

Heroina ime, je Ti!

si munden
fëmijët ta
luftojnë COVID-19!



IASC
Inter-Agency Standing Committee

Krijimi i “Heroina ime, je Ti”

Ky libër ishte një projekt i zhvilluar nga Grupi Referent mbi Shëndetin Mendor dhe Mbështetjen Psiko-sociale në Situata e Emergjente, i Komitetit të Përhershëm Ndër-Agjenci (IASC MHPSS RG). Projekti u mbështet nga ekspertë global, rajonal dhe ekspertë të Agjencive Anëtare të IASC MHPSS RG nëpër vende të ndryshme, si dhe nga prindërit, kujdestarët, mësuesit dhe fëmijët në 104 shtete. Një pyetësor global u shpërnda në gjuhën arabe, angleze, italiane, frënge dhe spanjolle për të vlerësuar shëndetin mendor dhe nevojat psiko-sociale të fëmijëve gjatë shpërthimit të COVID-19. Rezultatet e këtij studimi bënë të mundur zhvillimin e një kornize temash për t’u trajtuar përmes tregimit. Libri u nda me fëmijët përmes tregimit, në disa vende të prekura nga COVID-19. Reagimet nga fëmijët, prindërit dhe kujdestarët u morën pastaj në konsideratë për ta rishikuar dhe përditësuar tregimin.

Mbi 1.700 fëmijë, prindër, kujdestarë dhe mësues nga e gjithë bota ndanë kohën e tyre për të na treguar përvojat e tyre se si po e përballojnë pandeminë COVID-19. Një falënderim i madh për këta fëmijë, prindërit e tyre, kujdestarët dhe mësuesit për plotësimin e pyetësorit tonë dhe që përmes kësaj ndikuan në këtë tregim. Ky është një tregim i krijuar për fëmijët dhe nga vetë fëmijët anë e mbanë botës.

IASC MHPSS RG shpreh mirënjohje për Helen Patuck për shkrimin e tregimit dhe ilustrimin e këtij libri.

© IASC, 2020. Ky punim u publikua nën licencën e Creative Commons Attribution-NonCommerc-ShareAlike 3.0 IGO (CC BY-NC-SA 3.0 IGO (Jo e përdorimit tregtar – Ndarja nën të njëjtat kushte 3.0 Organizatat Ndërkombëtare); <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo>). Nën kushtet e kësaj license, ju mund ta riprodhoni, përktheni dhe përshtatni këtë Punim për qëllime jo komerciale, me kusht që ky Punim të citohet si duhet.

Përkthimi u mundësua nga M.P. dhe B.N në mënyrë vullnetare dhe të pavarur.

Ky përkthim / kjo përshtatje nuk është punuar nga Komiteti i Përhershëm Ndër-Agjencial (IASC). IASC nuk është përgjegjës për përmbajtjen ose saktësinë e këtij përkthimi/përshtatjeje. Vetëm publikimi origjinal në gjuhën angleze “Inter-Agency Standing Committee. My Hero is You: How Kids Can Fight COVID-19! Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO do të jetë publikim autentik të cilit duhet referuar.

Hyrja

“Heroina ime, je Ti” është një libër i shkruar për fëmijët e mbarë botës, të prekur nga situata e pandemisë COVID-19. “Heroina ime, je Ti” duhet të lexohet prej prindërve, kujdestarëve ose mësuesve për fëmijë ose grupe të vogla me fëmijë. Ky libër nuk parapëlqehet të lexohet në mënyrë të pavarur nga fëmijët, të pashoqëruar nga prindi, kujdestari ose mësuesi. Udhëzuesi plotësues i quajtur “Veprimet për Heronjtë” (që do të publikohet më vonë) ofron mbështetje për t’i adresuar temat që lidhen me COVID-19, për të ndihmuar fëmijët të menaxhojnë ndjenjat dhe emocionet e tyre, si dhe ofron aktivitete plotësuese që fëmijët mund t’i bëjnë bazuar në këtë libër.

Përkthimet

Grupi Referent do të bashkërendoj përkthimet në gjuhët arabe, kineze, frënge, ruse dhe spanjolle. Kontaktoni Grupin Referent mbi Shëndetin Mendor dhe Mbështetjen Psiko-sociale (MHPSS) të Komitetit të Përhershëm Ndër-Agjenci (IASC) (mhpss.refgroup@gmail.com) për bashkërendimin e përkthimeve në gjuhë të tjera. Të gjitha përkthimet e përfunduara do të postohen në faqen e internetit të Grupit Referent të IASC.

Nëse përktheni ose adaptoni këtë Punim, luteni të keni kujdes si në vijim:

- Nuk lejohet të shtoni në këtë produkt logon tuaj (ose të ndonjë organizate financuese).
- Në rast të përshtatjes (që do të thotë, në rast të ndryshimeve të bëra në tekst ose imazhe), përdorimi i logos së IASC-së nuk është i lejuar. Në çfarëdo rasti të përdorimit të këtij Punimi, nuk duhet të nënkuptohet që IASC mbështetë çfarëdo organizate, produkte ose shërbime të veçanta.
- Përkthimi ose përshtatja juaj duhet të licensohet me të njëjtën licensë Creative Commons ose licensë ekuivalente. Rekomandohet licenca CC BY-NC-SA 4.0 ose 3.0. Lista e licensave kompatible është në dispozicion në adresën: <https://creativecommons.org/share-your-work/licensing-considerations/compatible-licenses>
- Ky shënim në lidhje me përgjegjësinë duhet t’i shtohet gjuhës së përkthimit: “Ky përkthim / kjo përshtatje nuk është punuar nga Komiteti i Përhershëm Ndër-Agjenci (IASC). IASC nuk është përgjegjës për përmbajtjen ose saktësinë e këtij përkthimi/përshtatjeje. Vetëm publikimi origjinal në gjuhën angleze “Inter-Agency Standing Committee. My Hero is You: How Kids Can Fight COVID-19! Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO do të jetë botimi autentik të cilit duhet referuar. ”





Heroina e Sarës është vetë nëna e saj, sepse ajo është nëna dhe shkencëtarja më e mirë në botë. Mirëpo, as nëna e Sarës nuk mund të gjejë një ilaç për virusin korona.

“Si duket virusi korona?” pyeti Sara nënën e saj.

“COVID-19, ose virusi korona, është aq i vogël sa nuk mund ta shohim dot,” ia ktheu nëna e saj. “Por ai përhapet përmes kollitjes dhe teshtitjes nga njerëzit e sëmurë, si dhe kur ata prekin njerëzit tjerë ose sendet përreth. Njerëzit që janë të sëmurë kanë ethe, kollë dhe mund të kenë ca vështirësi në frymëmarrje.”

“Atëherë, ne nuk mund ta luftojmë sepse nuk mund ta shohim?” pyeti Sara.

“Po, ne mund ta luftojmë”, tha nëna e Sarës. “Për këtë arsye, unë kam nevojë që ti të jesh e kujdesshme dhe të mbroresh Sara. Virusit prekë të gjithë njerëzit, dhe të gjithë mund të na ndihmojnë që ta luftojmë atë. Fëmijët janë të veçantë dhe ata gjithashtu mund të ndihmojnë. Ti duhet të mbrosh veten, kështu na ndihmon të gjithëve. Unë kam nevojë që ti të jesh heroina ime”.



Atë natë, e shtrirë në shtratin e saj, Sara nuk ndihej fare si një heroinë. Ajo u ndje e mërzitur. Ajo dëshironte që të shkonte në shkollë, por shkolla e saj ishte e mbyllur. Ajo dëshironte të takonte shokët dhe shoqet e saj, por mund të rrezikoheshin. Sara dëshironte që virusi korona të mos e frikësonte më botën e saj.

“Heronjtë kanë fuqi të jashtëzakonshme” tha ajo me vete, duke i mbyllur sytë për të fjetur. “Po unë çfarë kam?”

Papritur një zë i butë pëshpëriti emrin e saj në errësirë.

“Kush është atje?” pëshpëriti Sara.

“Çfarë të nevojitet që ti të jesh një heroinë, Sara?” e pyeti zëri.

“Kam nevojë të gjejë një mënyrë për t’i treguar të gjithë fëmijëve të botës se si të mbrohen, në mënyrë që ata të mbrojnë edhe të tjerët...” thotë Sara.

“Atëherë, çfarë ke nevojë të bëhem unë?” pyeti zëri.

“Unë kam nevojë për diçka që mund të fluturon ... diçka me një zë të fortë ... dhe diçka që mund të ndihmojë! ”

Befas, një krijesë e mahnitshme u shfaq nën dritën e Hënës...





"Kush je ti?" thirri me habi Sara.

"Unë jam Ario," u përgjigj krijesa.

"Unë kurrë më parë nuk kam parë një Ario," tha Sara.

"Epo, unë gjithmonë kam qenë këtu," tha Ario.

"Unë vij prej zemrës tënde".

"Nëse unë të kam ty ... atëherë unë mund t'iu tregoj të gjithë fëmijëve në botë për virusin korona!" tha Sara. "Unë mund të bëhem një heroinë! Por prit pak Ario, a është e sigurtë të udhëtojmë përderisa virusi korona është gjithandej?"

"Vetëm me mua, Sara," u përgjigj Ario.
"Asgjë nuk mund të të ndodhë përderisa jemi bashkë."





Kështu, Sara u hodh mbi supet e Arios dhe përmes dritares së dhomës së gjumit së bashku fluturuan për në qiellin e errësuar. Ata fluturuan drejt yjeve dhe përshëndetën Hënën.

Derisa dielli po lindte, ata zbritën në një shkretëtirë të bukur, pranë piramidave, ku një grup i vogël fëmijësh po loznin. Fëmijët brohoritën me gëzim dhe përshëndetën me dorë nga larg Sarën dhe Arionin e saj.

“Mirë se erdhët, emri im është Salem!” bërtiti njëri nga djemtë. “Çfarë bëni këtu? Më vjen keq, por nuk mund të afrohem, ne duhet të qëndrojmë të paktën një metër larg!”

“Prandaj kemi ardhur këtu!” u përgjigj Sara. “Unë jam Sara dhe ky është Ario. A e keni ditur që fëmijët mund t’i mbrojnë fqinjët, shokët dhe shoqet, prindërit dhe gjyshërit e tyre nga virusi korona? Ne të gjithë duhet...”

“Të lajmë duart me sapun dhe ujë!” shtoi Salemi duke buzëqeshur. “E dimë, Sara. Ne gjithashtu kollitemi në parakrahun tonë nëse jemi të sëmurë - dhe njerëzit i përshëndesim me dorë nga larg në vend se t’i shtrëngojmë duart me ta. Përpiqemi të qëndrojmë brenda në shtëpi, por ne jetojmë në një qytet të stërmbushur me njerëz... jo të gjithë po qëndrojnë në shtëpi.”

“Hmm, ndoshta unë mund t’ju ndihmoj,” tha Ario. “Ata nuk mund ta shohin virusin korona, por ... ata mund të më shohin mua! Hidhuni në krahët e mi, por ju lutem uluni në të dyja anët - ato janë të paktën një metër larg njëra-tjetrës!”



Ario fluturoi drejt qiellit me Salemin dhe Sarën, të ulur në të dy krahët e tij. Ai fluturoi nëpër qytet dhe filloi të hungërijë dhe të këndojë! Salemi bërtiste duke iu thënë fëmijëve në rrugë:

“Shkoni, tregoni familjeve tuaja se ne jemi më të sigurt brenda! Ne mund të kujdesemi për njëri-tjetrin më së miri duke qëndruar në shtëpi! ”

Njerëzit u mahnitën nga ajo që panë. Përshëndetën me dorë nga larg dhe u pajtuan të ktheheshin në shtëpitë e tyre.





Ario u ngrit lart në qiell.
Salemi brohoriti me gëzim.
Atje lart mbi re, afër tyre
fluturoi një aeroplan dhe
udhëtarët i shikonin ata me
shumë habi.

"Së shpejti njerëzit duhet
të ndalojnë udhëtimet, të
paktën tani për tani," tha
Salemi.

"Kufijtë po mbyllen në tërë
botën, dhe të gjithë ne
duhet të qëndrojmë aty ku
jemi dhe me njerëzit që i
duam."

"Shumë gjëra duket sikur kanë
ndryshuar," tha Sara.
"Nganjëherë, kjo më frikëson."

"Kur gjërat ndryshojnë, ato mund të të frikësojnë
dhe të të ngatërrojnë Sara," tha Ario. "Kur ndihem i
frikësuar, unë marr frymë shumë ngadalë - dhe pastaj
nxjerrë zjarr nga goja!"

Ario fryu një top të madh zjarri nga goja!

"Si qetësoheni kur ndiheni të frikësuar?"
i pyeti Ario.



"Unë qetësohem kur mendoj për dikë që më bën të ndihem e mbrojtur," tha Sara.

"Edhe unë gjithashtu, mendoj për të gjithë njerëzit që më ndihmojnë të ndihem i mbrojtur, si gjyshi dhe gjyshja ime," tha Salemi. "Më mungojnë shumë. Unë nuk mund t'i përqafoj ata sepse mund t'i infektoj me virusin korona, nëse unë e kam. Zakonisht, ne i shohim çdo fundjavë, por tani jo, sepse duhet t'i mbrojmë ata".

"A mund t'iu telefonosh" pyeti Sara shokun e saj.

"Po, patjetër!" u përgjigj Salemi. "Ata më telefonojnë çdo ditë dhe unë u tregoj atyre çdo gjë që ne bëjmë në shtëpi. Kjo më bën të ndihem më mirë, por gjithashtu edhe ata i bënë të ndihen më mirë."

"Është normale të na mungojnë njerëzit që i duam dhe që për momentin nuk mund t'i shohim," tha Ario. "Kjo tregon se sa të rëndësishëm janë ata për ne. Do të ndiheshit më mirë nëse do të takonit edhe heronj të tjerë? "

"Po të lutem!" brohoritën njëzëri Sara dhe Salemi.

"Shumë mirë, shoqja ime Sasha ka një superfuqi shumë të veçantë," shpjegoi Ario. "Le të shkojmë!"





Dhe kështu ata fluturuan drejt Tokës dhe u ulën pranë një fshati të vogël. Një vajzë ndodhej jashtë shtëpisë së saj duke mbledhur lule. Kur pa Arion dhe fëmijët të ulur mbi krahët e tij, ajo qeshi.

“Ario!” bërtiti ajo. “Ne duhet të qëndrojmë të paktën një metër larg, kështu që po ju jap nga këtu një përqafim! Cfarë bëni ju këtu?”

“E ndjeva përqafimin tënd, Sasha,” tha Ario. “Më pëlqen se si mund t’i përdorim fjalët por edhe veprimet për të treguar kujdesin tonë për njëri-tjetrin. Unë dëshiroja që miqtë e mi të mësonin për fuqinë tënde të jashtëzakonshme”.

“Cila është fuqia ime e jashtëzakonshme?” pyeti Sasha.

“Që kur dikush në familjen tënde u sëmur, ti po qëndron në shtëpi që të sigurohesh se nuk do ta shpërndash virusin korona tek të tjerët,” tha Ario.

“Po, është babai im, dhe ai po qëndron në dhomën e tij të gjumit derisa të shërohet plotësisht,” tha Sasha.



"Por nuk është edhe aq keq! Ne luajmë lojëra, gatuajmë, kalojmë kohë në kopshtin tonë dhe hamë së bashku. Unë dhe vëllezërit e mi kërcejmë. Ne lexojmë libra dhe unë vazhdoj të mësoj, sepse ndonjëherë më mungon shkolla. Qëndrimi në shtëpi u duk i çuditshëm në fillim, por tani duket normal."

"Kjo nuk është gjithmonë e lehtë, Sasha," tha Ario. "Ti po zbulon mënyra për t'u argëtuar dhe për të kaluar mirë me të dashurit tuaj në shtëpi. Kjo të bënë ty heroinën time! "

"A grindesh ndonjëherë me familjarët e tu?" pyeti Salem.

"Grindemi ndonjëherë," tha Sasha. "Ne duhet të kemi më shumë durim dhe më shumë mirëkuptim, madje edhe më shpejt të kërkojmë falje. Kjo është vërtetë një fuqi e jashtëzakonshme, sepse mund të na bën ne dhe të tjerët të ndihemi më mirë. Gjithashtu më duhet pak kohë te rri vetëm. Më pëlqen të kërcej dhe të këndoj me vetën time! Dhe ndonjëherë unë mund të telefonoj miqtë e mi ... "

"Por Ario, çfarë ndodh me njerëzit që janë larg shtëpisë apo që nuk kanë shtëpi?" pyeti Sara.

"Kjo është një pyetje e shumë e mirë, Sara," tha Ario.

"Le të shkojmë dhe ta zbulojmë."





Kështu ata i thanë lamtumirë Sashës dhe u nisën edhe një herë. Ajri bëhej më i ngrohtë ndërsa zbritën në një ishull të rrethuar nga deti.



Atje panë një kamp plot me njerëz.

Një vajzë i pa dhe i përshëndeti me dorë për së largu.

“Përshëndetje Ario, jam shumë e lumtur që të shoh përsëri!” brohoriti ajo. “Ne po përpiqemi të qëndrojmë të paktën një metër larg njëri-tjetrit, kështu që do të flas me ty nga këtu. Do të doja shumë të takoja miqtë e tu! Emri im është Leila. ”

“Përshëndetje Leila! Unë jam Sara, dhe ky është Salemi,” ia ktheu Sara. “Duket sikur po përpiqeni të mbroheni nga virusi korona. Çfarë po bëni tjetër për t’u mbrojtur? ”

“Ne po lajmë duart me sapun dhe ujë! ” ia ktheu Leila.

“A kolliteni edhe ju në parakrah?” pyeti Salemi.

“A mund të na tregoni si e bëni?” ia ktheu Leila. Kështu që Salemi iu tregoi se si kolliten në parakrah.

“Ne të gjithë po përpiqemi të jemi të guximshëm, por unë jam e shqetësuar për diçka,” tha Leila. “A mund të flas me ju për këtë? Kam dëgjuar se dikush u sëmur dhe humbi jetën dhe kjo më frikësoi shumë. A është e vërtetë që njerëzit mund të vdesin nga virusi korona? ”



Ario mori frymë thellë dhe u ul në të pasmet e tij të mëdha.

“Po, heronjtë e mi të vegjël, është e çuditshme”, tha Ario. “Disa njerëzit nuk ndihen fare të sëmurë, por disa njerëz mund të jenë shumë të sëmurë dhe disa mund të humbasin jetën. Për këtë arsye ne të gjithë duhet të jemi veçanërisht të kujdesshëm me njerëzit e moshuar dhe me njerëzit me sëmundje të tjera, sepse ata janë të prirë të sëmuren më shumë. Nganjëherë kur jemi shumë të frikësuar ose të pasigurt, mund të na ndihmojë nëse imagjinojmë një vend të sigurt në mendjen tonë. A dëshironi ta provojmë këtë së bashku?”

Të gjithë thanë po, dhe kështu Ario u kërkoi fëmijëve të mbyllnin sytë dhe të paramendonin një vend ku ndiheshin të sigurt.

“Përqendrohuni në një kujtim ose në një moment kur ndiheshit të sigurt,” tha Ario.

Më pas ai i pyeti se çfarë mund të shihnin, çfarë mund të ndjenin dhe çfarë mund të nuhasnin në vendin e tyre të sigurt. Ai i pyeti gjithashtu nëse ishte dikush i veçantë që ata do të donin të ftonin në vendin e tyre të sigurt dhe për çfarë ata mund të bisedonin së bashku.

“Mund të shkoni në vendin tuaj të sigurt sa herë që ndiheni të pikëlluar ose të frikësuar,” tha Ario. “Kjo është superfuqia juaj, dhe ju mund ta ndani atë me miqtë dhe familjen tuaj. Mbani në mend se unë dhe shumë njerëz të tjerë kujdesemi për ju. Kjo do t’ju ndihmojë gjithashtu”.



Leila tha: "Të gjithë mund të kujdesemi për njëri-tjetrin."

"Ke të drejtë, Leila," tha Ario. "Ne mund të kujdesemi për njëri-tjetrin, kudo që jemi. Dëshiron të vish me ne në udhëtimin tonë të fundit? "

Leila vendosi të udhëtonte me Arion dhe miqtë e saj të rinj. Sara ishte e lumtur që Leila iu bashkua atyre, sepse ajo e dinte që nganjëherë kemi nevojë të mbështesim njëri-tjetrin. Ata fluturuan në heshtje, pa fjalë, por Leila e dinte që miqtë e saj të rinj kujdeseshin shumë për të.



Malet me dëborë u shfaqen ngadalë dhe Ario zbriti në një qytet të vogël. Disa fëmijë po luanin pranë një lumi të vogël.

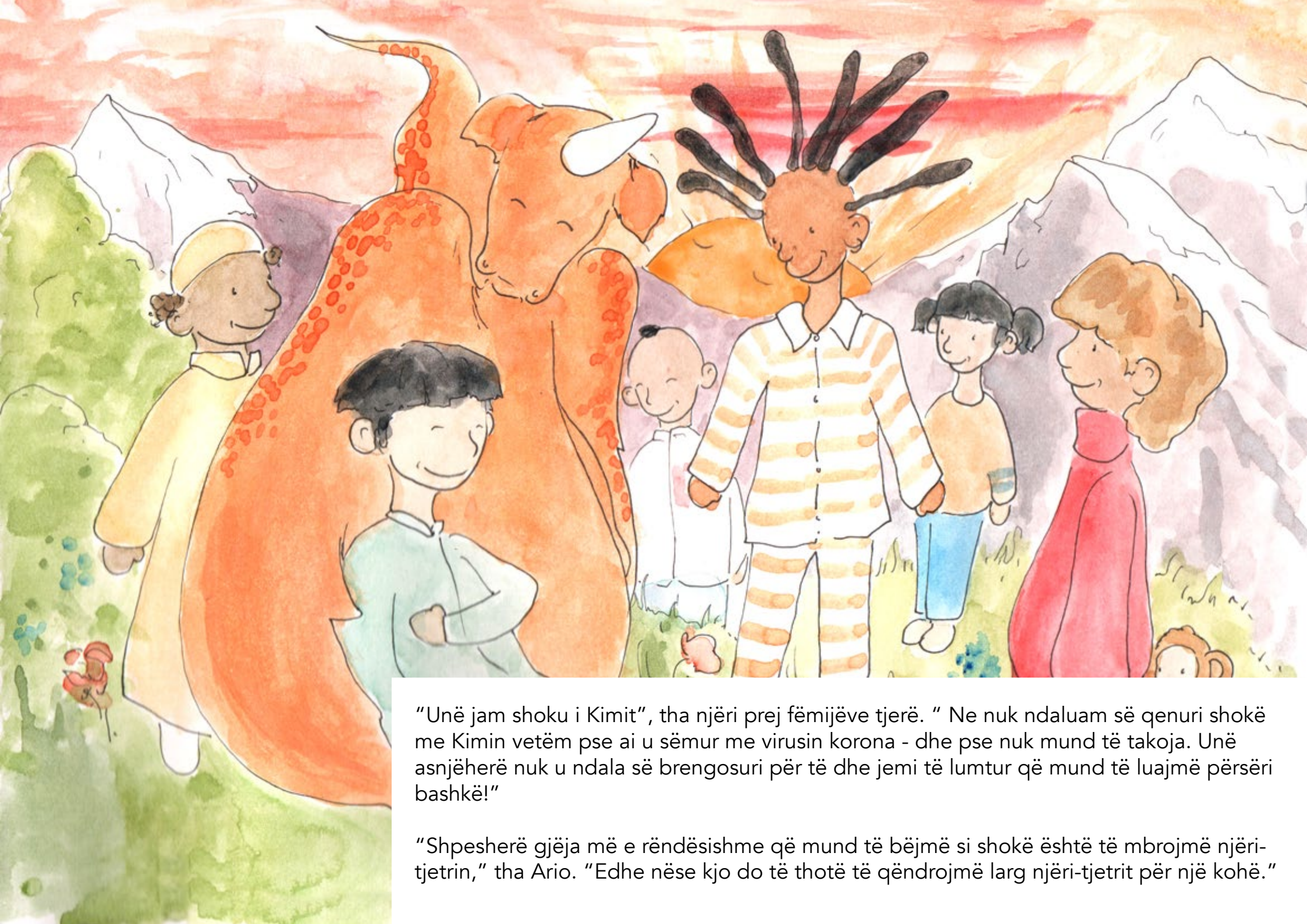
“Ario!” thirri njëri nga fëmijët, duke përshëndetur me dorë prej së largu.

“Tungjatjeta, Kim”, u përgjigj Ario. “Miq të e mi, doja të takonit disa nga shokët dhe shoqet e mia, të cilët kishin virusin korona dhe u shëruan”

“Si është të kesh këtë virus?” pyeti Salemi.

“Unë kollitesha dhe kisha shumë vapë ndonjëherë.

Gjithashtu, isha vërtet i lodhur dhe nuk doja të luaja për disa ditë,” tha Kim. “Por unë fjeta shumë dhe familja ime u kujdes për mua. Disa prej prindërve dhe gjyshërve ju desh të shkonin në spital. Infermierët dhe mjekët ishin shumë të sjellshëm me ta, dhe njerëzit e lagjes na ndihmuan në shtëpi. Pas disa javëve, përsëri ishim mirë.”



"Unë jam shoku i Kimit", tha njëri prej fëmijëve tjerë. " Ne nuk ndalum së qenuri shokë me Kimin vetëm pse ai u sëmur me virusin korona - dhe pse nuk mund të takoja. Unë asnjëherë nuk u ndala së brengosuri për të dhe jemi të lumtur që mund të luajmë përsëri bashkë!"

"Shpeshherë gjëja më e rëndësishme që mund të bëjmë si shokë është të mbrojmë njëri-tjetrin," tha Ario. "Edhe nëse kjo do të thotë të qëndrojmë larg njëri-tjetrit për një kohë."



“Ne mund ta bëjmë këtë për njëri-tjetrin”, tha Leila.

“Një ditë, ne përsëri do të mund të luajmë së bashku dhe të kthehemi në shkollë, si më parë,” tha Salemi.

Ishte koha për t’u kthyer në shtëpi dhe Sara duhet t’u thoshte mirupafshim shokëve të rinj. Ata i premtuan njëri-tjetrit që kurrë nuk do ta harronin aventurën që përjetuan së bashku.

Sara ndihej e pikëlluar pasi që ata mund të mos e shihnin njëri-tjetrin për një kohë. Por u ndje më mirë kur kujtoi se çfarë kishte thënë shoku i Kimit. Vetëm se nuk mund t’i takoni njerëzit, nuk do të thotë që ju ndaloni t’i duani ata.



Ario ktheu të gjithë fëmijët nëpër shtëpitë e tyre, dhe priti Sarën që ta zinte gjumi, para se të largohej.

“A mund të përsërisim këtë edhe nesër?” e pyeti Sara.

“Jo Sara, është koha që ti të jesh pranë familjes tënde tani,” u përgjigj Ario.

“Kujto gjithnjë tregimin tonë. Ti mund t’i mbrosh të dashurit e tu, duke larë duart dhe duke qëndruar në shtëpi. Unë gjithmonë do të jem pranë teje. Ti gjithmonë mund të jesh me mua kur të shkosh në vendin tënd të sigurt.”

“Ti je heroi im,” pëshpëriti ajo.

“Edhe ti je heroina ime, Sara. Ti je një heroinë për të gjithë ata që të duan,” tha Ario.



Sarën e zuri gjumi dhe kur të nesërmen u zgjua, pa se Ario kishte shkuar. Kështu që, ajo shkoi tek vendi i saj i sigurt për të biseduar me të, dhe pastaj vizatoi të gjitha ato që kishin parë dhe mësuar përgjatë aventurës së tyre. Ajo nxitoi te nëna me vizatimin e saj për t'i treguar të gjitha.

“Nënë, ne të gjithë mund të ndihmojmë njerëzit të mbrohen nga virusi” tha ajo. “Unë takova shumë heronj gjatë aventurës time!”

“Oh Sara ime, ti ke shumë të drejtë!” tha nëna e saj. “Ka shumë heronj që po mbrojnë njerëzit nga virusi korona, si po bëjnë edhe mjekët dhe infermierët e mrekullueshëm. Ti më rikujtove që të gjithë ne mund të jemi heronj, çdo ditë, dhe heroina më e madhe për mua, je Ti”

