

Η Ηρωίδα μου είσαι Εσύ

Πώς θα παιδιά μπορούν
να αντιμετωπίσουν τον
COVID-19



IASC
Inter-Agency Standing Committee

Η δημιουργία του βιβλίου «Η Ηρωίδα μου Είσαι Εσύ»

Το παρόν βιβλίο αποτελεί ένα έργο το οποίο εντάσσεται στο πλαίσιο δράσεων της Ομάδας Αναφοράς για την Ψυχική Υγεία και την Ψυχοκοινωνική Στήριξη σε Καταστάσεις Έκτακτης Ανάγκης της Μόνιμης Δι-Υπηρεσιακής Επιτροπής (Inter-Agency Standing Committee Reference Group on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings - IASC MHPSS RG). Το έργο έλαβε τη στήριξη ειδικών από τους φορείς μέλη της IASC MHPSS RG σε παγκόσμιο, περιφερειακό και εθνικό επίπεδο, καθώς και γονέων, φροντιστών, εκπαιδευτικών και παιδιών σε 104 χώρες. Ένα ερωτηματολόγιο διανεμήθηκε στα Αραβικά, Αγγλικά, Ιταλικά, Γαλλικά και Ισπανικά προκειμένου να αξιολογηθεί η ψυχική υγεία των παιδιών καθώς και οι ψυχοκοινωνικές τους ανάγκες κατά την εκδήλωση της πανδημίας του COVID-19. Διαμορφώθηκε ένα πλαίσιο θεμάτων στα οποία θα αναφερόταν η ιστορία αξιοποιώντας τα αποτελέσματα του ερωτηματολογίου. Μέσω της αφήγησης το βιβλίο έγινε γνωστό σε παιδιά σε αρκετές από τις χώρες που έχουν επηρεαστεί από τον COVID-19. Η ανατροφοδότηση από τα παιδιά, τους γονείς και τους φροντιστές χρησιμοποιήθηκε για την επιμέλεια και την επικαιροποίηση της ιστορίας.

Πάνω από 1,700 παιδιά, γονείς, φροντιστές και εκπαιδευτικοί σε όλο τον κόσμο αφιέρωσαν τον χρόνο τους και μοιράστηκαν μαζί μας πώς αντιμετώπιζαν την πανδημία του COVID-19. Ευχαριστούμε αυτά τα παιδιά, τους γονείς τους, τους φροντιστές και τους εκπαιδευτικούς που συμπλήρωσαν τα ερωτηματολόγιά μας και συνέβαλαν στη διαμόρφωση αυτής της ιστορίας. Αυτή η ιστορία φτιάχτηκε για και από τα παιδιά σε όλο τον κόσμο.

Η IASC MHPSS RG ευχαριστεί την Helen Patuck για τη συγγραφή της ιστορίας και την εικονογράφηση του βιβλίου.

©IASC, 2020. Η έκδοση αυτή δημοσιεύτηκε υπό την άδεια 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>). Σύμφωνα με τους όρους αυτής της άδειας, μπορείτε να αναπαράγετε, μεταφράσετε και προσαρμόσετε αυτό το Βιβλίο για μη εμπορικούς σκοπούς, με την προϋπόθεση ότι γίνεται η ανάλογη βιβλιογραφική αναφορά.

Η μετάφραση/προσαρμογή στα Ελληνικά έγινε ύστερα από συνεννόηση με την Μόνιμη Δι-Υπηρεσιακή Επιτροπή (Inter-Agency Standing Committee - IASC) από τις Ευδοκία Λαγάκου, Μαρία Βλασσοπούλου και Ελένη Λαζαράτου - Υπηρεσία Ψυχικής Υγείας Παιδιών και Εφήβων, Α΄ Ψυχιατρική Κλινική, Ιατρική Σχολή, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών. Η ανά χείρας μετάφραση/προσαρμογή δεν έχει δημιουργηθεί από την Μόνιμη Δι-Υπηρεσιακή Επιτροπή (Inter-Agency Standing Committee - IASC). Η IASC δεν φέρει ευθύνη για το περιεχόμενο ή την ακρίβεια της παρούσας μετάφρασης/προσαρμογής. Η πρωτότυπη Αγγλική έκδοση "Inter-Agency Standing Committee. My Hero is You: How Kids Can Fight COVID-19! License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO" αποτελεί εφεξής τη μόνη έγκυρη και αυθεντική έκδοση.

Άδεια Creative Commons για την Ελληνική μετάφραση/προσαρμογή: CC BY-NC-SA 3.0 IGO, <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo/deed.el>

Εισαγωγή

Το βιβλίο «Η Ηρωίδα μου είσαι Εσύ» είναι γραμμένο για τα παιδιά σε όλο τον κόσμο που έχουν επηρεαστεί από την πανδημία του COVID-19.

Το βιβλίο μπορεί να το διαβάσει ένα παιδί ή μια μικρή ομάδα παιδιών μαζί με έναν γονιό, έναν φροντιστή ή έναν/μία εκπαιδευτικό. Δεν προτείνεται να διαβάσουν το βιβλίο αυτό μόνο τους τα παιδιά χωρίς την υποστήριξη ενός γονιού, φροντιστή ή εκπαιδευτικού. Ο συμπληρωματικός οδηγός με τίτλο «Δράσεις για Ήρωες» (υπό έκδοση στο μέλλον) παρέχει υποστηρικτικό υλικό για την κάλυψη των θεμάτων που σχετίζονται με τον COVID-19, ώστε να μπορέσουν τα παιδιά να διαχειριστούν τα συναισθήματά τους, καθώς και συμπληρωματικές

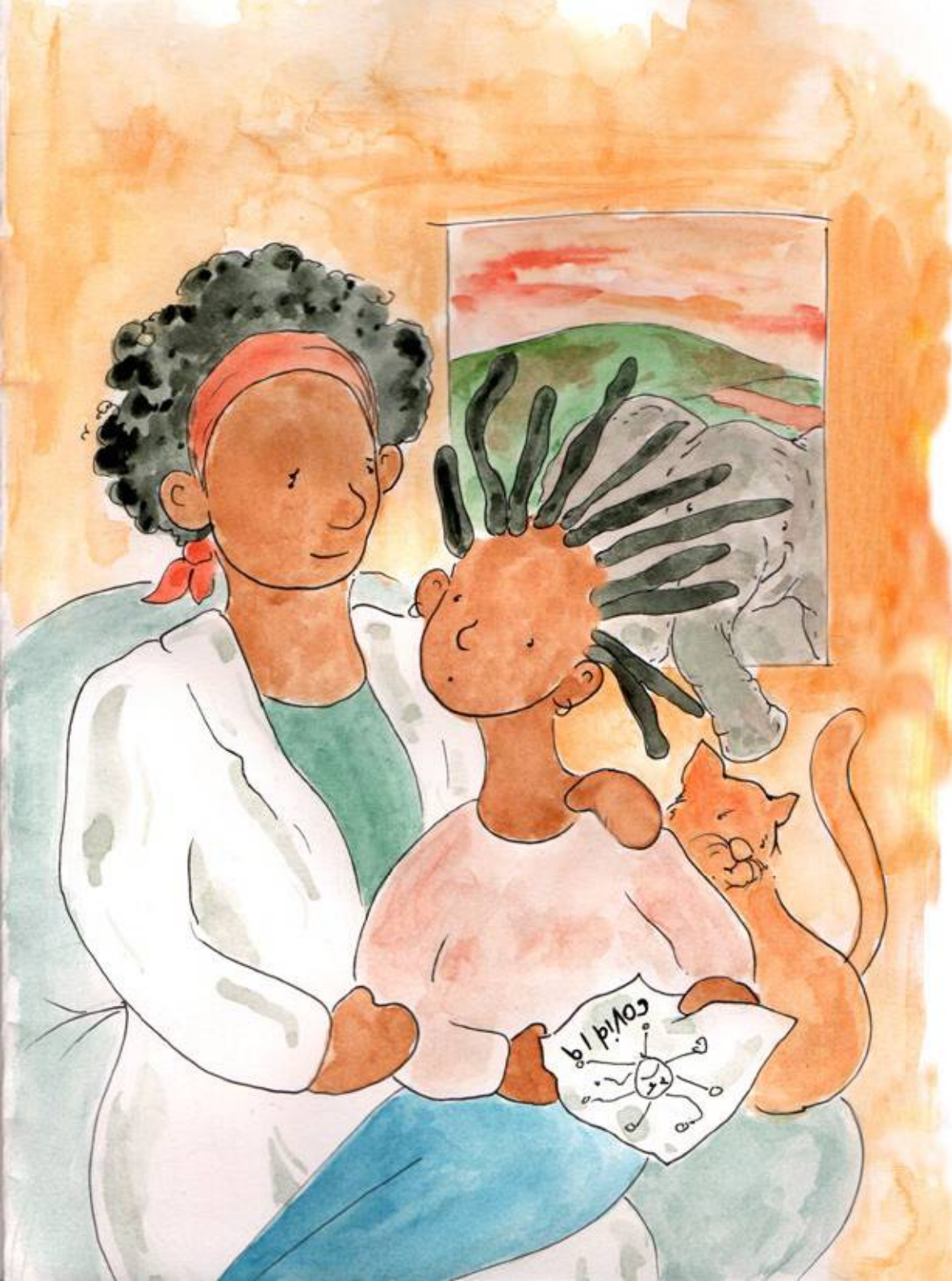
Μεταφράσεις

Η ίδια η Ομάδα Αναφοράς θα συντονίσει τη μετάφραση στα Αραβικά, Αγγλικά, Ιταλικά, Γαλλικά και Ισπανικά. Μπορείτε να απευθυνθείτε στην IASC Ομάδα Αναφοράς για την Ψυχική Υγεία και την Ψυχοκοινωνική Στήριξη σε Καταστάσεις Έκτακτης Ανάγκης (MHPSS) (mhpss.refgroup@gmail.com) για τον συντονισμό των μεταφράσεων σε άλλες γλώσσες. Όλες οι ολοκληρωμένες μεταφράσεις θα αναρτηθούν στην ιστοσελίδα της IASC Ομάδας Αναφοράς.

Εάν πραγματοποιήσετε τη μετάφραση ή την προσαρμογή αυτού του Βιβλίου, παρακαλούμε να λάβετε υπόψη σας τα εξής:

- Δεν επιτρέπεται να χρησιμοποιήσετε τον λογότυπό σας (ή του φορέα που χρηματοδοτεί τη μετάφραση/προσαρμογή) στο προϊόν.
- Σε περίπτωση προσαρμογής (π.χ. αλλαγές στο κείμενο ή στις εικόνες), η χρήση του λογότυπου της IASC δεν επιτρέπεται. Για οποιαδήποτε χρήση αυτού του Βιβλίου, δεν θα πρέπει να υπονοηθεί ότι η IASC εγκρίνει οποιοδήποτε συγκεκριμένο φορέα, τα προϊόντα ή τις υπηρεσίες του.
- Θα πρέπει να αδειοδοτήσετε τη μετάφραση ή προσαρμογή σας με την αντίστοιχη άδεια Creative Commons. Προτείνεται η CC BY-NC-SA 4.0 ή 3.0. Αυτή είναι η λίστα με τις συμβατές άδειες: <https://creativecommons.org/share-your-work/licensing-considerations/compatible-licenses>.
- Θα πρέπει να προσθέσετε την παρακάτω φράση περί αποποίησης ευθύνης στη γλώσσα της μετάφρασης: “Η ανά χείρας μετάφραση/προσαρμογή δεν έχει δημιουργηθεί από τη Μόνιμη Δι-Υπηρεσιακή Επιτροπή (Inter-Agency Standing Committee -IASC). Η IASC δεν φέρει ευθύνη για το περιεχόμενο ή την ακρίβεια της παρούσας μετάφρασης/προσαρμογής. Η πρωτότυπη Αγγλική έκδοση “Inter-Agency Standing Committee. My Hero is You: How Kids Can Fight COVID-19! License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO” αποτελεί εφεξής τη μόνη έγκυρη και αυθεντική έκδοση.”





Η μαμά της Σάρα είναι η ηρωίδα της γιατί είναι η καλύτερη μαμά και η καλύτερη επιστήμονας του κόσμου. Όμως ακόμα και η μαμά της Σάρα δεν μπορεί να βρει το φάρμακο για τον κορονοϊό.

«Με τι μοιάζει ο COVID-19;» η Σάρα ρώτησε τη μαμά της.

«Ο COVID-19, ή αλλιώς ο κορονοϊός, είναι τόσο μικροσκοπικός που δεν μπορούμε να τον δούμε,» απάντησε η μαμά της. «Αλλά απλώνεται με τον βήχα και το φτάρνισμα όσων έχουν αρρωστήσει από αυτόν, και όταν αυτοί ακουμπούν τους άλλους και τα πράγματα γύρω τους. Όσοι άνθρωποι έχουν αρρωστήσει από τον κορονοϊό έχουν πυρετό και βήχα και ίσως δυσκολεύονται να αναπνεύσουν.»

«Δηλαδή δεν μπορούμε να τον πολεμήσουμε γιατί δεν μπορούμε να τον δούμε;» ρώτησε η Σάρα.

«Μπορούμε να τον πολεμήσουμε,» είπε η μαμά της Σάρα. «Γι' αυτό χρειάζεται να είσαι ασφαλής, Σάρα. Ο ιός επηρεάζει πολλές κατηγορίες ανθρώπων, και όλοι μπορούν να μας βοηθήσουν να τον αντιμετωπίσουμε. Τα παιδιά είναι πολύτιμα και μπορούν και αυτά να βοηθήσουν με τη σειρά τους. Χρειάζεται να παραμείνεις ασφαλής για όλους μας. Χρειάζεται να είσαι η ηρωίδα μου.»



Η Σάρα ξάπλωσε στο κρεβάτι της εκείνο το βράδυ, αλλά δεν αισθανόταν καθόλου σαν ηρωίδα. Ήταν αναστατωμένη. Ήθελε να πάει στο σχολείο αλλά το σχολείο της ήταν κλειστό. Ήθελε να δει τους φίλους της αλλά κάτι τέτοιο δεν ήταν ασφαλές. Η Σάρα ήθελε να σταματήσει ο κορονοϊός να φοβίζει τον κόσμο της.

«Οι ήρωες έχουν ειδικές δυνάμεις» μονολόγησε καθώς έκλεινε τα μάτια της για να κοιμηθεί. «Εγώ τι δύναμη έχω;»

Ξαφνικά μια απαλή φωνή ψιθύρισε το όνομά της στο σκοτάδι.

«Ποιος είναι;» ψιθύρισε με τη σειρά της η Σάρα.

«Τι χρειάζεσαι για να γίνεις μια ηρωίδα, Σάρα;» τη ρώτησε η φωνή.

«Χρειάζεται να βρω ένα τρόπο να πω σε όλα τα παιδιά του κόσμου πώς να προστατεύουν τον εαυτό τους για να μπορούν να προστατεύουν και όλους τους άλλους...» είπε η Σάρα.

«Τότε λοιπόν, πώς θα ήθελες να είμαι;» ρώτησε η φωνή.

«Χρειάζομαι κάτι που να μπορεί να πετάει, κάτι που να έχει δυνατή φωνή ... και κάτι που να μπορεί να βοηθήσει!»

Και ξαφνικά, κάτι σα στρόβιλος διέσχισε το δωμάτιο και ένα εκπληκτικό πλάσμα εμφανίστηκε στο φεγγαρόφωτο....





«Τι είσαι;» είπε με κομμένη την ανάσα η Σάρα.

«Είμαι ο Άριο,» απάντησε.

«Δεν έχω ποτέ ξαναδεί έναν Άριο,» είπε η Σάρα.

«Κι όμως εδώ ήμουν πάντα,» είπε ο Άριο.
«Έρχομαι από την καρδιά σου.»

«Αν είσαι στην καρδιά μου... τότε μπορώ να πω σε όλα τα παιδιά του κόσμου για τον κορονοϊό!» είπε η Σάρα. «Και θα μπορώ να γίνω ηρωίδα! Αλλά τώρα που το σκέφτομαι, Άριο, είναι ασφαλές να ταξιδεύω με τον κορονοϊό γύρω μας;»

«Μόνο με μένα, Σάρα,» είπε ο Άριο. «Τίποτα δεν μπορεί να σε βλάψει όσο είμαστε μαζί.»

