

# „Mano herojus – tai tu“

Kaip vaikai gali  
prisidėti prie kovos su  
COVID-19?



**IASC**  
Inter-Agency Standing Committee

## Kaip buvo kuriama knygelė „Mano herojus – tai tu“

Ši knygelė – Nuolatinio agentūrų bendradarbiavimo komiteto Psichinės sveikatos ir Psichosocialinės pagalbos ekstremaliųjų įvykių metu Atskaitinės grupės (angl. IASC MHPSS RG) projektas. Be ekspertų, dirbančių IASC MHPSS pasaulio, skirtingų regionų ir valstybių agentūrose, projekte dalyvavo ir tėvai, globėjai, mokytojai bei vaikai iš 104 šalių. Siekiant įvertinti vaikų psichikos sveikatą ir psichosocialinius poreikius COVID-19 pandemijos metu, buvo vykdoma pasaulinė apklausa arabų, anglų, italų, prancūzų ir ispanų kalbomis. Tada, remiantis apklausos rezultatais, buvo sudarytas temų, kurios turi būti nagrinėjamos kuriamos istorijos metu, sąrašas. Keliose COVID-19 pandemijos paveiktose šalyse vaikai buvo supažindinti su knygele ir joje pasakojama istorija. Vaikų, tėvų ir globėjų komentarai tuomet buvo panaudoti istorijai redaguoti ir tobulinti.

Daugiau nei 1700 vaikų, tėvų, globėjų ir mokytojų iš įvairių pasaulio šalių skyrė laiko papasakoti mums, kaip jiems sekasi įveikti COVID-19 pandemijos keliamus iššūkius. Nuoširdžiai dėkojame šiems mūsų apklausoje dalyvavusiems ir istoriją redaguoti padėjusiems vaikams, jų tėvams, globėjams ir mokytojams. Tai pasaulio vaikams skirta ir jų pačių kurta istorija.

Už parašytą pagrindinį istorijos tekstą ir knygelės iliustracijas IASC MHPSS RG dėkoja Helenai Patuck.

©IASC, 2020. Šis kūrinys skelbiamas remiantis Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 IGO licencija (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo>). Remiantis licencijos sąlygomis, šį kūrinį galima kopijuoti, platinti ir adaptuoti nekomerciniais tikslais, jei jo turinys tinkamai cituojamas.

Ši versija išversta Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos užsakymu.

## Ižanga

„Mano herojus – tai tu“ yra knygelė, skirta viso pasaulio vaikams, paveiktiems COVID-19 pandemijos.

Knygelę „Mano herojus – tai tu“ vaikui arba nedidelei vaikų grupei turėtų perskaityti vienas tėvų, globėjų ar mokytojų. Nerekomenduojama vaikams skaityti knygelės vieniems. Papildomose gairėse, pavadintose „Ką gali nuveikti herojai“ (kurios bus išleistos vėliau), pateikiami patarimai, kaip su vaikais kalbėtis temomis, susijusiomis su COVID-19, kaip jiems padėti valdyti savo jausmus bei emocijas, bei papildomos užduotys, kurias vaikai gali atlikti perskaitę knygelę.

## Vertimai

Atskaitinė grupė pasirūpins knygelės vertimais į arabų, kinų, prancūzų, rusų ir ispanų kalbas. Dėl vertimų į kitas kalbas susisieki su IASC Psichinės sveikatos ir Psichosocialinės pagalbos ekstremaliųjų įvykių metu (MHPSS) atskaitine grupe el. paštu [mhpss.refgroup@gmail.com](mailto:mhpss.refgroup@gmail.com). Visi atlikti vertimai bus skelbiami IASC atskaitinės grupės interneto svetainėje. Jei nusprendėte šį leidinį versti į kitą kalbą arba adaptuoti, maloniai prašome atkreipti dėmesį į šiuos dalykus:

- Leidinyje negalite naudoti savo (arba finansuojančios organizacijos) logotipo.
- Jei kūrinį adaptuojate (t. y. keičiate jo tekstą ar paveikslėlius), negalite naudoti IASC logotipo. Naudojant šį kūrinį bet koku būdu, niekada neturėtų būti sudaroma nuomonė, kad IASC remia kokią nors konkrečią organizaciją, produktus ar paslaugas.
- Jūsų vertimas ar adaptacija turėtų būti licencijuoti remiantis tokia pačia arba lygiaverte Creative Commons licencija (rekomenduojama CC BY-NC-SA 4.0 arba 3.0). Tinkamų licencijų sąrašą rasite čia: <https://creativecommons.org/share-your-work/licensing-considerations/compatible-licenses>
- Vertime turėtų būti šis atsakomybės apribojimas: „Šį vertimą atliko ne Nuolatinio agentūrų bendradarbiavimo komitetas (IASC). IASC neatsako už šio vertimo / adaptacijos turinį ar tikslumą. Tik originali kūrinio versija anglų kalba „Nuolatinio agentūrų bendradarbiavimo komitetas. Mano herojus – tai tu: kaip vaikai gali prisidėti prie kovos su COVID-19!“, licencija: CC BY-NC-SA 3.0 IGO, yra autentiškas ir teisiškai įpareigojantis leidinys.“





Saros herojė yra jos mama. Kaip gi kitaip – juk ji pati geriausia mama ir pati sumaniausia mokslininkė pasaulyje. Bet net ji nesugeba rasti vaistų nuo koronaviruso.

– Mama, o kaip atrodo tas COVID-19? – paklausė Sara.

– COVID-19 arba koronavirusas yra toks mažytis, kad plika akimi jo nepamatysi, – atsakė mama. – Jis plinta, kai sergantys žmonės kosėja, čiaudi arba liečia šalia esančius žmones ar daiktus. Užsikrėtę žmonės karščiuoja, kosėja, o kartais jiems pasidaro sunku kvėpuoti.

– Tai todėl mes negalime su juo kovoti – nes nematome, kur jis? – toliau klausinėjo Sara.

– Mes galime su juo kovoti, – atsakė mama. – Todėl ir prašau tavęs elgtis saugiai, Sara. Visi gali prisidėti prie kovos su šiuo virusu, kuriuo užsikrėsti gali bet kas. Vaikai yra ypatingos būtybės, ir jie taip pat gali mums pagelbėti. Todėl privalai niekada nepamiršti saugumo – dėl mūsų visų. Man reikia, kad taptum mano heroje.”



Bet tą vakarą į lovą atsigulusi Sara heroje visai nesijautė. Mergaitės širdis apsunko. Jai norėjosi eiti į mokyklą, bet toji buvo uždaryta. Norėjosi pasimatyti su draugais, bet tai buvo nesaugu. Sara troško, kad koronavirusas nustotų gąsdinęs visą pasaulį.

– Herojai turi ypatingų galių, – akims jau merkiantis, sumurmėjo pati sau. – O ką gi aš turiu?

Staiga kažkas iš tamsos švelniai sušnabždėjo jos vardą.

– Kas čia kalba? – šnibžtelėjo ir Sara.

– Ko tau trūksta, kad taptum heroje, Sara? – paklausė tas pats balsas.

– Aš norėčiau kaip nors visiems pasaulio vaikams pasakyti, kad saugotų save ir kitus... – atitarė mergaitė.

– Tai ko gi tau reikia iš manęs? – balsas kamantinėjo toliau.

– Man reikia ko nors, kas mokėtų skraidyti... ir kieno balsas būtų girdimas plačiai plačiai... ko nors, kas galėtų padėti!

Staiga, lydima tarsi kokio užtelėjimo, mėnesienos nutviekstame kambaryje pasirodė nuostabi būtybė...





– Kas tu toks? – aiktelėjo Sara.

– Aš – Arijus, – atsakė šis.

– Niekada nesu mačiusi tokio, kaip tu, – atsakė Sara.

– Bet aš visada čia buvau, – patikino Arijus.  
– Mano namai – tavo širdis.

– Jeigu tu su manimi... vadinasi, padėsi man apie koronavirusą papasakoti visiems pasaulio vaikams! – nudžiugo Sara. – Ir aš vis dėlto galėsiu tapti heroje! Bet, Arijaus, ar saugu mums keliauti, siaučiant virusui?

– Tik su manimi, Sara, – atsakė Arijus. – Kai mes kartu, tau nieko nenutiks.





Tai išgirdusi Sara užsoko Ariju ant nugaros, ir pro jos kambario langą abu išlėkė skrosdami tamsų nakties skliautą. Skriedami žvaigždžių link, nepamiršo pamajuoti ir mėnuliui.

Saulei jau kylant, jie abu nusileido į nuostabią dykumą, kur piramidžių pašonėje žaidė keli vaikai. Juos pamatę, vaikai sukliko iš džiaugsmo ir ėmė kaip pašėlę mojuoti.

– Sveiki atvykę, mano vardas Salemas!  
– riktelėjo vienas iš berniukų. – Iš kur jūs čia atsiradote? Nepykit, bet arčiau prieiti negalime, turime laikytis vieni nuo kitų bent per vieną metrą!

– Dėl to ir aplankėme jus! – suriko Sara jam.  
– Aš – Sara, o čia – Arijus. Ar žinojote, kad vaikai gali padėti apsaugoti savo kaimynus, draugus, tėvus ir senelius nuo koronaviruso? Mes visi privalom...

– Plauti rankas muilu ir vandeniu! – šypsodamasis baigė Salemas. – Mes žinom, Sara. – Be to, jei sirguliuojam – kosėjam į alkūnės linkį, o susitikę ką nors, rankų nebespaudžiam, tik pamojuojam. Stengiamės būti namuose, bet mieste žmonių – kaip silkių statinėje... viduje būna ne visi.

– Hm, gal man pavyks jums pagelbėti,  
– atsakė Arijus. – Žmonės nemato koronaviruso, bet... tikrai pamatys mane! Šok man ant kupros, bet įsitaisykit abu ant skirtingų sparnų – jie tokie dideli, kad tikrai būsit nuo vienas kito toliau, nei per metrą!





Nešdamas Sarą ir Salemą  
ant abiejų savo sparnų,  
Arijus pakilo. Sklęsdamas  
virš miesto, staiga ėmė  
riaumoti ir dainuoti! Gatvėse  
bėginėjantiems vaikams  
Salemas suriko:

– Bėkit pas šeimynykščius ir  
pasakykit visiems, kad dabar  
saugiau viduje! Rūpinkimės  
vieni kitais, o lengviausias  
būdas tai padaryti – neiti iš  
namų!

Žmones pribloškė vaizdas  
danguje. Jie mojavė  
skraiduoliams ir greit sutiko  
eiti namo.





Kaip vėjas Arijus sklendė vis aukštin. Nesusilaikęs Salemas pradėjo šaukti iš džiaugsmo. Tarp debesų jie sutiko lėktuvą, per kurio langus suspindo apstulbusių žmonių akys.

– Greit žmonės nebegalės keliauti, bent jau kurį laiką,  
– atsiduso Salemas. –  
Visame pasaulyje valstybės uždaro savo sienas. Visi dabar turėtume likti ten, kur esame, su tais, kuriuos mylime labiausiai.

– Atrodo, pasikeitė tiek daug dalykų,  
– tarė Sara. – Apie tai pagalvojus, man dažnai pasidaro baisu.

– Kai kažkas keičiasi, Sara, jausti baimę ir sąmyšį – normalu, – atsakė jai Arijus. – Kai man pasidaro baisu, bandau kvėpuoti kiek galiu lėčiau – ir kartais laukan išpučiu liepsną!

Staiga Arijus išsižiojo, ir iš jo burnos išskrido didžiulis ugnies kamuolys!

– O kaip jūs bandote nusiraminti, kai esate išsigandę? – vaikų paklausė Arijus.



– Aš stengiuosi galvoti apie žmones, su kuriais jaučiuosi saugi, – prisipažino Sara.

– Aš irgi! Prisimenu visus tuos, kurie man padeda pasijusti saugiam – pvz., savo senelius, – atitarė jai Salemas. – Labai jų pasiilgau. Kad neužkrėsčiau jų virusu, negaliu jų apkabinti. Anksčiau matydavomės beveik kiekvieną savaitgalį. Dabar jau nebe, nes stengiamės juos apsaugoti.

– Ar gali jiems paskambinti? – savo draugo pasiteiravo mergaitė.

– O, taip! – atsakė šis. – Jie skambina man kas vakarą, ir aš jiems papasakoju apie viską, ką su šeima veikėme per dieną. Tada pasijaučiu geriau, žinau, kad ir jiems tai labai patinka.

– Normalu ilgėtis mylimų žmonių, su kuriais negalime šiuo metu susitikti, – tarė Arijus. – Tai tik parodo, kokie jie mums brangūs. Ar pralinksmetumėte, susitikę su kitais herojais?

– Tikrai taip! – džiaugsmingai šūktelėjo Sara su Salemu.

– Puiku, mano draugė Saša yra apdovanota nuostabia ypatinga galia, – nudžiugo ir Arijus. – Lekiam!





Pasukę žemės link, jie greitai nusileido netoli mažo kaimelio. Šalia namo, kuriame gyveno, gėles skynė mergaitė. Pamačiusi Arijų ir ant jo sparnų įsitaisiusius vaikus, ji prapliupo juoktis.

– Arijaui! – sušuko ji, – mums reikia būti bent per metrą vieniems nuo kitų, todėl aš tau atsiųsiu apkabinimą oru! Ką čia veikiate?

– Saša, kai tai pasakei, pasijutau, lyg tavo rankos būtų apsivijusios man kaklą, – atsakė jai Arijus. – Kaip smagu, kad savo rūpestį galime išreikšti ir žodžiais, ne tik veiksmais. Atvykau, nes noriu, kad mano draugai pamatytų tavo ypatingąją galią.

– Kokia ta mano ypatingoji galia? – sukľuso Saša.

– Po to, kai susirgo vienas tavo šeimos narys, tu nekeli kojos iš namų, kad koronavirusu neužkrėstum nieko kito, – paaiškino jai Arijus.

– Taip, serga mano tėtis. Jis visą laiką būna savo miegamajame – kol visai nepasveiks, – patvirtino Saša.



– Bet mes laikomės neblogai! Žaidžiame žaidimus, gaminame maistą, leidžiame laiką savo sode, visi kartu valgome. Sučiupę už kojų pirštų, su broliais juokiamės ir šokame. Taip pat skaitome knygas – man svarbu nenustoti mokytis, nes kartais tikrai pasiilgstu mokyklos. Iš pradžių visą laiką leisti laiką namuose buvo keista, bet dabar jau pripratau.

– Tai ne visada lengva, Saša, – atsakė Arijus. – Tu ieškai ir randi būdų, kaip smagiai leisti laiką namuose ir nesipykti su artimaisiais. Ir būtent dėl to mano akyse esi tikra herojė!

– Ar kada pykstatės su namiškiais? – paklausė Salemas.

– Kartais, – patvirtino mergaitė. – Visi turime būti kantresni, nei paprastai, stengtis geriau suprasti vienas kitą ir ilgai nelaukę atsiprašyti. Ši galia tikrai ypatinga, nes taip darydami ir patys greit pasijaučiame geriau, ir kitus padarome laimingesnius. Bet kartais man reikia pabūti ir vienai. Šokti ir dainuoti be jokios kompanijos! O kartais galiu ir draugams paskambinti...

– Bet, Arijau, o ką daro žmonės, kurie yra toli nuo savųjų namų, arba jų visai neturi? – sunerimo Sara.

– Puikus klausimas, Sara, – sutiko Arijus. – Skriskime visi kartu ir išsiaiškinkime.





Tuomet, atsisveikinę su Saša, jie vėl išsiruošė į kelionę. Oras darėsi vis šiltesnis, kol galiausiai, pasiekę jūros apsuptą salelę, keliauninkai nusileido ant žemės.



Ten pamatė stovyklą, knibždėte knibždančią žmonėmis. Viena juos pastebėjusi mergaitė ėmė iš tolo mojuoti.

– Labas, Arijau, kaip džiugu tave vėl matyti! – šūktelėjo. – Mes visi stengiamės laikytis vieni nuo kitų bent per metrą, todėl arčiau tavęs neisiu. Bet būtų smagu susipažinti su tavo draugais! Aš vardu Leila.

– Labas, Leila! Aš esu Sara, o čia – Salemas, – atgal suriko Sara. – Kaip suprantu, ir jūs bandote apsaugoti nuo koronaviruso. Ką dar darote, kad pavyktų?

– Plauname rankas vandeniui su muilu! – atsakydama sušuko Leila.

– Ar ir jūs kosėdami prisidengiate alkūne? – pasiteiravo Salemas.

– Gal gali parodyti, kaip? – paprašė Leila. Ir Salemas iškart visiems pademonstravo.

– Visi stengiamės neprarasti drąsos, bet man kai kas neduoda ramybės, – prisipažino Leila. – Ar galiu su jumis apie tai pasišnekėti? Girdėjau, kad vienas žmogus susirgęs mirė, ir tai mane labai išgąsdino. Ar tiesa, kad galima mirti nuo koronaviruso?



Sunkiai atsidusęs, Arijus klestelėjo ant žemės visu savo didžiuliu svoriu.

– Taip, mažieji mano herojai, taip išties gali nutikti, – atsakė jis. – Vieni žmonės susirgę beveik nieko nepajunta, bet kiti gali labai stipriai sunegaluoti. Kai kurie iš jų – ir mirti. Štai dėl ko turime visomis išgalėmis saugoti vyresnio amžiaus žmones arba tuos, kurie serga kitomis ligomis, nes dažnai būtent jiems virusas smogia stipriau. Kartais, kai jaučiame didelę baimę arba nesaugumo jausmą, galim padėti sau įsivaizduodami kokią saugią vietą. Ar nenorėtumėt dabar drauge visi pabandyti?

Vaikams sutikus, Arijus liepė užsimerkti ir stengtis mintyse pamatyti vietą, kurioje jie jaučiasi saugūs.

– Visą savo dėmesį sutelkite į tą prisiminimą arba akimirką, kai jautėtės saugūs, – mokė juos Arijus.

Tada jis pradėjo klausinėti, ką vaikai matė, ką jautė, kokius kvapus užuodė, mintimis nukeliavę į tas gražias saugumo kupinas akimirkas. Dar klausė, ar į savo saugiąją vietelę norėtų pasikviesti kokį ypatingą žmogų, ir apie ką su juo ten kalbėtų.

– Kaskart pajutę liūdesį ar baimę, galite mintimis aplankyti savo saugiąją vietą, – aiškino Arijus. – Tai jūsų ypatingoji galia, ja galite dalintis ir su draugais ar šeimynykščiais. Ir niekada nepamirškite, kad jūs rūpiti daugybei žmonių – man taip pat. Tai irgi gali padėti.





Leila tarė:

– Mes visi galime rūpintis vieni kitais.

– Visiškai teisingai, Leila, – pritarė Arijus. – Tai daryti galime, kad ir kur bebūtume. Ar norėtum drauge su mumis vykti į paskutinę mūsų kelionę?

Leila nusprendė vykti drauge su Arijumi ir jos naujaisiais draugais. Sara džiaugėsi, kad Leila prisidėjo prie jų, nes suprato – kartais mes turime parodyti, kad palaikome vieni kitus. Jie skrido tyloje, netardami nė žodžio, tačiau širdyje Leila jautė, kad ji naujiesiems draugams – labai svarbi.



Netrukus horizonte pasirodė sniegu pasidabinę kalnai. Arijus nusileido nedideliame miestelyje. Prie upelio, tekančio per miestelį, žaidė keli vaikai.

- Arijau! – mojuodamas sušuko vienas berniukas.

– Sveikas, Kimai, – pasisveikino ir Arijus. – Taigi, keliauninkai, norėjau jus supažindinti su keliais savo draugais, kurie buvo užsikrėtę koronavirusu, bet vėliau pasveiko.

– Papasakokit, kaip viskas buvo, – paprašė Salemas.

- Aš kosėjau, kartais man būdavo labai karšta. Be to, jaučiausi itin pavargęs ir kelias dienas net nenorėjau žaisti, – pradėjo pasakoti šis. – Daug miegodavau, o manimi rūpinosi mano šeima. Kai kurių mūsų tėvai ir seneliai turėjo vykti į ligoninę. Slaugės ir gydytojai su jais labai gražiai elgėsi, o mūsų bendruomenės nariai padėjo mums, pasilikusiems namie. Prabėgus kelioms savaitėms, visi vėl jautėmės gerai.



– Aš – Kimo draugas, – prisistatė vienas vaikų. – Nors Kimas ir apsikrėtė koronavirusu ir mes negalėjome tuo metu matytis, mūsų draugystė nenutrūko. Niekada nenustojau apie jį galvojęs ir dabar labai džiaugiuosi, kad galim vėl kartu žaisti!

– Kartais pats svarbiausias dalykas, kurį mes galime padaryti dėl savo draugų – vienas kitą saugoti, – tarė Arijus. – Net jei tai reiškia, kad kurį laiką turime nesimatyti.



– Visi turime taip vieni dėl kitų pasistengti, – antrino jam Leila.

– O vieną dieną vėl galėsime žaisti drauge ir kartu eiti į mokyklą – visai, kaip anksčiau, – pritarė ir Salemas.

Atėjo metas keliauti namo ir Sarai atsisveikinti su savo naujaisiais draugais. Visi vieni kitiems pažadėjo, kad niekada nepamirš šio kartu patirto nuotykių.

Sarai buvo liūdna, kad kurį laiką ji negalės susitikti su savo bičiuliais. Bet, prisiminusi Kimo draugo žodžius, ji pasijuto geriau. Jei negali matytis su žmonėmis – tai nereiškia, kad nustoji juos mylėti.



Nuskraidinęs visus vaikus namo,  
Arijus prieš iškeliaudamas  
lūkuriavo, kol Sara užmigs.

– Ar galėsime rytoj vėl traukti į  
kelionę? – paklausė mergaitė.

– Ne, Sara, dabar metas tau būti su  
savo šeima, – paaiškino jai Arijus. –  
Nepamiršk mūsų istorijos. Jei nori  
apsaugoti savo mylimus žmones,  
turi plauti rankas ir būti namuose.  
O aš toli nedingsiu. Su manimi  
pasimatyti galėsi kaskart mintimis  
nukeliavusi į savo saugiąją vietą.

– Tu esi mano herojus, –  
sušnabždėjo mergaitė.

– Ir tu esi mano herojė, Sara. Tu  
herojė ir visų tavo mylinčių žmonių  
akyse, – tarė jis.



Mergaitė užmigo. Atsikėlusį kitą rytą, savo bičiulio jau neberado. Užsimaniusi pasikalbėti, mintimis nukeliavo į savo saugiają vietą – Arijus tikrai buvo ten. O tada ji nupiešė viską, ką buvo mačiusi ir patyrusi per jų nuotykius. Pasičiupusi piešinį, nuskuodė apie viską papasakoti mamai.

– Mama, mes visi galime padėti apsaugoti aplinkinius, – aiškino ji. – Savo nuotykiu metu sutikau tiek daug puikių herojų!

– Ak, Sara, tu visiškai teisi! – pritarė jai mama. – Pasaulyje tiek daug kitus žmones nuo koronaviruso saugančių žmonių – pavyzdžiui, nuostabių gydytojų ir slaugių. Bet tu man priminei, kad mes visi kiekvieną dieną galime būti herojais, o didžiausia mano herojė esi tu!

