

Mohale oaka ke ueha

Bana baka loants'a
joang COVID-19!



IASC
Inter-Agency Standing Committee

Leeto la ho etsoa ha “Mohale oaka ke Uena”

Buka ena e entsoe e le projeke ea Inter-Agency Standing Committee Reference Group on Mental Health le Emergency Settings (IASC MHPSS RG). Projekene e ts’ehelitsoe ke litho tsa mekhatlo ea mafatse, litikolohole linaha tsa IASC MHPSS RG, ka kopanelo le batsoali, bahlokomeli, matichere le bana ho tsoa linaheng tse lekholo le metso e mene (104). Lipatlisiso tsa mafatse li entsoe ka lipuo tsa SeArab, Senyesemane, Setaliana, SeFora le SeSpanish ho hlahloba maphelo a bana litabeng tsa kelello, le maikutlo nakong ena ea seoaa sa kokoanahloko ea COVID-19.

Sets'oants'o sa lintlha tse ka sehlohong tse bopileng pale ena li ipapisitse le tse fumanoeng ho lipatlisiso tse entsoeng. Buka ena e aroletsoe linaha tse amehileng haholo ke kokoanahloko ea COVID-19 ka tsela ea pale. Mme likarabo tsa bana, batsoali le bahlokomeli ke tsona tse sebelisitsoeng ho ntlafatsa pale.

Ke bana, batsoali, bahlokomeli le matichere a fetang sekete le makholo a supileng (1,700) a ileng a ipha sebaka sa ho arolelana maikutlo a bona hore na ba phela joang le seoaa sa COVID-19. Re leboha ho menahane hore ebe ba phethetse lipatlisiso tsena mme ba matlafatsa boleng ba pale. Ka hona pale ena e atlehisitsoe ke boitelo ba bana ho tsoa linaheng tse fapaneng tsa lefatse, molemomg oa bona.

IASC MHPSS RG e tlota Helen Patuck ka ho ngola pale le ho hlahisa buka ena.

©IASC, 2020. Phatlalatso ena e hlahisitsoe tlasa 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>). Tlasa lipehelo tsa lakesense, o ka hlahisa hape, oa fetolela oaba oa kenella mosebetsing ona eseng ka sepheo sa ho rekisia ha fela o bontsa bangoli ba buka ena ka botlalo.

Tlhahiso ena e fotoletsoe ke Amelia Matsehla Motsitsi, Dolen Cymru Wales Lesotho Link

Selelekela

“Mohale oaka ke Uena” ke buka e ngotsoeng sebakeng sa bana ba anngoeng ke seoa sa COVID-19 lefatse ka bophara.

“Mohale oaka ke Uena” e tlameha ho baloa ke motsoali, mohlokomeli kapa tichere, a balla ngoana kapa sehlopha sa bana. Ha ho khothalletsoe hore ngoana a ipalle buka ena a le mong ntle ho ts’ehetso ea motsoali, mohlokomeli kapa tichere. Tataiso e tlatselletsang buka ena e bitsoang “Liketso tsa Bahale” (E tla phatlalatsoa ha morao) e fana ka ts’ehetso katamelong ea lintlha tse amanang le COVID-19, ho thusa bana ho laola maikutlo le menahano ea bona, ha mmoho le lintho tseo bana ba ka li etsang malebana le buka ena.

Liphetolelo

Sehlopha se sebetsanang le tsa bophatlalatsi se tla hokahanya phetolelo ho lipuo tsa SeArab, SeChina, SeFora, SeRussia, le SeSpanish. Ikopanye le IASC Reference Group sebakeng sa tsehetso litabeng tsa Bophelo ba kelello le maikutlo (MHPSS) (mhpss.refgroup@gmail.com) bakeng sa ho hokahanya le liphetolelo tse tla hasoang websateng ea IASC ReferenceGroup. Ha u hlahisa phetolelo kapa ho ipapisa le tlhahiso ena, ka kopo ela hloko tse latelang:

- Ha oa lumelloa ho kenya logo ea hao (kapa ea mofani oa lichelete khoebong ea hao ho sehlahisoa).
- Moo o ipapisang le buka ena (ho fetola mongolo kapa sets'oants'o), ts’ebeliso ea IASC logo ha ea lumelloa. Hohle moo ho sebelisoang buka ena, ho se fanoe ka maikutlo a hore IASC e amana le mokhatlo kapa tlhahiso, kapa ts’ebeletso efe kapa efe.
- Phetolelo ea hao e be molaong o ts'oanang kapa o lekanang le Creative Commons license. CC BY-NC-SA 4.0 Or 3.0 e ea khothaletsoa. Lethathamo la bafani ba li laekesense ke e latelang: <https://creativecommons.org/share-your-work/licensing-considerations/compatible-licenses>
- U tlameha ho kenya se latelang phetolelong ea puo ea hao: ““Phetolelo ena ha ea etsoa ke Inter-Agency Standing Committee (IASC). IASC ha ena kabelo ho nepahaleng ha molaetsa oa phetolelo kapa papiso ena.

Tlhahiso ea pele ea senyesemane ea “Inter-Agency Standing Committee. My Hero is You: How Kids Can Fight COVID-19! License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO ke eona e tla ba tlhahiso ea nnete ea boleng.





'M'e oa Sara ke mohale oa hae hobane ke 'm'e oa bohlokoa ea bileng a leng bohlale hofeta batho bohole lefatseng. Empa le ha hole joalo 'm'e oa Sara ha a na pheko ea kokoanahloko ena e sehlooho ea Corona. "Kokoanahloko ena ea Covid-19 e shabahala joang 'm'e"? ho botsa Sara.

"Ke kokoanahloko e nyane haholo hoo re sa e boneng leka mahlo a rona", ho araba mme oa Sara. "Empa e ts'oaetsanoa ka ho khohlela le ho thimola ha batho ba kulang ke eona, le ha ba thetsa batho kapa lintho tse ba potapotileng le tse pela bona". Batho ba nang le kokoanahloko ena ba bonahala ka hoba le mocheso o phahameng, ho khohlela le ho ba le bothata ba ho hema hantle.

"Na se se bolela hore re sitoa ho loants" a kokoanahloko e ha re sa e bone"? Ho botsa Sara.

"Re ka e loantsa," ho bolela 'm'e oa Sara. "Ke ka hona ke hlokang hore u bolokehe Sara. Kokoanahloko ena e ama batho ba bangata ba mehlobo e fapaneng, mme emong le e mong a ka thusa hore re loants'e kokoanahloko ena. Bana ba bohlokoa ebile le bona ba ka thusa. U hloka ho bolokeha molemong oa rona bohole. Ke hloka le uena u be mohale oaka".



Sara o ile a paqama betheng ea hae mme haaka a ikutloa ele mohale ho hang. Taba ena ha ea ka ea mo thabisa. O ne a lakatsa ho ea sekolong empa se koetsoe. O ne a rata ho bona metsoalle ea hae, empa ho ne ho sa bolokeha ho etsa joalo. Sara o ne a lakatsa kokoanahloko ea corona e emise ho ts'osa lefats'e.

"Bahale ba na le matla a hlollang" a ipolella joalo, ha a leka ho robala. "Ebe nna kena le eng?"
Hang ke ha a utloa lentsoe le bonolo le seba lebitso la hae lefifing la bosiu.

"Ke mang eo?" Ho botsa Sara a seba.

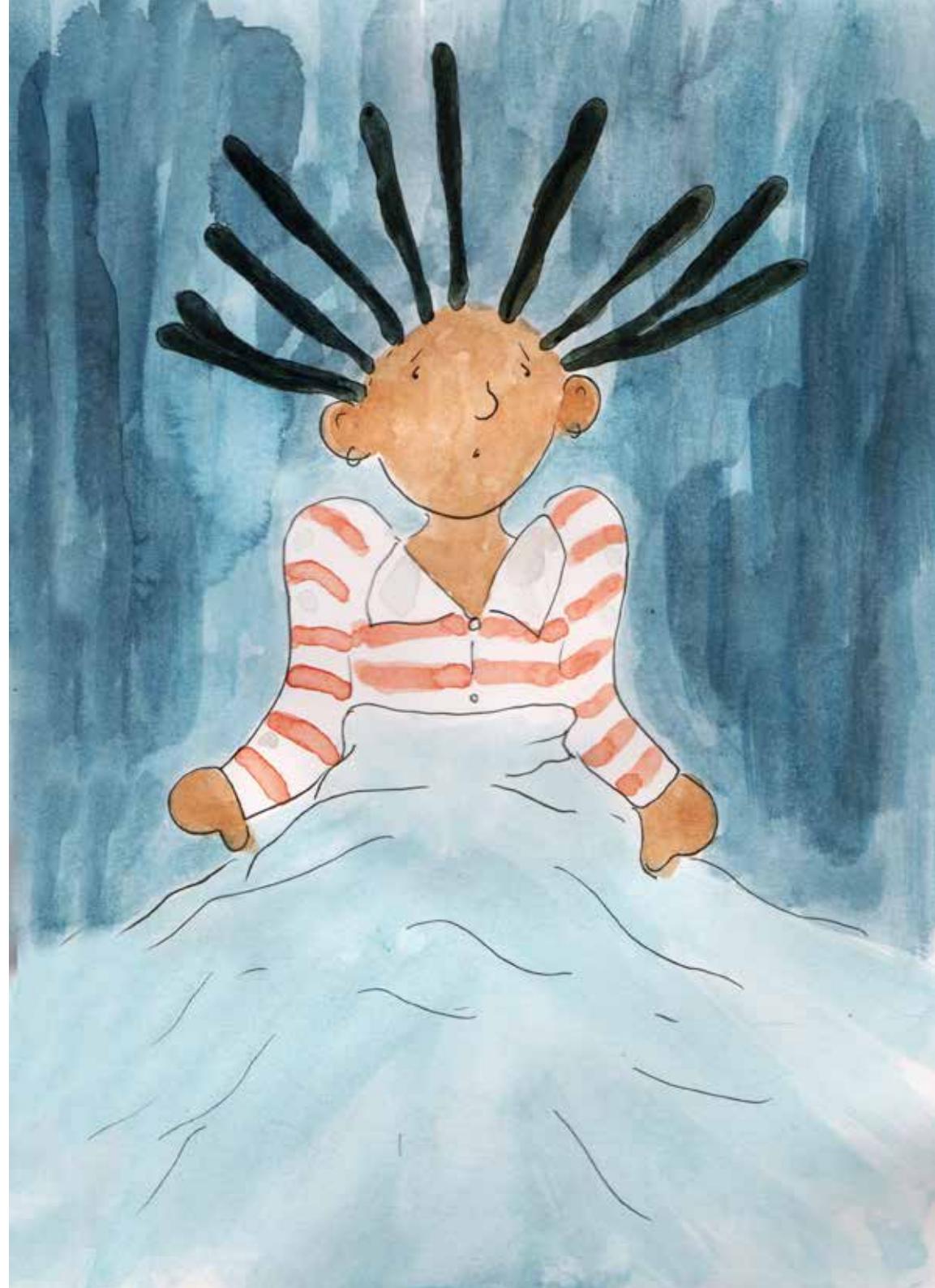
"U hloka eng hoba senatla, Sara?" lentsoe la mo botsa.

"Ke hloka tsela eo nka joetsang bana boholefats'eng hore ba itsereletse joang ele hore mothoe mong le e mong a tle a bolokehe..."ho bolela Sara.

"Joale o hloka nna ke be eng?" lentsoe la mo botsa.

"Ke hloka ntho e ka fofang.....ntho e molumo omohooolo....ntho e ka thusang!"

Ka ho panya ha leihlo, ntho e mohlolo ea hlahakhanyeng ea ngoeli.....





"Uena u eng?" Sara a makala.

"Ke Ario," ho rialo Ario.

"Ha ke e-so bone Ario esale ke tsoaloa,"
ho bolela Sara.

"Che e sale ke le teng ka linako tsena
tsohle," ho bolela Ario. "Ke lutse pelong
ea hao."

"Ha kena le uena nka joetsa bana ka
lefats'e lohle ka kokoanahloko ea corona!"
ho bolela Sara. "Nka ba mohale! Empa
butle Ario, na ho bolokehile ho tsamaea
kokoanahloko ea corona e le hohle tje?"

"Ha feela u na le nna, Sara," ho bolela
Ario. Ha ho letho le ka bang kotsi ho uena
ha feela re le mmoho."





Ke ha Sara a qhomela mahetleng a Ario eaba ba phunyeletsa fenstereng ea phaposi ea hae, ke bale ba fofela marung a pel'a linaleli ba nto lumelisa ngoeli hara bosiu.

Ha letsatsi le phahama, ke ha ba fihla
lehoatateng le letle le nang le me kolokotoane e
metle moo sehlopha sa bana se neng se bapala.
Bana ba ba thabela haholo ba foka matsoho a
bona moeeng ho amohela Sara le Ario.

"Le amoelohile, nna ke Salem!" Ho hoeletsa
emong oa bashanyana. "Le beoa ke'ng mona?
Ts'oarelo, re ka se atamele ho uena, re tlameha
hoba sebaka sa bolele ba bonyane methara hole
le uena!"

"Ke ka hona re leng mona!" Sara a hoelehetsa.
"Ke Sara, enoa ke Ario." Na u ne u tseba hore
bana ba ka tseba ho boloka bahaisane, bakhotsi,
batsoali le bo nkhone le bo-ntatemoholo ba
sireletsehile ho kokoanahlоко ea corona?

Bohle re lokela ho" "hlapa matsoho ka
sesepa le metsi!" ho bolela Salem a bososela.
"Rea tseba, Sara. Re bile re khohlella litsoeng
tsa rona ha re kula ebile re phahamisetsana
matsoho ha re ts'oarane ka o'na. Re leka ka
hohle ho lula ka matlung, empa re lula sebakeng
se kopakopaneng.....hase emong le e mong a
lulang ka tlung."

"Hmm mohlomong nka thusa ka seo," ho bolela
Ario. "Ba ka se bone kokoanahlоко ea corona
empa..... nna ba ka mpona! Qhomelang ho
nna, emong lepheong la hae hobane a na le
sebaka sa methara lipakeng tsa ona!"



Ario o ile a fofela marung le
Salem le Sara ba le mapheong
a hae a mabeli. O fofile har'a
teropo a puruma a bile a bina.
Salem eena o ile a hoeletsa
bana ba seterateng:

A re "tsa mo bolellang
ba malapa a lona hore
re bolokehile ha re le ka
matlung! "Re ka tseba ho
hlokomelana ha re ipolokile ka
matlung!"

Batho ba setse ba hlolletsoe
ke seo ba se bonang. Ba ile
ba phahamisa matsoho ka
thabo e kholo mme ba lumela
ho kena ka matlung a bona.





Ario a fofela holimo limo marung. Salem eena a hoeletsa ka thabo. Holimo marung hoa feta sefofane eaba bapalami ba ba sheba ka motlotlo.

"Batho ba tlo tlameha ho emisa ho eta ese khale, bonyane ha nakoana," ho rialo Salem. "Ho koaloa maliboho lefats'e ka bophara, ho bolela hore re ts'anetse ho lula moo re leng teng le batho bao re ba ratang."

"Hona ho etsa eke lintho tse ngata li fetohile," ho bolela Sara. "Ka linako tse ling ke e utloe hona ho nts'osa."

"Ho ea ts'osa ebile ho ea ferekanya ha lintho li fetofetoha, Sara," ho rialo Ario. "Ha ke utloa ke tsohile, ke etse hore ke heme butle-butle ke tsebe ho nts'a letsoalo!"

Ario a nts'a letsoalo ka ho hema hema!

"Lona le etsa joang ho khoba matsoafo ha le tsohile? Ho botsa Ario.



"Ke tloaetse ho nahana ka motho a nketsang hore ke ikutloe ke bolokehile," ho rialo Sara.

"Le nna, ke hopola batho bohole ba nketsang ke ikutloe ke sireletsehile, joalo ka nkhono le ntatemoholo," ho bolela Salem. 'Ke ba hlolohetsoe. "Ke sitoa ho ba aka hobane nka tloha ka ba ts'oaetsa kokoanahlоко ea corona. Re tloaetse ho bonana mafelo a beke e nngoe le e nngoe, empa ha joale re lokela ho ba sireletsa.

"Na u ka ba joetsa?" Sara o botsa motsoalle oa hae."Hantle haholo! Ho cho Salem. "Ba ntetsetsa ka mehla ebe kea ba bolella hore na re ntse re etsang habo rona.

"Hona ho etsa ke ikutloe ke thabile, mme le bona ba sala ba thabile."

"Ho tloaelehile ho hopola batho bao re ba ratang ha re sa bonane joalo ka nakong ena," . Ho rialo Ario. "E bonts'a hore re tsotella hakaakang. "Na ho kopana le bahale ba bang ho ka u thabisa?"

"E, boo!" Ho hooa Sara le Salem.

"Hase moo hee, motsoalle oaka o na le matla a hlollang," ho bolela Ario. "Ha re eeng!"





Ke ha ba fofela tlase lefats 'eng 'me ba fihla motseng. Ho ne ho na le ngoanana a ntseng a kha lipalesa.

Eitse ha a bona Ario le bana mapheong a hae, eaba o hasana ka li ts 'eo.

"Ario!" a hoeletsa. "Re lokela ho lula re arohane sebaka sa bolelele ba bonyane methara lipakeng, e be ke o aka ka moea! Lona kaofela le batlang moo?"

"Ke utloile mofuthu oa hao ha o mpolella taba eo, Sasha," ho rialo Ario. "Ke rata ka moo re ka sebelisang mantsoe le liketso ho bonts 'a hore rea tso tellana. Ke ne ke lakatsa hore metsoalle eaka e bone hore u na le neo e khetheleng." "Neo e khetheleng ke e joang? Ho botsa Sasha.

"Esale hona le motho a kulang lelapeng leno, o lutse ka tlung ho etsa bonnete ba hore ha le fetisetse kokoanahloko ho batho ba bang," ho bolela Ario.

"Ho joalo, ke ntate oaka, ebile o ikoalletse ka phaposing ea hae ho fihlela a folile tuu," ho rialo Sasha.



"Empa ha ho hobe haholo! Re bapala lipapali, rea pheha, re qeta nako seratsoaneng sa rona ebile re ja mmoho. Nna le likhaitseli tsaka re etsa metjeko re its'oara ts'oara mmeleeng ea rona. Re bala libuka tsa rona hore re nne re ithute hobane re hlolohetsoe sekolong. Ho lula hae hone ho sa tloaeleha maqalong, empa haa joale ke pale ea maobane."

"Hoo ha se ntho e bonolo, Sasha." Ho cho Ario. "O ka fumana maleba-leba a ho etsa hore ho be monate le ho utloana le baheno. Seo ke sona se u etsang hore e be u mohale oaka!"

"Na uena u ko loane le ba lelapa la hao?" Ho botsa Salem.

"Rea loana ka linako tse ling," ho araba Sasha. "Re tlameha ho ba le mamellano e kholo, le kutloisisano, re be re kope ts'oarelo kapele ha re fosetsane. Hoo hee ke neo e kholo hobane ho thusa hore re ikutloe re thabile le ba bang. Ke e hloke hore hape ke be le nako ea ho ikhutsa. Ke rata ho tjeka le ho bina ke le mong! Ebe ka nako e nngoe ke bitsa metsoalle eaka."

"Empa, Ario, u reng ka batho ba hole le mahae a bona kapa ba sena moo ba lulang teng? Ho botsa Sara.

"Ke potso e ntle eo Sara." Horialo Ario. "Ha re ke re o fuputsa ka bona."





Eaba ba fonanisa Sasha ba nto tsamaea
hape. Ba fumana moea o mofuthu ha ba fihla
sehlekehlekeng se potapotuoeng ke leoatle.



Moo baile ba fumana seholpha sa batho ba iketlileng ha monate. Eaba ngoanana e mong oa ba bona a ba fokela letsoho ka thabo a le sebakana.

"Ario ee, ke motlotlo ho u bona hape," Sara a mo hoeletsa. "Re leka ho boloka sebaka sa bonyane mithara lipakeng, ka hona ke tla bua le uena ke le mona. Empa nka thabela ho kopana le metsoalle ea hao. Lebitso laka ke Leila."

"Helang Leila! Nna ke Sara, enoa ke Salem." Sara a mo hoelehetsa. Ho utloahala hore o leka ho ipoloka khahlanong le kokoanahlоко ea corona. Keng hape seo le se etsang?" "Re hlapa matsoho ka sesepa le metsi!" Ho arabा Leila.

"Na le lona le khohlella setsoeng? " ho botsa Salem.

"Re kopa u re bonts'e na ho etsoa joang? Leila a ba hoelehetsa. Eaba Salem oa ba bonts'a. "Rea leka hoba sebete, empa ke ts'oenyehile ka se seng," ho rialo Leila. "Na nka buoa le uena ka sona? Ke utloile hore hona le motho a ileng a kula ke kokoanahlоко ena mme a ba hlokahala. Hona ho nts'ositse haholo. Na ke nnete hore batho ba ka bolaoa ke kokoanahlоко ea corona?"



Ario a hema haholo mme a putlama fats" e ka litono.

"E, hona hoa makatsa bahale", ho rialo Ario. "Batho ba bang ha ba ikutloe ba kula ho hang, empa ba bang ba ameha haholo ba be ba hlokahale. Ke ka hona re tlamehang ho lula re itlhokometse, haholo metsofe, le ba kulang ke mafu a mang hobane ba atisa ho kula kula khafetsa. Ka linako tse ling ho'a thusa hore ha re utloa re ts'ohile, re sa bolokeha, re inahane re le sebakeng se sireletsehileng. U ka thabela ho leka seo le nna?"

Kaofela ha bona ke ha ba re e, eaba Ario o laela bana ho koala mahlo a bona ba nahane ka sebaka seo ba bolokehileng.

"Tsepamisa maikutlo a hao ho nako eo u neng u ikutloa u sireletsehile," ho rialo Ario.

Ke ha ba botsa hore na ba bonang, ba ikutloa joang, ba nkhella eng sebakeng seo se sireletsehileng. A botsa hore na hona le motho oa bohlokoa eo baka ratang ho mo mema sebakeng seo mme na baka buoa kang.

"U ka ea sebakeng sena nako eohle ha u utloa u sa thaba kapa u tsohile, " ho bolela Ario. "Hona ke neo ea hao e khethehileng, ebile u ka e arolelana le metsoalle ea hao le ba lelapa. Hopola hore kea u khathalla mme le batho ba bangata ba u tsotella. Hoo hoka u thusa."



Leila ke ha a re, "kaofela ha rona rea hlokamelana."

"Ke nnete, Leila, " ho rialo Ario. "Re ka hlokamelana kaofela, hohle moo re leng teng. Na u ka thabela ho tsamaea le rona leetong la ho qetela?"

Leila ke ha a nka qeto ea ho tsamaea le Ario le metsoalle ea hae e mecha. Sara o ne a thabetse hore Leila o teng hobane a tseba hore ho na le linako tseo o hlokang ts'ehetso ea batho ba bang. Ke ha ba fofa ba khutsitse, ba sa bue, empa a tseba hore metsoalle ea hae e mecha e mo tsotella haholo.



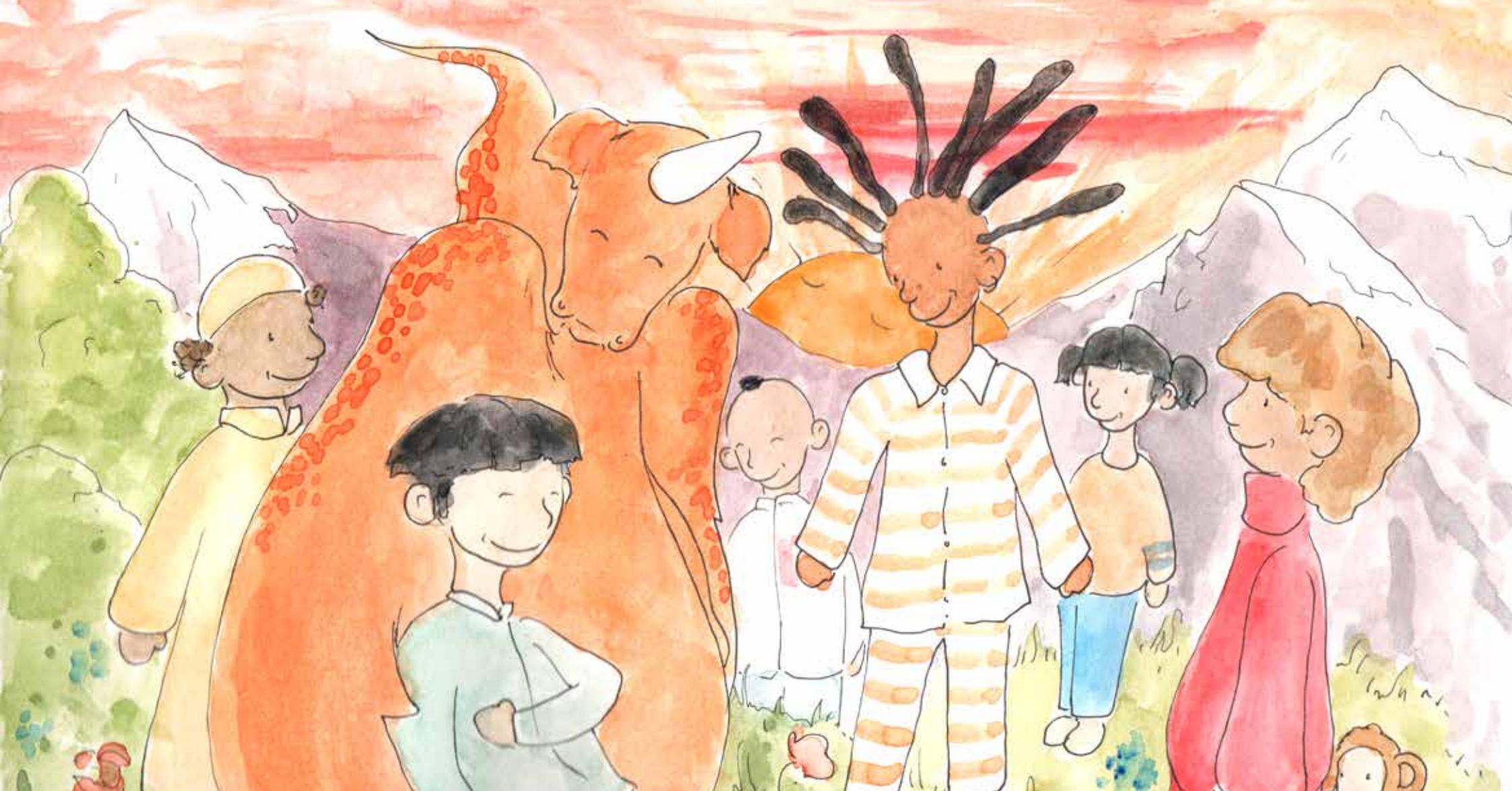
Keha ho hlahella lithaba tse letseng lehloa mme Ario a fihlela kampong e nyane. Bana ba ne ba bapalla qanthaneng.

"Ario!" Emong oa bana a hoeletsa, a mo tsokela letsoho.

"Helang, Kim," ho rialo Ario. Mamelang, nka rata le kopane le ba bang ba batsoalle eaka e kileng ea ts'oara ke kokoanahloko ea corona, eaba ba fola."

"Hone ho le joang?" Ho botsa Salem.

"Ke ne ke khohlela, ke ba le mocheso o mongata ka linako tse ling. Ke ne ke khathala ebole ke sa rate ho bapala matsatsing a mang, " ho bolela Kim. "Empa ke ne ke robala khafetsa mme ba lelapa laka ba ntlhokomela. Ba bang ba batsoali le baholo ba ile ba kena sepetlele. Manurse le lingaka ba ne ba le mosa haholo ho bona, le batho ba motseng ba thusetsa. Ka mora libeke tse 'maloa, lintho li ile tsa boela setloaeling."



"Ke motsoalle oa Kim," ho rialo emong oa bana. "Hobane feela Kim a bile le bohloko ba corona, ha ho aka ha thibela hore rebe metsoalle-le ha feela ke ne ke sa mo bone. Ha kea ka ka emisa ho mo tsotella ebile re thabile hobane re bapala 'moho hape!'"

"Ka linako tse ling ho bohlokoa hoo re ka ho etsang re le metsoalle ke ho sireletsana," ho rialo Ario. "Le haeba hoo ho ka bolela hore re arohane ha nakoana".



"Re ka etsetsana lintho tsena molemong oa rona," ho bolela Leila.

"Ebile ka le leng la matsatsi, re tla tseba ho bapala hape re be re khutlele sekolong joale kapele," ho bolela Salem.

Nako e ne fihlile joale ea ho ea hae, le hore Sara a arohana le metsoalle ea hae. Ba ile ba ts'episana hore ba ke keng ba lebala nako ena ea boithuto bo bokana eo ba bileng le eona mmoho.

Sara o ile a sareloa hore ba ka se bonane ha nakoana. Empa ho ile a khothatsoa ke ha a hopola se boletsoeng ke motsoalle oa Kim. Ho arohana le batho ha ho bolele hore o emisa ho ba rata.



Ario o ile a khutlisetsa bohole
mahae a bona, mme a lula le Sara
ho fihlela a khaleha pele a ka mo
siea.

"Na re ka etsa se hape hosane?"
Ho botsa Sara.

"Ae Sara, ke nako joale ea hore u
be le ba lelapa la hao," ho rialo
Ario.

"Hopola seo re buileng ka sona.
U ka boloka ba u ba ratang ka
ho hlapa matsoho khafetsa le
ho lula ka tlung. U ka tseba ho
ba le nna ka linako tsohle ha
u ea sekhetloaneng sa hao se
bolekhileng."

"U mohale oaka," a mo sebelo.

"Le uena u mohale oaka, Sara. U
mohale ho bohole ba u ratang," a
rialo.



Sara o ile a khaleha mme ha a tsoha ka le letsatsi le hlahlamang, Ario o na tsamaile. Ke ha a ea sekhetloaneng sa hae ho ea bua le eena, a taka sohle seo ba se boneng le ho ithuta sona leetong la bona. Eaba o mathela ho 'm'e oa hae ka sets'oantso sa hae ho ea mo qoqela litaba tsena.

"Re ka thusa hore batho ba bolokehe 'm'e. Ke kopane le bahale ba bangata hampe leetong laka!"

"Oa tseba u nepile Sara!" Ho rialo 'm'e. "Hona le bahale ba bangata ba ts'ireletsang batho khahlanong le kokoanahloko ea corona, joalo ka lingaka le manurse. Empa u nkhopotsa hore bohle re ka ba bahale, kamehla, haholo holo mohale oa sebele ke uena."

