

# Моят зепой си ти

Как децата могат  
да се борят с  
COVID-19!



**IASC**  
Inter-Agency Standing Committee

## Създаването на „Моят герой си ти“

Тази книга е плод на усилията по проект, разработен от Референтната група по психическо здраве и психосоциална подкрепа в извънредни ситуации към Постоянния съвместен комитет на агенциите (IASC MHPSS RG). Проектът е осъществен със съдействието на глобални, регионални и национални експерти от агенциите членки на IASC MHPSS RG, както и на родители, полагащи грижи лица, учители и деца от 104 държави. Проведено бе глобално проучване на арабски, английски, италиански, френски и испански език, целящо извършване на оценка на психическото здраве и психосоциалните нужди на децата по време на епидемията от COVID-19. Подборът на темите, изложени в историята, е направен на базата на резултатите от това проучване. Историята в книгата беше разказана на деца от няколко страни, засегнати от COVID-19. Обратната връзка от децата, родителите и полагащите грижи лица бе използвана за редактиране и актуализиране на историята.

Над 1700 деца, родители, полагащи грижи лица и учители от целия свят отделиха време, за да споделят с нас как се справят в условията на пандемия от COVID-19. Отправяме огромни благодарности към тези деца, техните родители, полагащи грижи лица и учители за времето, отделено за попълване на нашите анкети, и за приноса им към създаването на тази история. Това е история, създадена за и от децата по целия свят.

IASC MHPSS RG изразява признателността си към Хелън Патък, която е автор на текста и илюстрациите към книгата.

© IASC, 2020. Тази публикация се предоставя под лиценз на 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>). Съгласно условията на този лиценз имате право да възпроизвеждате, превеждате и адаптирате творбата за нетърговски цели, при условие че я цитирате точно.

## Увод

„Моят герой си ти“ е книга, написана за децата по целия свят, засегнати от пандемията от COVID-19.

Добре е „Моят герой си ти“ да се чете на дете или малка група от деца от родител, полагащо грижи лице или учител. Не е препоръчително децата да четат книгата самостоятелно без подкрепата на родител, полагащо грижи лице или учител. Допълнителното ръководство, озаглавено „Действия за герои“ (предстои да бъде публикувано), осигурява подкрепа за разглеждане на теми, свързани с COVID-19, помага на децата да се справят с чувствата и емоциите си и им предлага допълнителни занимания, базирани на книгата.

## Преводи

Самата Референтна група ще координира превода на арабски, китайски, френски, руски и испански език. Свържете се с Референтната група на IASC за психично здраве и психосоциална подкрепа (MHPSS) ([mhpss.refgroup@gmail.com](mailto:mhpss.refgroup@gmail.com)) за координация на преводите на други езици. Всички завършени преводи ще бъдат публикувани на уебсайта на Референтната група на IASC.

Ако правите превод или адаптация на тази творба, имайте предвид, че:

- нямате право да добавяте свое лого (или логото на финансиращата организация) към продукта.
- В случай на адаптация (т.е. промени в текста или изображенията) не е разрешено да се използва логото на IASC. Независимо как се използва настоящата творба, не може да се внушава по какъвто и да е начин, че IASC одобрява и подкрепя която и да е организация, продукти или услуги.
- Трябва да лицензирате превода или адаптацията си под същия или еквивалентен лиценз на Creative Commons. Препоръчва се CC BY-NC-SA 4.0 или 3.0. Това е списък на съвместими лицензи: <https://creativecommons.org/share-your-work/licensing-considerations/compatible-licenses>
- Трябва да добавите следния отказ от отговорност на езика на превода: „Този превод/адаптация не е създаден от Постоянния съвместен комитет на агенциите (IASC). IASC не носи отговорност за съдържанието и точността на този превод. Оригиналното издание на английски език „Inter-Agency Standing Committee. My Hero is You: How Kids Can Fight COVID-19!“ Лиценз: CC BY-NC-SA 3.0 IGO следва да се смята за правнозадължително и автентично издание.“







Майката на Сара е нейният герой, защото е най-добрата майка и най-добрият учен на света. Но дори и майката на Сара не може да открие лекарство срещу коронавируса.

- Как изглежда COVID-19? – попита Сара майка си.
- Коронавирусът, който причинява болестта COVID-19, е толкова малък, че не можем да го видим – каза майка ѝ. – Но той се разпространява, когато болни хора кашлят или кихат, както и когато те докосват други хора или предмети около себе си. Болните хора имат висока температура, кашлица, може и да им бъде трудно да дишат.
- Значи не можем да се борим с него, защото не го виждаме, така ли? – попита Сара.
- Можем да се борим с него – отвърна майката на Сара. – Затова е много важно да се пазиш, Сара. Вирусът засяга различни хора и всеки един от нас може да помогне да се борим с него. Децата са специални и също могат да помагат. Трябва да се пазиш заради всички нас. Имам нужда ти да бъдеш моят герой.





Тази вечер, докато лежеше в леглото си, Сара изобщо не се чувстваше като герой. Беше разстроена. Искаше да отиде на училище, но училището беше затворено. Искаше да се види с приятелите си, но това не беше безопасно. Сара искаше коронавируса да спре да плаши нейния свят.

– Героите имат суперсили – каза си тя, притваряйки очи, за да заспи. – А аз какво имам?

Внезапно нежен глас прошепна името ѝ в мрака.

- Кой е там? – промълви Сара.
- Какво ти е нужно, за да бъдеш герой, Сара? – попита гласът.
- Трябва да намеря начин да кажа на всички деца по света как да пазят себе си, за да могат да предпазят и всички останали... – отговори Сара.
- Как бих могъл да ти помогна? – попита гласът.
- Трябва ми нещо, което може да лети...има силен глас...и може да помага!

Нещо удивително профуча и пристъпи под лунната светлина...







- Какво си ти? – възкликна Сара.
- Аз съм Арио – отвърна той.
- Никога преди не съм виждала някого като теб, Арио – каза Сара.
- Но аз винаги съм бил тук – обясни Арио. – Идвам от сърцето ти.
- Ако си с мен...ще мога да кажа на всички деца по света за коронавируса! – отбеляза Сара. – Мога да бъда герой! Но почакай, Арио, безопасно ли е да пътуваме, когато коронавируса е навсякъде?
- Само ако си с мен, Сара – каза Арио. – Нищо не може да ти се случи, когато сме заедно.







И така, Сара скочи на гърба на Арио и заедно излетяха през прозореца на стаята ѝ и потънаха в нощното небе. Полетяха към звездите и поздравиха луната.



Когато слънцето изгря, те се приземиха в прекрасна пустиня с пирамиди, около които играеше малка група деца. Децата посрещнаха Сара и нейния Арио с радостни възгласи и им помахаха.

- Добре дошли, аз съм Салем! – извика едно от момчетата. – Какво правите тук? Съжалявам, но не можем да се приближим, трябва да стоим поне на един метър разстояние!
- Точно затова сме тук! – провикна се в отговор Сара. – Аз съм Сара, а това е Арио. Знаете ли, че децата могат да предпазят съседите, приятелите, родителите, бабите и дядовците си от коронавируса? Всички ние трябва...
- Да си мием ръцете със сапун и вода! – усмихна се Салем. – Знаем, Сара. Освен това трябва да кашляме в сгъвката на лакътя си, ако сме болни, и вместо да се здрависваме с хората, само да им махаме с ръка. Опитваме се да останем вкъщи, но живеем в много пренаселен град... и не всички си стоят у дома.
- Хм, може би аз мога да помогна – намеси се Арио. – Те не могат да видят коронавируса, но... могат да видят мен! Качвайте се, но, моля, седнете от двете страни на крилата ми – те са на разстояние поне един метър!





Арио полетя в небето заедно със Салем и Сара, седнали на двете му крила. Той кръжеше над града, ръмжеше и пееше! Салем ви-каше на децата по улиците:

- Идете и кажете на семействата си, че е по-безопасно да бъдем вкъщи! Най-добре ще се погрижим един за друг, като останем у дома!

Хората останаха изумени от видяното. Помахаха и се съгласиха да се приберат по домовете си.







Арио се извиси в небето. Салем издаде възторжен вик. Горе в облаците прелетя самолет и пътниците гледаха отвътре с възхищение.

– Скоро ще се наложи хората да спрат да пътуват, поне засега – отбеляза Салем. – Затварят границите по целия свят и всички трябва да останем там, където сме, и с хората, които обичаме.

– Усещам, че толкова много неща са се променили – каза Сара. – Понякога това ме плаши.

– Може да се чувстваш уплашена и объркана, когато нещата се променят, Сара – каза Арио. – Когато аз се страхувам, дишам много бавно – и издишам огън!

Арио избълва огромно огнено кълбо!

– А вие как се успокоявате, когато ви е страх? – попита ги Арио.





- Обичам да си мисля за някого, който ме кара да се чувствам в безопасност – сподели Сара.
- Аз също, мисля си за всички хора, които ме карат да се чувствам в безопасност, например баба и дядо – добави Салем. – Липсват ми. Не мога да ги прегърна, защото мога да им предам коронавируса. Обикновено се виждаме с тях всяка събота и неделя, но не и сега, защото трябва да ги предпазим.
- А можеш ли да им се обаждаш? – попита Сара приятеля си.
- О, да! – отговори Салем. – Те ми се обаждат всеки ден, а аз им разказвам за всички неща, които правим у дома. Това ме кара да се чувствам по-добре, а и те самите се чувстват по-добре.
- Нормално е да ни липсват хората, които обичаме, защото не можем да ги виждаме в момента – добави Арио. – Това показва колко много ни е грижа за тях. Ще се почувствате ли по-добре, ако се срещнете с други герои?
- Да, моля! – извикаха в един глас Сара и Салем.
- Чудесно, моята приятелка Саша има много специална суперсила – каза Арио. – Да тръгваме!





И така те се спуснаха надолу към земята и се приземиха в малко селце. Едно момиче стоеше пред къщата си и береше цветя. Когато видя Арио и децата, седнали върху крилете му, тя се разсмя.

- Арио! – извика момичето. – Трябва да стоим поне на един метър разстояние, затова ти пращам една въздушна прегръдка! Какво правите всички вие тук?
- Усетих прегръдката ти, когато ми каза, че я пращаш, Саша – каза Арио. – Харесва ми, че можем да използваме думи, за да изразим загриженост, а също и действия. Искан приятелите ми да научат за твоята суперсила.
- Каква е моята суперсила? – зачудено попита Саша.
- Откакто някой от семейството ти е болен, ти стоиш у дома, за да не заразяваш околните с коронавируса – отвърна Арио.
- Да, това е моят баща, който сега няма да излиза от своята спалня, докато не оздравее напълно – съгласи се Саша.





- Но това не е толкова лошо! Играем игри, готвим, прекарваме време в градината и се храним заедно. Братята ми и аз докосваме палците на краката си и танцуваме. Четем книги, а аз продължавам да уча, защото училището ми липсва. В началото ми се струваше странно, че трябва да останем у дома, но сега ми изглежда съвсем нормално.
- Това невинаги е лесно, Саша – каза Арио. – Намиращ начини да се забавляваш и да прекарваш време с любимите си хора у дома. Това те прави моят герой!
- Карате ли се понякога във вашето семейство? – попита Салем.
- Да, понякога се караме – отговори Саша. – Налага се да бъдем още по-търпеливи, да се отнасяме с разбиране един към друг и още по-бързо да казваме, че съжаляваме. Това е истинска суперсила, защото кара и нас, и околните да се чувстваме по-добре. Аз също имам нужда от време, в което да остана сама. Обожавам да танцувам и пея, когато съм сама! Понякога се обаждам и на приятелите си...
- Арио, какво правят хората, които са далеч от дома си или пък нямат свой дом? – попита Сара.
- Това е чудесен въпрос, Сара – каза Арио. – Хайде да разберем.







И така, те се сбогуваха със Саша и отново потеглиха на път. Въздухът стана по-топъл, когато се приземиха на остров, заобиколен от море.





Там те видяха лагер, пълен с хора.

Едно момиче ги съзря и им помахна отдалеч.

- Здравей, Арио, толкова се радвам да те видя отново! – извика тя. – Стараем се да стоим поне на един метър един от друг, затова ще говоря от тук. Радвам се да се запозная с приятелите ти! Казвам се Лейла.
- Здравей, Лейла! Аз съм Сара, а това е Салем – отговори Сара. – Изглежда се опитвате да се предпазите от коронавируса. Какво друго правите?
- Мием си ръцете с вода и сапун! – извика Лейла.
- А кашляте ли в сгъвката на лакътя си? – попита Салем.
- Би ли ни показал как се прави? – извика Лейла. Салем им показа.
- Всички се опитваме да бъдем смели, но се притеснявам за нещо – сподели Лейла. – Мога ли да поговоря за това с вас? Чух, че някой се е разболял и е умрял, а това ме уплаши много. Вярно ли е, че хората могат да умрат от коронавирус?





Арио въздъхна дълбоко и седна на огромните си задни части.

- Да, мои малки герои, наистина е странно – започна Арио. – Някои хора не се разболяват изобщо, други се разболяват тежко, а трети дори умират. Ето защо всички трябва да бъдем особено внимателни с по-възрастните и хората с други заболявания, защото те могат да се разболеят по-тежко. Понякога, когато много се страхуваме или се чувстваме застрашени, можем да си представим някое безопасно място. Искате ли да опитаме заедно?

Всички се съгласиха и Арио помоли децата да затворят очи и да си представят някое място, където се чувстват в безопасност.

- Съсредоточете се върху спомен или момент, когато сте се чувствали защитени – обясни Арио.

След това продължи да ги разпитва какво виждат, какво чувстват и какъв аромат усещат на това безопасно място. Попита ги дали биха искали да поканят на това безопасно място някой специален за тях човек и за какво биха си говорили.

- Винаги може да се пренесете на това безопасно място, когато сте тъжни или уплашени – каза Арио. – Това е вашата суперсила, която може да споделите с приятелите и семейството си. И не забравяйте, че аз, а и много други хора, мислим за вас. Това също помага.





Лейла каза:

- Всички можем да се грижим един за друг.
- Точно така, Лейла – отвърна Арио. – Можем да се грижим един за друг, където и да сме. Искаш ли да дойдеш с нас на последното ни пътуване?

Лейла се съгласи да тръгне с Арио и новите си приятели. Сара се радваше, че Лейла се е присъединила към тях, защото знаеше, че понякога е нужно да се подкрепят взаимно. Летяха в пълна тишина, без да продумат нито дума, но Лейла знаеше, че новите ѝ приятели са загрижени за нея.





В далечината бавно се появиха заснежени планини и Арио кацна в малко градче. Няколко деца играеха до едно поточе.

- Арио! – извика едно от тях и му помахна.
- Здравей, Ким – отговори на поздрава му Арио.  
– Деца, искам да ви запозная с мои приятели, които вече са имали коронавирус и са оздравели.
- Как се чувстваше? – попита Салем.
- Кашлях и понякога ми беше прекалено горещо. Чувствах се много уморен и няколко дни изобщо не ми се играеше – обясни Ким. – Спях много и семейството ми се грижеше добре за мен. Някои от нашите родители, баби и дядовци трябваше да постъпят в болница.

Сестрите и лекарите бяха много мили с тях, а хората от общността ни помагаха у дома. След няколко седмици вече се чувствахме добре.





- Аз съм приятел на Ким – каза едно от другите деца. – Не спряхме да бъдем приятели само защото Ким имаше коронавирус, просто не можехме да се виждаме известно време. Никога не спрях да мисля за него, а сега сме щастливи, че можем отново да играем заедно!
- Понякога най-важното нещо, което можем да направим като приятели, е да се пазим един друг – каза Арио. – Дори ако това означава да не се виждаме известно време.





– Можем да направим това един за друг – съгласи се Лейла.

– И един ден пак ще можем да играем заедно и да ходим на училище, както преди – добави Салем.

Дойде време да се приберат у дома и Сара трябваше да се сбогува с новите си приятели. Обещаха си, че никога няма да забравят приключението, което преживяха заедно.

Сара се натъжи, защото нямаше да могат да се виждат известно време. Но се почувства по-добре, когато си спомни какво каза приятелят на Ким. Само защото не се виждаш с някого, не означава, че спиращ да го обичаш.





Арио ги върна по домовете им и изчака Сара да заспи, преди да си тръгне.

- Може ли да направим същото и утре? – попита го Сара.
- Не, Сара, сега е време да бъдеш със семейството си – каза Арио. – Не забравяй нашата история. Може да предпазиш хората, които обичаш, като си миеш ръцете и стоиш у дома. Аз винаги ще бъда наблизо. Винаги може да си с мен, като се пренесеш мислено на твоето безопасно място.
- Ти си моят герой – прошепна момичето.
- И ти си моят герой, Сара. Ти си герой за всички, които обичаш – отвърна ѝ той.





Сара заспа и когато се събуди на следващата сутрин, Арио го нямаше. Затова тя се пренесе на своето безопасно място, за да си поговори с него. След това нарисова всичко, което видяха и научиха по време на тяхното приключение. Тя изтича при майка си с рисунката, за да ѝ разкаже всичко.

- Всички можем да помагаме на хората да са в безопасност, мамо – каза тя. – Срещнах толкова много герои по време на моето пътешествие!
- О, Сара, права си! – отвърна майка ѝ. – Има толкова много герои, които се грижат за хората по време на коронавируса – например прекрасните лекари и медицински сестри. Но ти ми напомни, че всички ние можем да бъдем герои всеки ден, а моят най-голям герой си ти.

