

Môj hrdina si ty!

Ako môžu deti bojovať
proti COVID-19



IASC
Inter-Agency Standing Committee

O knihe „Môj hrdina si ty“

Táto kniha je projektom Inter-Agency Standing Committee Reference Group on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings (IASC MHPSS RG). Projekt bol podporený globálnymi, regionálnymi aj lokálnymi štátnymi odborníkmi z Member Agencies of the IASC MHPSS RG v spolupráci s rodičmi, opatrovatelmi, učiteľmi a deťmi zo 104 krajín. V arabčine, angličtine, taliančine, francúzštine a španielčine bol celosvetovo robený výskum, aby sa zistili podmienky mentálneho zdravia a psychosociálnych potrieb detí počas pandémie COVID-19. Základná rámcová téma obsiahnutá v príbehu vznikla na základe uvedeného výskumu. Deťom v niekoľkých krajinách postihnutých COVID-19 bola táto kniha čítaná vo forme príbehov a na základe spätnej väzby od samotných detí, rodičov, opatrovateľov a učiteľov boli potom príbehy upravené.

Viac ako 1700 detí, rodičov, opatrovateľov a učiteľov na celom svete si našlo čas a zdieľalo sa s nami s tým, ako zvládajú pandémiu COVID-19. Naše veľké ďakujem patrí všetkým týmto deťom, ich rodičom, opatrovateľom a učiteľom za účasť na výskume a na tvorbe tohto príbehu. Je to príbeh od detí a pre deti na celom svete.

IASC MHPSS RG potvrdzuje, že Helen Patuck napísala text tejto knihy a ilustrovala ju.

©IASC, 2020. This publication was published under the 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>). Under the terms of this licence, you may reproduce, translate and adapt this Work for non-commercial purposes, provided the Work is appropriately cited.

Úvod

„Môj hrdina si ty“ je kniha napísaná pre deti na celom svete ovplyvnené pandémiou COVID-19.

„Môj hrdina si ty“ by mal čítať rodič, opatrovateľ, zdravotnícky pracovník alebo učiteľ deťom, alebo menšej skupine detí.

Príbeh môže čítať aj dieťa samé, ale je vhodné ak príbeh číta rodič, opatrovateľ alebo učiteľ. Doplnkový sprievodca nazvaný „Činy hrdinov“ (bude publikovaný neskôr) ponúka pomoc, ako hovoriť o témach spojených s COVID-19, ako pomôcť deťom usporiadať emócie a pocity, a taktiež aj doplnkové aktivity pre deti inšpirované touto knihou.

Translations

The Reference Group itself will coordinate translation into Arabic, Chinese French, Russian, and Spanish. Contact the IASC Reference Group for Mental Health and Psychosocial Support (MHPSS) (mhpss.refgroup@gmail.com) for coordination of translations in other languages. All completed translations will be posted on the IASC Reference Group website.

If you create a translation or an adaptation of this Work, kindly note that:

- You are not allowed to add your logo (or that of a funding agency) to the product.
- In case of adaptation (i.e., changes in the text or images), the use of the IASC logo is not permitted. In any use of this Work, there should be no suggestion that IASC endorses any specific organization, products or services.
- You should license your translation or adaptation under the same or equivalent Creative Commons license. CC BY-NC-SA 4.0 or 3.0 is suggested. This is the list of compatible licenses: <https://creativecommons.org/share-your-work/licensing-considerations/compatible-licenses>
- You should add the following disclaimer in the language of the translation: “This translation/adaptation was not created by the Inter-Agency Standing Committee (IASC). The IASC is not responsible for the content or accuracy of this translation. The original English edition “Inter-Agency Standing Committee. My Hero is You: How Kids Can Fight COVID-19! Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO shall be the binding and authentic edition.”





Pre Sáru je mama hrdinka, pretože je to tá najlepšia mama a tá najlepšia vedkyňa na svete. Ale dokonca ani ona nedokáže nájsť liek na koronavírus.

„Ako vlastne vyzerá COVID-19?“ opýtala sa Sára svojej mamy.

„COVID-19, alebo koronavírus, je taký maličký, že ho ani nevidíme,“ povedala jej mama. „Ale šíri sa keď chorí ľudia kašľú a kýchajú, alebo keď sa dotýkajú ľudí či vecí okolo nich. Ľudia, ktorí sú chorí, majú teplotu a kašeľ, môžu mať aj problémy s dýchaním.“

„Takže keď ho nevidíme, nemôžeme proti nemu bojovať?“ opýtala sa Sára.

„Môžeme proti nemu bojovať“ povedala Sárina mama. „Preto chcem, aby si ostala doma, Sára. Vírus napáda množstvo rôznych ľudí, a každý nám môže pomôcť poraziť ho. Deti sú výnimočné a aj oni nám môžu pomôcť. Musíte ostať doma pre nás všetkých. Potrebujem, aby si bola mojou hrdinkou.“



Sára šla v tú noc do postele, ale necítila sa ako hrdinka. Bola sklamaná. Chcela ísť do školy, ale jej škola bola zatvorená. Chcela vidieť svojich spolužiakov, ale nebolo to bezpečné. Sára chcela, aby koronavírus už prestal desiť svet.

„Hrdinovia majú superschopnosti,“ povedala si Sára predtým, ako zatvorila oči a zaspala. „Aké mám ja?“

Zrazu sa z tmy ozval slabý hlások a zašepkal jej meno.

„Kto je tam?“ zašepkala Sára do tmy.

„Čo ti chýba, aby si sa mohla stať hrdinkou, Sára?“ opýtal sa jej hlas.

„Chcela by som niečo, s čím by som mohla všetkým deťom na svete povedať, ako sa chrániť, aby oni mohli ochrániť všetkých ostatných...“ povedala Sára.

„Takže čím sa mám stať?“ opýtal sa hlas.

„Potrebovala by som niečo, čo lieta... niečo, čo má silný hlas... a niečo čo môže pomôcť!“

Zrazu sa z tmy ozval divný zvuk a niečo vstúpilo do mesačného svitu...





„Čo si zač?“ zalapala po dychu Sára.

„Ja som Ario,“ odpovedal.

„Nikdy predtým som ťa nevidela, Ario,“ povedala Sára.

„Ja som tu už dlhú dobu,“ povedal Ario.
„Prichádzam z tvojho srdca.“

„Ak si tu... tak môžeme všetkým deťom na svete povedať o koronavíruse!“ povedala Sára. „Môžem byť hrdinkou! Ale počkaj, Ario, je to bezpečné, letieť, keď je tu všade koronavírus?“

„Len so mnou, Sára,“ povedal Ario. „Nič sa ti nemôže stať, kým si so mnou.“





Sára naskočila na Ariov chrbát, vyskočili spolu cez okno v Sárinej izbe a leteli nočnou oblohou. Leteli pomedzi hviezdy až k mesiacu, s ktorým sa pozdravili.

Keď vyšlo slnko, pristáli v nádhernej púšti hneď vedľa pyramíd, kde sa hrala malá skupinka detí. Deti od radosti kričali a mávali na Sáru a jej Aria.

„Vitajte, ja som Salem!“ zakričal jeden z chlapcov. „Čo tu robíte? Prepáčte, ale nemôžeme prísť bližšie, musíme byť vzdialení od seba aspoň dva metre!“

„To preto sme tu!“ zakričala Sára späť k chlapcovi. „Ja som Sára a toto je Ario. Vedeli ste, že deti môžu ochrániť svojich susedov, kamarátov, rodičov aj starých rodičov pred koronavírusom? Všetci môžeme...“

„Umývame si ruky mydlom a vodou!“ povedal Salem s úsmevom. „My vieme, Sára. Taktiež vieme, že keď kašleme, máme si ústa zakrývať laktom. A keď niekoho stretneme, tak im iba zamávame, namiesto toho, aby sme si podali ruky. Snažíme sa ostať doma, ale žijeme v meste plnom ľudí... nie každý je doma.“

„Hmm, možno by som vám s tým vedel pomôcť,“ povedal Ario. „Nemôžu vidieť koronavírus, ale... môžu vidieť mňa! Naskočte, ale prosím, sadnite si každý na jedno moje krídlo...sú vzdialené minimálne dva metre od seba!“



Ario vzlietol do neba so Salemom a Sárom na svojich krídlach. Lietal ponad mesto a začal kričať a spievať. Salem kričal na všetky deti na uliciach:

„Bežte, povedzte svojim rodinám, že bezpečnejšie je vo vnútri! Najlepšie sa postaráme jeden o druhého tak, že ostaneme doma!“

Ľudia boli ohromení tým, čo videli. Mávali, súhlasne prikyvovali a všetci išli do svojich domovov.





Ario vzlietol ešte vyššie a Salem ďalej radostne kričal. Hore nad oblakmi zbadali letieť lietadlo. Cestujúci sa na nich s úžasom pozerali cez okienka lietadla.

„Ľudia by nateraz mali prestať cestovať,“ povedal Salem. „Hranice krajín sa po celom svete uzatvárajú a všetci by sme mali zostať tam kde sme, s ľuďmi, ktorých máme radi.“

„Veľmi veľa vecí sa zmenilo,“ povedala Sára. „Niekdedy sa toho bojím.“

„Môže to byť desivé a mätúce, keď sa veci menia, Sára,“ povedal Ario. „Keď sa bojím, veľmi pomaly sa nadýchnem – a vydýchnem oheň!“

Ario vydýchol veľkú ohnivú guľu!

„Ako sa upokojíte vy, keď ste vystrašení?“ spýtal sa ich Ario.



„Rada myslím na niekoho, s kým sa cítim bezpečne,“ povedala Sára.

„Ja tiež! Ja myslím na všetkých ľuďoch, vďaka ktorým sa cítim bezpečnejšie, ako napríklad na mojich starých rodičov,“ povedal Salem. „Chýbajú mi. Nemôžem ich ani objasť, pretože by som ich mohol nakaziť koronavírusom. Predtým sme sa stretávali každý víkend, ale teraz nie, pretože ich musíme ochrániť.“

„Môžeš im zavolať?“ opýtala sa Sára.

„Ó, áno!“ povedal Salem. „Volajú mi každý deň a vždy im poviem o všetkých veciach, ktoré sme v ten deň doma zažili. Cítim sa vďaka tomu lepšie a oni sa cítia lepšie tiež.“

„Je to normálne, že nám ľudia, ktorých máme radi chýbajú, keď s nimi nemôžeme byť,“ povedal Ario. „Ukazuje to, ako veľmi nám na nich záleží. Urobilo by vám radosť vidieť ďalších hrdinov?“

„Áno, prosím!“ odpovedali Sára a Salem.

„Výborne! Moja kamarátka Saška má veľmi špeciálnu superschopnosť,“ povedal Ario. „Tak podme!“





A tak klesli dole k zemi a pristáli v malej dedinke. Bolo tam dievčatko, ktoré vonku zbieralo kvietky. Keď zbadala Aria a deti sediace na jeho krídlach, začala sa smiať.

„Ario!“ zakričala. „Musíme byť od seba vzdialení aspoň dva metre! Ale posielam ti objatie! Čo tu všetci robíte?“

„Cítil som tvoje objatie, keď si mi to povedala, Saška,“ povedal Ario. „Je úžasné, ako môžeme použiť slová, aby sme vyjadrili ako nám na druhých záleží. A skutky tiež! Chcel by som naučiť mojich priateľov ako používaš svoje superschopnosti.“

„Aké mám superschopnosti?“ opýtala sa Saška.

„Odkedy sa niekto v tvojej rodine nakazil, ostala si doma, aby si náhodou nepreniesla koronavírus na niekoho iného,“ povedal Ario.

„Áno, môj ocko je chorý. Teraz leží doma v posteli pokiaľ sa úplne nezotaví a nevyzdravie.“ povedala Saška.



„Ale nie je to také zlé! Hráme sa hry, varíme spolu, trávime čas v záhradke a taktiež spolu jeme. S mojím bratom hráme hlava-ramená-kolena-palce a tiež tancujeme. Čítame knižky a dokonca sa aj učíme, pretože občas mi chýba škola. Spočiatku to bolo divné, byť stále doma, ale teraz už je to pre nás úplne normálne.“

„Nie je to vždy jednoduché,“ povedal Ario.

„Našla si veľa spôsobov, ako sa so svojimi blízkymi zabaviť aj doma. Preto si mojou hrdinkou!“

„Hádajte sa niekedy so svojou rodinou?“ opýtal sa Salem.

„Niekedy áno,“ povedala Saša. „Musíme byť veľmi trpezliví, tolerantní, a musíme vedieť rýchlo odpúšťať jeden druhému. To je skutočná superschopnosť, pretože vďaka tomu môžeme druhým spraviť radosť. Občas potrebujem byť aj sama. Rada sama tancujem a spievam si. A niekedy si volám so svojimi kamarátmi...“

„Ale, Ario, čo s takými ľuďmi, ktorí sú ďaleko od domova alebo ho dokonca nemajú?“ opýtala sa Sára.

„To je skvelá otázka, Sára,“ povedal Ario.
„Podme to zistiť!“





A tak sa rozlúčili so Saškou a znova vzlietli. Vzduch bol zrazu o niečo teplejší, keď zosadli na ostrove obklopenom morom.



Na ostrove zbadali tábor plný ľudí.

Jedno dievča ich zbadalo a začalo im z diaľky mávať.

„Ahoj Ario! Som taká rada, že si sa vrátil!“ zakričala. „Snažíme sa ostať vzdialení aspoň dva metre, takže budem hovoriť odtiaľto. Ale rada by som spoznala tvojich priateľov! Ja sa volám Leila.“

„Ahoj Leila! Ja som Sára a toto je Salem,“ odpovedala jej Sára. „Vyzerá to tak, že sa snažíte chrániť pred koronavírusom. Čo ešte pre to robíte?“

„Umývame si ruky mydlom a vodou!“ zvolala Leila.

„Keď kašlete, kryjete si ústa laktom?“ opýtal sa Salem.

„Môžeš nám ukázať ako?“ opýtala sa ho Leila. Salem jej to rád predviedol.

„Všetci sa tu snažíme byť odvážni, ale z jednej veci mám strach,“ povedala Leila. „Môžem sa s vami o tom porozprávať? Počula som, že niekto ochorel a potom zomrel, a toho sa ja veľmi bojím. Je to pravda, že ľudia môžu na koronavírus umrieť?“



Ario sa s veľkým povzdychnutím posadil na svoj veľký zadok.

„Áno, malí hrdinovia, je to zvláštne,“ povedal Ario. „Niektorí ľudia sa ani necítia chorí, no niektorí môžu byť tak veľmi chorí, že napokon môžu zomrieť. Kvôli tomu musíme byť veľmi opatrní, zvlášť pri starých ľuďoch a aj pri tých čo majú nejakú inú chorobu, pretože môžu ochoriť ešte viac. Niekedy, keď sa cítíme byť veľmi vystrašení, alebo keď sa necítíme bezpečne, môže nám pomôcť, keď si v mysli predstavíme nejaké bezpečné miesto. Chceli by ste to so mnou vyskúšať?“

Všetci súhlasili, a tak Ario požiadal deti, aby si zatvorili oči a predstavili si miesto, kde sa cítia bezpečne.

„Sústredte sa na spomienku alebo na čas, keď ste sa cítili skutočne v bezpečí,“ povedal Ario.

Potom sa ich opýtal, čo vidia, čo cítia, aké majú pocity na ich bezpečnom mieste. Opýtal sa ich, či je niekto špeciálny, koho by do ich bezpečného miesta pozvali a o čom by sa s ním rozprávali.

„Takto môžete ísť na svoje bezpečné miesto vždy, keď sa budete cítiť smutní alebo vystrašení,“ povedal Ario. „Toto je vaša superschopnosť, a môžete ju zdieľať so svojimi kamarátmi a rodinou. A nezabudnite, že mi na vás záleží, a nielen mne, ale aj iným ľuďom. To vám tiež pomôže.“



„Všetci sa môžeme starať jeden o druhého,“ povedala Leila.

„Presne tak, Leila,“ povedal Ario. „Môžeme sa o seba navzájom postarať, kdekoľvek sme. Chceš sa k nám pridať na našu poslednú cestu?“

Leila sa rozhodla, že pôjde s Ariom a jeho priateľmi. Sára bola rada, že sa Leila k nim pridala, pretože vedela, že niekedy sa potrebujeme navzájom podporiť. Leteli v tichosti, neprehovorili ani slovíčka, ale Leila vedela, že jej novým priateľom na nej záleží.



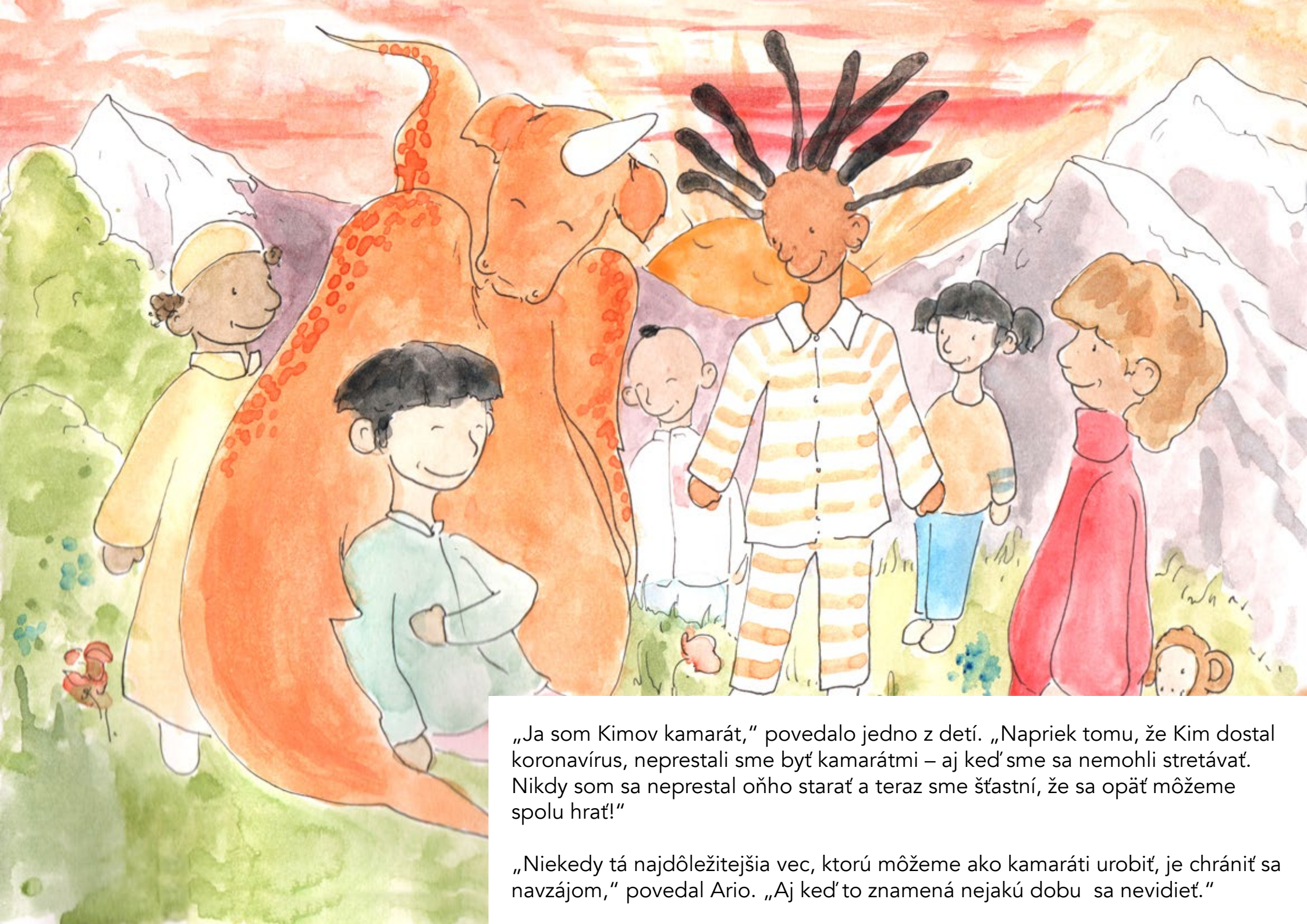
Čoskoro zbadali zasnežené kopce, a Ario pristál v jednom malom meste. Niekoľko detí sa tam hralo pri rieke.

„Ario!“ zakričalo jedno z nich a začalo im mávať.

„Ahoj Kim,“ povedal Ario. „Počúvajte, chcem vám predstaviť pár priateľov, ktorí mali koronavírus, ale vyzdraveli.“

„Aké to bolo?“ opýtal sa Salem.

„Kašlal som, a niekedy mi bolo veľmi teplo. Tiež som bol veľmi unavený a nechcelo sa mi niekoľko dní ani hrať,“ povedal Kim. Veľa som spal, ale moja rodina sa o mňa postarala. Niektorí naši rodičia a starí rodičia museli ísť do nemocnice. Sestričky a doktori boli veľmi milí, a ľudia z našej komunity nám pomáhali. Po pár týždňoch sme boli opäť v poriadku a zdraví.



„Ja som Kimov kamarát,“ povedalo jedno z detí. „Napriek tomu, že Kim dostal koronavírus, neprestali sme byť kamarátmi – aj keď sme sa nemohli stretávať. Nikdy som sa neprestal oňho starať a teraz sme šťastní, že sa opäť môžeme spolu hrať!“

„Niekedy tá najdôležitejšia vec, ktorú môžeme ako kamaráti urobiť, je chrániť sa navzájom,“ povedal Ario. „Aj keď to znamená nejakú dobu sa nevidieť.“



„Tieto veci môžeme pre druhých robiť,“ povedala Leila.

„A jedného dňa sa budeme môcť spolu znova hrať a ísť spať do školy ako predtým,“ povedal Salem.

Nastal čas ísť domov, a čas pre Sáru rozlúčiť sa so svojimi novými kamarátmi. Sľúbili si, že na ich spoločné dobrodružstvo nikdy nezabudnú.

Sára bola smutná, že sa spolu nejaký čas neuvidia. Ale cítila sa lepšie, keď si spomenula na to, čo povedal Kimov kamarát. Len preto, že sa nemôžeš s niekým vidieť, neznamená to, že ho už nemáš rád.



Ario ich všetkých zobral späť domov, a pred tým, ako odišiel, počkal, kým Sára zaspí.

„Môžeme ísť aj zajtra?“ opýtala sa ho Sára.

„Nie, Sára, teraz je čas, aby si zostala so svojou rodinou,“ povedal Ario. „Pamätaj si naše dobrodružstvo. Svojich milovaných môžeš uchrániť tak, že si budeš umývať ruky a ostaneš doma. Nikdy nebudem ďaleko. Vždy môžeš byť so mnou, keď pôjdeš na svoje bezpečné miesto.“

„Si môj hrdina,“ zašepkala.

„A ty si mojou hrdinkou, Sára. Si hrdinkou pre všetkých, ktorých máš rada,“ povedal.



Sára zaspala a keď sa na druhý deň zobudila, Ario tam nebol. Tak sa vydala na svoje bezpečné miesto, aby sa s ním mohla porozprávať. Potom nakreslila všetko, čo zažila a čo sa naučila z ich dobrodružstva. Utekala za svojou mamou, ukázala jej svoj obrázok a všetko jej povedala.

„Všetci môžeme pomôcť ostatným, aby boli v bezpečí, mama,“ povedala. „Stretla som veľmi veľa hrdinov počas môjho dobrodružstva.“

„Och, Sára, máš pravdu!“ povedala jej mama. „Na svete je veľa hrdinov, ktorí chránia druhých pred koronavírusom, ako úžasní doktori a sestričky. Ale pripomenula si mi, že všetci môžeme byť hrdinami, každý deň. A mojím najväčším hrdinom si ty.“

