

МЫС МОЙ ЗЕРОЙ

Как гетин дорюмся с
COVID-19



IASC
Inter-Agency Standing Committee

Создание книги «Ты мой герой»

Эта книга представляет собой проект, разработанный Справочной группой Межуправленческого постоянного комитета по вопросам психического здоровья и психосоциальной поддержки в условиях чрезвычайной ситуации (IASC MHPSS RG). Проект поддержали эксперты агентств-участников IASC MHPSS RG на международном, региональном и национальном уровне, а также родители, воспитатели, учителя и дети из 104 стран. Было проведено глобальное исследование на арабском, английском, итальянском, французском и испанском языках с целью оценить психическое здоровье и психосоциальные потребности детей во время вспышки COVID-19. Результаты исследования помогли выявить темы, которые и легли в основу повествования. Содержание книги рассказывали в виде сказки детям из нескольких стран, затронутых COVID-19. Отзывы, полученные от детей, родителей и воспитателей, помогли отредактировать историю.

Более 1700 детей, родителей, учителей и воспитателей из разных стран мира рассказали нам, как они справляются с пандемией COVID-19. Большое спасибо этим детям, их родителям, воспитателям и учителям за то, что ответили на наши вопросы и внесли свой вклад в формирование этой истории. Эта история создана детьми и для детей во всем мире.

Группа IASC MHPSS RG хотела бы поблагодарить Хелен Патук за создание сюжета и иллюстраций к этой книге.

©IASC, 2020. Данная работа распространяется на условиях лицензии Creative Commons «С указанием авторства» (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo>). По условиям данной лицензии разрешается копирование, перевод и адаптация работы в некоммерческих целях при условии надлежащего цитирования.

Введение

«Ты мой герой» — это книга для детей из разных стран мира, затронутых пандемией COVID-19.

Книгу «Ты мой герой» должен читать вместе с ребенком или небольшой группой детей кто-то из родителей, воспитатель или учитель. Детям не рекомендуется читать эту книгу самостоятельно в отсутствие родителей, воспитателя или учителя. Дополнительное руководство «Что делают герои» (будет опубликовано позже) поможет рассмотреть темы, связанные с COVID-19, и научить детей справляться с чувствами и эмоциями, а также предложит дополнительные занятия для детей на основе этой книги.

Переводы

Процесс перевода на арабский, китайский, французский, русский и испанский языки будет организован Справочной группой. Чтобы согласовать переводы на другие языки, свяжитесь со Справочной группой IASC по вопросам психического здоровья и психосоциальной поддержки в условиях чрезвычайной ситуации (MHPSS) (mhpss.refgroup@gmail.com). Все переводы будут опубликованы на веб-сайте Справочной группы IASC.

При переводе или адаптации этой работы примите во внимание следующее.

- Сопроводить продукт своим логотипом (или логотипом финансирующей организации) запрещено.
- В случае адаптации (то есть при изменении текста или изображения) использовать логотип IASC запрещено. В случае какого-либо использования этой работы не должно подразумеваться, что IASC одобряет какую-либо организацию, товар или услугу.
- Необходимо лицензировать перевод или адаптацию под той же самой или эквивалентной лицензией Creative Commons. Рекомендуется лицензия CC BY-NC-SA 4.0 или 3.0. Вот список совместимых лицензий: <https://creativecommons.org/share-your-work/licensing-considerationscompatible-licenses>
- Необходимо добавить следующее заявление об отказе от ответственности на языке перевода: «Данные перевода/адаптации не созданы Межуправленческим постоянным комитетом (IASC), и IASC не несет ответственности за их содержание или точность». Оригинальная публикация на английском языке «Межуправленческий постоянный комитет. Ты мой герой. Как дети борются с COVID-19. Лицензия CC BY-NC-SA 3.0 IGO имеет обязательный характер и является аутентичной».



Для Сары герой — ее мама, потому что это лучшая мама и лучший ученый на свете. Но даже мама Сары не может найти лекарство от коронавируса.

— Как выглядит COVID-19? — спросила Сара у мамы.

— COVID-19, или коронавирус, настолько крошечный, что увидеть его невозможно, — ответила ей мама. — Он распространяется, когда больные люди кашляют, чихают и дотрагиваются до людей или вещей вокруг. У больных начинается жар и кашель, а еще им бывает трудно дышать.

— То есть если мы его не видим, то и бороться с ним нельзя? — спросила Сара.

— С ним можно бороться, — ответила ей мама. — Вот почему мне нужно, чтобы ты была осторожной, Сара. Вирус действует на самых разных людей, и каждый из них может помочь нам в борьбе с ним. У детей особенная роль, и они тоже могут помочь. Тебе нужно быть осторожной ради нас всех. Мне нужно, чтобы ты стала моим героем.



Лежа в кровати этой ночью, Сара совсем не чувствовала себя героем. Она была расстроена. Ей хотелось пойти в школу, только школу закрыли. Ей хотелось увидеться с друзьями, но это было опасно. Саре хотелось, чтобы коронавирус прекратил запугивать ее мир.

— У героев есть суперспособности, — сказала она сама себе, засыпая. — Что же есть у меня?

Вдруг в темноте раздался мягкий голос, зовущий ее по имени.

— Кто здесь? — шепнула Сара в ответ.

— Сара, что тебе нужно, чтобы стать героем? — спросил ее голос.

— Мне нужно найти способ рассказать всем детям на свете, как себя защитить, чтобы они смогли защитить всех остальных, — ответила Сара.

— Так что же тебе от меня нужно? — спросил голос.

— Мне нужно что-то, что умеет летать... что-то, что громко говорит... что-то, что сможет помочь!

Раздался свист, и в лунном свете появилось нечто невероятное...



— Кто ты такой? — ахнула Сара.

— Я Арио, — ответило существо.

— Я еще никогда не видела никаких Арио, — сказала Сара.

— Ну, я здесь с самого начала, — произнес Арио. — Ведь я появился в твоём сердце.

— Если у меня есть ты... значит, я смогу рассказать всем детям в мире о коронавирусе! — воскликнула Сара. — Я могу стать героем! Постой-ка, Арио, разве не опасно путешествовать, когда повсюду коронавирус?

— Только со мной, Сара, — успокоил Арио. — Ничто не сможет причинить тебе вред, пока мы вместе.





Тогда Сара запрыгнула Арио на спину, и вместе они вылетели через окно ее спальни прямо в ночное небо. Они взлетели к звездам и поздоровались с лунной.

На восходе солнца они приземлились в прекрасной пустыне у пирамид, рядом с которыми играли дети. Дети радостно закричали и принялись махать Саре и ее Арио.

— Привет! Я Салем, — крикнул один из мальчишек. — Что ты здесь делаешь? Прости, мы не можем подойти ближе: между нами должно быть не меньше метра!

— Мы здесь именно поэтому! — крикнула Сара в ответ. — Я Сара, а это Арио. Вы знаете, что дети могут уберечь своих соседей, друзей, родителей, бабушек и дедушек от коронавируса? Нам всем нужно...

— Мыть руки водой с мылом! — улыбаясь, закончил Салем. — Мы знаем, Сара. А еще мы кашлем в сгиб локтя, когда болеем, и при встрече машем друг другу, чтобы не пожимать руки. Мы стараемся не выходить на улицу, но живем в очень людном городе... не все остаются дома.

— Хм, возможно, я смогу с этим помочь, — сказал Арио. — Они не видят коронавируса, но... меня-то трудно не разглядеть! Запрыгивайте, только на разные крылья — между ними не меньше метра!



Арио взмыл в небо, а Салем и Сара сидели каждый на своем крыле. Он полетел над городом и начал рычать и петь! Салем крикнул детям на улице:

— Идите и скажите своим близким: дома безопаснее! Лучший способ позаботиться друг о друге — оставаться дома!

Людей поразило зрелище, представшее их глазам. Они помахали руками и согласились уйти домой.



Арио взлетел высоко в небо. Салем закричал от восторга. Там, наверху, среди облаков, летел самолет, и пассажиры в изумлении уставились на них сквозь иллюминаторы.

— Скоро людям придется перестать путешествовать, по крайней мере на время, — сказал Салем. — По всему миру закрывают границы. Нам всем нужно оставаться там, где мы живем, и с теми, кого любим.

— Так много всего изменилось, — произнесла Сара. — Иногда меня это пугает.

— Перемены пугают и сбивают с толку, Сара, — ответил Арио. — Когда мне страшно, я очень медленно вдыхаю и выдыхаю пламя!

Арио выдохнул гигантский огненный шар!

— А как вы успокаиваетесь, когда вам страшно? — спросил у них Арио.



— Я думаю о тех, рядом с кем чувствую себя в безопасности, — ответила Сара.

— Я тоже. Я думаю о всех тех, с кем чувствую себя в безопасности, например о бабушке с дедушкой, — сказал Салем. — Я по ним скучаю. Мне нельзя их обнять, потому что я могу заразить их коронавирусом. Обычно мы приезжаем к ним каждые выходные, но только не сейчас, ведь их нужно беречь.

— Ты можешь им позвонить? — поинтересовалась Сара.

— Конечно! — воскликнул Салем. — Они звонят мне каждый день, и я рассказываю им обо всем, что происходит дома. После этого мне становится лучше, и им тоже.

— Скучать по людям, с которыми нельзя увидеться прямо сейчас, совершенно нормально, — заметил Арио. — Это показывает, насколько они нам дороги. Вам станет легче, если вы познакомитесь с другими героями?

— Конечно же, да! — воскликнули в ответ Сара и Салем.

— Прекрасно! Моя подруга Саша обладает совершенно особенной суперспособностью, — сказал Арио. — Вперед!





Они стали спускаться вниз и наконец приземлились в небольшой деревушке. Около дома девочка собирала цветы. Увидев Арио и сидящих на его крыльях детей, она рассмеялась.

— Арио! — воскликнула она. — Нам нельзя подходить друг к другу ближе чем на метр, так что я пошлю тебе воздушное объятие! Что вы все здесь делаете?

— Саша, я почувствовал, как ты меня обнимаешь, когда ты сказала мне об этом, — произнес Арио. — Просто паразитально, как словами и действиями можно выразить заботу. Я хотел показать своим друзьям твою суперспособность.

— Что же у меня за суперспособность? — удивилась Саша.

— Поскольку один из твоих родственников заболел, ты остаешься дома, чтобы никого не заразить коронавирусом, — пояснил Арио.

— Да, у меня заболел папа. Он остается в спальне, пока совсем не поправится, — сказала Саша. —



Но все не так уж и плохо! Мы играем в игры, готовим, проводим время в саду и вместе едим. Мы с братьями делаем наклоны и танцуем. Мы читаем книги, а я продолжаю учиться, потому что иногда скучаю по школе. Поначалу сидеть все время дома было странно, а теперь вроде ничего.

— Иногда нам приходится нелегко, Саша, — сказал Арио. — Ты находишь себе интересные занятия и дружно живешь дома с близкими. Именно поэтому мой герой — это ты!

— Ты ссорился со своей семьей? — спросил Салем.

— Иногда бывает, — ответила Саша. — Нам приходится проявлять терпение, понимать друг друга и просить друг у друга прощения. Это самая настоящая суперспособность, потому что она помогает и тебе и окружающим чувствовать себя лучше. А еще иногда мне нужно побить наедине с собой. Мне нравится танцевать и петь, когда рядом никого нет! А еще я иногда звоню друзьям...

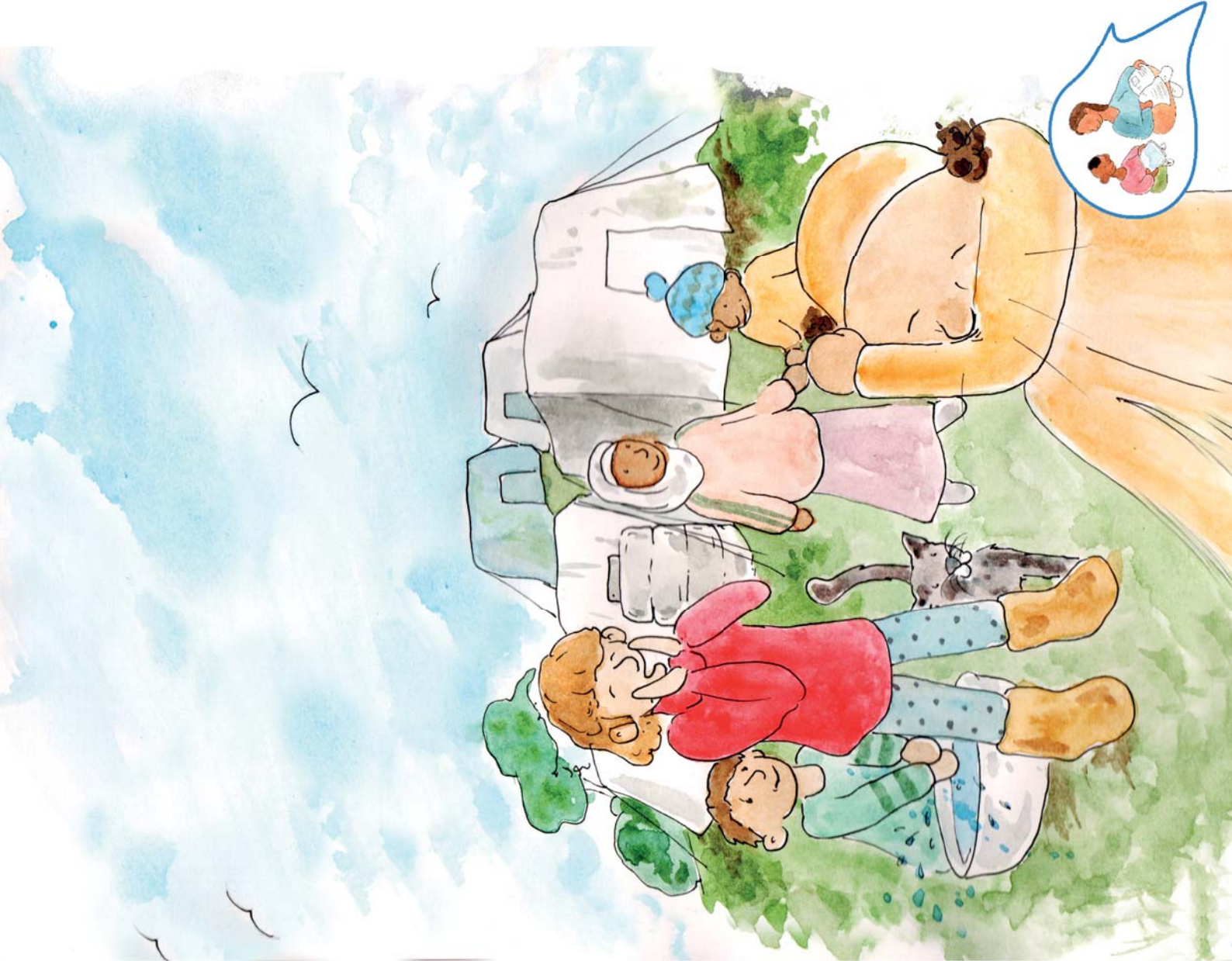
— Арио, а что, если у людей нет дома или они далеко от дома? — спросила Сара.

— Замечательный вопрос, Сара, — ответил Арио. — Давайте это выясним.





И тогда они попрощались с Сашей и снова полетели. Воздух стал теплее, и они приземлились на острове посреди моря.



Там они увидели людный лагерь.

Одна из девочек заметила их и издавала помахала рукой.

— Привет, Арио! Я так тебе рада! — воскликнула она. — Нам нельзя подходить друг к другу ближе чем на метр, так что я буду разговаривать с тобой отсюда. Познакомишь меня со своими друзьями? Меня зовут Лейла.

— Привет, Лейла! Я Сара, а это Салем, — крикнула Сара в ответ. — Похоже, вы пытаетесь уберечься от коронавируса. Что еще вы делаете?

— Мы моем руки водой с мылом! — крикнула в ответ Лейла.

— А кашляете ли вы в сгиб локтя? — спросил Салем.

— Покажешь нам, как это делать? — крикнула в ответ Лейла. Тогда Салем показал им.

— Мы стараемся быть храбрыми, но меня кое-что беспокоит, — сказала Лейла. — Можно я вам расскажу? Я услышала, что кто-то заболел и умер. Меня это очень напугало. Правда, что люди могут умереть от коронавируса?



Арио шумно вздохнул и сел.

— Да, маленькие герои, это странно, — сказал Арио. — Некоторые люди совсем не чувствуют себя плохо, а другие болеют очень тяжело и даже могут умереть. Именно поэтому мы должны особенно внимательно относиться к пожилым людям и тем, у кого есть другие заболевания, ведь часто они болеют тяжелее. Иногда, когда нам очень страшно, можно мысленно представить безопасное место. Попробуйте вместе со мной?

Все они согласились, и тогда Арио попросил детей закрыть глаза и представить место, в котором они чувствуют себя в безопасности.

— Сосредоточьтесь на воспоминании или моменте, когда вы чувствовали себя в безопасности, — сказал Арио.

А потом он спросил их, что они видели и чувствовали и чем пахло в безопасном месте. Он спросил, не хотят ли они позвать в свое безопасное место кого-нибудь особенного и о чем они могли бы с ним поговорить.

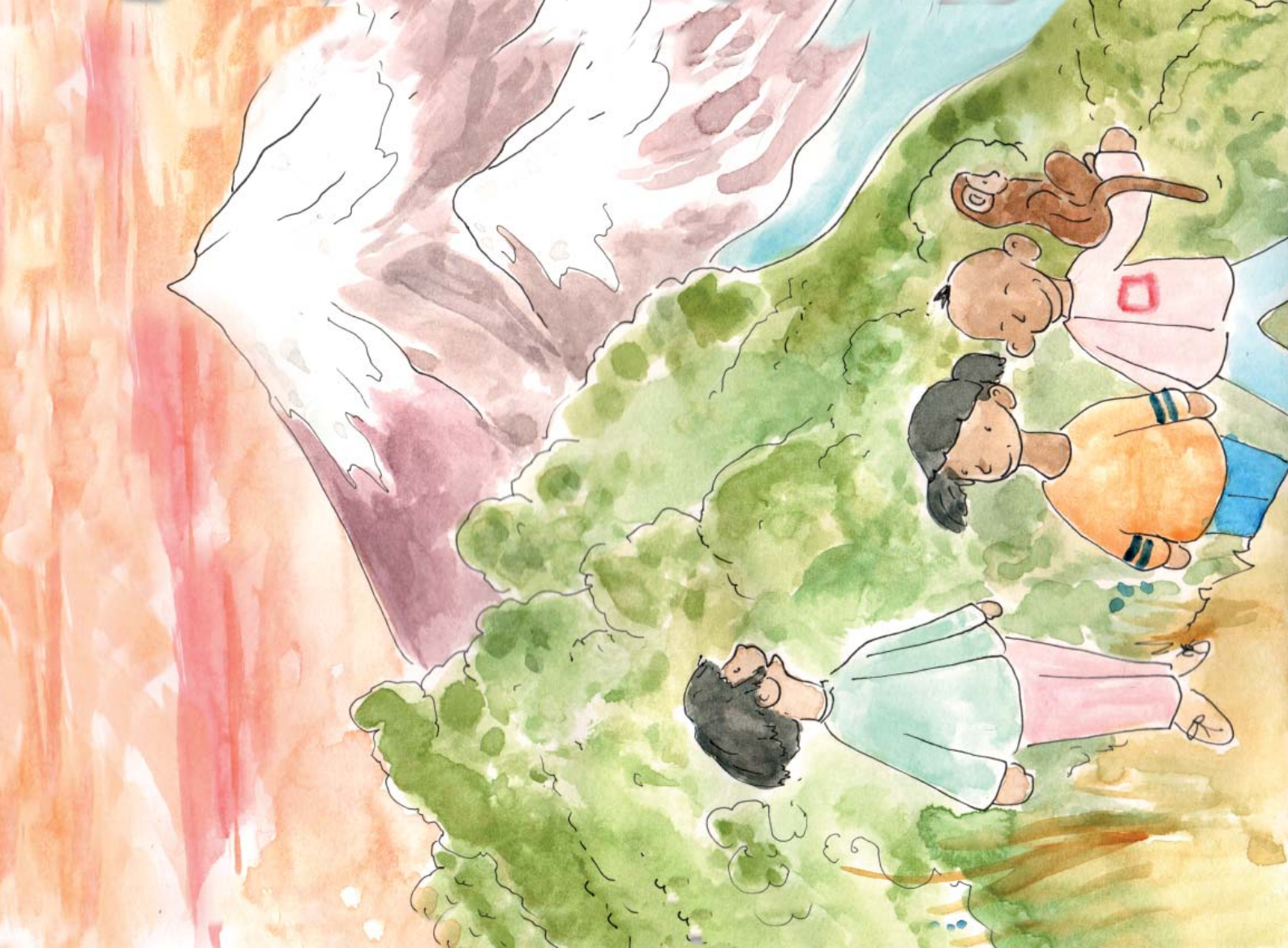
— Если вам грустно или страшно, вы можете отправиться в свое безопасное место, — сказал Арио. — В этом ваша суперспособность, которой можно поделиться с друзьями и близкими. А еще не забывайте, что я о вас беспокоюсь, так же как и многие другие. Это тоже поможет.



— Мы все можем заботиться друг о друге, — сказала Лейла.

— Верно, Лейла, — подтвердил Арио. — Мы можем заботиться друг о друге, где бы ни находились. Хочешь вместе с нами отправиться в путешествие?

Лейла решила отправиться в путешествие вместе с Арио и новыми друзьями. Сара обрадовалась тому, что Лейла к ним присоединилась: она знала, что иногда людям нужно поддерживать друг друга. Они летели тихо, не произнося ни слова, но Лейла знала, что ее новые друзья о ней беспокоятся.



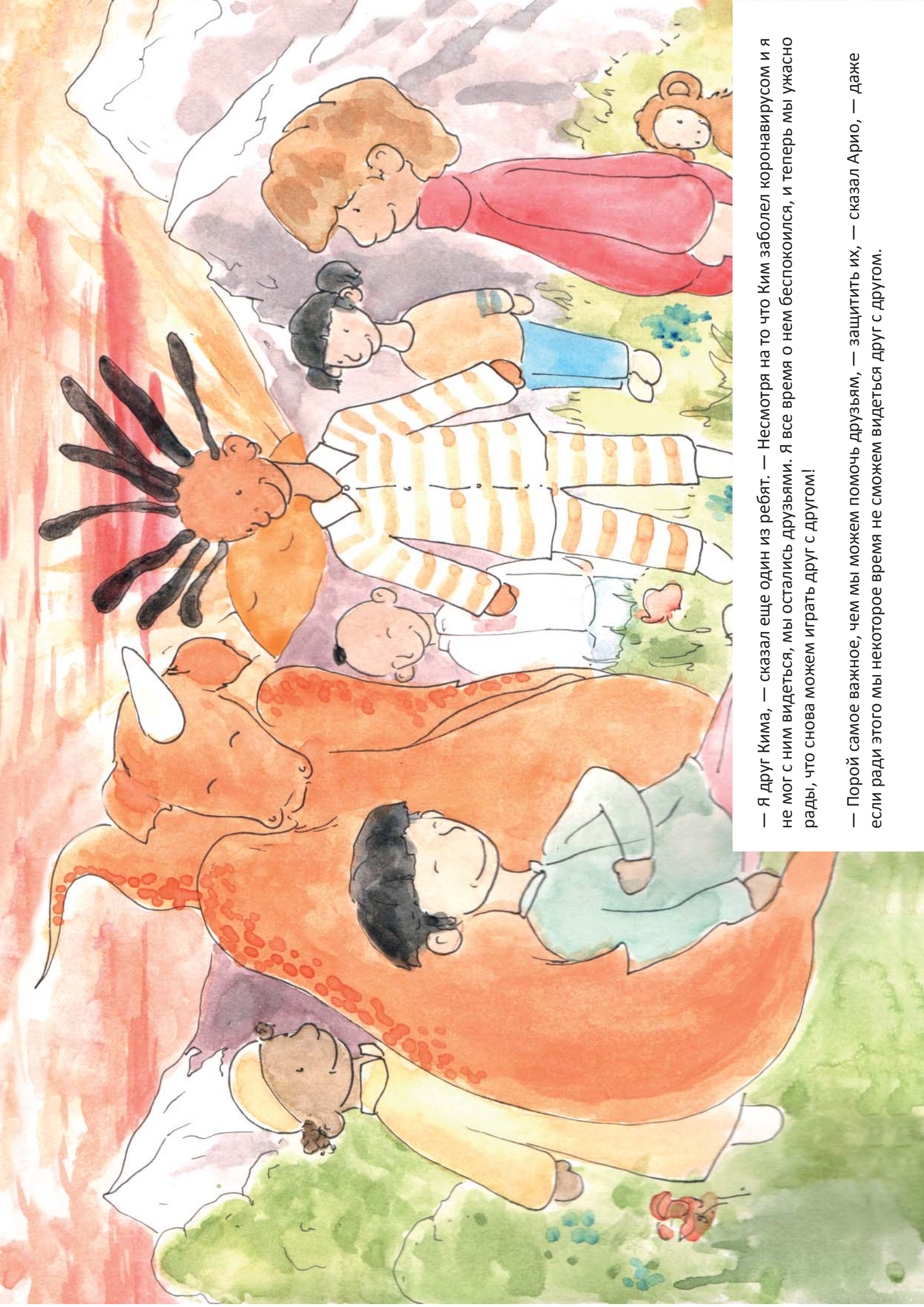
Наконец перед их глазами предстали заснеженные горы, и Арио приземлился в небольшом городке. У ручья играли дети.

— Арио! — воскликнул один из них и замахал рукой.

— Привет, Ким! — сказал Арио. — Я хочу познакомиться вас всех со своими друзьями, которые уже переболели коронавирусом.

— Каково это было? — спросил Салем.

— Я кашлял, а иногда меня бросало в жар. Еще я чувствовал себя ужасно уставшим и несколько дней совсем не хотел играть, — рассказал Ким. — Но я много спал, а близкие ухаживали за мной. Кое-кому из наших родителей, бабушек и дедушек пришлось пойти в больницу. Медсестры и врачи обходились с ними очень хорошо, а соседи помогали нам по дому. Спустя несколько недель мы поправились.



— Я друг Кима, — сказал еще один из ребят. — Несмотря на то что Ким заболел коронавирусом и я не мог с ним видеться, мы остались друзьями. Я все время о нем беспокоился, и теперь мы ужасно рады, что снова можем играть друг с другом!

— Порой самое важное, чем мы можем помочь друзьям, — защитить их, — сказал Арио, — даже если ради этого мы некоторое время не сможем видеться друг с другом.



— Мы можем сделать это друг для друга, — сказала Лейла.

— И однажды мы снова сможем играть все вместе и ходить в школу, как раньше, — добавил Салем.

Настало время возвращаться домой и прощаться с друзьями. Они пообещали друг другу, что никогда не забудут свое совместное приключение.

Сара расстроилась оттого, что они не смогут видеться в ближайшее время. А потом она вспомнила, что рассказал друг Кима, и ей стало легче. Если ты не можешь увидеться с человеком, это еще не означает, что ты его больше не любишь.



Арио вернул всех домой и подождал, пока Сара заснет, прежде чем улететь.

— Можно мы завтра займемся тем же самым? — спросила у него Сара.

— Нет, Сара. Настало время, которое тебе нужно провести вместе с близкими, — ответил Арио. — Не забывай наше приключение. Чтобы защитить тех, кого ты любишь, нужно мыть руки и оставаться дома. Я всегда рядом. Ты всегда можешь побыть со мной, переместившись в свое безопасное место.

— Ты мой герой, — прошептала она.

— А ты мой герой, Сара. Ты герой для всех тех, кто любит тебя, — ответил он.



Сара заснула, а когда утром она открыла глаза, Арио уже исчез. Тогда она отправилась в свое безопасное место, чтобы с ним поговорить, а потом нарисовала все, что они увидели и узнали во время приключения. Она побежала к маме, чтобы показать ей рисунок и рассказать обо всем.

— Мама, мы можем защитить всех людей, — воскликнула она. — В приключении я познакомилась со столькими героями!

— Сара, ты совершенно права! — сказала ей мама. — На свете так много героев, которые защищают людей от коронавируса, например чудесные врачи и медсестры. Но ты напомнила мне, что каждый из нас изо дня в день может быть героем. Величайший герой для меня — это ты.

