

Můj hrdina jsi Ty

Jak mohou děti bojovat
s COVID-19!



IASC
Inter-Agency Standing Committee

Jak vznikala kniha „Můj hrdina jsi Ty“

Tato kniha vznikla jako projekt pracovní skupiny Inter-Agency Standing Committee, zabývající se duševním zdravím a psychosociální podporou při mimořádných událostech (IASC MHPSS RG). Projekt byl podpořen experty z členských agentur IASC MHPSS RG, a to na světové, regionální i státní úrovni. Vznikl ve spolupráci s rodiči, pečovateli, učiteli a dětmi ze 104 zemí. Publikaci předcházela celosvětová průzkum v arabštině, angličtině, italštině, francouzštině a španělštině, jehož cílem bylo posoudit duševní zdraví a psychosociální potřeby dětí během vypuknutí nákazy COVID-19. Tento výzkum byl použit k vytvoření rámce témat, kterým se má příběh věnovat. Kniha byla převyprávěna dětem v několika zemích zasažených COVID-19. Zpětná vazba od dětí, rodičů a pečovatelů pak byla použita k revizi a aktualizaci příběhu.

Přes 1700 dětí, rodičů, pečovatelů a učitelů z celého světa si udělalo čas a sdílelo s námi, jak se vyrovnávají s pandemií COVID-19. Velký dík jim patří za to, že vyplnili naše dotazníky a ovlivnili příběh v této knize. Je to tedy příběh vyvinutý pro děti a dětmi z celého světa.

IASC MHPSS RG vyjadřuje uznání Helen Patuck, která tuto knihu napsala a ilustrovala.

©IASC, 2020.

Tato publikace byla vydána na základě licence 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>). V souladu s podmínkami této licence můžete toto dílo reprodukovat, překládat a upravovat pro nekomerční účely za předpokladu, že je dílo náležitě citováno.

Úvod

„Můj hrdina jsi Ty“ je kniha napsaná pro děti na celém světě zasažené pandemií COVID-19.

Knihu „Můj hrdina jsi Ty“ by měli číst dětem nebo malým skupinkám dětí jejich rodiče, pečovatelé nebo učitelé. Nedoporučujeme, aby děti četly tuto knihu samostatně bez podpory dospělých. Doplnkový průvodce „Akce pro hrdiny“ (bude IASC zveřejněn později) nabídne podporu při řešení témat souvisejících s COVID-19, pomůže dětem zvládat pocity a emoce a bude obsahovat doplňkové aktivity, které mohou děti na základě knihy dělat.

Překlady

Pracovní skupina bude sama koordinovat překlad do arabštiny, čínštiny, francouzštiny, ruštiny a španělštiny. Pro koordinaci překladů do jiných jazyků kontaktujte pracovní skupinu IASC pro duševní zdraví a psychosociální podporu (MHPSS) (mhps.refgroup@gmail.com). Všechny dokončené překlady budou zveřejněny na webových stránkách IASC.

Pokud vytvoříte překlad nebo úpravu tohoto díla, mějte na paměti, že:

- K produktu nesmíte přidat své logo (nebo logo financující agentury).
- V případě změn (tj. změn v textu nebo obrázcích) není použití loga IASC povoleno. Při jakémkoliv použití tohoto díla by neměl vzniknout dojem, že IASC podporuje jakoukoliv konkrétní organizaci, produkty nebo služby.
- Na překlad nebo úpravu byste měli získat stejnou nebo rovnocennou licenci. Doporučujeme CC BY-NC-SA 4.0 nebo 3.0, toto je seznam srovnatelných licencí: <https://creativecommons.org/share-your-work/licensing-considerations/compatible-licenses>
- V jazyce překladu byste měli přidat následující prohlášení o vyloučení odpovědnosti: „Tento překlad nebyl vytvořen IASC a IASC není zodpovědná za obsah a správnost tohoto překladu. Závazné a autentické je pouze originální anglické vydání “Inter-Agency Standing Committee. My Hero is You: How Kids Can Fight COVID-19!” Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.





Maminka Sáry je hrdinka, je to nejlepší máma a nejlepší vědkyně na celém světě. Ale ani Sářina maminka dosud neobjevila lék na koronavirus.

„Jak vypadá COVID-19?“ zeptala se Sára maminky.

„COVID-19 je nemoc, kterou způsobuje koronavirus, ten je tak malinký, že ho nemůžeme vidět“, odpověděla jí maminka. „Ale šíří ho nemocní lidé tím, že kašlou, kýchají nebo že se dotýkají lidí či věcí kolem sebe. Nemocní lidé mají horečku, kašel a mohou mít potíže s dýcháním.“

„Takže ho nemůžeme porazit, protože ho nevidíme?“ zeptala se Sára.

„Můžeme ho porazit“, odpověděla maminka. „Proto chci, abys byla v bezpečí, Sáro. Virus ovlivňuje mnoho lidí a každý může pomoci ho porazit. Děti jsou výjimečné a mohou taky pomoci. Je potřeba, abys zůstala v bezpečí kvůli nám všem. Potřebuji, abys byla mým hrdinou.“



Sára ležela té noci v posteli a vůbec si nepřipadala jako hrdina. Byla rozrušená. Ráda by chodila do školy, ale její škola byla zavřená. Chtěla vidět svoje kamarády, ale nebylo to bezpečné. Sára si přála, aby koronavirus přestal děsit její svět.

„Hrdinové mají superschopnosti“, říkala si pro sebe, když zavírala oči. „Co mám já?“

Náhle jemný hlas zašeptal do tmy její jméno.

„Kdo je tam?“ zašeptala Sára.

„Co potřebuješ k tomu, abys byla hrdinou, Sáro?“ zeptal se jí hlas.

„Potřebuji najít způsob, jak říct všem dětem na světě, jak mají chránit samy sebe a tím chránit ostatní...“ řekla Sára.

„Tak čím potřebuješ, abych byl?“ zeptal se hlas.

„Potřebuju něco, co by létalo...a mělo silný hlas... a něco co může pomoci!“

Ozvalo se zašumění a něco úžasného vstoupilo do měsíčního svitu...





„Kdo jsi?“ zalapala po dechu Sára.

„Jsem Ario,“ odpověděl.

„Nikdy předtím jsem Aria neviděla,“ řekla Sára.

„Víš, byl jsem tu po celou dobu,“ řekl Ario.
„Přicházím z tvého srdce.“

„Když mám tebe... můžu všem dětem na světě vyprávět o koronaviru!“ zvolala Sára.
„Můžu být hrdina! Ale počkej, Ario, je bezpečné cestovat, když je všude kolem koronaviru?“

„Jen se mnou, Sáro,“ řekl Ario. „Nic ti neublíží, když jsme spolu.“





Tak Sára naskočila na Ariova záda, vylétli oknem Sářina pokojíčku a společně vystoupali až k noční obloze. Letěli přímo ke hvězdám a pozdravili měsíc.

Když vyšlo slunce, přistáli v púvané poušti u pyramid, kde si hrála malá skupinka dětí. Děti vykřikly radostí a zamávaly na Sáru a jejího Aria.

„Vítejte, já jsem Salem!“ zakřičel jeden z chlapců. „Co tady děláte? Promiňte, ale nemůžeme jít blíž, musíme od vás zůstat alespoň dva metry daleko!“

„Proto jsme tady!“ Zavolala Sára. „Já jsem Sára a tohle je Ario. Věděli jste, že děti mohou chránit své sousedy, přátele, rodiče a prarodiče před koronavirem? Všichni musíme...“

“Mýt si ruce mýdlem a vodou!” řekl Salem s úsměvem. “Víme to, Sáro.” Také kašleme do loktů, pokud jsme nemocní – a máváme na lidi místo potřesení rukou. Snažíme se zůstat doma, ale žijeme ve velmi přeplněném městě... ne všichni zůstávají uvnitř.”

„Hmm, možná s tím mohu pomoci,“ řekl Ario. „Lidé sice nevidí koronavirus, ale ... mohou vidět mě!“ Naskočte si, ale prosím sedněte si na obě strany mých křídel, jsou od sebe dost vzdálena!“



Ario vzlétl do nebe se Salemem a Sárou na obou jeho křídlech. Letěl přes město a začal křičet a zpívat! Salem volal na děti v ulicích:

„Jděte a řekněte vašim rodinám, že uvnitř našich domovů jsme více v bezpečí! Můžeme se o sebe navzájem lépe postarat, když zůstaneme doma!“

Lidé byli ohromeni tím, co viděli. Mávali a souhlasili s tím, že půjdou do svých domů.





Ario vystoupal vysoko na nebe. Salem křičel radostí. Tam nahoře v mracích prolétalo letadlo a cestující se na něj s úžasem dívali.

„Lidé budou muset přestat cestovat, alespoň nyní,“ řekl Salem.

„Po celém světě se zavírají hranice a my všichni bychom měli zůstat tam, kde jsme a s lidmi, které milujeme.“

„Vypadá to, že se tolik věcí změnilo,“ řekla Sára. „Někdy mě to děsí.“

„Když se věci mění, může to být děsivé a matoucí, Sáro,“ řekl Ario. „Když se cítím vystrašený, dýchám velmi pomalu – a vydechnu oheň!“

Ario vydechl obrovskou ohnivou kouli!

„Jak se zbavujete strachu a napětí vy?“ zeptal se jich Ario.



„Já ráda myslím na někoho, s kým se cítím v bezpečí,“ řekla Sára.

„Já také, myslím na všechny lidi, kteří mi pomáhají, abych se cítil v bezpečí, jako třeba moje prarodiče,“ řekl Salem. „Chybí mi. Nemůžu je obejmout, protože bych jim mohl předat koronavirus. Normálně se vídáme každý víkend, ale teď to nejde, protože je musíme chránit.“

„Můžeš jim zavolat?“ zeptala se Sára svého kamaráda.

„Ano!“ řekl Salem. „Voláme si každý den a já jim říkám o všem, co doma děláme. To mi dělá dobře a dělá to dobře také jim.“

„Je normální, že se nám stýská po lidech, které milujeme, když je teď zrovna nemůžeme vídat,“ řekl Ario. „Ukazuje nám to, jak moc nám na nich záleží. „Cítili byste se lépe, kdybyste se potkali s dalšími hrdiny?“

„Ano prosím!“ vykřikli Sára a Salem.

„Moje kamarádka Saša má speciální superschopnost,“ řekl Ario. „Pojďme!“





Tak se snesli k zemi a přistáli u malé vesničky. Byla tam dívka, která před svým domem trhala květiny. Když uviděla Aria a děti sedící na jeho křídlech, začala se smát.

„Ario!“ vykřikla. „Musíme od sebe zůstat alespoň dva metry daleko, takže tě objímám na dálku. Co tady všichni děláte?“

„Cítil jsem, jak jsi mě objala, když jsi to říkala, Sašo,“ řekl Ario. „Líbí se mi, jak můžeme používat slova i naše činy k tomu, abychom ukázali, že nám na někom záleží. Chtěl jsem svým kamarádům ukázat tvou superschopnost.“

„Jakou mám superschopnost?“ zeptala se Saša.

„Od té doby, co je někdo z tvé rodiny nemocný, zůstáváš doma, aby sis byla jistá, že se nikdo další nenakazí,“ řekl Ario.

„Ano, můj tatínek je nemocný. Zůstává ve své ložnici, dokud mu nebude úplně dobře,“ řekla Saša.



„Ale není to tak špatné! Hrajeme hry, vaříme, trávíme čas na zahradě a společně jíme. Mí bratři a já cvičíme a tančíme. Čteme knihy a já se učím, protože někdy se mi stýská po škole. Na začátku mi přišlo divné zůstat doma, ale teď už mi to připadá normální.“

„Není to vždy jednoduché, Sašo,“ řekl Ario.
„Našla jsi způsob, jak si užít legraci a přitom vycházet s těmi, které miluješ. Proto jsi pro mne hrdinka!“

„Hádáš se někdy se svou rodinou?“ zeptal se Salem.

„Někdy se hádáme,“ řekla Saša. „Musíme být zvláště trpěliví, mít velké pochopení a být schopni se rychleji omluvit. To je skutečná superschopnost, protože nám může pomoci, abychom se my i druzí cítili lépe. Také potřebuji být chvíli sama. Moc ráda si sama zatancuji nebo zazpívám! A někdy můžu zavolat kamarádům...“

„Ale Ario, co mají dělat lidé, kteří jsou daleko od domova nebo nemají dům?“ zeptala se Sára.

„To je výborná otázka, Sáro,“ řekl Ario.
„Pojďme to zjistit!“





A tak se rozloučili se Sašou a znovu vyrazili na cestu. Vzduch se oteplil, když přistáli na ostrově, který byl celý obklopený mořem.



Tam uviděli tábor plný lidí.

Jedna dívka je zahlédla a z dálky jim zamávala.

„Ahoj Ario, jsem tak ráda, že tě zase vidím!“ zavolala. „Snažíme se zůstat alespoň dva metry od sebe, tak s tebou budu mluvit odsud. Ale moc ráda bych se potkala s tvými kamarády! Jmenuji se Leila.“

„Ahoj Leilo! Já jsem Sára a toto je Salem,“ odpověděla Sára. „Vypadá to, že se snažíš chránit před koronavirem. Co ještě děláš?“

„Myjeme si ruce mýdlem a vodou!“ odpověděla Leila.

„Kašlete také do svého lokte?“ zeptal se Salem.

„Můžeš nám ukázat, jak to děláš?“ zeptala se Leila. Tak jim to Salem ukázal.

„My se všichni snažíme být stateční, ale přesto mě něco trápí,“ řekla Leila. „Můžu s vámi o tom mluvit? Slyšela jsem, že někdo onemocněl a zemřel. Z toho jsem dostala velký strach. Je to pravda, že lidé mohou na koronavirus zemřít?“



Ario se zhluboka nadechl a posadil se na svůj obrovský zadek.

„Ano, mí malí hrdinové, je to divné,“ řekl Ario. „Někteří lidé se necítí vůbec nemocně, někteří lidé mohou být ale velmi nemocní a někteří mohou dokonce zemřít. Kvůli tomu musíme být zvláště opatrní u starých lidí a u těch, kteří trpí jinými nemocemi, protože ti mohou snadněji onemocnět. Někdy, když se velmi bojíme nebo se cítíme být v nebezpečí, může nám pomoci, když si ve své mysli představíme bezpečné místo. Chtěli byste to se mnou zkusit?“

Všichni řekli ano, takže Ario požádal děti, aby zavřely oči a představily si místo, kde se cítí bezpečně.

„Soustředte se na vzpomínku nebo na nějaký okamžik, kdy jste se cítili v bezpečí,“ řekl Ario.

Pak se jich zeptal, co vidí, jaké mají pocity a jaké cítí vůně na jejich bezpečném místě. Zeptal se jich, jestli mají někoho, kdo je pro ně významný a koho by chtěli na své bezpečné místo pozvat. Také se zeptal, o čem by spolu hovořili.

„Můžete se vrátit na své bezpečné místo kdykoliv, když se budete cítit smutní nebo když budete mít strach,“ řekl Ario. „To je vaše superschopnost a vy jí můžete sdílet se svými přáteli nebo s rodinou. A nezapomeňte, že mě a mnohým dalším lidem na vás záleží. To také pomáhá.“





Leila řekla, „Nám všem může na sobě záležet.“

„To je pravda, Leilo,“ řekl Ario. „Může nám záležet na sobě, ať jsme kdekoliv. Chtěla by ses k nám přidat na naší poslední výpravu?“

Leila se rozhodla cestovat spolu s Ariem a svými novými kamarády. Sára byla ráda, že se k nim Leila přidala, protože věděla, že někdy se potřebujeme podporovat navzájem. Letěli rychle, beze slov, ale Leila věděla, že jejím novým kamarádům na ní hodně záleží.



Pomalou se objevily zasněžené hory a Ario přistál v malém městečku. Několik dětí si hrálo u potůčku.

„Ario!“ zvolalo jedno z nich a při tom mu mávalo.

„Ahoj Kime,“ řekl Ario. „Všichni poslouchejte, chtěl jsem, abyste se potkali s jedním mým kamarádem, který měl koronavirus a uzdravil se.“

„Jaké to bylo?“ zeptal se Salem.

„Kašlal jsem a občas jsem měl horečku. Byl jsem opravdu hodně unavený a pár dní jsem si nechtěl hrát,“ řekl Kim. „Ale hodně jsem spal a má rodina se o mne starala. Někteří z našich rodičů a prarodičů museli jít do nemocnice. Sestřičky a doktoři na ně byli moc hodní a lidé z naší komunity nám pomáhali doma. Po pár týdnech jsme zase byli v pořádku.“



„Já jsem Kimův kamarád,“ řeklo jedno z dětí. „Nepřestali jsme spolu kamarádit jenom proto, že Kim měl koronavirus – dokonce i když jsme se nemohli vidět. Nikdy mi na něm nepřestalo záležet a teď jsme šťastní, že si zase můžeme spolu hrát!“

„Někdy tou nejdůležitější věcí, kterou můžeme jako přátelé udělat, je chránit se navzájem,“ řekl Ario. „Dokonce, i když to znamená, že se nějakou dobu neuvidíme.“



„To pro sebe navzájem můžeme udělat,“ řekla Leila.

„A jednoho dne si zase budeme hrát spolu a začneme chodit do školy, jak jsme byli zvyklí,“ řekl Salem.

Byl čas jít domů a čas pro Sáru říci sbohem svým novým kamarádům. Slíbili si navzájem, že na své společné dobrodružství nikdy nezapomenou.

Sára byla smutná, že se nějakou dobu spolu neuvidí. Ale cítila se lépe, když si vzpomněla, co říkal Kimův kamarád. Nepřestaneme druhé milovat jen proto, že se s nimi nemůžeme vidět.



Ario vysadil všechny v jejich domovech a počkal, až Sára usne.

„Můžeme to zítra zopakovat?“ zeptala se ho Sára.

„Ne Sáro, je čas, abys byla se svou rodinou,“ řekl Ario. „Vzpomeň si na náš příběh. Můžeš udržet ty, které miluješ v bezpečí tím, že si budeš mýt ruce a zůstaneš doma. Nikdy nebudu daleko. Vždycky můžeš být se mnou, když půjdeš na své bezpečné místo.“

„Ty jsi můj hrdina,“ zašeptala Sára.

„Ty jsi také můj hrdina, Sáro. Jsi hrdina pro všechny, kteří tě milují,“ řekl.



Sára usnula, a když se druhý den probudila, Ario byl pryč. Tak se vydala na své bezpečné místo, aby s ním mohla mluvit. Pak nakreslila všechno, co viděli a co se naučili na jejich společném dobrodružství. Běžela ke své mamince, aby jí řekla ty novinky.

„Všichni můžeme pomoci lidem, aby byli v bezpečí, mami,“ řekla. „Potkala jsem při svém dobrodružství tolik hrdinů!“

„Máš pravdu, Sáro!“ řekla její maminka. „Je mnoho hrdinů, kteří chrání lidi před koronavirem, jako třeba úžasní doktoři a sestřičky. Ale ty jsi mi připomněla, že my všichni můžeme být hrdinové, každý den. A můj největší hrdina jsi ty!“

