

# Moj heroj si ti!

Kako deca mogu da se bore protiv KOVID-19



**IASC**  
Inter-Agency Standing Committee

## Nastanak knjige "Moj heroj si ti"

Ova knjiga je projekat koji je razvila referentna grupa Međuresorskog stalnog odbora za mentalno zdravlje i psihosocijalnu podršku u hitnim situacijama (IASC MHPSS RG). Projekat su podržali globalni i regionalni stručnjaci iz zemalja članica IASC MHPSS RG u saradnji sa roditeljima, vaspitačima, nastavnicima i decom iz 104 zemlje. Globalna anketa je distribuirana na arapskom, engleskom, italijanskom, francuskom i španskom jeziku sa ciljem procene dečijeg mentalnog zdravlja i psihosocijalnih potreba tokom pandemije KOVID-19. Okvir tema, koje je bilo neophodno obraditi kroz priču, dobijen je korišćenjem rezultata ankete. Knjiga je pripovedana u nekoliko zemalja zahvaćenih KOVID-19. Potom su korišćene povratne informacije dece, roditelja i negovatelja kako bi se priča izmenila i dopunila.

Preko 1.700 dece, roditelja, negovatelja i nastavnika iz celog sveta podelilo je sa nama načine na koje se suočavaju sa pandemijom KOVID-19. Veliko hvala ovoj deci, njihovim roditeljima, negovateljima i nastavnicima koji su popunjavali našu anketu i uticali na priču. Ovo je priča koju su ispričala deca i koja je namenjena deci širom sveta.

Ispred IASC MHPSS RG Helen Patuk je zaslužna za pisanje priče i ilustraciju ove knjige.

©IASC, 2020. Ovu publikaciju objavio je 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>)

U skladu sa uslovima ove licence, delo se može reprodukovati, prevesti i prilagoditi na odgovarajući način u nekomercijalne svrhe.

## Uvod

„Moj heroj si ti“ je knjiga napisana za decu širom sveta koja su pogođena pandemijom KOVID-19.

Potrebno je da knjigu čita roditelj, negovatelj ili učitelj zajedno sa detetom ili malom grupom dece. Decu ne treba ohrabrivati da samostalno čitaju ovu knjigu bez podrške roditelja, negovatelja ili učitelja. Dodatni vodič pod nazivom „Akcije za heroje“ (biće objavljen kasnije) predstavlja podršku u vezi sa temama o KOVID-19, pomoć deci u upravljanju osećanjima, kao i dodatne aktivnosti koje deca mogu obavljati na osnovu knjige.

## Prevod

Ovaj prevod/adaptacija nije delo Međuresorskog stalnog odbora (IASC). IASC nije odgovoran za sadržaj ili tačnost ovog prevoda.

Originalno englesko izdanje "Inter-Agency Standing Committee. My Hero is You: How Kids Can Fight COVID-19!"

Licenca: CC BY-NC-SA 3.0 IGO je jedino obavezujuće i verodostojno izdanje“

Prevod na srpski jezik priredile:

Sanja Ivanković, master menadžmenta u zdravstvu,

Bojana Novaković – Ramos, specijalista e-trgovine i digitalnog marketinga





Sarina mama je njen heroj zato što je ona najbolja mama i najbolji naučnik na svetu. Ali čak ni Sarina mama ne može da nađe lek protiv koronavirusa.

“Kako izgleda KOVID-19?”, pitala je Sara svoju mamu.

“KOVID-19, ili koronavirus, je toliko mali da ga mi ne možemo videti,” rekla joj je mama. “Širi se, kada ljudi koji su bolesni kašlju ili kijaju, kao i kada ti ljudi dodirnu druge ljude ili stvari u svojoj okolini. Osobe koje se razbole dobiju temperaturu, kašlju i mogu da imaju problema sa disanjem.”

“Znači mi ne možemo da se borimo protiv njega, jer ne možemo da ga vidimo?”, upitala je Sara.

“Mi možemo da se borimo”, rekla je Sarina mama. “Zato je važno da budeš na sigurnom, Sara. Virus napada različite ljude i svi mogu da pomognu u borbi. Deca su posebna i takođe mogu da pomognu. Potrebno je da ostanete bezbedni zbog svih nas. Želim da budeš moj heroj.”



To večere Sara je otišla na spavanje i uopšte se nije osećala kao heroj. Bila je uznemirena. Htela je da ide u školu, ali škola je bila zatvorena. Želela je da vidi svoje drugare, ali to nije bilo bezbedno. Sara je želela da koronavirus prestane da plaši ljude i svet oko nje.

“Heroji imaju posebne moći”, rekla je Sara sebi dok joj je san padao na oči. “A šta ja imam?”

Iznenada, prijatan glas prošaputao je njeno ime u tami sobe.

“Ko je tamo?” šapnula je Sara.

“Sara, šta je potrebno da bi postala heroj?” pitao je nepoznati glas.

“Potreban mi je način da kažem svoj deci sveta kako da se zaštite, a time da zaštite i sve ostale...” rekla je Sara.

“U šta bi želela da se pretvorim?”, pitao je glas Saru.

“Želela bih nešto što može da leti... nešto sa moćnim glasom... i nešto što može da pomogne!”

Iznenada, zvuk se proneo sobom i nešto predivno se stvorilo, obasjano mesečinom.





“Šta si ti?”, jedva je izgovorila Sara od uzbuđenja.

“Ja sam Ario”

“Nikada pre nisam videla Aria”, rekla je Sara.

“Ja sam oduvek bio ovde”, reče Ario, “Dolazim iz tvog srca.”

“Ako imam tebe...mogu da obavestim svu decu sveta o koronavirusu”, rekla je Sara. “Mogu postati heroj! Ali, čekaj, Ario, zar nije opasno putovati dok je koronavirus oko nas?”

“Nije opasno samo samnom, Sara” rekao je Ario. “Ništa ti se ne može dogoditi dok smo zajedno.”





Sara se popela na Ariova leđa i zajedno su poleteli kroz prozor njene spavaće sobe prema noćnom nebu. Leteli su ka zvezdama i pozdravili mesec.

Dok je sunce izlazilo, našli su se u predivnoj pustinji sa piramidama, gde se mala grupa dece igrala. Deca su uzbuđeno uzvikivala od sreće i mahala Sari i Ariu.

“Dobrodošli, ja sam Salem!” uzviknuo je jedan od dečaka. “Šta radite ovde? Izvinite što ne možemo da vam priđemo, ali moramo da budemo razdaljini od najmanje jednog metra.”

“Zato smo i mi ovde!” uzviknula je Sara.

“Ja sam Sara, a ovo je Ario. Da li si znao da deca mogu da zaštite svoje komšije, prijatelje, roditelje, bake i deke? Sve što treba da uradimo je da...”

“Peremo ruke vodom i sapunom!” rekao je Salem, osmehujući se. “Znamo, Sara. Takođe, trebalo bi da se nakašljemo u lakat ukoliko smo bolesni i trebalo bi da mašemo ljudima umesto da se rukujemo. Trudimo se da ostajemo kod kuće, ali živimo u velikom gradu sa puno ljudi... i ne ostaju svi kod kuće.”

“Hmm, možda bih ja mogao da pomognem u vezi sa tim?” rekao je Ario.

“Oni ne mogu da vide koronavirus, ali...mene mogu da vide! Penjite se, ali molim vas sedite na obe strane mojih krila jer je razmak između njih najmanje jedan metar.





Ario je poleteo ka nebu sa Salemom na jednom i Sarom na drugom krilu. Leteo je iznad grada i pevao uz tutnjavu. Salem je dovikivao deci na ulici:

“Recite svojim porodicama da smo sigurniji unutra! Možemo čuvati jedni druge na najbolji način ako ostanemo kod kuće!”

Ljudi su bili zadivljeni prizorom. Mahali su im i složili se da odu kućama.





Ario je poleteo visoko u nebo. Salem je uskliknuo od sreće. Gore, među oblacima, pored njih je proleteo avion i putnici su ih gledali u čudu.

“Ljudi će morati da prestanu da putuju, bar za sada,” rekao je Salem. “Granice se zatvaraju širom sveta i svi bismo trebali da ostanemo tu gde jesmo i sa ljudima koje volimo.”

“Mnoge stvari su se promenile”, rekla je Sara.  
“Ponekad me to plaši.”

“Zaista može biti zastrašujuće i zbunjujuće kada se stvari menjaju, Sara,” rekao je Ario. “Kada se osećam uplašeno, ja dišem veoma sporo – i izdišem vatru!”  
U tom trenutku, Ario je dunuo veliku vatrenu kuglu!  
“Kako se vi opušate kada ste uplašeni?” pitao ih je Ario.



“Ja volim da razmišljam o nekome sa kim se osećam sigurno,” rekla je Sara.

“Ja takođe, mislim o ljudima koji mi pomažu da se osećam sigurno i zaštićeno, kao na primer moji baka i deka” rekao je Salem. “Nedostaju mi. Ne mogu da ih zagrlim zato što bih mogao da im prenesem koronavirus. Obično ih viđamo svakog vikenda, ali sada ne, jer moramo da ih zaštitimo.”

“Možete li da ih pozovete?”, pitala je Sara prijatelja. “Oh, da!”, reče je Salem. “Oni me zovu svaki dan i ja im pričam šta radimo kod kuće. Tako se i oni i ja osećamo bolje.”

“Normalno je da nam nedostaju ljudi koje volimo, a koje ne možemo da vidimo u ovoj situaciji, “ rekao je Ario. “To samo pokazuje koliko nam znače. Da li biste se osećali bolje kada biste upoznali ostale heroje?”

“Da, naravno!”, uzviknuli su Sara i Salem u isto vreme.

“Divno, moja prijateljica Saša ima posebnu moć,” rekao je Ario. “Hajdemo!”





Leteli su nazad ka tlu i sleteli pored jednog seoceta. Devojčica je brala cveće pokraj svoje kuće. Kada je videla Aria i decu kako sede na njegovim krilima, osmehnula se.

“Ario!”, uzviknula je. “Moramo da održavamo razdaljinu od najmanje jednog metra, tako da ću ti dobaciti zagrljaj! Sta radite ovde?”

“Osetio sam tvoj zagrljaj, čim si to izgovorila Saša,” rekao je Ario. “Sviđa mi se kako možemo rečima da opišemo osećanja i postupke. Želeo sam da moji prijatelji nauče o tvojoj posebnoj moći.”

“Sta je moja posebna moć?” upitala je Saša.

“Od kada se član tvoje porodice razboleo, ostaješ kući kako ne bi prenela koronavirus nekom drugom,” rekao je Ario.

“Da, to je moj tata i on će biti u svojoj sobi sve dok se potpuno ne oporavi,” rekla je Saša.

“Ali nije toliko loše. Igramo društvene igre, kuvamo, provodimo vreme u dvorištu i skupa ručamo. Braća i ja se zajedno igramo. Čitamo knjige i na taj način učim, jer mi ponekad nedostaje škola. U početku je bilo čudno biti stalno kod kuće, ali sada smo se već navikli.”

“To baš i nije lako, Saša,” rekao je Ario. “Pronalazis načine da se zabaviš i lepo se slažeš sa svojim voljenima kod kuće. Zbog toga si moj heroj!”

“Da li se ikada svađaš sa porodicom?” pitao je Salem.

“Po nekad se svađamo,” rekla je Saša. “Moramo da budemo mnogo strpljivi, puni razumevanja, i brzo se izvinimo. To su stvarno posebne moći, jer učine da se mi, a i ljudi oko nas osećaju bolje. Meni je nekad potrebno da budem sama. Volim da igram i pevam sama! Takođe, nekad mogu i da zovem svoje drugare...”

“Ali, Ario, sta je s ljudima koji su daleko od kuće, ili nemaju kuću?” pitala je Sara.

“To je dobro pitanje, Sara”, rekao je Ario. “Hajde da saznamo.”





Pozdravili su se sa Sašom i uzleteli ponovo.  
Vazduh je postajao topliji dok su sletali na ostrvo  
okruženo morem.



Tamo su videli kamp pun ljudi.  
Jedna devojčica ih je videla i mahnula im iz  
daljine.

“Ćao Ario, srećna sam što te ponovo vidim!”  
rekla je. “Pokušaćemo da ostanemo na  
razdaljini od najmanje jednog metra, tako da  
ću razgovarati sa vama odavde. Baš bih volela  
da upoznam tvoje prijatelje! Ja sam Leila.”

“Ćao Leila! Ja sam Sara, a ovo je Salem”,  
odgovorila je Sara. “Izgleda da i ti pokušavaš  
da se zaštitíš od koronavirusa. Šta jos  
preduzimaš?”

“Peremo ruke vodom i sapunom!”, odgovorila  
je Sara.

“Da li kašljete u lakat, takođe?” upitao je  
Salem.

“Jel možeš da nam pokažeš kako?”, pitala je  
Leila i Salem je pokazao.

“Pokušavamo da budemo hrabri, ali me nešto  
brine,” rekla je Leila. “Mogu li da razgovaram  
sa tobom o tome? Čula sam da se neko  
razboleo i umro i to me jako plaši. Da li je istina  
da ljudi mogu da umru od koronavirusa?”



Ario je duboko uzdahnuo i seo na svoju veliku zadnjicu.

“Da, mali heroji, čudno je,” rekao je Ario. “Neki ljudi se uopšte ne osećaju bolesnim, neki ljudi mogu biti veoma bolesni, a neki mogu čak i da umru. Upravo zato, moramo biti posebno oprezni sa starijim ljudima i ljudima koji već imaju neku bolest, jer se oni češće teže razbole. Ponekad kada smo jako uplašeni i osećamo se ugroženo, može nam pomoći da zamislimo mesto gde smo sigurni. Da li želite da probate sa mnom?”

Svi su se složili i Ario ih je zamolio da zatvore oči i zamisle mesto gde se osećaju sigurno i bezbedno.

“Koncentrišite se na uspomenu ili trenutak kada ste se osećali sigurnim”, rekao je Ario.

Potom ih je pitao šta vide, šta osećaju i kako miriše njihovo sigurno mesto. Pitao ih je koga bi pozvali na svoje sigurno mesto i o čemu bi pričali sa tom posebnom osobom.

“Možete da odete na svoje sigurno mesto kada god ste tužni ili uplašeni,” rekao je Ario. “To je vaša posebna moć i možete je podeliti sa svojim drugarima i članovima porodice. Zapamtite da mi je stalo do vas, kao i mnogim drugim ljudima. To će vam takođe pomoći.”





Leila je rekla "Svi možemo da brinemo jedni o drugima."

"Tako je, Leila," rekao je Ario. "Možemo da brinemo jedni o drugima, gde god da smo. Da li bi želela da kreneš sa nama u poslednju avanturu?"

Leila je odlučila da krene s Ariom i novim prijateljima. Sari je bilo drago što im se Leila pridružila, jer je važno da podržavamo jedni druge. Leteli su u tišini, bez reči, ali je Leila znala da njeni novi drugari brinu o njoj.



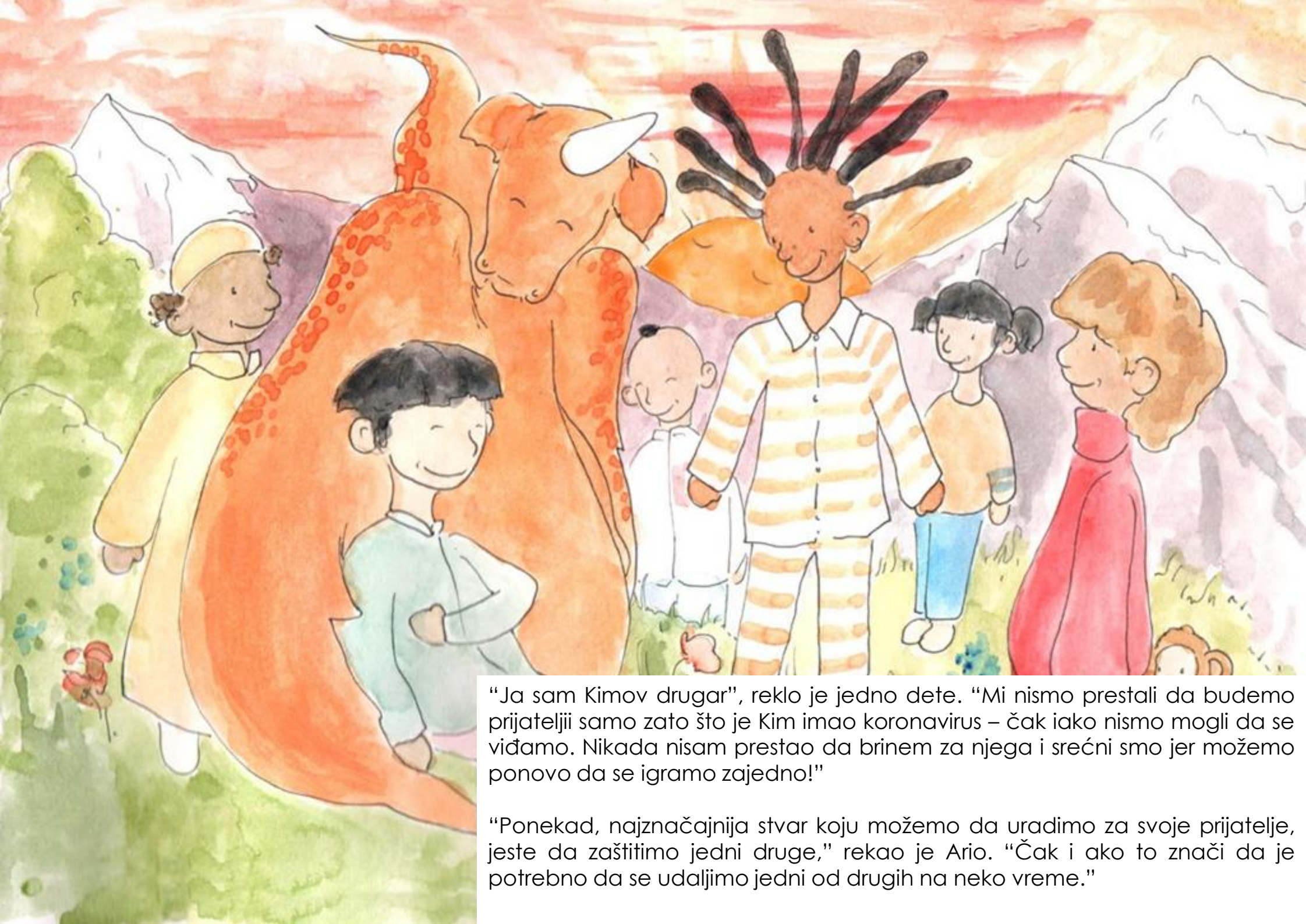
Snežne planine su se pojavile na vidiku i Ario je sleteo u jedan gradić. Deca su se igrala pored potoka.

“Ario!” uzvignulo je jedno dete, mašući.

“Zdravo Kim”, rekao je Ario. “Drugari, upoznajte mog prijatelja koji je imao koronavirus i oporavio se.”

“Kako je bilo?” pitao je Salem.

“Kašljao sam i povremeno sam imao temperaturu. Bio sam jako umoran i nisam želeo da se igram nekoliko dana,” rekao je Kim. “Mnogo sam spavao i porodica je brinula o meni. Neki od roditelja i baka i deka su morali da odu u bolnicu. Medicinske sestre i doktori su bili jako ljubazni prema njima, a ljudi iz našeg okruženja su nam pomagali kod kuće. Posle nekoliko nedelja, svi smo se osećali dobro.”



“Ja sam Kimov drugar”, reklo je jedno dete. “Mi nismo prestali da budemo prijatelji samo zato što je Kim imao koronavirus – čak iako nismo mogli da se viđamo. Nikada nisam prestao da brinem za njega i srećni smo jer možemo ponovo da se igramo zajedno!”

“Ponekad, najznačajnija stvar koju možemo da uradimo za svoje prijatelje, jeste da zaštitimo jedni druge,” rekao je Ario. “Čak i ako to znači da je potrebno da se udaljimo jedni od drugih na neko vreme.”



“Možemo ovo da uradimo jedni za druge,” rekla je Leila.

“Jednoga dana, moći ćemo opet da se igramo zajedno i idemo u školu,” rekao je Salem.

Došlo je vreme da krenu kući i Sara se pozdravila sa svojim novim prijateljima. Obećali su jedni drugima da nikada neće zaboraviti ovu zajedničku avanturu.

Sara je bila tužna jer najverovatnije neće videti drugare neko vreme. Ali se osetila bolje kada se setila šta je Kimov prijatelj rekao. Samo zato što ne možeš da vidiš drage ljude, ne znači da si prestao da ih voliš.



Ario ih je sve vratio kućama i sačekao da Sara zaspi pre nego što je otišao.

“Jel možemo ovo da ponovimo i sutra?” pitala ga je Sara.

“Ne Sara, sada je vreme da budeš sa svojom porodicom,” rekao je Ario. “Zapamti našu priču. Možeš da zaštitiš one koje voliš redovnim pranjem ruku i tako što ćeš ostati kod kuće. Ja nikada neću biti daleko. Možemo uvek da budemo zajedno kada odeš na svoje sigurno mesto.”

“Ti si moj heroj,” prošaputala je.

“I ti si moj heroj, Sara. Ti si heroj svima koji te vole,” rekao je.



Sara je zaspala i kada se probudila sutradan, Ario nije bio tu. Otišla je na svoje sigurno mesto kako bi popričala sa njim i nacrtala sve što su videli i naučili tokom uzbudljive avanture. Otrčala je kod svoje mame sa crtežom da joj ispriča novosti.

“Svi možemo da zaštitimo jedni druge, mama,” rekla je. “Upoznala sam mnogo heroja tokom svog putovanja!”

“Oh, Sara, u pravu si!” rekla joj je mama. “Postoji mnogo heroja koji štite ljude od koronavirusa, kao sto su divni doktori i medicinske sestre. Ali ti si me podsetila da svi možemo da budemo heroji, svaki dan, a moj najveći heroj si ti.”

