєте собі у лікоть?» – запитав Салем.

«А ти можеш показати нам, як це робити?» – відповіла Лейла. І Салем показав як.

«Ми всі намагаємося бути сміливими, але я про дещо хвилююся», – сказала Лейла. «Можна з вами про це поговорити? Я чула, що хтось захворів і помер, і мене це дуже лякає. Це правда, що люди можуть померти від коронавірусу?»



Аріо тяжко зітхнув і сів на свою гігантську дупцю.

«Так, маленькі герої, це дивно», – сказав Аріо. «Деякі люди зовсім не почуваяться хворими, але деяким може бути дуже зле, і дехто з них може померти. Саме тому нам потрібно бути особливо обережними зі старшими людьми і тими, в кого є інші хвороби, тому що вони можуть тяжко захворіти. Інколи, коли ми дуже налякані чи відчуваємося в небезпеці, нам може полегшати, якщо будемо уявляти собі безпечне місце. Хочете спробувати зі мною?»

Вони всі погодилися, і Аріо попросив дітей заплющити очі і уявити місце, де вони би почувалися в безпеці.

«Зосередьтеся на спогадах того часу, коли ви почувалися в безпеці», – сказав Аріо.

Потім він запитав у них, що вони бачили, як почувалися і які запахи могли відчувати у своїх безпечних місцях. Він запитав, чи є хтось особливий, кого б вони хотіли запросити до свого безпечного місця, і про що вони могли б разом поговорити.

«Ви можете повертатися до свого безпечного місця щоразу, як почуватиметеся засмученими чи наляканими», – сказав Аріо. «Це ваша супер сила, і ви можете нею поділитися зі своїми друзями та сім'єю. І пам'ятайте, що я, як і багато інших людей, турбуюся про вас. Це теж має допомогти».



Лейла додала: «Ми всі можемо дбати один про одного».

«Саме так, Лейло», – сказав Аріо. «Ми можемо дбати один про одного, де б ми не знаходилися. Чи хотіла би ти полетіти з нами у нашу останню подорож?»

Лейла вирішила вирушити в подорож з Аріо та її новими друзями. Сара була рада, що Лейла приєдналася до них, бо знала, що іноді нам потрібно підтримувати один одного. Вони летіли в тиші, без слів, але Лейла знала, що її нові друзі дуже про неї турбуються.



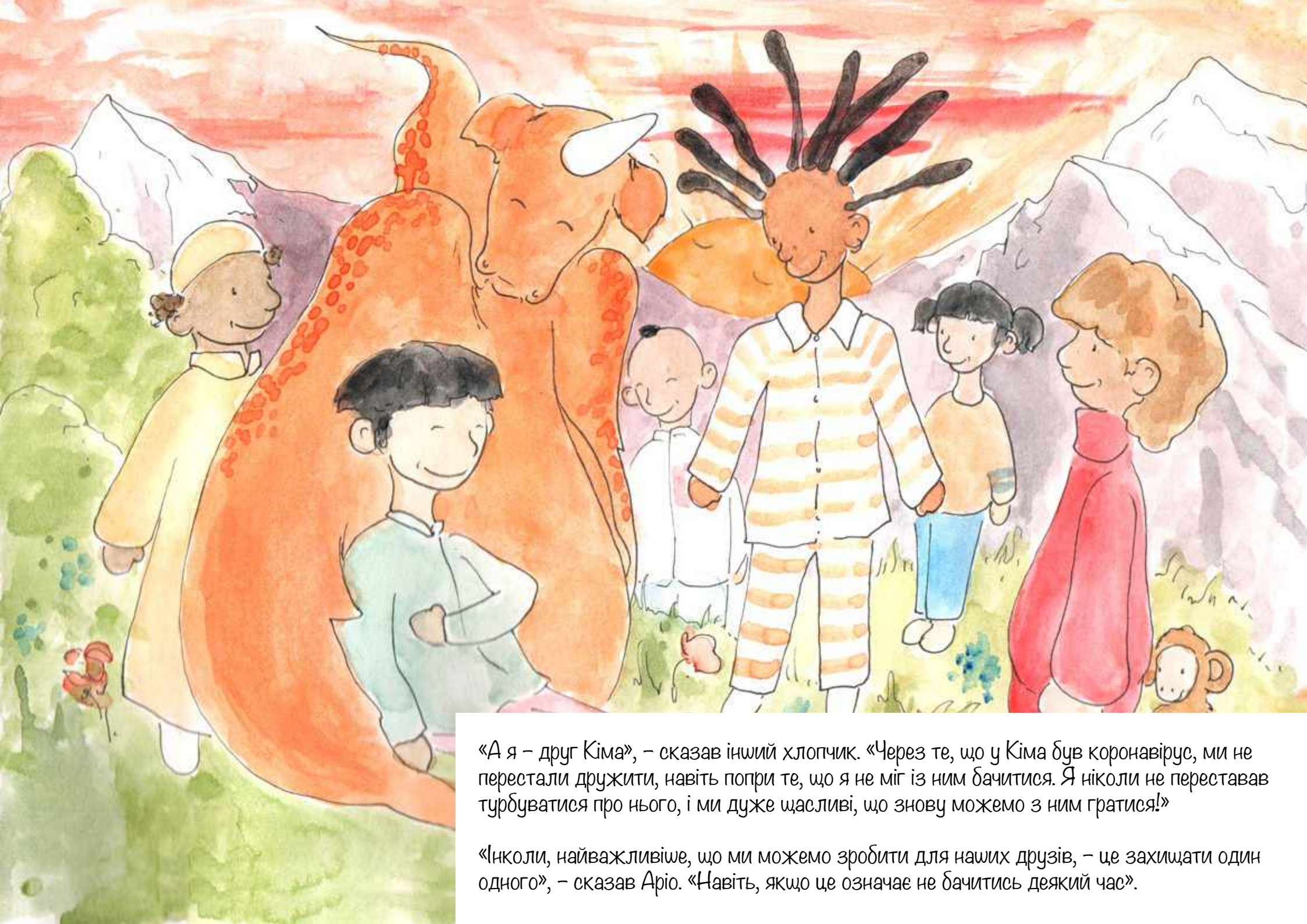
Засніжені гори поволі з'явилися на горизонті, і Аріо приземлився у невеликому містечку. Кілька дітей бавилося біля струмка.

«Аріо!» – вигукнув один із дітлахів, помахавши йому рукою.

«Привіт, Кіме», – сказав Аріо. «Друзі, хочу вас познайомити із деякими моїми друзями, у яких був коронавірус і які одужали».

«Як це було?» – запитав Салем.

«Я кашляв і часом почувався дуже гарячим. Я також був дуже втомленим і не хотів гратися кілька днів», – відповів Кім. «Але я багато спав, і моя сім'я про мене піклувалася. Дехто з наших батьків та дідусів і бабусь змушені були лягти в лікарню. Медсестри та лікарі були дуже добрі до них, і люди з нашої громади допомагали з роботою по дому. Через кілька тижнів, ми знову почувалися здоровими».



«А я – друг Кіма», – сказав інший хлопчик. «Через те, що у Кіма був коронавірус, ми не перестали дружити, навіть попри те, що я не міг із ним бачитися. Я ніколи не переставав турбуватися про нього, і ми дуже щасливі, що знову можемо з ним гратися!»

«Інколи, найважливіше, що ми можемо зробити для наших друзів, – це захищати один одного», – сказав Аріо. «Навіть, якщо це означає не бачитись деякий час».



«Ми можемо робити таке один для одного», – сказала Лейла.

«І одного дня ми знову зможемо гратися і будемо ходити до школи, як і раніше», – додав Салем.

Настав час повертатися додому, і Сарі довелося попрощатися зі своїми новими друзями. Вони пообіцяли один одному, що ніколи не забудуть свою спільну подорож.

Сара засмутилася, що вони ще не скоро знову зустрінуться. Але вона стала почуватися краще, коли згадала, що сказав друг Кіма. Те, що ти не бачиш людей, зовсім не означає, що ти перестаєш їх любити.



Аріо всіх відніс по домівках і чекав поки Сара засне, перш ніж полетіти.

«А ми можемо завтра зробити те ж саме?» – запитала його Сара.

«Ні, Саро, зараз час тобі побути зі своєю сім'єю», – відповів Аріо. «Не забувай нашу історію. Ти можеш захистити тих, кого любиш, миючи руки і залишаючись вдома. А я завжди буду поруч. Ти завжди можеш зі мною зустрітися у своєму безпечному місці».

«Ти – мій герой», – прошепотіла вона.

«А ти – моя героїня, Саро. Ти – героїня для всіх, хто тебе любить», – сказав Аріо.



Сара заснула, а коли прокинулася наступного ранку, Аріо вже не було поруч. Отож, вона повернулася до свого безпечного місця, щоб поговорити з ним, а потім намалювала все, що вони побачили та дізналися під час подорожі. Вона побігла до своєї матусі, щоб розповісти їй новини.

«Мамо, ми всі можемо допомогти людям бути в безпеці», – сказала вона. «Я зустріла стільки героїв під час своєї подорожі!»

«Так, Саро, ти права!» – відповіла її мама. «Є багато героїв, які захищають людей від коронавірусу, таких як чудові лікарі та медсестри. Але ти мені нагадала, що ми всі можемо бути героями, щодня, і мій найбільший герой – це ти».

