Ti si moj Heroj

Kako djeca mogu pomoći u borbi protiv koronavirusa!

IASC
Inter-Agency Standing Committee

Kako je nastala priča "Ti si moj Heroj"

Ova priča projekt je Inter-Agency Standing Committee Reference Group on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings (IASC MHPSS RG). Projekt su podržale razne globalne, regionalne i nacionalne organizacije članice IASC MHPSS RG, kao i roditelji, skrbnici, učitelji i djeca iz 104 zemlje. U globalnom istraživanju provedenom na arapskom, engleskom, talijanskom, francuskom i španjolskom jeziku procijenjene su dječje psihosocijalne potrebe i mentalno zdravlje tijekom pandemije COVID-19. Rezultati istraživanja pokazali su kojim se temama potrebno baviti u slikovnici. Priča je pripovijedana djeci u više zemalja zahvaćenih COVID-19 pandemijom. Na temelju povratnih informacija djece, roditelja i skrbnika, priča je revidirana i ažurirana.

Više od 1700 djece, roditelja, skrbnika i učitelja iz cijelog svijeta podijelilo je s nama svoja iskustva kako se nose s COVID-19 pandemijom. Veliko hvala ovoj djeci, njihovim roditeljima, skrbnicima i učiteljima na sudjelovanju u našim istraživanjima i oblikovanju priče. Ovu priču kreirala su djeca za svu djecu svijeta.

IASC MHPSS RG daje priznanje Heleni Patuck za pisanje teksta priče i ilustriranje slikovnice.

©IASC, 2020. Ova publikacija objavljena je pod licencom Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 IGO license (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo). U skladu s uvjetima licence, dozvoljena je reprodukcija, prijevod i prilagodba djela u nekomercijalne svrhe, pod uvjetom da se na primjeren način daje zasluga autorima i izvorima.

Uvod

“Ti si moj Heroj" je priča napisana za djecu cijelog svijeta koja su zahvaćena COVID-19 pandemijom.

Preporuka je da priču “Ti si moj Heroj” roditelj, skrbnik ili učitelj pročita djetetu ili manjoj grupi djece. Ne preporučujemo da djeca sama čitaju priču bez podrške roditelja, skrbnika ili učitelja. Dodatni vodič “Akcije za heroje” (koji će biti objavljen naknadno) pruža podršku za razgovor o temama vezanim uz pandemiju COVID-19, ideje kako pomoći djetetu da regulira svoje emocije, kao i dodatne aktivnosti za djecu bazirane na priči.

Prijevodi

Referentna skupina koordinirat će prijevod priče na arapski, kineski, francuski, ruski i španjolski jezik. Kontaktirajte IASC Reference Group for Mental Health and Psychosocial Support (MHPSS) (mhpss.refgroup@gmail.com) za koordinaciju prijevoda na druge jezike. Svi prijevodi bi će objavljeni na IASC Reference Group internetskim stranicama.

Ovaj prijevod ili adaptaciju nije kreirala Inter-Agency Standing Committee (IASC). IASC nije odgovoran za sadržaj niti ispravnost prijevoda. Originalna verzija na engleskom jeziku “Inter-Agency Standing Committee. My Hero is You: How Kids Can Fight COVID-19! Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO je jedino obvezujuće i autentično izdanje.

Prijevod na hrvatski jezik: Josipa Kuretić, mag.psych. i Ana Silov, mag.psych.

Sarina mama je njezin heroj jer je najbolja mama i najbolja znanstvenica na svijetu. Ali ni Sarina mama ne može pronaći lijek za koronavirus.

“Kako COVID-19 izgleda?” pita Sara svoju mamu.

“COVID-19 ili koronavirus toliko je malen da ga ne možemo vidjeti,” reče njezina mama. “Prenosi se kada zaražene osobe kašlju, kišu, dodiruju ljude ili predmete oko njih. Osobe koje su bolesne dobiju temperaturu, kašlju i teško dišu.”

“Znači, ne možemo se boriti protiv njega jer ga ne možemo vidjeti?” pitala je Sara.

“Možemo se boriti protiv njega,” reče Sarina mama. “Svi se mogu razboljeti i svi mogu pomoći u borbi protiv njega. Djeca su posebna i ona također mogu pomoći. Moraš ostati kod kuće na sigurnom. Treba mi da budeš moj heroj.”

Te noći Sara je ležala u krevetu i uopće se nije osjećala kao heroj. Osjećala se uznemireno. Željela je ići u školu, ali njezina škola je bila zatvorena. Željela je vidjeti svoje prijatelje, ali to nije bilo sigurno. Sara je željela da koronavirus prestane plašiti njezin svijet.

“Heroji imaju super moći” rekla je sama sebi i zatvorila oči da spava. “Što ja imam?”

Odjednom je nježni glas došapnuo njezino ime u tami.

“Tko je tamo?” Sara je šapnula.

“Što ti treba da postaneš heroj, Sara?” glas je upitao.

“Trebam pronaći način da svoj djeci svijeta ispričam kako da zaštite sebe i sve druge ljude.” reče Sara.

“Što trebaš da postanem?” upita glas.

“Treba mi nešto što može letjeti... nešto sa snažnim glasom... i nešto što može pomoći!”

Uz fijuk, nešto fantastično obasjala je mjesečina...

“Što si ti?” upita Sara.

“Ja sam Ario,” rekao je.

“Nikada prije nisam vidjela Aria,” reče Sara.

“Pa, cijelo sam vrijeme bio ovdje,” reče Ario. “Dolazim iz tvojeg srca.”

“Ako imam tebe… onda mogu svoj djeci svijeta ispričati o koronavirusu!” reče Sara. “I ja mogu biti heroj! Ali čekaj, Ario, je li sigurno putovati dok je koronavirus oko nas?”

“Samo sa mnom, Sara,” reče Ario. “Ništa ti se loše ne može dogoditi dok si sa mnom.”

Sara se popela na Ariova leđa i zajedno su poletjeli kroz prozor njezine spavaće sobe prema noćnom nebu. Letjeli su prema zvijezdama i pozdravili mjesec.

Dok se sunce dizalo, sletjeli su u divnu pustinju pored piramida gdje se igrala skupina djece. Radosno su poviknuli i mahnuli Sari i njezinom Ariu.

“Dobrodošli, ja sam Salem!” povikao je jedan dječak. “Što radite ovdje? Oprosti, ne možemo doći bliže. Moramo ostati udaljeni barem jedan metar!”

“Zato smo i mi ovdje!” kaže Sara. “Ja sam Sara, a ovo je Ario. Jeste li znali da djeca mogu zaštititi svoje susjede, prijatelje roditelje, bake i djedove od koronavirusa? Svi trebamo…”

“Prati ruke sapunom i vodom!” reče Salem sa smiješkom. “Znamo, Sara. Ako smo bolesni kašljemo u laktove i umjesto rukovanja mašemo jedni drugima. Trudimo se ostati kod kuće, ali živimo u gradu prepunom ljudi… i neki od njih ne ostaju kod kuće.”

“Hmm, možda bih mogao pomoći,” reče Ario. “Oni ne mogu vidjeti koronavirus, ali… mogu vidjeti mene! Popnite se na mene, ali neka svatko sjedne na jedno krilo. Moja su krila udaljena barem jedan metar!”

Ario je poletio u nebo sa Salemom i Sarom na svojim krilima. Letio je iznad grada i počeo pjevati. Salem je povikao djeci na ulicama:

“Idite, recite svojim obiteljima da smo unutra sigurniji. Najbolje se možemo brinuti jedni o drugima ako ostanemo kod kuće!”

Ljudi su bili zadivljeni onim što su vidjeli. Mahali su Ariu, Salemu i Sari. Poslušali su Salemov savjet i otišli svojim kućama.

Ario se vinuo visoko u nebo. Salem je radosno uzviknuo. Pored njih, u oblacima, letio je avion. Putnici su ih zadivljeno gledali.

“Ljudi će uskoro morati prestati putovati, barem na neko vrijeme,” reče Salem. “Zatvaraju se granice širom svijeta i svi bismo trebali ostati tamo gdje jesmo i s ljudima koje volimo.”

“Čini mi se da se toliko toga promijenilo,” reče Sara. “Ponekad se zbog toga bojim.”

“Može biti zastrašujuće i zbunjujuće kada se stvari mijenjaju, Sara,” reče Ario. “Kad se ja osjećam prestrašeno, udahnem jako sporo i izdahnem vatru!”

Ario je u tom trenutku izdahnuo ogromnu vatrenu kuglu!

“Djeco, što vi činite kada se osjećate preplašeno? ” upita ih Ario.

“Ja volim razmišljati o nekome s kim se osjećam sigurno,” reče Sara.

“I ja isto. Mislim na sve ljude koji mi pomažu da se osjećam sigurno, poput moje bake i djeda ” reče Salem. “Nedostaju mi. Ne mogu ih zagrliti jer bi ih mogao zaraziti koronaviusom. Obično ih viđam svaki vikend, ali sada više ne jer ih moramo zaštititi.”

“Možeš li ih nazvati?” upita Sara svojeg prijatelja.

“O, da!” reče Salem. “Zovu me svaki dan. Ispričam im o svemu što radim kod kuće. Onda se osjećam bolje. I oni se isto tada osjećaju bolje.”

“Normalno je da nam nedostaju osobe koje volimo sada kada ih ne možemo vidjeti,” reče Ario. “To pokazuje koliko nam je stalo do njih. Biste li se osjećali bolje da upoznate još heroja?”

“Da, molim te!” uzviknu Sara i Salem.

“Sjajno, moj prijatelj Sasha ima jako posebnu super moć,” reče Ario. “Idemo!”

I tako su oni letjeli natrag prema zemlji te ubrzo sletjeli u blizini jednog malog sela. Ispred svoje kuće nalazila se djevojčica i brala cvijeće. Kada je vidjela Aria i djecu koja su mu sjedila na krilima, nasmijala se.

“Ario!” uzviknula je. “Moramo biti udaljeni jedno od drugog najmanje jedan metar, pa ću ti poslati zagrljaj! Što vi svi radite ovdje?”

“Osjetio sam tvoj zagrljaj koji si mi upravo poslala, Sasha,” reče Ario. “Volim kada možemo riječima pokazati koliko brinemo, ali i djelima. Želio sam da moji prijatelji nauče nešto o tvojoj super moći.”

“Koja je moja super moć?” upita Sasha.

“Od kada se netko iz tvoje obitelji razbolio ostaješ kod kuće i ne izlaziš kako ne bi prenijela koronavirus drugim ljudima, ” reče Ario.

“Da, moj tata je bolestan. Ne smije izaći iz svoje sobe dok u potpunosti ne ozdravi,” reče Sasha.

“Ali nije to tako loše! Kod kuće igramo igre, kuhamo, provodimo vrijeme u vrtu i zajedno jedemo. Moja braća i ja često plešemo. Čitam knjige i učim jer mi nedostaje škola. Bolo bi je jako čudno isprva ostati kod kuće, ali mi se sada čini sasvim normalno.”

“Ali to nije uvijek lako, Sasha,” reče Ario. “Pronalaziš načine kako se zabaviti i družiti s ukućanima. To te čini mojim herojem!”

“Svađaš li se ikada sa svojom obitelji?” upita je Salem.

“Ponekad se svađamo,” odgovori Sasha. “Moramo biti još više pažljiviji i obzirniji nego inače, ali i znati reći oprosti. To je prava super moć, jer se tada i mi i druga osoba osjećamo bolje. I meni ponekad treba malo vremena nasamo. Ja jako volim plesati i pjevati kada sam sama! A ponekad mogu nazvati i prijatelje...”

“Ali, Ario, što je s ljudima koji su daleko od kuće ili nemaju kuću?” upita Sara.

“To je odlično pitanje, Sara,” reče Ario. “Hajdemo saznati.”

I tako su se oprostili od Sashe i još jednom krenuli. Zrak je postajao sve topliji dok su slijetali na otok okružen morem.

Tamo su vidjeli kamp pun ljudi.

Jedna ih je djevojčica opazila i mahnula im.

“Zdravo Ario, jako sam sretna što te opet vidim!” dovikivala je. “Pokušavamo biti udaljeni jedan metar od drugih, pa ću s tobom pričati odavde. Jako bih voljela upoznati tvoje prijatelje! Moje ime je Leila.”

“Zdravo, Leila! Ja sam Sara, a ovo je Salem,” dovikne Sara. “Čini mi se kao da se pokušavaš zaštititi od koronavirusa. Što još činiš kako bi se zaštitila?”

“Peremo ruke sapunom i vodom!” odgovori Leila.

“Kašljete li i vi isto u lakat?” upita Salem.

“Možeš li nam pokazati kako?” zamoli Leila. A Salem joj pokaže kako.

“Trudimo se biti hrabri, ali sam jako zabrinuta oko nečega,” reče Leila. “Mogu li o tome s tobom razgovarati? Čula sam da se netko razbolio i umro i to me je jako uplašilo. Je li istina da ljudi mogu umrijeti od koronavirusa?”

Ario je duboko uzdahnuo i sjeo.

“Da, moji maleni heroji, to je jako čudno,” reče Ario. “Neki se ljudi uopće ne razbole dok se drugi jako razbole, a neki mogu čak i umrijeti. Zato moramo svi biti jako oprezni sa starijim osobama i onima koji imaju druge bolesti jer se mogu još više razboljeti. Ponekad, kada se osjećamo jako uplašeno ili nesigurno, pomaže zamišljanje sigurnog mjesta. Hoćete li pokušati zajedno sa mnom zamisliti svoje sigurno mjesto?”

Svi su pristali te ih je Ario zamolio da zatvore oči i zamisle mjesto u kojem se osjećaju jako sigurno.

“Sjetite se vremena ili mjesta kada ste se osjećali sigurno,” reče Ario.

Tada ih je zatražio da mu kažu što sve vide, kako se osjećaju i koje mirise osjećaju u svom sigurnom mjestu. Zatim ih je upitao postoji li netko koga bi htjeli pozvati u svoje sigurno mjesto i o čemu bi razgovarali s tom osobom.

“Kada se osjećaš tužan i uplašen možeš otići u svoje sigurno mjesto,” reče Ario. “To je tvoja super moć i možeš je podijeliti sa svojim prijateljima i obitelji. I zapamti, ja i mnogi drugi ljudi jako brinemo za tebe. To ti također može pomoći.”

Leila reče, “Možemo brinuti jedni o drugima.”

“U pravu si, Leila,” odgovori Ario. “Možemo brinuti jedni o drugima gdjegod da se nalazimo. Želiš li krenuti s nama na naše zadnje putovanje?”

Leila je odlučila otputovati s Ariom i njenim novim prijateljima. Sara je bila sretna što im se Leila pridružila jer je znala da svi ponekad trebaju pomoć i podršku drugih. Letjeli su u tišini, bez riječi, ali je Leila znala da njeni novi prijatelji jako brinu za nju.

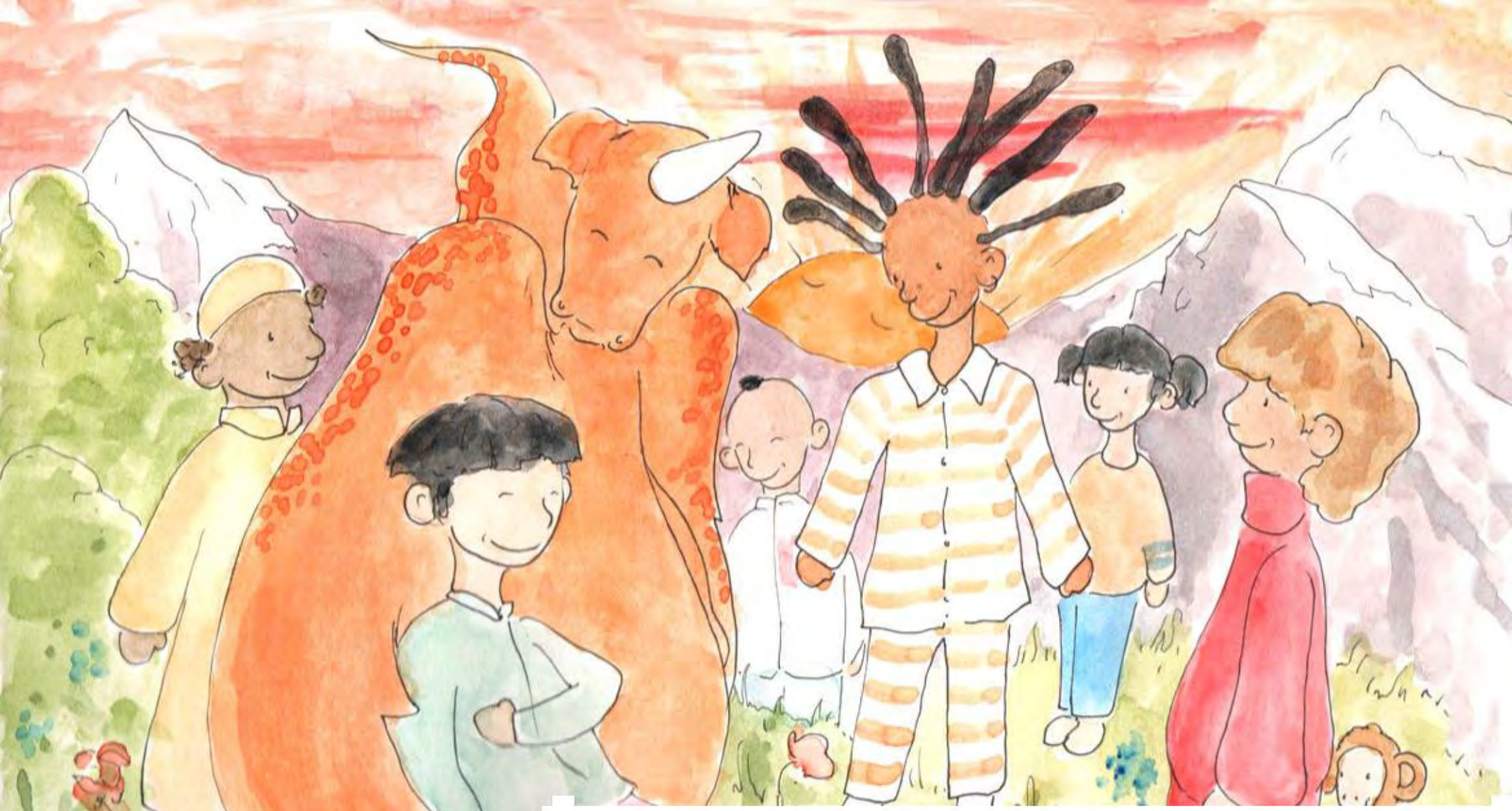
Snježne planine ubrzo su se pojavile na vidiku te je Ario sletio u maleni grad. Nekoliko se djece igralo pored potoka.

“Ario!” mašući uzvikne jedno od njih.

“Zdravo, Kim,” reče Ario. “Društvo, želio bih da upoznate neke moje prijatelje koji su imali koronavirus i ozdravili.”

“Kako je to bilo?” upita Salem.

“Jako sam kašljao i imao temperaturu. Bio sam jako umoran i nekoliko dana nisam imao volje igrati se,” reče Kim. “Jako sam puno spavao, a obitelj se brinula o meni. Neki članovi moje obitelji morali su otići u bolnicu. Medicinske sestre i doktori bili su jako ljubazni i pomogli su im. Nakon nekoliko tjedana, svi smo ponovno bili dobro.”



“Ja sam Kimov prijatelj,” dovikne netko od preostale djece. “Samo zato što je Kim imao koronavirus i nismo se mogli vidjeti, nismo prestali biti s njim prijatelji. Nikada nismo prestali brinuti o njemu i jako smo sretni što se svi zajedno možemo ponovno igrati!”

“Najvažnije što ponekad možemo učiniti kao prijatelji je zaštititi jedni druge,” reče Ario. “Pa čak i ako to znači biti ne družiti se s njima neko vrijeme.”

“Mislim da to možemo učiniti jedni za druge,” reče Leila.

“I jako brzo ćemo se opet moći igrati zajedno i vratiti se u školu,” nadoda Salem.

Došlo je vrijeme za odlazak kući te se Sara pozdravila sa svojim novim prijateljima. Obećali su jedni drugima da nikada neće zaboraviti njihovu zajedničku avanturu.

Sara je bila tužna što se neće moći vidjeti neko vrijeme. Ali, osjećala se puno bolje kada se sjetila što joj je Kimov prijatelj rekao. Bez obzira na to što ne možemo vidjeti nama drage osobe, to ne znači da ćemo ih prestati voljeti.

Ario je svu djecu vratio njihovim kućama te je pričekao da Sara zaspe prije nego je otišao.

“Možemo li sutra ponoviti ovo sve?” upita ga Sara.

“Ne, Sara, sada je vrijeme da budeš sa svojom obitelji,” reče Ario. “Zapamti našu priču. Možeš zaštititi osobe koje voliš tako što ćeš prati ruke i biti kod kuće. Ja nikada nisam jako daleko. Uvijek možeš biti sa mnom kada zamisliš svoje sigurno mjesto.”

“Ti si moj heroj,” tiho je šapnula.

“Ti si moj heroj, također. Heroj si svima onima koji te vole,” reče Ario.

Sara je utonula u san, a sutradan kada se probudila, Aria više nije bilo. Htjela je razgovarati s njim pa je zamislila svoje sigurno mjesto. Poslije je nacrtala sve što su vidjeli i naučili na zajedničkom putovanju. Otrčala je mami kako bi joj pokazala crtež i ispričala sve novosti.

“Svi zajedno možemo pomoći da ljudi budu sigurni, mama,” kazala je. “Upoznala sam jako puno heroja na mojoj avanturi!”

“O, Sara, u potpunosti si u pravu!” odgovori joj mama.
“Toliko je puno ljudi koji štite druge od koronavirusa, kao što su medicinske sestre i liječnici. Ali si me podsjetila da svi mi možemo biti heroji, svaki dan, a moj najveći heroj si upravo ti.”