

Hetjan mín ert þú

Hvernig krakkar geta
barist gegn COVID-19!



IASC
Inter-Agency Standing Committee

Tilurð „Hetjan mín ert þú“

Bók þessi er verkefni sem þróað var af viðmiðunarhópi samræmdu fastanefndarinnar um geðheilbrigði og sálfélagslegan stuðning við neyðaraðstæður (IASC MHPSS RG). Verkefnið naut stuðnings alþjóðlegra, svæðis- og staðbundinna sérfræðinga frá aðildarstofnunum IASC MHPSS RG auk foreldra, umönnunaraðila, kennara og barna í 104 löndum. Hnatrænni könnun var dreift á arabísku, ensku, ítölsku, frönsku og spænsku til að meta andlegar og sálfélagslegar þarfir barna á meðan COVID-19 geisar. Rammi um efnisatriðin sem fjalla skyldi um í sögunni var unninn upp úr niðurstöðum þeirrar könnunar. Bókinni var miðlað í sögustundum til barna í ýmsum löndum sem hafa orðið fyrir barðinu á COVID-19. Viðbrögð barna, foreldra og umönnunaraðila voru síðan notuð til að endurmeta og uppfæra söguna.

Rúmlega 1700 börn, foreldrar, umönnunaraðilar og kennarar frá öllum heimshornum tóku sér tíma til að deila með okkur hvernig þeim gekk að höndla COVID-19 faraldurinn. Börnunum, foreldrum þeirra, umönnunaraðilum og kennurum er þakkað kærlega fyrir að fylla út kannanir okkar og hafa áhrif á söguna. Þessi saga var þróuð fyrir og af börnum um heim allan.

IASC MHPSS RG vottar að Helen Patuck skrifaði handritið og myndskreytti þessa bók.

©IASC, 2020. Bók þessi var gefin út undir leyfinu „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>). Skv. skilmálum þessa leyfis er heimilt að afrita, þýða og aðlaga þetta verk ef það er ekki í ábataskyni og svo lengi sem rétt er vísað til verksins.

Inngangur

„Hetjan mín ert þú“ er bók sem skrifuð er handa börnum um heim allan sem hafa orðið fyrir áhrifum af COVID-19 faraldrinum.

„Hetjan mín ert þú“ ætti helst að vera lesin af foreldri, umönnunaraðila eða kennara fyrir barn eða lítinn barnahóp. Ekki er mælt með að börn lesi þessa bók sjálf án stuðnings foreldris, umönnunaraðila eða kennara. Í leiðarvísinum „Aðgerðir fyrir hetjur“ (sem verður gefinn út síðar) er að finna upplýsingar um það hvernig má nálgast umræðuefni tengd COVID-19 í því augnamiði að hjálpa börnum að hafa stjórn á tilfinningum og geðbrigðum, auk tillagna um sitthvað fleira fyrir börn að fást við í tengslum við bókina.

Þýðingar

Viðmiðunarhópurinn mun samræma þýðingar á arabísku, kínversku, frönsku, rússnesku og spænsku. Hafið samband við viðmiðunarhóp IASC um geðheilbrigði og sálfélagslegan stuðning (MHPSS) (mhpss.refgroup@gmail.com) varðandi samhæfingu þýðinga á önnur tungumál. Allar tilbúnar þýðingar verða birtar á heimasíðu viðmiðunarhóps IASC.

Þeim sem þýða eða aðlaga þetta verk er vinsamlegast bent á að:

- ekki er leyfilegt að setja vörumerki (hvorki persónulegt né frá fjármögnunaraðila) á afurðina;
- ef um er að ræða aðlögun (þ.e. breytingar á textanum eða myndunum) er óheimilt að nota merki IASC. Hvergi skal gefið í skyn að IASC styðji nein sérstök samtök, vörur né þjónustu með verki þessu;
- sama eða sams konar „Creative commons“-afnotaleyfi ætti að gilda um þýðinguna eða aðlögunina. Mælt er með CC BY-NC-SA 4.0 eða 3.0. Hér má finna lista yfir sambærileg leyfi: <https://creativecommons.org/share-your-work/licensing-considerations/compatible-licenses>
- bæta skal við eftirfarandi fyrirvara á tungumáli þýðingarinnar: „Þessi þýðing/aðlögun var ekki gerð af samræmdu fastanefndinni (IASC). IASC ber ekki ábyrgð á innihaldi né áreiðanleika þessarar þýðingar/aðlögunar. Upphaflega enska útgáfan “Inter-Agency Standing Committee. My Hero is You: How Kids Can Fight COVID-19! License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO skal vera hin bindandi og fullgilda útgáfa.“





Mamma Söru er hetjan hennar því hún er besta mamma og besta vísindakona í heimi. En ekki einu sinni mamma Söru getur fundið lækningu við kórónuveirunni.

„Hvernig lítur COVID-19 út?“ spurði Sara mömmu sína.

„COVID-19, eða kórónuveiran, er svo lítil að við sjáum hana ekki,“ sagði mamma hennar. „En hún dreifir sér þegar veikt fólk hóstar, hnerrar og snertir fólk eða hluti í kringum sig. Fólk sem er veikt fær hita og hósta og getur átt erfitt með að anda.“

„Þannig að við getum ekki barist gegn henni því við sjáum hana ekki?“ spurði Sara.

„Við getum barist gegn henni,“ sagði mamma Söru. „Þess vegna verður þú að gæta þín fyrir mig, Sara. Veiran hefur áhrif á margs konar fólk og allir geta hjálpað okkur að berjast gegn henni. Börn eru sérstök og geta líka lagt sitt af mörkum. Þú þarft að gæta þín fyrir okkur öll. Þú verður að vera hetjan mín.“



Þá nótt lá Sara í rúminu sínu og leið alls ekki eins og hetju. Hún var ósátt. Hún vildi fara í skólann en skólinn hennar var lokaður. Hún vildi hitta vini sína en það var ekki óhætt. Sara vildi að kórónuveiran hætti að hrista upp í veröld hennar.

„Hetjur hafa ofurkrafta“ sagði hún við sjálfa sig og lokaði augunum fyrir svefninn. „Hvað hef ég?“

Skyndilega hvíslaði blíð rödd nafn hennar í myrkrinu.

„Hver er þar?“ hvíslaði Sara á móti.

„Hvað þarftu til að vera hetja, Sara?“ spurði röddin.

„Ég þarf að finna leið til að segja öllum börnum í heiminum hvernig á að gæta sín svo þau geti gætt allra annarra ...“ sagði Sara

„Hvað þarftu þá að ég sé?“ spurði röddin.

„Ég þarf eitthvað sem getur flogið ... eitthvað með kraftmikla rödd ... og eitthvað sem getur hjálpað!“

Þytur heyrðist og nokkuð ótrúlegt steig inn í tunglsljósið ...





Sara greip andann á lofti. „Hvað ert þú?“

„Ég er Aríó,“ svaraði hann.

„Ég hef aldrei áður séð Aríó“, sagði Sara.

„En ég hef alltaf verið hér“, sagði Aríó.
„Ég kem úr hjarta þínu.“

„Ef ég hef þig ... þá get ég sagt öllum börnum í heiminum frá kórónuveirunni!“ sagði Sara. „Ég get verið hetja! En bíddu við, Aríó, er óhætt að ferðast á meðan kórónuveiran er í gangi?“

„Bara með mér, Sara,“ sagði Aríó. „Ekkert getur gert þér mein svo lengi sem við erum saman.“





Þá stökk Sara á bak Aríó og saman þutu þau út um svefnherbergisgluggann hennar upp í næturhimininn. Þau flugu í átt að stjörnunum og heilsuðu upp á mánann.

Við sólarupprás lentu þau í indælli eyðimörk hjá pýramíðum þar sem lítill barnahópur var að leika sér. Börnin hrópuðu upp yfir sig af gleði og veifuðu Söru og Aríó hennar.

„Velkomin, ég heiti Salem!“ hrópaði einn af strákunum. „Hvað eruð þið að gera hér? Afsakið, við megum ekki koma nær, við verðum að vera minnst tvo metra í burtu!“

„Þess vegna erum við hér!“ hrópaði Sara á móti. „Ég heiti Sara og þetta er Aríó. Vissuð þið að börn geta passað nágranna sína, vini, foreldra, afa og ömmur fyrir kórónuveirunni? Við þurfum öll að ...“

„Þvo okkur um hendurnar með sápu og vatni!“ sagði Salem brosandí. „Við vitum það, Sara. Við hóstum líka í olnbogabótina ef við erum lasin – og við veifum fólki í staðinn fyrir að takast í hendur. Við reynum að vera inni en við búum í mjög fjölmennri borg ... ekki allir eru heima hjá sér.“

„Hmm, kannski ég geti hjálpað til við það,“ sagði Aríó. „Fólk getur ekki séð kórónuveiruna, en ... það getur séð mig! Hoppið á bak, en sitjið vinsamlegast sitt hvorum megin á vængjum mínum – það eru að minnsta kosti tveir metrar á milli þeirra!“



Aríó flaug upp í himininn með Salem og Söru sitt á hvorum vængnum. Hann flaug yfir borgina með drunum og söng! Salem hrópaði til barnanna úti á götunum:

„Farið, segið fjölskyldum ykkar að við séum öruggari inni! Besta leiðin til að hlúa hvert að öðru er að vera heima!“

Fólk var furðu lostið yfir því sem það sá. Það veifaði og féllst á að fara heim til sín.





Arío sveif hátt upp til himna. Salem hrópaði upp yfir sig af gleði. Þarna uppi í skýjunum flaug flugvél hjá og farþegarnir horfðu forviða út til þeirra.

„Bráðum verður fólk að hætta að ferðast, að minnsta kosti í bili,“ sagði Salem. „Það er verið að loka landamærum úti um allan heim og við ættum öll að vera kyrr þar sem við erum og hjá þeim sem okkur þykir vænt um.“

„Það er eins og svo margt hafi breyst,“ sagði Sara. „Það hræðir mig stundum.“

„Breytingar geta verið ógnvekjandi og ruglingslegar, Sara,“ sagði Arío. „Þegar ég er hræddur, þá dreg ég andann mjög hægt að mér – og anda frá mér eldi!“

Arío blés frá sér risastórum eldhnetti!

„Hvernig slakið þið á þegar þið eruð hrædd?“ spurði Arío.



„Mér þykir gott að hugsa um einhvern sem veitir mér öryggi,“ sagði Sara.

„Mér líka, ég hugsa um allt fólkið sem hjálpar mér að finnast ég óhultur, eins og afa og ömmu,“ sagði Salem.
„Ég sakna þeirra. Ég má ekki faðma þau því ég gæti smitað þau af kórónuveirunni. Venjulega hittum við þau um hverja helgi en ekki núna því við þurfum að vernda þau.“

„Geturðu hringt í þau?“ spurði Sara vin sinn.

„Ó já! sagði Salem. „Þau hringja í mig á hverjum degi og ég segi þeim frá öllu sem við erum að gera heima. Þá líður mér betur og þeim líka.“

„Það er eðlilegt að sakna fólks sem okkur þykir vænt um og við getum ekki hitt núna,“ sagði Aríó. „Það sýnir umhyggju okkar. Liði ykkur betur af að hitta aðrar hetjur?“

„Já takk!“ hrópuðu Sara og Salem.

„Frábært, Sasha vinkona mín býr yfir mjög sérstökum ofurkrafti,“ sagði Aríó. „Drífum okkur!“





Og síðan þustu þau niður til jarðar og lentu hjá litlu þorpi. Stelpan var fyrir utan húsið sitt að tína blóm. Þegar hún sá Aríó og krakkana sitjandi á vængjum hans fór hún að hlæja.

„Aríó!“ hrópaði hún. „Við verðum að hafa minnst tvo metra á milli okkar, svo að ég hendi til þín faðmlagi! Hvað eruð þið öll að gera hér?“

„Ég fann fyrir faðmlaginu þínu þegar þú sagðir þetta, Sasha,“ sagði Aríó. „Mér finnst dásamlegt hvernig við getum notað orð til að láta umhyggju í ljós, og athafnir líka. Mig langaði að sýna vinum mínum ofurkraftinn þinn.“

„Hver er minn ofurkraftur?“ sagði Sasha.

„Af því að einhver í fjölskyldunni þinni veiktist þá heldur þú þig heima, svo að þú deilir kórónuveirunni örugglega ekki með neinum öðrum,“ sagði Aríó.

„Já, það er pabbi minn og hann verður í svefnherberginu þangað til honum er alveg batnað,“ sagði Sasha.



„En það er ekki svo slæmt! Við förum í leiki, eldum, eyðum tíma í garðinum og borðum saman. Bræður mínir og ég snertum á okkur tærnar og dönsum. Við lesum bækur og ég get haldið áfram að læra því stundum sakna ég skólans. Í fyrstu var skrítið að vera heima en nú finnst mér það eðlilegt.“

„Það er ekki alltaf auðvelt, Sasha,“ sagði Aríó. „Þú ert að finna leiðir til að skemmta þér og láta þér lynda við þína nánustu heima. Þess vegna ertu hetjan mín!“

„Rífstu stundum við fjölskylduna þína?“ spurði Salem.

„Við rífumst stundum,“ sagði Sasha. „Við þurfum að vera sérstaklega þolinmóð og skilningsrík og jafnvel enn sneggri að biðjast fyrirgefningar. Það er alvöru ofurkraftur því það getur látið okkur og öðrum líða betur. Stundum þarf ég líka að vera ein. Mér finnst svo gaman að dansa og syngja í einrúmi! Og stundum get ég hringt í vini mína ...“

„En Aríó, hvað með fólk sem er langt að heiman eða á ekki hús?“ spurði Sara.

Það er frábær spurning, Sara,“ sagði Aríó. „Förum og könnum málið.“





Svo þau kvöddu Söshu og héldu aftur af stað.
Loftið hlýnaði og þau lentu á eyju sem hafið umlukti.



Þar sáu þau tjaldbúðir fullar af fólki.

Ein stelpa kom auga á þau og veifaði þeim úr fjarlægð.

„Hæ Aríó, ég er svo glöð að sjá þig aftur!“ hrópaði hún. „Við reynum að vera minnst tvo metra hvert frá öðru svo ég tala við þig héðan. En ég vil endilega hitta vini þína! Ég heiti Leila.“

„Hæ Leila! Ég heiti Sara og þetta er Salem,“ kallaði Sara til baka. „Svo virðist sem þið séuð að reyna að passa ykkur á kórónuveirunni. Hvað fleira gerið þið?“

„Við þvolum okkur um hendurnar með sápu og vatni!“ kallaði Leila á móti.

„Hóstið þið líka í olnbogabótina?“ spurði Salem.

„Geturðu sýnt okkur hvernig?“ kallaði Leila til baka. Þannig að Salem sýndi þeim það.

„Við erum öll að reyna að vera hugrökk en ég hef áhyggjur af dálitlu“, sagði Leila. „Má ég tala um það við ykkur? Ég heyrði að einhver hefði orðið veikur og dáíð og þá varð ég mjög hrædd. Er það satt að fólk geti dáíð úr kórónuveirunni?“



Arío andvarpaði þunglega og settist á sinn stóra afturenda.

„Já, litlu hetjur, það er skrýtið,“ sagði Arío. „Sumu fólki líður alls ekki eins og það sé veikt, en sumt fólk getur orðið mjög veikt og sumt getur dáíð. Þess vegna verðum við öll að fara varlega, sérstaklega í kringum eldra fólk og fólk með aðra sjúkdóma, því það getur orðið veikara. Stundum þegar við erum mjög hrædd eða finnst við ekki óhult getur verið gott að ímynda sér öruggan stað í huganum. Viljið þið prófa þetta með mér?“

Þau sögðu öll já við því og Arío bað börnin um að loka augunum og ímynda sér stað þar sem þeim fannst þau óhult.

„Einbeitið ykkur að minningu eða tíma þegar ykkur fannst þið óhult,“ sagði Arío.

Síðan spurði hann þau hvað þau sæju, hvað þau skynjuðu og hvaða lykt þau fyndu á örugga staðnum sínum. Hann spurði hvort það væri einhver sérstakur sem þau vildu bjóða á örugga staðinn sinn og um hvað þau gætu talað saman.

„Þið getið alltaf farið á örugga staðinn ykkar þegar þið eruð leið eða hrædd,“ sagði Arío. „Þetta er ofurkrafturinn ykkar og þið getið deilt honum með vinum ykkar og fjölskyldu. Og munið að mér og mörgu fólki þykir vænt um ykkur. Það hjálpar líka.“





Leila sagði: „Við getum öll hugsað vel um hvert annað.“

„Það er rétt, Leila,“ sagði Aríó. „Við getum hugsað vel um hvert annað hvar sem við erum stödd. Viltu koma með okkur í síðasta ferðalagið okkar?“

Leila ákvað að fara með Aríó og nýju vinum sínum. Sara var glöð að Leila slóst í för með þeim því hún vissi að stundum þurfum við að styðja hvert annað. Þau flugu hljóðlega, orðalaust, en Leila vissi að nýju vinum hennar þótti mjög vænt um hana.



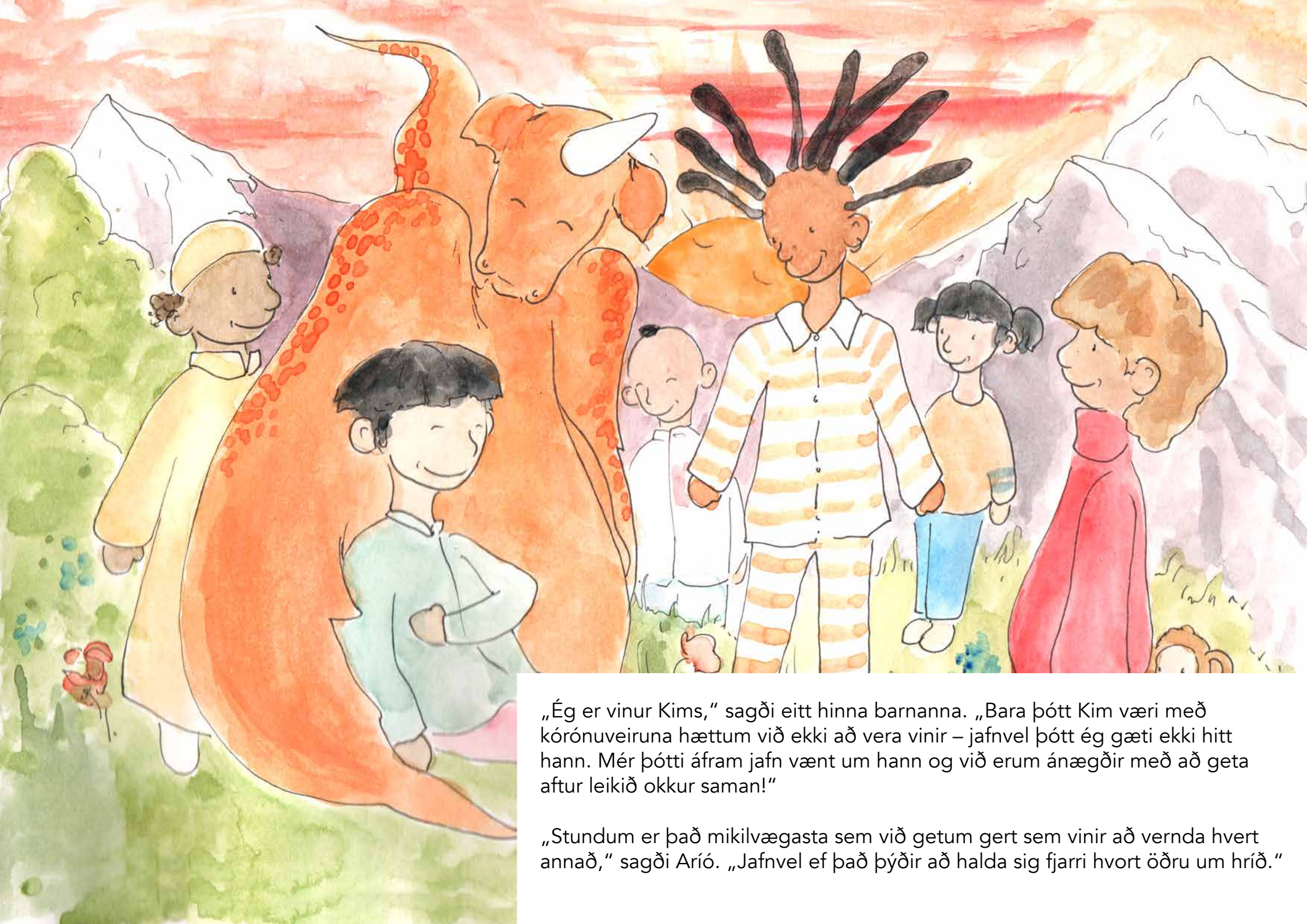
Smám saman fóru þau að greina snævi þakin fjöll og Aríó lenti í litlum bæ. Nokkur börn voru að leika sér við læk.

„Aríó!“ hrópaði eitt þeirra og veifaði honum.

„Halló, Kim,“ sagði Aríó. „Krakkar, ég vildi kynna ykkur fyrir nokkrum vinum mínum sem hafa fengið kórónuveiruna og er batnað.“

„Hvernig var það?“ spurði Salem.

„Ég var með hósta og var stundum of heitt. Ég var líka mjög þreyttur og vildi ekki leika í nokkra daga,“ sagði Kim. „En ég svaf mikið og fjölskylda mín annaðist mig. Sumir foreldrar okkar, afar og ömmur þurftu að fara á spítala. Hjúkrunarfræðingarnir og læknarnir voru mjög góðir við þau og fólk hér í byggðinni hjálpaði okkur heima við. Eftir nokkrar vikur vorum við búin að ná okkur.“



„Ég er vinur Kims,“ sagði eitt hinna barnanna. „Bara þótt Kim væri með kórónuveiruna hættum við ekki að vera vinir – jafnvel þótt ég gæti ekki hitt hann. Mér þótti áfram jafn vænt um hann og við erum ánægðir með að geta aftur leikið okkur saman!“

„Stundum er það mikilvægasta sem við getum gert sem vinir að vernda hvert annað,“ sagði Arío. „Jafnvel ef það þýðir að halda sig fjarri hvort öðru um hríð.“



„Þetta getum við gert fyrir hvert annað,“ sagði Leila.

„Og einn daginn getum við aftur leikið okkur og farið í skólann eins og við vorum vön,“ sagði Salem.

Nú var tímabært að fara heim og fyrir Söru að kveðja nýju vini sína. Þau lofuðu hvert öðru að þau myndu aldrei gleyma þessu sameiginlega ævintýri.

Sara var leið yfir því að þau myndu kannski ekki hittast aftur í bráð. En henni leið betur þegar hún mundi hvað vinur Kims hafði sagt. Bara þótt maður geti ekki hitt fólk er ekki þar með sagt að manni hætti að þykja vænt um það.



Arío skilaði þeim öllum heim til sín og beið með að fara þar til Sara sofnaði.

„Getum við gert þetta aftur á morgun?“ spurði Sara hann.

„Nei Sara, nú er tími til að þú sért með fjölskyldunni þinni,“ sagði Arío. „Mundu eftir sögunni okkar. Þú getur gætt þeirra sem þér þykir vænt um með því að þvo þér um hendurnar og vera heima. Ég er aldrei langt undan. Þú getur alltaf verið með mér þegar þú ferð á örugga staðinn þinn.“

„Þú ert hetjan mín,“ hvíslaði hún.

„Þú ert líka hetjan mín, Sara. Þú ert hetja í augum allra sem þykir vænt um þig,“ sagði hann.



Sara sofnaði og þegar hún vaknaði daginn eftir var Aríó farinn. Svo hún fór á örugga staðinn sinn til að tala við hann og teiknaði síðan allt sem þau sáu og lærðu í ævintýraferðinni. Hún hljóp til mömmu sinnar með teikningarnar til að segja henni tíðindin.

„Við getum öll hjálpað fólki að vera óhult, mamma,“ sagði hún. „Ég hitti svo margar hetjur í ævintýraferðinni minni!“

„Ó Sara, það er rétt hjá þér!“ sagði mamma hennar. „Það eru margar hetjur að vernda fólk fyrir kórónuveirunni, til dæmis frábærir læknar og hjúkrunarfræðingar. En þú minnst mig á að við getum öll verið hetjur á hverjum degi og aðalhetjan mín ert þú.“

