

Shujaa Wangu ni Wewe



jinsi watoto wanavyoweza
kupambana na COVID-19

IASC
Inter-Agency Standing Committee

Uandaaji wa “Shujaa Wangu ni Wewe”

Kitabu hiki ni mradi uliotengenezwa na Kikundi cha Rufaa cha Kamati ya Kudumu ya Asasi Mbalimbali juu ya Afya ya Akili na Msada wa Kisaikolojia katika Mazingira ya Dharura (IASC MHPSS RG). Mradi umesaidiwa na wataalamu katika ngazi za kidunia, kikanda na kitaifa kutoka Asasi Wanachama wa IASC MHPSS RG, pamoja na wazazi, walezi, walimu na watoto kwenye nchi 104. Utafiti wa kimataifa ultolewa kwa kiarabu, kiingereza, kiitaliano, kifaransa na Kihispania kutathmini mahitaji ya afya ya akili na ya kisaikolojia kwa watoto wakati wa mlipuko wa COVID-19. Mpangilio wa mada za kuelezewa kupitia hadithi hii ultengenezwa kupitia matokeo ya utafiti. Kitabu kilisambazwa kupitia masimulizi kwa watoto katika nchi mbalimbali zilizoathirika na COVID-19. Maoni kutoka kwa watoto, wazazi na walezi yalitumika kuboresha hadithi hii.

Zaidi ya watoto, wazazi, walezi na walimu 1,700 kutoka sehemu mbalimbali duniani walichukua muda wao kutuelezea kwa njia gani wanakabiliana na janga la COVID-19. Shukrani zetu za dhati kwa hawa watoto, wazazi wao, walezi na walimu kwa kushiriki katika utafiti wetu na kuwezesha hadithi hii. Hii ni hadithi iliyotengenezwa na watoto na kwa watoto ulimweguni kote.

IASC MHPSS RG inamtambua Helen Patuck kwa kuandika hadithi na kuchora kitabu hiki.

© IASC, 2020. Chapisho hili lilichapishwa chini ya leseni ya “Creative Commons Attribution-NonCommerce-ShareAlike” 3.0 IGO (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licence/by-nc-sa/3.0/igo>). Chini ya masharti ya leseni hii, unaweza kuzalisha tena, kutafsiri na kurekebisha kazi hii kwa sababu zisizo za kibashara, mradi tu kazi hii imetajwa ipasavyo.

Tafsiri/maboresho haya hayakufanywa na Kamati ya Kudumu ya Umoja wa Asasi (IASC). IASC haiwajibiki kwa yaliyomo au usahihi wa tafsiri hii. Toleo la Kiingereza la awali “Inter-Agency Standing Committee. My Hero is You: How Kids Can Fight COVID-19!” Leseni: CC BY-NC-SA 3.0 IGO litakuwa toleo la msingi na halali.

Utangulizi

“Shujaa Wangu ni Wewe” ni kitabu kilichoandikwa kwa ajili ya watoto ulimwenguni kote walioathirika na janga la COVID-19.

“Shujaa Wangu ni Wewe” kinapaswa kusomwa na mzazi, mlezi au mwalimu sambamba na mtoto au kikundi kidogo cha watoto. Haishauriwi watoto kusoma kitabu hiki wenyewe bila msaada wa mzazi, mlezi au mwalimu. Muongozo wa nyongeza uitwao “Vitendo kwa Mashujaa” (utakaochapishwa baadae) unatoa msaada unaogusia mada zinazohusiana na COVID-19, unasaidia watoto kukabiliana na hisia, pamoja na shughuli za nyongeza za kufanywa na watoto kwa kuzingatia kitabu hiki.





Mama yake Sara ni shujaa wake kwasababu ni mama bora *na* mwanasayansi bora duniani. Lakini hata mama yake Sara hawezi kupata tiba ya virusi vyta corona.

“Kwani COVID-19 inaonekanaje?” Sara alimuuliza mama yake.

“COVID-19, au virusi vyta corona, ni vidogo sana hatuwezi kuviona,” alisema mama yake. “Lakini husambaa katika kikohozi na chafya za watu wanaoumwa, na pale wanapowagusa watu au vitu vinavyowazunguka. Watu wanaoumwa hupata homa na kikohozi na wanaweza wakapata shida ya upumuaji.”

“Kwahiyio hatuwezi kupambana navyo kwasababu hatuvioni?” Sara aliuliza.

“Tunaweza kupambana navyo,” alisema mama yake Sara. “Ndiyo maana nahitaji uwe salama, Sara. Virusi vinaathiri watu wa aina nyingi, na kila mmoja anaweza kutusaidia kupambana navyo. Watoto ni wa muhimu na wanaweza kusaidia pia. Unapaswa kuwa salama kwa ajili yetu sote. Nakuhitaji uwe shujaa wangu.”



Sara alilala kitandani usiku ule na hakujisikia kama shujaa kabisa. Alikasirika. Alitaka kwenda shule lakini shule ilikua imefungwa. Alitaka kuwaona marafiki zake lakini haikuwa salama. Sara alitaka virusi vya corona viache kuogopesha ulimwengu wake.

“Mashujaa huwa na nguvu za ziada” alijambia mwenyewe, akifunga macho alale. “Mimi nina nini?”

Mara ghafla sauti ikanong’oneza jina lake gizani.

“Nani yupo hapo?” Sara alijibu kwa kunong’oneza.

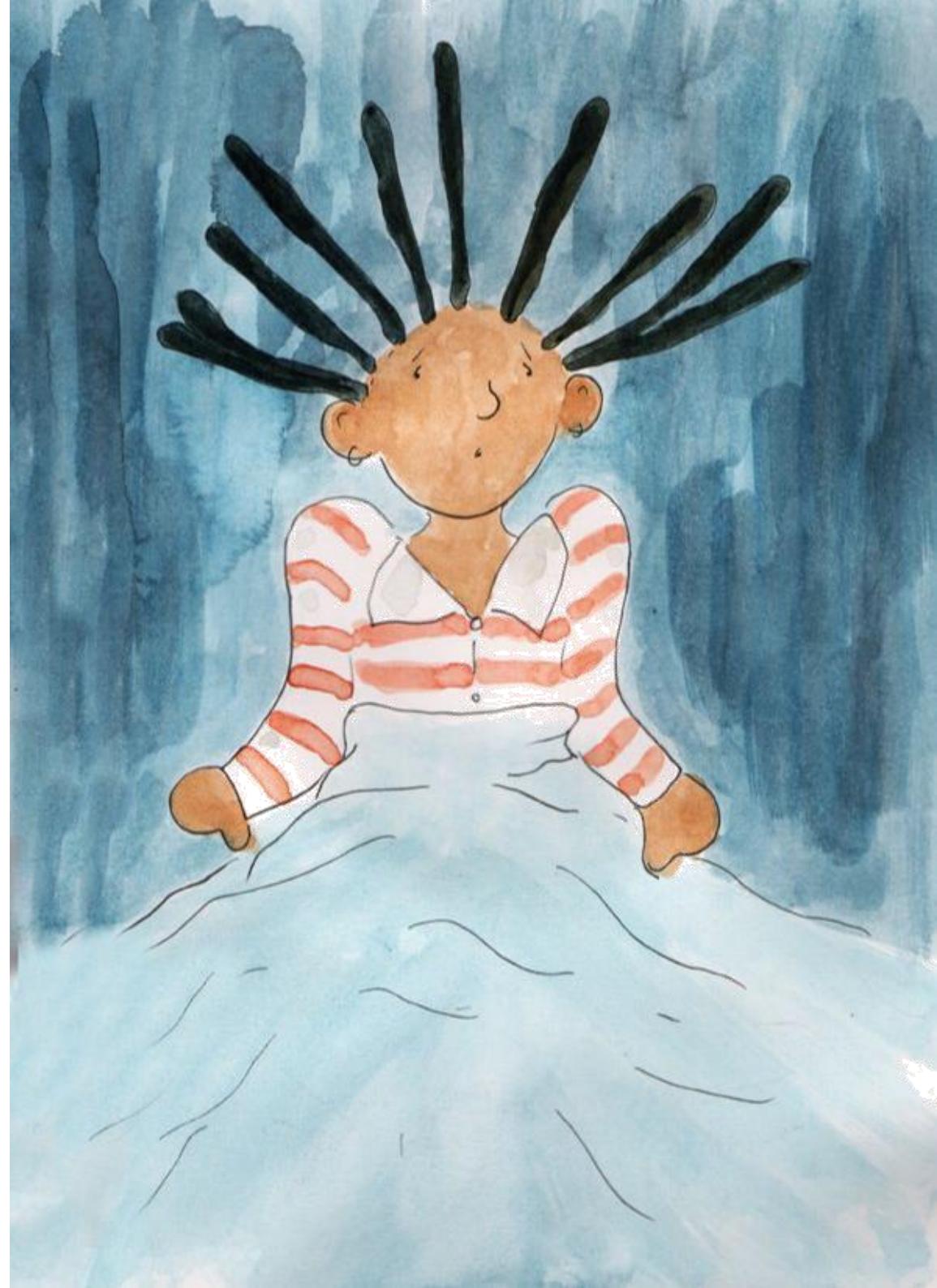
“Unahitaji nini ili uwe shujaa, Sara?” ile sauti ilimuuliza.

“Nahitaji njia ya kuwaambia watoto wote duniani jinsi ya kujilinda ili waweze kuwalinda wengine wote...” alisema Sara.

“Kwahiyoo unahitaji mimi niweje?” ile sauti ikauliza.

“Nahitaji kitu kinachoweza kupaa... kitu chenye sauti kubwa... na kitu kinachoweza kusaidia!”

Mara ghafla, kitu cha ajabu kikajitokeza katika mwanga wa mbalamwezi...





"Kitu gani wewe?" alitweta Sara.

"Mimi ni Ario," alijibu.

"Sijawahi kumuona Ario kabla," alisema Sara.

"Kiukweli, nilikuwepo hapa siku zote," alijibu Ario. "natokea moyoni mwako."

"Kama niko na wewe... basi naweza kuwaambia watoto wote duniani kuhusu virusi vya corona!" alisema Sara. "Naweza kuwa shujaa! Lakini subiri, Ario, Je ni salama kusafiri ikiwa kungali na virusi vya corona kila mahali?"

"Ukiwa na mimi tu, Sara," alisema Ario.

"Hakuna kitachoweza kukudhuru ukiwa na mimi."





Kwahiylo Sara akaruka juu ya mgongo wa Ario na kwa pamoja wakatokea dirisha la chumbani kwake, kwenye anga la usiku. Walipaa kuelekea kwenye nyota na wakasalimiana na mwezi.

Jua lilipo chomoza, walitua kwenye jangwa zuri kwa piramidi, ambapo kikundi kidogo cha watoto walikua wakicheza. Watoto wakapiga kelele za shangwe na kuwapungia Sara pamoja na Ario wake.

"Karibu, mimi ni Salem!" alisema mmoja wa wavulana. "Unafanya nini hapa? Samahani, hatuwezi kuja karibu, tunapaswa kukaa angalau mita moja baina yetu!"

"Hiyo ndiyo sababu tuko hapa!" Sara akajibu. "Mimi ni Sara na huyu ni Ario. Je unafahamu kwamba watoto wanaweza kuhakikisha usalama wa jirani, marafiki, wazazi na wazee dhidi ya virusi vya corona? Sote tunapaswa ku..."

"Kunawa mikono kwa maji na sabuni!" Alisema Salem akitabasamu. "Tunajua, Sara. Pia tunakoholea viwiko vyetu tunapoumwa – na tunapungia watu badala ya kupeana mikono. Tunajaribu kukaa ndani, lakini tunaishi kwenye mji wenye msongamano... si kila mtu hukaa nyumbani."

"Hmm, labda naweza kusaidia kwa hilo," alisema Ario. "Hawawezi kuona virusi vya corona, lakini... wanaweza kuniona mimi! Panda juu, lakini tafadhalii mkae katika pande mbili za mbawa zangu - ziko angalau umbali wa mita moja!"



Ario alipaa kwenye anga na Salem na Sara katika mbawa zake mbili. Alipaa juu ya mji akaanza kunguruma na kuimba! Salem akapigia kelele watoto mitaani:

“Nendeni, mkaambie familia zenu, kwamba, tuko salama tukikaa ndani! Tunaweza kujilinda vyema kwa kukaa nyumbani!”

Watu walistaajabishwa kwa kile walichoona. Waliwapungia na kukubali kwenda kwenye nyumba zao.





Ario alipaa juu sana kwenye anga. Salem alipiga kelele kwa furaha. Wakiwa juu ya mawingu ndege ilipita, na abiria wakawaangalia kwa mshangao mkubwa.

"watu watapaswa kuacha kusafiri hivi karibuni, japo kwa kipindi hiki," alisema Salem. "Wanafunga mipaka duniani kote, na tunatakiwa kukaa tulipo na watu tuwapendao."

"Mambo mengi ni kama yamebadilika" alisema Sara. "Wakati mwengine napata hofu kuhusu hilo."

"Unaweza kuhisi woga na hata kuchanganyikiwa mambo yanapobadilika, Sara," alisema Ario. "Ninapohisi woga, huwa nahema polepole - na natoa moto!"

Ario akapuliza nje moto mkubwa!

"Mnapumzikaje mnapohisi woga?"
Ario aliwaauliza.



“Napenda kumfikiria mtu ambaye hunifanya nijiskie salama,” alisema Sara.

“Hata mimi, huwa nawafikiria watu wote wanaonisaidia kujiskia salama, kama bibi na babu,” alisema Salem.
“Nimewapeza. Siwezi kuwakumbatia maana naweza kuwapa virusi vya corona. Huwa tunaenda kuwaona kila mwisho wa wiki, lakini sio kwa sasa kwasababu tunahitaji kuwaweka salama.”

“Unaweza kuwapigia?” Sara alimuuliza rafiki yake.

“Ndiyoo!” alisema Salem. “Huwa wanani pigia kila siku na huwa nawaambiwa vitu tunavyofanya tukiwa nyumbani. Hunifanya nijiskie vyema, na huwafanya wajiskie vizuri pia.”

“Ni kawaida kuwapeza watu tuwapendao ambao hatuwezi kuwaona kwa sasa,” alisema Ario. “Inaonyesha jinsi tunawajali. Je, mkikutana na shujaa mwingine mtajisikia vizuri?”

“Ndiyo tafadhali!” Sara na Salem walijibu.

“Safi, rafiki yangu Sasha ana nguvu za ziada za kipekee,” alisema Ario. “Twendeni!”





Na hivyo walishuka chini duniani na kutua katika kijiji kidogo. Msichana mmoja alikuwa nje akiokota maua. alipomuona Ario na watoto waliokaa kwenye mbawa zake, alicheka.

“Ario!” aliita. “Tunapaswa kukaa angalau umbali wa mita moja, hivyo nitakurushia kumbatio! Mnafanya nini hapa?”

“Nilihisi kumbatio lako ulivyoniambia, Sasha,” alisema Ario. “Napenda jinsi tunaweza kutumia maneno kuonyesha kwamba tunajali, na matendo pia. Nilitaka marafiki zangu wajifunze kuhusu nguvu zako za kipekee.”

“Nguvu zangu za kipekee ni zipi?” alisema Sasha.

“Kwasababu kuna mtu katika familia yako anaumwa, unakaa nyumbani kuhakikisha kwamba hauenezi virusi vya corona kwa mtu mwingine,” alisema Ario.

“Ndiyo, ni baba yangu, na anakaa katika chumba chake mpaka atakopopona kabisa,” alisema Sasha.



"Lakini siyo mabaya sana! Tunacheza, tunapika, tunakaa kwenye bustani na kula pamoja. Mimi na kaka zangu hugusana vidole vyetu vya miguu na kucheza. Tunasoma vitabu na naendelea kujifunza kwasababu muda mwingine napeza shule. Kukaa nyumbani hakukunifurahisha hapo awali, lakini sasa nahisi kawaida."

"Hiyo siyo rahisi siku zote, Sasha," alisema Ario.
"Unatafuta mbinu za kujifurahisha na kuwa pamoja na uwapenda nyumbani. Hii inakufanya uwe shujaa wangu!"

"Umewahi kugombana na familia yako?"
aliuliza Salem.

"Wakati mwingine tunagombana," alisema Sasha.
"Tunapaswa kuwa na uvumilivu zaidi, na uelewa zaidi, na wepesi wa wakusema samahani. Hiyo ndio nguvu za kweli za kipekee, kwasababu inaweza kutufanya sisi na wenzetu kujiskia vyema. Pia huwa nahitaji muda wa kuwa peke yangu. Napenda kuimba na kucheza peke yangu! Na naweza kuita rafiki zangu muda mwingine ..."

"Lakini, Ario, vipi kuhusu watu waliopo mbali na nyumbani au wasio na makazi?" aliuliza Sara.

"Hilo ni swali zuri, Sara," alisema Ario.
"Twende tukajionee."





Na hivyo wakamuaga Sasha na kupaa tena.
Hewa ilizidi kupata joto walipotua katika kisiwa kilicho
zungukwa na bahari.



Hapo waliona kambi iliyojaa watu.

Msichana mmoja aliwaona na kuwapungia kwa umbali.

“Mambo Ario, nimefurahi sana kukuona tena” alisema. “Tunajitahidi kuweka umbali wa angalau mita moja, hivyo nitaongea na wewe kutokea hapa. Lakini ningependa kuwafahamu rafiki zako! Jina langu ni Leila.”

“Mambo Leila! Mimi ni Sara, na huyu ni Salem,” Sara alijibu. “Inaonekana kama unajaribu kujilinda dhidi ya virusi vyaa corona. Kitu gani kingine unafanya?”

“Tunaosha mikono yetu kwa maji na sabuni!” Leila alijibu.

“Mnakoholea kwenye viwiko vyenu pia?” aliuliza Salem.

“Unaweza kutuonyesha kivipi?” Leila alisema. Hivyo Salem akawaonyesha.

“Wote tunajitahidi kuwa wajanja, ila nahofia kitu,” alisema Leila. “Naweza kuongea nanyi kuhusu hilo? Niliskia mtu aliumwa na akapoteza maisha na hiyo ilinifanya niogope sana. Ni kweli watu wanaweza kupoteza maisha kutokana na virusi vyaa corona?”



Ario alihema kwa nguvu akakaa chini kwenye kitako chake kikubwa.

"Ndiyo, mashujaa wadogo, ni ajabu," alisema Ario. "Watu wengine hawajiskii kuumwa kabisa, lakini wengine wanaweza kuumwa sana na wengine wanaweza kupoteza maisha. Ndiyo maana tunahitaji kuwa makini sana haswa na watu wazee, na wale wenye magonjwa mengine, kwasababu huwa wanaumwa sana. Mara nyingine tunapokuwa na hofu sana, inaweza kutusaidia kufikiria mahali salama kwenye akili zetu. Je mngependa kujaribu hili na mimi?"

Wote walisema ndiyo, na hivyo Ario aliwaambiwa watoto wafunge macho yao na kufikiria sehemu wanapojiskia salama.

"Fikiria juu ya kumbukumbu au muda uliojiskia salama," alisema Ario.

Alifu akawaauliza walichowenza kuona, walichohisi, na walichowenza kunusa katika maeneo yao salama. Akawaauliza kama kuna mtu yeyote muhimu wangependa kumualika katika maeneo yao salama na watakachozungumza pamoja.

"Unaweza kwenda kwenye eneo lako salama unapojisikia hofu au woga," alisema Ario. "Hii ndiyo nguvu yako ya kipekee, na unaweza kuwashirikisha marafiki zako na familia yako. Na kumbuka kwamba nakujali, na watu wengi pia wanakujali. Hiyo itakusaidia pia."



Leila akasema, "Sote tunaweza kujaliana."

"Ni kweli, Leila," alisema Ario. "Tunaweza tukajaliana, popote tulipo. Je ungependa kuambatana nasi katika safari yetu ya mwisho?"

Leila aliamua kusafiri na Ario pamoja na rafiki zake wapya. Sara alifurahi Leila alijiunga nao kwasababu alijua kwamba muda mwagine tunahitaji kusaidiana. Walipaa kwa ukimya, bila maneno, lakini Leila alijua kwamba rafiki zake wapya walimjali sana.



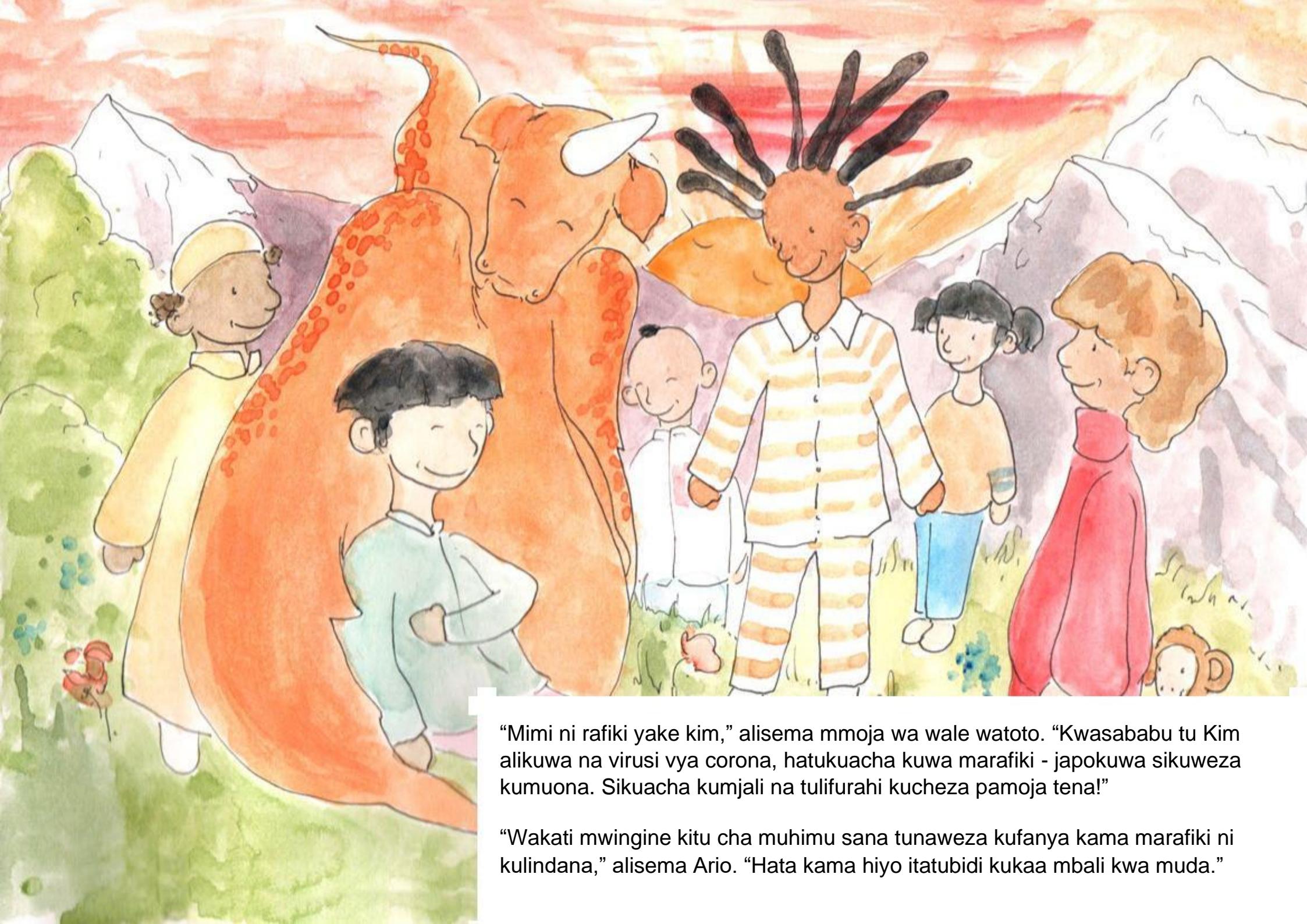
Milima yenyé barafu polepole ilianza kuonekana, na Ario akatua katika mji mdogo. Watoto wachache walikua wanacheza kwenye mkondo.

“Ario!” mmoja wao aliita, huku akimpungia.

“Mambo, Kim,” alisema Ario. “Kila mmoja, nilitaka niwakutanishe na baadhi ya rafiki zangu ambaao walikua na virusi vya corona, na wamepata nafuu.”

“Ilikuaje?” Salem aliuliza.

“Nilikua nakohoa na kujihisi joto sana muda mwagine. Pia nilikua nachoka sana na sikuhitaji kucheza kwa siku chache,” alisema Kim. “Lakini nililala sana na familia yangu walinijali. Baadhi ya wazazi wetu na babu na bibi walihitaji kwenda hospitali. Wauguzi na madaktari walikua wakarimu sana kwao, na watu kwenye jamii yetu walitusaidia hapa nyumbani. Baada ya wiki chache tukawa sawa tena.”



"Mimi ni rafiki yake kim," alisema mmoja wa wale watoto. "Kwasababu tu Kim alikuwa na virusi vya corona, hatukuacha kuwa marafiki - japokuwa sikuweza kumuona. Sikuacha kumjali na tulifurahi kucheza pamoja tena!"

"Wakati mwagine kitu cha muhimu sana tunaweza kufanya kama marafiki ni kulindana," alisema Ario. "Hata kama hiyo itatubidi kukaa mbali kwa muda."



"Tunaweza kufanya mambo haya kwa ajili ya wenzetu," alisema Leila.

"Na siku moja, sote tutaweza kucheza pamoja tena na kwenda shule kama ilivyokuwa hapo awali," alisema Salem.

Ilikuwa ni wakati wa kurudi nyumbani, na muda wa Sara kuwaaga rafiki zake wapya. Waliahidiana kwamba hawatasahau kamwe tukio hilo la kuzunguka pamoja.

Sara alihisi huzuni kwamba wasingeweza kuonana kwa muda mrefu. Lakini alijiskia nafuu alipokumbuka alichosema rafiki yake Kim. Kwasababu tu huwaoni watu, haimaanishi uache kuwapenda.



Ario aliwashusha wote majumbani kwao, na akasubiri Sara apate usingizi kabla hajaondoka.

“Tunaweza kufanya hivi tena kesho?” Sara alimuuliza.

“Hapana Sara, ni wakati wako sasa wa kukaa na familia yako,” alisema Ario.

“Kumbuka hadithi yetu. Unaweza kuhakikisha usalama wa wale uwapendao kwa kunawa mikono na kubaki nyumbani. Sipo mbali nawe kamwe. Daima unaweza kuwa na mimi unapoenda kwenye eneo lako salama.”

“Wewe ni shujaa wangu,” Sara alinon’ngoneza.

“Wewe pia ni shujaa wangu, Sara. Wewe ni shujaa kwa wale wote wanaokupenda,” alisema Ario.



Sara alilala na alipoamka siku iliyofuata, Ario hakuwepo. Kwahiylo alienda kwenye eneo lake salama akaongee naye, kisha akachora kila kitu walichoona na kujifunza kwenye safari yao. Akamkimbilia mama yake akiwa na michoro yake kumwambia habari zile.

"Sisi sote tunaweza saidia watu kuwa salama, mama," alisema. "Nilikutana na mashujaa wengi katika safari yangu!"

"Oh Sara, umepatia!" alisema mama yake. "Kuna mashujaa wengi wanaohakikisha usalama wa watu dhidi ya virusi vya corona, kama madaktari na wauguzi. Lakini umenikumbusha kwamba sote tunaweza kuwa mashujaa, kila siku, na shujaa wangu mkubwa kuliko wote ni wewe."

