

Мій герой – це ти 2021

Як дітям знайти надію
під час COVID-19!



IASC
Inter-Agency Standing Committee

Створення книги «Мій герой – це ти 2021: Як дітям знайти надію під час COVID-19!»

Ця книга – друге видання із серії «Мій герой – це ти», яке було розроблене Референтною групою Міжвідомчого постійного комітету з питань психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайних ситуацій (Референтна група МПК). Проєкт підтримали фахівці світового, регіонального та національного рівня з агенцій, що входять до КРеферентної групи МПК, а також батьки, вихователі, вчителі та діти з усього світу.

Коли почалася пандемія COVID-19, понад 1700 дітей зі 104 країн допомогли створити збірку оповідань про COVID-19, і з книгою познайомилися сотні тисяч дітей по всьому світу. Книга стала глобальною історією успішного звернення до дітей. Вона перекладена на більш ніж 140 мов і була багаторазово адаптована для мультимедіа. Сьогодні багато дітей і досі живуть в умовах, коли їхнє повсякденне життя змінюється через пандемію, і їм доводиться боротися з труднощами, які позначаються на їхньому психічному здоров'ї. Більшість цих проблем, що викликають стурбованість, вже не такі, як були на початку пандемії.

Тому Референтна група МПК, спільно зі Всесвітньою організацією охорони здоров'я та Міжнародною Федерацією Товариств Червоного Хреста і Червоного Півмісяця підготувала книгу «Ти мій герой 2021: Як дітям знайти надію під час COVID-19!».

Щоб ця книга відповідала сподіванням і занепокоєнням дітей під час поточної фази пандемії, ми попросили дітей та їхніх батьків, вихователів і вчителів поділитися своїми думками, побоюваннями і враженнями про те, як змінилося їхнє життя. Були проведені опитування арабською, китайською, англійською, французькою, індійською, італійською, російською, португальською та іспанською мовами для оцінки психічного здоров'я та психосоціальних потреб дітей під час тривалої пандемії COVID-19. Результати опитувань допомогли виявити теми, які стали основою для оповідання. Діти всього світу читали і редагували численні варіанти цього оповідання, а їхні відгуки були використані для оновлення існуючої редакції книги.

Понад 5000 дітей, батьків, вчителів і вихователів з різних країн світу розповіли нам, як вони справляються з триваючою пандемією. Висловлюємо щиру подяку цим дітям, їхнім батькам, вихователям і вчителям за внесок, який вони зробили у написання цього оповідання. Аріо і наша міжнародна команда дуже вдячні їм за це.

Серія «Мій герой – це ти» розроблена дітьми і для дітей всього світу.

Референтна група МПК хотіла б подякувати Хелен Патук за створення сюжету й ілюстрацій до цієї книги. ©IASC, 2021.

Це видання поширюється на умовах ліцензії Creative Commons «Із зазначенням авторства» 3.0 IGO (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo>). Згідно з ліцензією, дозволяється відтворення, переклад і адаптація видання в некомерційних цілях за умови належного цитування.

Вступ

Книга «Мій герой – це ти 2021: Як дітям знайти надію під час COVID-19!» написана для всіх дітей у світі, ураженому пандемією COVID-19; вона є продовженням збірки оповідань «Мій герой – це ти: Як діти можуть боротися з COVID-19!», яка вийшла у 2020 році. Обидві книги можна читати як окремі оповідання. Книгу «Мій герой – це ти 2021: Як дітям знайти надію під час COVID-19!» має читати хтось із батьків, вихователів або вчитель разом з дитиною або невеликою групою дітей. Дітям не рекомендується читати цю книгу самостійно без допомоги батьків, вихователя або вчителя.

Додатковий посібник «Дії героїв» призначений для того, щоб допомогти у розгляді тем, що стосуються COVID-19, і навчити дітей впоратися зі своїми почуттями та емоціями, а також містить додаткові вправи для виконання дітьми на основі цих книг.

Додатковий посібник можна знайти за посиланням: <https://interagencystandingcommittee.org/actions-for-heroes>

Щоб прочитати першу книгу із серії «Мій герой – це ти», відвідайте сайт: <https://interagencystandingcommittee.org/my-hero-is-you>



Переклади

Здійснення перекладу книги на арабську, бенгальську, китайську, французьку, португальську, російську, іспанську мови і мову суахілі буде координуватися безпосередньо Референтною групою Міжвідомчого постійного комітету з питань психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайних ситуацій (Референтна група МПК). Для узгодження перекладів іншими мовами і форматів видання, будь ласка, звертайтеся до Консультативної групи (mhrss.refgroup@gmail.com). Всі завершені переклади будуть розміщені на веб-сайті Референтної групи МПК.

Якщо ви здійснюєте переклад або адаптацію цього видання, зверніть увагу на такі аспекти:

- Ви не маєте права додавати власний логотип (або логотип організації, яка здійснює фінансування) до цього твору.
- У разі адаптації (тобто зміни тексту або зображень) використання логотипу МПК не дозволяється. При будь-якому використанні цього видання не повинно бути ніяких зазначень щодо того, що МПК підтримує будь-яку конкретну організацію, продукт чи послугу.
- Ви маєте отримати на переклад або адаптацію таку саму ліцензію Creative Commons або еквівалентну їй; рекомендовано отримання CC BY-NC-SA 4.0 або 3.0. Перелік сумісних ліцензій: <https://creativecommons.org/share-your-work/licensing-considerations/compatible-licenses>
- Ви повинні додати наступну заяву мовою перекладу про відмову від відповідальності: «Цей переклад чи адаптація не були здійснені Міжвідомчим постійним комітетом (МПК). МПК не несе відповідальності за зміст або точність цього перекладу. Оригінальне видання англійською мовою Міжвідомчого постійного комітету «My Hero is You: How kids can hope with COVID-19!» [Ти мій герой: Як дітям знайти надію під час COVID-19!]. Ліцензія: CC BYNC-SA 3.0 IGO має обов'язковий характер і є автентичною версією».

Для короткого опису всіх завершених перекладів і наявних форматів книги «Мий герой – це ти: Як дітям знайти надію під час COVID-19!» будь ласка, відвідайте: <https://interagencystandingcommittee.org/my-hero-is-you-2021>

Цей переклад здійснено Бюро ВООЗ в Україні

«Цей переклад чи адаптація не були здійснені Міжвідомчим постійним комітетом (МПК). МПК не несе відповідальності за зміст або точність цього перекладу. Оригінальне видання англійською мовою Міжвідомчого постійного комітету «My Hero is You: How kids can hope with COVID-19!» [Мій герой – це ти: Як дітям знайти надію під час COVID-19!]. Ліцензія: CC BYNC-SA 3.0 IGO має обов'язковий характер і є автентичною версією».

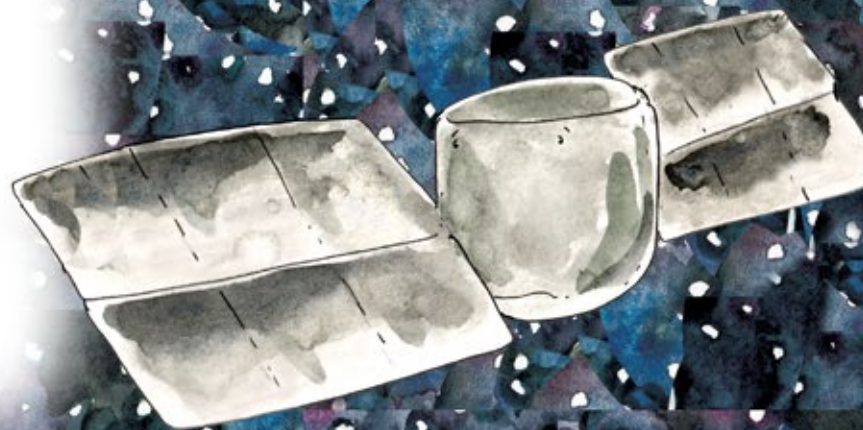
Аріо – це чарівна істота, яка вийшла з дитячих сердець, тому він завжди чув дітей, коли вони мріяли, коли гралися і навіть коли вони думали, що їх ніхто не чує.

Проїшов рік з тих пір, як Аріо та його друзі здійснили кругосвітню подорож, розповідаючи дітям про те, як захиститися від інфекції COVID-19.

Вони багато чого дізналися і віднайшли нові способи гратися і спілкуватися зі своїми друзями та рідними. Але деякі їхні страхи посилювалися, а тривоги зростали. Вірус, якого вони всі так боялися, весь час змінювався.

Коли Аріо літав над світом, він чув, що і супутники повсюди вловлювали тривоги, гнів та сум дітей.

Діти вже забули, що Аріо був у їхніх серцях, тому Аріо лишався на небесах, чекаючи, що хтось покличе його на землю.



Аріо дуже сумував за своїми друзями – Сарою, Сашею, Салемом, Лейлою та Кімом. Він особливо сумував за Сарою, яка завжди була його героїнею.

Але цього разу його покликав маленький пухнастий приятель, якого звали Тигр.

Якось ввечері Аріо приземлився, потріпотівши крилами, і з'явився за вікном Тигра.

— Ти кликав мене? — спитав Аріо, зручніше вмоцнюючи своє велетенське тіло.

— М'я-я-у! — протяжно запищав Тигр, і шерстинки у нього на спині сколихнулися як помахі тисяч рук. Він обережно наблизився до Аріо і обнюхав його.

— Це справді ти? — спитав Тигр, поглядаючи на дитячий малюнок на стіні, на якому був зображений невеличкий на зріст жовтогарячий Аріо з чудовим кругленьким животиком.



— А ти очікував когось іншого? — посміхнувся Аріо.

— Не знаю... Я давно вже ні з ким не знайомлюся. Мені ніяково, — сказав Тигр.

— Що ж, то пропоную нам стати друзями, — сказав Аріо. — Я спитаю тебе те саме, що запиту у всіх своїх друзів коли вони почуваються ніяково або сумують. Що тобі потрібно, прямо зараз?

— Ой ні, — сказав Тигр і скрутився в клубочок. — Мені треба щось велике ...

— Щось навіть більше ніж дружба? — поцікавився Аріо.

Тигр на мить посміхнувся, але потім знову сховався за своїм хвостиком.

— Навіть більше, — промовив він тихо.

— Я великий! — розсміявся Аріо. — Чи тобі треба щось ще більше, ніж я?



— Мені потрібна надія, — промовив Тигр, не показуючись із-за хвоста. — Після коронавірусу і всіх цих довгих, самотніх днів мені потрібна надія на майбутнє.

— Ну, це не така вже й велика річ, — сказав Аріо. — Надія може починатися з малого. Але якщо ти будеш триматися за неї, вона може рости, рости ще більше і більше. Надія всюди навколо нас. Просто для початку треба знайти хоча б маленьку її крихту.

Аріо вдягнув окуляри і уважно подивився на малюнки на стінах, сповнені життя і родинного тепла, а потім – на маленького хлопчика, який спав у своєму ліжечку.

— Хто їх намалював? — запитав Аріо.

— Тато малює разом з хлопчиком, – відповів Тигр. — Вони часто готують разом, читають оповідання на ніч, тепер набагато більше, ніж раніше. Тато навіть вчить його вдома, коли хлопчик не може ходити до школи.

— Це дає тобі надію? — спитав Аріо Тигра.

— Так, інколи. Тому що приємно бачити, коли вони такі рідні, — сказав Тигр. — Але коронавірус весь час тут. Ніхто не знає, коли він піде геть...





— Вибачте, — пролунав м'який голосок із-за вікна. Аріо і Тигр навіть підскочили від несподіванки, а потім повернулися до вікна, аж бачать – там квітуча деревинка махає їм своїм гіллям.

— Я почула вашу розмову і хотіла розповісти, що дає мені надію, — сказала вона.

Аріо підсадив Тигра собі на спину і вони обережно перебралися на одну з гілок деревинки і всілися під нею. Деревинка була така щаслива, пелюстки її квітів кружляли у повітрі.

— Щороку я зацвітаю і дарую свої пелюстки ось цій вулиці, — сказала вона. — Довгий час на мене ніхто не звертав уваги, а у ці останні роки люди стали приходити, щоб подивитися на мене. Вони вдихали аромат моїх квітів і годували моїх пташок! Я відчуваю, що мене помічають, що мене люблять.

— Тебе дійсно люблять, — сказав Аріо. — У часи, коли все міняється, ти залишаєшся такою, як була. Спасибі тобі за це.

— Моє листя змінюється щороку, — сказала деревинка. — Пори року змінюються, небо змінюється, а я підростаю. Іноді зміни лякають, але вони також можуть приносити фрукти і квіти.

Голосне фирчання долинуло звідкілясь згори, і, піднявши голови, вони побачили блискучого чорного птаха, що позіхав сидячи на гілці дерева.

— Це моя подруга, шпачиха Зузі, вона навідує мене щороку, — сказала деревинка. — Зузі прилетіла сюди здалеку.

Зузі – буркотлива шпачиха – намагалася трохи поспати. Вона настовбурчила своє пір'я, коли деревинка легенько її струснула.

— Зараз стало набагато спокійніше, тому що діти не так часто ходять до школи, — сказала Зузі, позіхаючи. — Але я сумую за їхнім сміхом на дитячому майданчику. Кожен раз, як я прилітаю з вирію на північ, я бачу, що люди поведуться по-різному. Одні носять маски, а інші – ні. Одні діти ходять до школи, інші – ні, як ось тут.

— Діти ходять до школи! — вигукнув Тигр. — Ось що дало б мені та моєму хлопчику надію на майбутнє. Мій хлопчик так сумує за школою!



— То може підемо пошукаємо надію на майбутнє? — спитав їх Аріо. — Можемо полетіти!

— Що ж, я вже прокинулася, — сказала шпачиха Зузі, розправляючи крила. — Нумо, полетіли!

Аріо підхопив Тигра, Зузі полетіла поруч, і разом вони здійнялися в небо. Деревинка помахала їм своїм гіллям, бажаючи вдалої подорожі.



— Тигре, у тебе незвичайне ім'я як для такого малюка, — зауважила Зузі, поки вони піднімалися все вище і вище над землею.

— Так назвав мене тато минулого року, — сказав Тигр. — Це тому що я обіймаю мого маленького хлопчика і нагадую йому, що треба бути сміливим, як Тигр. Але я не відчуваю себе дуже сміливим. Ми давно вже не виходимо з дому.

— Щоб залишатися на одному місці, треба мати велику сміливість, Тигре, — сказав Аріо. — Особливо якщо це убезпечує інших.

Тигр відчув себе щасливішим, коли це почув, і пригорнувся до теплого хутра Аріо.



Однак, коли вони досягли хмар, стало темно й мрячно, і Тигр здавався дуже наляканим. Він відчув, що починає тремтіти.

— Що сталося, Тигре? — спитав його Аріо.

— У темряві мені стає сумно, — сказав Тигр. — Так було, коли дідусь захворів, а потім його не стало. Наче згасло світло, і ми думали, що воно ніколи не з'явиться знову.

— А що допомагає тобі почуватися краще у такі моменти? — поцікавився Аріо.

— Міцні обійми мого хлопчика, — відповів Тигр.

— А мені просто треба поспати, — сказала Зузі. — Я відчуваю такою стомленою, коли мені сумно.

— Сон має дуже важливе значення... важко зберігати надію, коли не висипаєшся.

— Так, ми всі дуже різні, — сказав Аріо.
— Коли не можна обійнятися і не можна поспати, я глибоко вдихаю. А тоді інколи видихаю вогонь!

Аріо видихнув невеликий спалах світла у темряву, і на мить всім стало тепліше.





— А ще я думаю про всіх своїх друзів-шпаків, — сказала Зузі. — Погляньте, он вони!

Раптом серед хмар з'явилася зграйка шпаків – усі вони летіли разом, кружляючи за вітром.

— І дивіться – вони тримаються дистанції не менше одного метра один від одного! — зауважив Аріо. — Бачите?

Аріо шугнув нижче, кружляючи Тигра на руках.

— Тигре, коли я розправляю крила і кружляю з друзями, я почуваюся набагато краще, — сказала Зузі.

Вони летіли мовчки, тому що інколи замість розмов краще просто побути разом. Зузі і Аріо турбувалися про Тигра, і він це знав.

Вони летіли так довго, що здалося, наче пройшло кілька днів, доки не зустріли приязну гору, що спочивала оповита пухнастими білими хмарками.

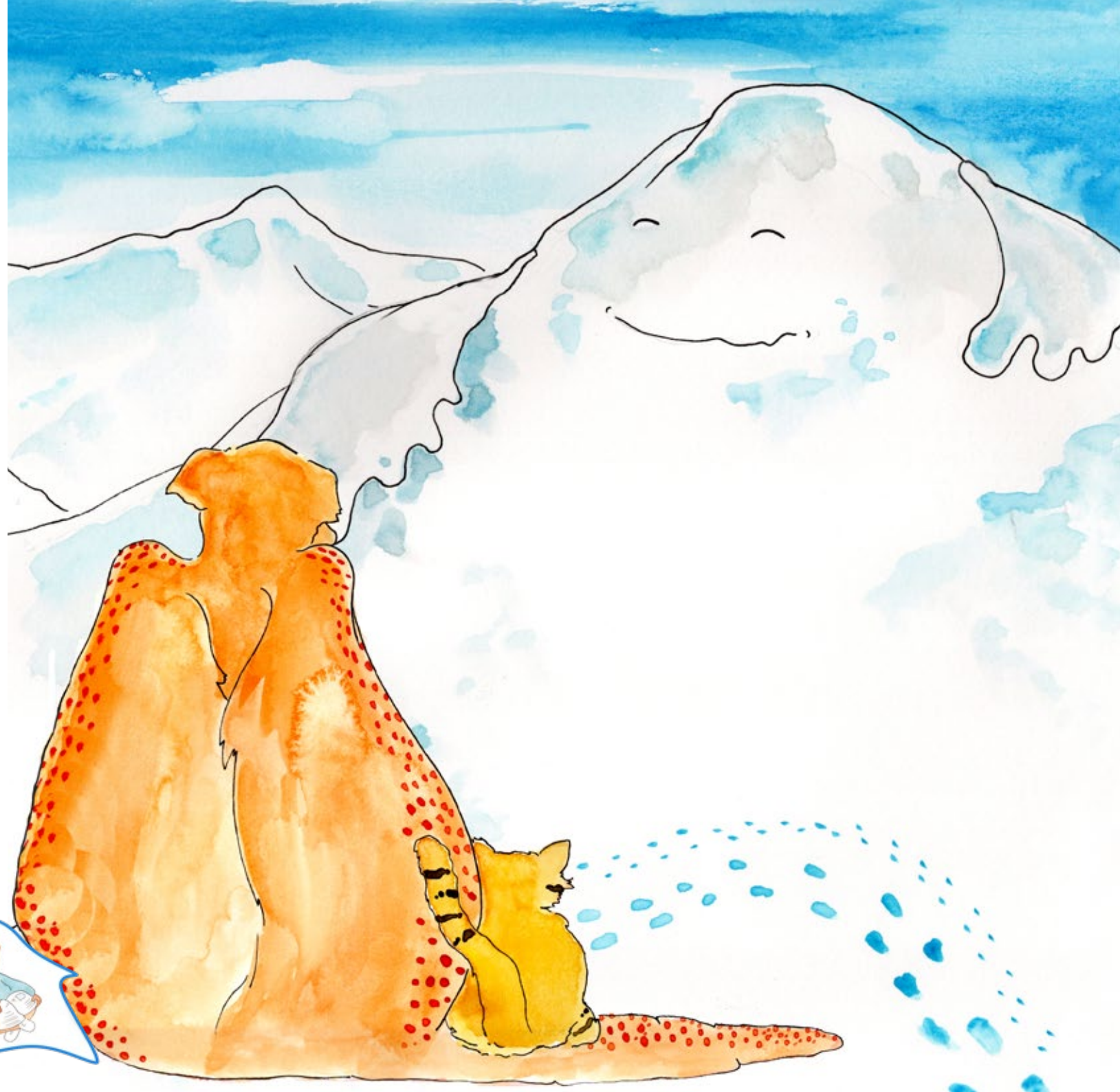
Аріо, Тигр і Зузі опустилися на її м'який сніг, щоб набрати свіжих бурульок і послухати, що гора чула-почувала.

— Тутувисочинія чую переважно тишу, — сказала вона. — Але коли вітер дуже сильний, я ще чую, як діти спілкуються зі своїми друзями та родинами. Я також чую їхні переживання. Відколи прийшов коронавірус, їхні переживання стали дуже гучними. Я намагаюся просто слухати, тому що іноді коли люди розповідають комусь про те, що їх турбує, їм стає легше.

— А що тебе турбує? — запитав Аріо.

— Я переживаю, що мій сніг надто швидко тане, — відповіла гора, сумно оглядаючи свої схили.

— Як тобі вдається зберігати надію на майбутнє, адже ти тут зовсім одна? — поцікавився Тигр.



— Я намагаюся не переживати з приводу майбутнього, — відповіла гора. — Я вдячна за кожного птаха, за кожну сніжинку і друга, який приходить щодня, а коли їх немає, я малюю їх на снігу — такі собі снігові спогади.

— Мій хлопчик теж так робить! — засміявся Тигр, граючись у снігу та малюючи маленького снігового Арію.

— Заждіть... хто це? — спитав Арію, роздивляючись малюнки на снігу. На невеличкому малюнку була зображена чорноволоса дівчинка з гарненькими косичками. — Це..?

— Сара? — сказала гора.

— Але як вона тут опинилася? — запитав Арію. Він дуже здивувався і раптом відчув, як сильно скучає за своєю подругою.

— Сара і її подруга Саша добралися сюди по схилу верхи на ламі і привезли маски для обличчя — он звідти, — сказала гора, показуючи на пологий схил поблизу.



— Я точно знаю, де ми можемо знайти надію на майбутнє,
— сказав Аріо, підскакуючи на ноги так швидко, що гора
під ними задрижала!

— До побачення, мила гора! — вигукнув він, підхопивши
однією рукою Тигра, а іншою Зузі. Аріо плюхнувся на живіт,
і вони швидко покотилися вниз з гори. Сніг заповишував
їх з усіх сторін, аж поки не зник, і тоді Аріо здійнявся у
потепліле повітря.

Аріо точно знав, куди летіти, і щойно побачив потрібний
будинок, приземлився з голосним гуркотом, обережно
поставивши Зузі і Тигра на землю.

Сара з'явилася у дверях будинку з широкою, як океан,
усмішкою радіючи, що завітав Аріо зі своїми друзями.

Вона спитала, чи можна обійняти Аріо, а він у відповідь
широко розкрив обійми.

Аріо щасливо засміявся.

Друзі довго тримали одне одного в обіймах, адже щойно
вони вперше обнялися після довгої розлуки. Вони так
давно не бачилися.

— Мені так хотілося тебе обійняти, — прошепотіла Сара.



Мама Сари вийшла надвір, штовхаючи інвалідний візочок, у якому сиділа Саша.

— Мамо! — крикнула Сара. — Глянь, хто повернувся!

— Ти, мабуть, Аріо, — з усмішкою промовила мама Сари.

— А ви, мабуть, найкращий вчений у світі, — сказав Аріо. Мама Сари розсміялася.

— Іноді це так, — відповіла вона.

— А ще зараз у мене є більше часу, і я можу проводити його з моєю маленькою героїнею.

— Як тато мого хлопчика! — вигукнув Тигр. — Він теж зараз проводить більше часу вдома. Але часом він сердиться або здається сумним...

— Зі мною теж таке буває, — зауважила мама Сари. — Особливо, коли у мене надто багато справ. Для всіх нас настали важкі часи. Нам треба піклуватися одне про одного, проявляти турботу і частіше говорити, що ми любимо одне одного.

— Це мої друзі, Тигр і Зузі, — сказав Аріо, потім розправив крила і міцно обійняв Сашу.



— Ми намагаємося знайти надію на майбутнє, — пояснив усім Тигр.

— Надія має важливе значення, — погодилася Сара.
— Аріо і мої друзі дали мені надію під час наших пригод минулого року! Ми розповідали всім, що для нашої безпеки нам треба мити руки, триматися на відстані не менше одного метра і носити маски. А моя мама допомагає створити вакцину!

— Сара теж виконує важливу роботу, — зауважила її мама і поцілувала доньку. — Розробити вакцину важливо, але також важливо, щоб ніхто не почувався самотнім.

— Ви справді найкращий в світі вчений? — спитав її Тигр.

— Найкращих вчених не буває, — посміхнулася мама Сари. — Всі ми працюємо разом, і це допомагає нам знову почуватися краще. Людина, яка пакує вакцину або доставляє її в лікарню, або робить комусь щеплення, так само важлива, як і інші люди. Разом ми як камінці, з яких складаються найміцніші гори.

— А ви... — сказав Тигр і раптом зник. — Як ви, найкращий у світі вчений, знаходите надію на майбутнє?

— Це неважко, — з посмішкою відповіла мама Сари.
— Я просто дивлюся на Сару.



Сара подивилася на Аріо.

— Аріо, ти сказав мені, що вийшов з мого серця, — промовила Сара. — А коли ти пішов, то з мого серця вийшло ще щось. Я стала розповідати людям про подорож, якими здійснили минулого року, і всі хотіли розпитати мене про неї багатьма різними мовами і такими різними способами.

— Що ти маєш на увазі? — спитав Аріо.
— Давай я тобі покажу! — відповіла Сара.

Вона взяла Аріо за руку і зайшла разом з ним до свого будинку, де стояв невеликий комп'ютер, з якого лунали звуки. На екрані було багато дитячих обличь, деяких з цих дітей Аріо знав.

— Ми всі належимо до Команди Аріо, — з гордістю сказала Сара. — Наші друзі знаходяться в наших серцях, в інтернеті, і ми навіть листуємося! Ми обговорюємо з людьми всього світу, як убезпечити себе і підтримувати зв'язок. Деякі люди думають, що не всі можуть захворіти на коронавірус. Але ж це не так, правда, Аріо? Будь-яка людина може заразитися.

— Може, — з сумом відповів Аріо. — Незалежно від того, якого кольору твоя шкіра, або де ти живеш.





— Або чи можеш ти ходити чи ні, — додала Саша, вїжджаючи у своєму візочку в кімнату. У неї на колінах, скрутившись клубочком, голосно мурчав Тигр.

— Коли мені самотньо, мені подобається спілкуватися з друзями по інтернету, — сказала вона. — Ми говоримо про щось смішне і про ігри, в які любимо грати!

— Я люблю складати нові пісні і виконувати їх для моїх друзів! — вигукнув Хуан, новий комп'ютерний друг.

— Є люди, які все ще не можуть нічого робити поза межами дому, тому що це й досі небезпечно, — промовив Кім з екрана комп'ютера.

— Вони поведуться відповідально і прагнуть захистити себе та інших, — пролунав голос Лейли з екрана комп'ютера. Ми намагаємося говорити з ними про те, що допомагає всім нам і кожному окремо.

— Всі живуть по-різному під час COVID-19, — зауважив Салем. — Я часом переживаю за Лейлу, тому що вона живе в таборі.

— Іноді буває важко, — зізналася Лейла. — Але мені допомагає, коли я співаю пісні, вчуся чомусь новому та граю з друзями.

— У нас тут інакше, — сказав Кім. — Мама все одно повинна ходити на ринок продавати фрукти, і мені страшно, що вона захворіє.

— Маленькі герої, не має значення, де і як ви живете, — сказав Аріо. — Кожному з нас час від часу стає страшно.

— Навіть тигра́м? — спитав Тигр.

— Навіть тигра́м! — відповіла Саша, погладжуючи Тигра. — Коли я втрачаю надію, то знову знаходжу її у своєму безпечному місці.

— Коли я переносюся в своє безпечне місце, там завжди поруч зі мною ти, — сказала Сара Аріо, притискаючись до його крила.

— Що таке безпечне місце? — спитав Тигр.

— Це таке місце, куди ти можеш подумки перенестися, лише ти сам, і можеш запросити ще кого-небудь побути там з тобою, — пояснила Саша.

— Чи можу я туди перенестися, коли не відчуваю надії на майбутнє? — спитав Тигр, обертаючи свій хвіст навколо голови.

— Ти можеш перенестися туди коли забажаєш, — відповів Аріо. — Хочеш спробувати?



І Аріо повів їх у безпечні місця, попросив всіх влаштуватися зручніше, заплющити очі і глибоко дихати. Інші діти на екрані комп'ютера теж змогли до них доєднатися.

— Зосередьтеся на якомусь спогаді чи моменті, коли ви почувалися у безпеці, — сказав Аріо.

Потім він спитав їх, що вони бачать і відчують, які запахи чують у своєму безпечному місці. Він запитав, чи не хочуть вони покликати в своє безпечне місце когось особливого, і про що вони могли б поговорити з цією людиною.

— Ви можете перенестися в своє безпечне місце коли вам сумно або страшно, — сказав Аріо. — Це ваша суперздібність, і ви можете поділитися нею з друзями і рідними. А ще не забувайте, що я за вас переживаю, так само, як і багато інших людей. Це також допомагає.



Коли вони розплющили очі, Тигр зрозумів, що його безпечне місце знаходиться вдома поряд з його хлопчиком.

Він заліз на коліна до Аріо і спитав, чи можуть вони повернутися додому.

— А ми вже знайшли надію на майбутнє?
— запитав Аріо.

— Думаю, трохи знайшли, — тихо відповів Тигр.

— Коли повернешся додому, не забувай, що я тобі казав, — нагадав Аріо. — Надія всюди навколо нас. Просто для початку треба триматися за її маленьку крихту, і вона буде рости.

Аріо повільно, з любов'ю приклав долоні до серця і зробив глибокий довгий вдих.

Почувся свист, і раптом все змінилося!



Всі їхні друзі перенеслися на супутник, що летів по небу, а зірки і місяць дивилися на них зверху і усміхалися їм!

— Друзі мої! — вигукнула Сара, обіймаючи Лейлу, Кіма и Салема.

— Тримайтеся, маленькі герої! — крикнув Аріо. — Я хочу, щоб кожен з вас написав, що дає йому надію, і поділився цим з усім світом. Візьміть аркуш паперу і напишіть все, що у вас на душі.



Отже, діти почали писати і малювати, що дає їм надію, а земля продовжувала обертатися під ними.

— Моя мама працює над розробкою вакцини, — сказала Сара.

— Наша школа відкривається! — вигукнув Хуан.

— Квіти розцвітають на деревинці, з якою я дружу, — сказала Зузі.

— Я зрозумів, що я сміливий, — сказав Тигр.

— Співати пісень, — сказала Саша.

— Розповіді мого дідуся, — сказав Салем.

— Всі наші нові друзі! — вигукнув Кім.

— Правильно, — засміявся Аріо.
— А зараз складіть свої аркуші, можна у вигляді літачка або птаха, або зірки – як кому до душі! І запустіть їх з нашого супутника. Ми попросимо сонце, зорі і місяць допомогти нам. Дивіться, вони спостерігають!



І діти відправили свої послання, і коли ці послання падали з неба на землю – туди, де були їхні домівки, вони перетворювалися на краплини дощу, і сніжинки, і пелюстки квітів, і кокосові горіхи, і райдуги над пляжами.

Аріо показав їм, як внизу, в різних країнах світу діти знову йдуть до школи, і Тигр дивився здивовано.

— Бачиш, Тигре? — спитав Аріо. — Інколи треба всього лише попросити друзів допомогти нам знайти надію. Вони завжди поруч, і я також.

Аріо повернувся до своїх старих друзів.

— Нам пора прощатися, але я буду прислухатися до всіх вас, — сказав Аріо.

— Ти такий важливий для мене, — призналася Сара.

— І ви всі дуже важливі для мене, — відповів Аріо. — Ми маємо весь час говорити про це одне одному.

Аріо підхопив Тигра і Зузі і злетів у небо.

— А тепер ми можемо повернутися додому до мого хлопчика? — спитав Тигр.

— Зараз це вже нагадує пригоду, — посміхнувся Аріо, і вони попрямували разом, сповнені дружби і – надії.



Нам хотілося б почути від вас, чи сподобалося вам це оповідання, та як ви користуєтесь цією книгою. Будь ласка, повідомте нам за адресою: mhpss.refgroup@gmail.com або використовуючи хештег #myheroisyou (#тимійгерой) у соціальних мережах.

Посилання на додаткові матеріали

«Мій герой- це ти: Як діти можуть боротися з COVID-19!», понад **143 мовами**
<https://interagencystandingcommittee.org/my-hero-is-you>

Адаптації для мультимедіа та ініціативи на рівні країн «Мій герой – це ти: Як діти можуть боротися з COVID-19!»
<https://interagencystandingcommittee.org/adaptations-my-hero-is-you>

«Дії героїв: Посібник для задушевних розмов з дітьми на додаток до читання книги «Мій герой- це ти, Як діти можуть боротися з COVID-19!»
<https://interagencystandingcommittee.org/actions-for-heroes>

«Я підтримую своїх друзів: Тренінг для дітей та підлітків щодо того, як підтримати друга в складній ситуації»
<https://www.unicef.org/documents/i-support-my-friends>

Хто читає про Аріо?

На мапі показано, де книга «Мій герой – це ти: Як діти можуть боротися з COVID-19!» наразі є в наявності офіційними мовами країн ...

-  Всіма державними мовами країни
-  Деякими державними мовами країни
-  Відсутня

