بطلتي أنـــتِ

كيف يمكن للأطفال محاربة كوفيد - ١٩ !

كتاب قصص مع رسوم
توضيحية للتلوين !

تأليف كتاب "بطلتي أنتِ"

كان هذا الكتاب أحد المشاريع التي أعدتها المجموعة المرجعية للصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في حالات الطوارئ التابعة للجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات. وقد لاقى هذا المشروع دعم الخبراء على المستوى العالمي والإقليمي
والقُطري من الوكالات الأعضاء في المجموعة المرجعية للصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في حالات الطوارئ التابعة للجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات، بالإضافة إلى أولياء الأمور ومقدمي الرعاية والمعلمين والأطفال من مواطني 401 دولة. وقد نُشر استبيانًا عالميًا باللغات العربية والإنجليزية والإيطالية والفرنسية والإسبانية لتقييم الصحة النفسية للأطفال واحتياجاتهم من الدعم النفسي الاجتماعي خلال فترة تفشي فيروس كورونا المستجد (كوفيد-٩١). وتم إعداد إطار الموضوعات المزمع تناولها خلال القصة باستخدام نتائج الاستبيان. وتمت مشاركة الكتاب من خلال سرد قصصي للأطفال في العديد من البلدان المتضررة من فيروس كورونا المستجد (كوفيد-٩١). ثم استُخدمت تعليقات الأطفال وأولياء الأمور ومقدمي الرعاية لمراجعة القصة واستكمالها.

وقد أخذ أكثر من 007,1 شخص من الأطفال وأولياء الأمور ومقدمي الرعاية والمعلمين حول العالم الوقت الكافي لموافاتنا بكيفية تعاملهم مع جائحة فيروس كورونا المستجد (كوفيد-91). فجزيل الشكر لهؤلاء الأطفال وأولياء الأمور ومقدمي الرعاية والمعلمين على استيفائهم الاستبيانات وتأثيرهم في تأليف هذه القصة. وهي قصة أعدها أطفال للأطفال حول العالم.

وتتقدم المجموعة المرجعية للصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في حالات الطوارئ التابعة للجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات بالشكر للسيدة هيلين باتوك على كتابة نص القصة وشرح هذا الكتاب.

© IASC, 2020. إن هذا العمل متاح بموجب رخصة المشاع الابداعي غير التجاري:

Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 IGO (CC BY-NC-SA 3.0 IGO: https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo).

يجوز لك بموجب شروط هذا الترخيص نسخ هذا العمل وترجمته وتكييفه لأغراض غير تجارية شريطة الاستشهاد بالعمل بشكل مناسب.

تم إنشاء هذا الكتاب المعدل من قبل مجموعة العمل التقنية للصحة العقلية والنفسية الاجتماعية، مكتب منظمة الصحة العالمية، مكتب اليونيسف في سوريا.

لم يتم إنشاء هذه الترجمة/التعديل من قبل اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات (IASC).
إن اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات (IASC) ليست مسؤولة عن محتوى هذه الترجمة أو دقتها.
النسخة الإنجليزية الأصلية "اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات: [My Hero is You] ستكون النسخة الملزمة والأصلية.

مقدمة

بطلتي أنتِ " هو كتاب تم تأليفه للأطفال المتضررين من جائحة فيروس كورونا المستجد (كوفيد 19) حول العالم.

ينبغي قراءة كتاب " بطلتي أنتِ " من قبل ولي أمر أو مقدم رعاية أو معلم لطفل أو لمجموعة صغيرة من الأطفال. ولا نشجع الأطفال على قراءة هذا الكتاب بمفردهم دون دعم من ولي الأمر أو مقدم الرعاية أو المعلم. ويقدم الدليل التكميلي الذي يُطلق عليه اسم "الإجراءات الخاصة بالأبطال" (المقرر نشره لاحقًا) الدعم في تناول الموضوعات المتعلقة بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)، مما يساعد الأطفال على إدارة المشاعر والانفعالات، بالإضافة إلى أنشطة تكميلية يقوم بها الأطفال بناءً على هذا الكتاب.

الترجمات

ستنسق المجموعة المرجعية بنفسها إجراءات الترجمة إلى اللغات العربية والصينية والفرنسية والروسية والإسبانية. تواصل مع المجموعة المرجعية للصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في حالات الطوارئ التابعة للجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات لغرض تنسيق الترجمة إلى mhpss.refgroup@gmail.com لغات أخرى. ستُنشر جميع الترجمات الكاملة على الموقع الإلكتروني للمجموعة المرجعية التابعة للجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات.

إذا كنت تقوم بترجمة أو تكييف هذا العمل، فيرجى ملاحظة ما يلي:

- غير مسموح لك بإضافة الشعار الخاص بك (أو الخاص بأي وكالة تمويل) إلى المنتج.
- في حالة التكييف (أي؛ التغييرات في النص أو الصور)، فغير مسموح باستخدام شعار اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات. عند استخدام هذا العمل في أي غرض، لا ينبغي أن يكون هناك ما يوحي بأن اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات تجيز أي مؤسسة أو منتجات أو خدمات محددة.
- ينبغي عليك إضافة صيغة إخلاء المسؤولية التالية باللغة المترجم إليها: "لم تتم هذه الترجمة / التكييف من قبل اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات. ولا تتحمل اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات أي مسؤولية عن محتوى أو دقة هذه الترجمة / التكييف. وتكون النسخة الإنجليزية الأصلية "اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات. بطلتي أنتِ كيف يمكن للأطفال مواجهة فيروس كورونا المستجد (كوفيد-91)! الترخيص: CC YB-CN-AS 0.3 IGO هي النسخة الملزمة والصحيحة".

والدة سارة هي لها البطلة لأنها أعظم أم وأفضل عالمة في العالم. ولكن حتى والدة سارة لا يمكنها التوصل إلى علاج لفيروس كورونا.

سألت سارة والدتها، "كيف يبدو فيروس كوفيد-19؟"

قالت أمها: "إن فيروس كوفيد-19، أو فيروس كورونا، صغير جدًا لا يمكننا رؤيته". "لكنه ينتشر من سعال أو عطس الأشخاص الذين يحملون المرض، أو عند ملامستهم للأشخاص أو الأشياء التي تحيط بهم. يعاني الأشخاص الذين يحملون المرض من حمى وسعال وقد يعانون من بعض الصعوبة في التنفس".

سألت سارة، "لذا لا يمكننا مواجهته لأننا لا نراه؟"

فأجابت والدة سارة، "يمكننا مواجهته". "ولهذا السبب أريدك أن تكوني بأمان يا سارة. فهذا الفيروس يؤثر على أطياف عديدة من الناس، ويمكن لكل شخص المساعدة في مواجهته. والأطفال مميزون ويمكنهم المساعدة أيضًا. لذا عليكِ أن تبقي في أمان لصالحنا جميعًا. أريدك أن تكوني بطلتي ".

استلقت سارة على السرير في تلك الليلة ولم تشعر أنها بطلة على الإطلاق. فشعرت بالضيق. وأرادت الذهاب إلى المدرسة لكن المدارس كانت مغلقة. وأرادت أن ترى أصدقائها لكن هذا لم يكن آمنًا. وأرادت سارة أن يتوقف فيروس كورونا عن إثارة الذعر في عالمها.

وقالت لنفسها وهي تغمض عينيها لتنام: "إن الأبطال لديهم قوى خارقة"، "ماذا لديّ أنا؟"

وفجأة همس صوت خافت باسمها في الظلام.

فردت عليه سارة بصوت خافت: "من هناك؟"

سألها ذلك الصوت، "ما الذي تريديه حتى تكوني بطلة يا سارة؟"

فقالت سارة: "أُريد طريقة لأخبر بها كل الأطفال في العالم كيف يحمون أنفسهم حتى يتمكنوا من حماية جميع الأشخاص الآخرين...".

سألها الصوت: "فما الهيئة التي تريدينني أن أكون عليها؟"

"أريدك شيئًا يمكنه أن يطير ... شيئًا صوته جهور ... شيئًا يمكنه المساعدة!".

وفي لمح البصر، ظهر شيء مدهش تحت ضوء القمر ...

فقالت سارة وهي تلهث "ماذا تكون؟".

فقال: "أنا أريو".

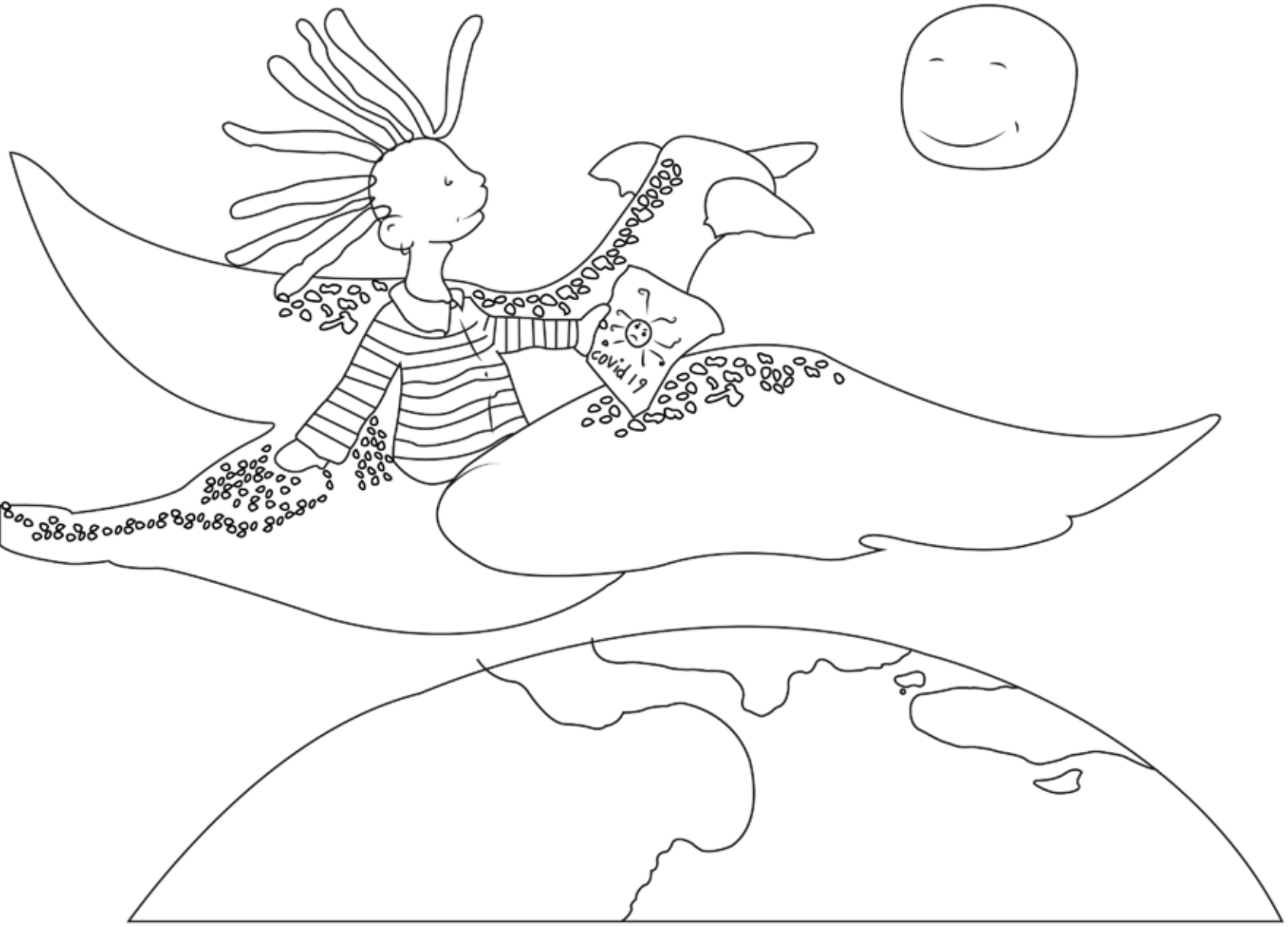
فقالت سارة: "لم يسبق أن رأيت أي أريو من قبل".

قال أريو: "حسنًا، لقد كنت هنا طوال الوقت".
"فقد أتيت من قلبك".

قالت سارة: "إذا قدمت لي المساعدة... فيمكنني أن أخبر كل عن فيروس كورونا!" "يمكنني أن أكون بطلة! لكن انتظر يا أريو، هل من الآمن أن أسافر وفيروس كورونا منتشر في الأرجاء؟"

قال أريو، "سيكون آمنًا إذا سافرت معي فقط يا سارة". "ولا يمكن لأي شيء أن يؤذيك إذا كنت معي".

فقفزت سارة على ظهر أريو وارتفعا سويا وخرجا من نافذة غرفة نومها إلى سماء الليل. حلقا نحو النجوم ورحبا بالقمر.



وحين أشرقت الشمس، هبطا في صحراء جميلة بجوار بالأهرامات، حيث كان يلعب مجموعة صغيرة من الأطفال. صاح الأطفال في فرح ولوحوا إلى سارة وأريو.

وصاح أحد الأطفال: "مرحبًا،أنا سليم!" ، "ماذا تفعلان هنا؟ معذرة، لا يمكننا أن نقترب أكثر من هذا، فيجب أن نبقى على بعد متر واحد على الأقل من بعضنا البعض!"

فردت عليه سارة: "وهذا هو سبب مجيئنا إلى هنا!" "أنا سارة وهذا أريو. هل تعلم أن الأطفال يمكنهم الحفاظ على سلامة جيرانهم وأصدقائهم وآبائهم وأجدادهم ضد فيروس كورونا؟ علينا جميعًا أن ..."

فقاطعها سليم وعلى شفتيه ابتسامة: نغسل أيدينا بالماء والصابون!" ، "نعرف يا سارة. كما يجب علينا أيضًا أن نسعل في ثنايا مرافقنا إذا كنا مرضى - ونلوح بالتحية إلى الناس بدلًا من مصافحتهم بالأيدي. إننا نحاول البقاء في المنزل، لكننا نعيش في مدينة مزدحمة للغاية ... ولا يمكن للجميع البقاء في المنزل".

فقال أريو، "حسنًا، ربما من الممكن أن أساعدك في هذا الأمر". "لا يمكنهم رؤية فيروس كورونا، ولكن ... يمكنهم رؤيتي! اقفز على ظهري، لكن أرجو أن تجلسا على جانبي جناحيّ - فهما بعيدان عن بعضهما مسافة متر واحد على الأقل!"

وحلق أريو في السماء بصحبة
سليم وسارة الجالسين على جناحيه.
وحلق في أرجاء المدينة وبدأ في الزئير
والغناء! ونادى سليم على الأطفال
المتجولين في الشوارع بصوت عالٍ:

"اذهبوا، أخبروا عائلاتكم، إننا
أكثر أمنًا داخل المنزل! ويمكننا أن
نعتني ببعضنا البعض بشكل أفضل إذا
مكثنا في المنزل!"

كان الناس مندهشين بما رأوا. ولوحوا
إليهم ووافقوا على الذهاب إلى منازلهم.

زأر أريو بصوت عال في السماء. وصاح سليم في فرح. وكانت تطير بجوارهم بين السحب طائرة تحمل ركابًا ينظرون إليهم في ذهول.

وقال سليم: "سيضطر الناس إلى التوقف عن السفر قريبًا، إلى الآن على الأقل". "فهم يغلقون الحدود حول العالم، وعلينا جميعًا أن نبقى أينما نكون مع من نحبهم".

قالت سارة، "أشعر أن الكثير من الأشياء قد تغيرت". "كنت أخاف من تغيرها أحيانًا".

قال أريو: "قد تشعرين بالخوف والارتباك عند تغير الأمور يا سارة". "لكني عندما أشعر بالخوف، أتنفس ببطء شديد وأزفر نارًا!"

وأخرج أريو كرة نارية كبيرة من فمه!

وسألهم أريو: "كيف تهدئون من روعكم عندما تصابون بالذعر والهلع؟"

قالت سارة: "أحب أن أفكر في شخص ما يشعرني بالأمان".

وقال سليم: "وأنا أيضًا، أفكر في كل الأشخاص الذي يساعدونني على الشعور بالأمان، مثل أجدادي". إنني أفتقدهم. ولا يمكنني عناقهم لأنني قد أصيبهم بفيروس كورونا. عادة ما نراهم في عطلة نهاية الأسبوع، ولكن ليس الآن لأننا يجب أن نحافظ على سلامتهم".

سألت سارة صديقها: "هل يمكنك التحدث إليهم؟"

فقال سليم: "نعم، بالطبع!". "إنهم يتحدثون إليّ كل يوم وأخبرهم بكل ما نقوم به في المنزل وهذا يهوّن الأمر عليّ وعليهم أيضًا".

قال أريو: "من الطبيعي أن نفتقد إلى الأشخاص الذين نحبهم ولا يمكننا رؤيتهم الآن. فهذا الأمر يبين قدر اهتمامنا. هل ستشعران بتحسن إذا قابلتما أبطالًا آخرين؟"

فصاحت سارة وسليم: "أجل، من فضلك!"

قال أريو: "حسنًا، تمتلك صديقتي ساشا قوة خارقة مميزة للغاية". "هيا نذهب إليها!"

وهكذا، حلقوا إلى الأسفل وهبطوا في قرية صغيرة. حيث كانت توجد فتاة تقطف الأزهار خارج منزلها. وضحكت عندما رأت أريو والطفلين جالسين على جناحيه.

وصاحت "أريو!". "يجب أن نبقى على بعد متر واحد على الأقل، لذا سأرسل لك عناق في الهواء

ماذا تفعلون هنا؟"

فقال أريو: "لقد شعرت بعناقك عندما أخبرتني بذلك يا ساشا". "أحب الطريقة التي نستخدم بها الكلمات لإبداء اهتمامنا ونظهر ذلك بأفعالنا أيضا. "أردت أن يعرف أصدقائي عن قوتك الخارقة".

فقالت ساشا: "وما هي قوتي الخارقة؟"

فقال أريو: "عندما شعر أحد أفراد عائلتك بالمرض، بقيت في المنزل لتضمني عدم نقل فيروس كورونا إلى أي شخص آخر".

فقالت ساشا: "نعم، إنه أبي، وهو يقيم في غرفته الآن حتى يتعافى تماما".

"ولكن الأمر ليس سيئًا للغاية! فنحن نلعب ونطهو الطعام ونقضي الوقت في حديقتنا ونتناول وجباتنا معًا. وأقوم أنا واخوتي بممارسة تمارين لمس أصابع القدم والرقص. ونقرأ الكتب، وأستطيع مواصلة التعلم لأنني أفتقد إلى المدرسة في بعض الأحيان. انتابني شعور بالغرابة في البداية من البقاء في المنزل، لكنني اعتدت عليه الآن".

قال أريو: "هذا ليس بالأمر السهل دائمًا يا ساشا". "فأنت تجدين سبلًا لتحظي بالمرح والانسجام مع من تحبينهم في المنزل. وهذا ما يجعلك بطلتي!"

سأل سليم: "هل تشاجرتِ من قبل مع عائلتك؟"

قالت ساشا: "إننا نتشاجر أحيانًا". "علينا أن نتحلى بالمزيد من الصبر، والمزيد من التفاهم، وحتى الإسراع في الاعتذار عن الخطأ. إنها قوة خارقة حقيقية،لأنها قد تشعرنا نحن والآخرين بالتحسن. كما أنني أحتاج إلى البقاء بمفردي قليلًا. فإنني أحب الرقص والغناء بمفردي! ويمكنني أن أتحدث إلى أصدقائي في بعض الأوقات ..."

سألت سارة: "لكن يا أريو، ماذا عن الأشخاص البعيدين عن المنزل أو الذين ليس لديهم منزلًا؟"

قال أريو: "هذا سؤال عظيم يا سارة". "دعينا نذهب ونكتشف ذلك".

وهكذا ودعوا ساشا وانطلقوا مرة أخرى. أصبح الهواء أكثر
دفئًا عندما هبطوا على جزيرة يحيطها البحر من كل جانب.

وهناك وجدوا معسكرًا فيه جمع من الناس. فرأتهم واحدة من الفتيات ولوحت إليهم من بعيد.

قالت الفتاة: "مرحبًا يا أريو، يسعدني رؤيتك مرة أخرى!". "إننا نحاول أن نبقى على بعد متر واحد على الأقل، لذا سأتكلم إليك من مكاني. ولكنني أود أن ألتقي بأصدقائك! اسمي ليلى".

فردت سارة: "مرحبًا يا ليلى! "أنا سارة وهذا سليم. "يبدو أنكم تحاولون وقاية أنفسكم من فيروس كورونا. ماذا تفعلون أيضًا؟

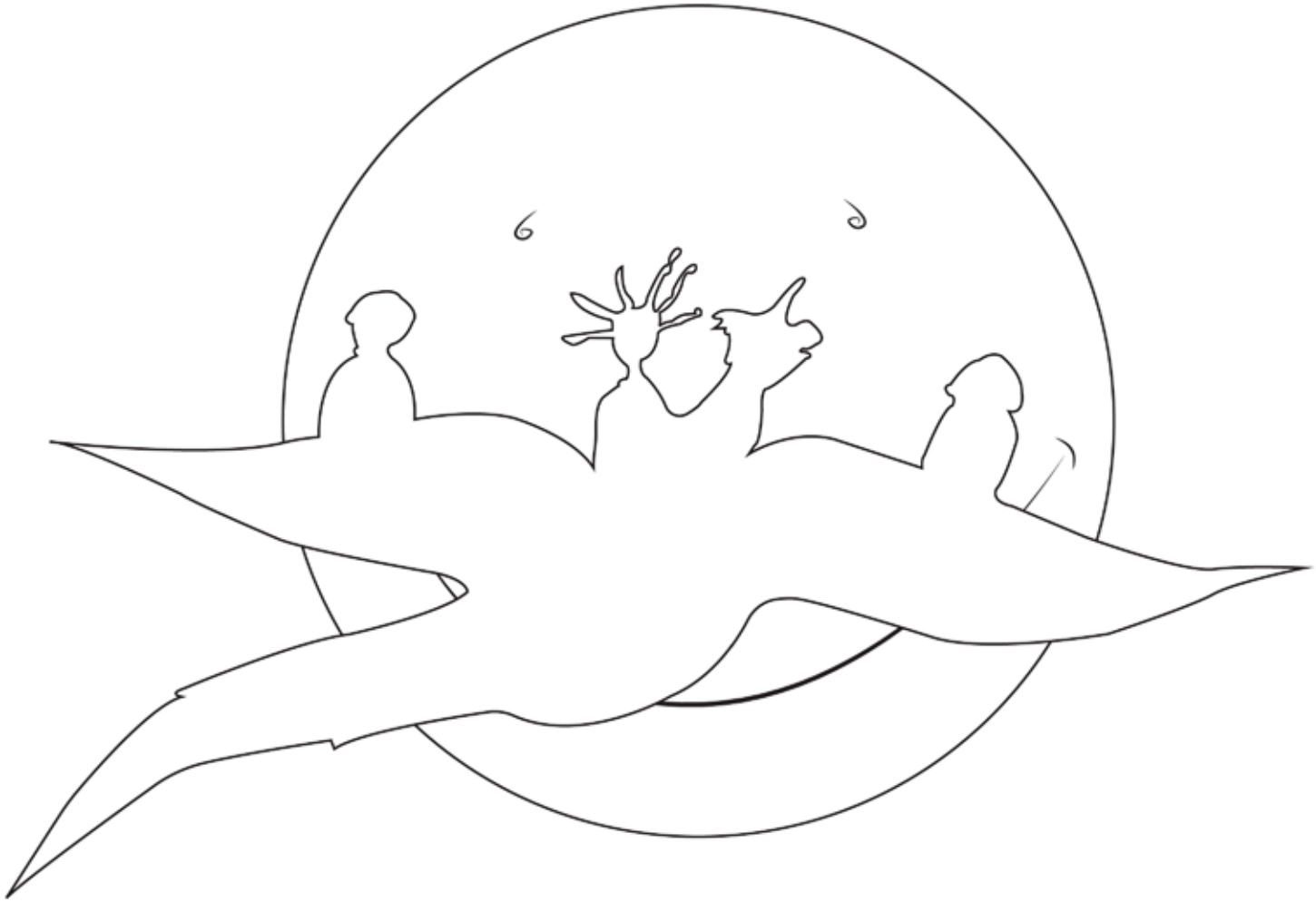
ردت ليلى: "إننا نغسل أيدينا بالماء والصابون!"

سأل سليم: "هل تسعلون أيضًا في ثنايا مرافقكم؟"

فردت ليلى: "هل يمكن أن ترينا ذلك؟" عندها بين لهم سليم طريقة القيام بذلك.

قالت ليلى: "نحاول جميعًا أن نتحلى بالشجاعة، لكن ينتابني القلق حيال شيء ما". "هل يمكنني التحدث عنه معكم؟" لقد سمعت أن أحد الأشخاص أصابه المرض وتوفي على إثره وقد أصابني هذا الأمر بذعر شديد. هل من الممكن أن يموت الناس فعلًا من فيروس كورونا؟"

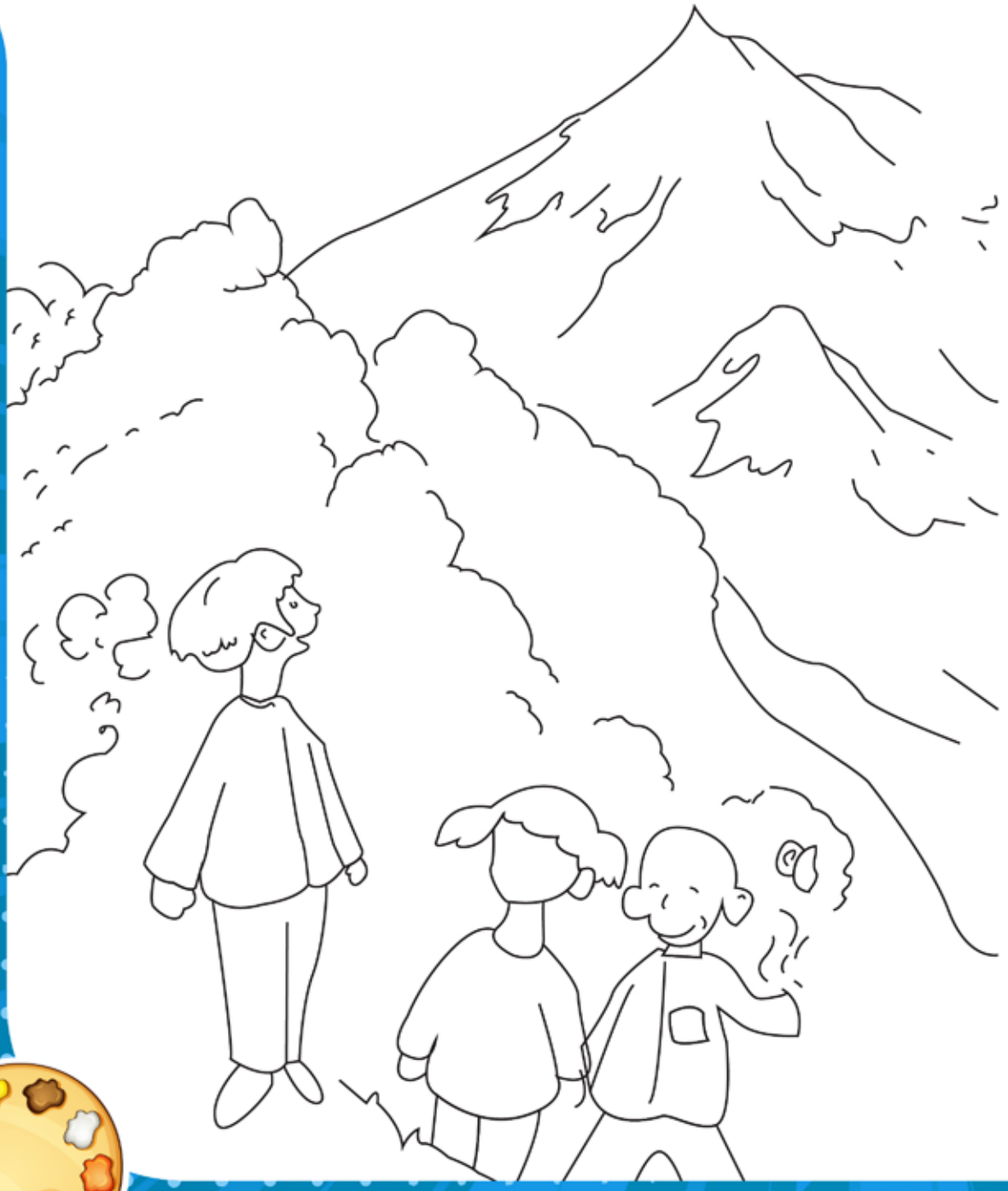
أخذ أريو نفسًا عميقًا وجلس على مؤخرته الضخمة.
قال أريو: "نعم أيها الأبطال الصغار، إنه أمر غريب". "لا يشعر بعض الناس بالمرض على الإطلاق، ولكن بعض الناس قد يصيبهم المرض الشديد وقد يموت آخرون. وهذا هو السبب الذي يضطرنا جميعًا أن نحرص بشكل خاص على كبار السن والذين يعانون من أمراض أخرى حيث إنهم أكثر عرضة للمرض.
عندما نشعر أحيانًا بالذعر الشديد أو عدم الأمان، قد يساعدنا ذلك على تخيل مكان آمن في عقولنا. هل تودون محاولة هذا الأمر معي؟"
فقالوا جميعًا نعم، عندئذ طلب أريو من الأطفال أن يغمضوا أعينهم ويتخيلوا مكانًا يشعرون فيه بالأمان.
وقال أريو: "ركزوا على ذكرى أو وقت ما كنتم تشعرون فيه بالأمان".
ثم سألهم ما الذي يستطيعون رؤيته، وما الذي يشعرون به، وماذا يستنشقون في مكانهم الآمن. وسألهم عما إذا كان ثمة شخص مميز يودون دعوته إلى مكانهم الآمن وما الذي قد يتحدثون عنه سويًا.
قال أريو: "يمكنكم أن تذهبوا إلى مكانكم الآمن متى شعرتم بالحزن أو الذعر". "وهذه هي قوتكم الخارقة، ويمكنكم مشاركتها مع أصدقائكم وعائلاتكم. "وتذكروا أنني أهتم بكم، كما يهتم بكم العديد من الناس؛ فهذا سيساعدكم أيضًا".



قالت ليلى: "يمكننا أن نهتم جميعًا ببعضنا البعض".

قال أريو: "هذا صحيح يا ليلى". "يمكننا أن نهتم ببعضنا البعض، أينما كنا. هل تودين أن تأتي معنا في رحلتنا الأخيرة؟"

قررت ليلى السفر مع أريو وأصدقائها الجدد. سعدت سارة كثيرًا بانضمام ليلى إليهم لأنها كانت تدرك أننا نحتاج



بدأت تظهر ببطء الجبال الثلجية في الأفق، وهبط أريو في مدينة صغيرة. حيث كان يلعب بعض الأطفال بجوار أحد المجاري النهرية.

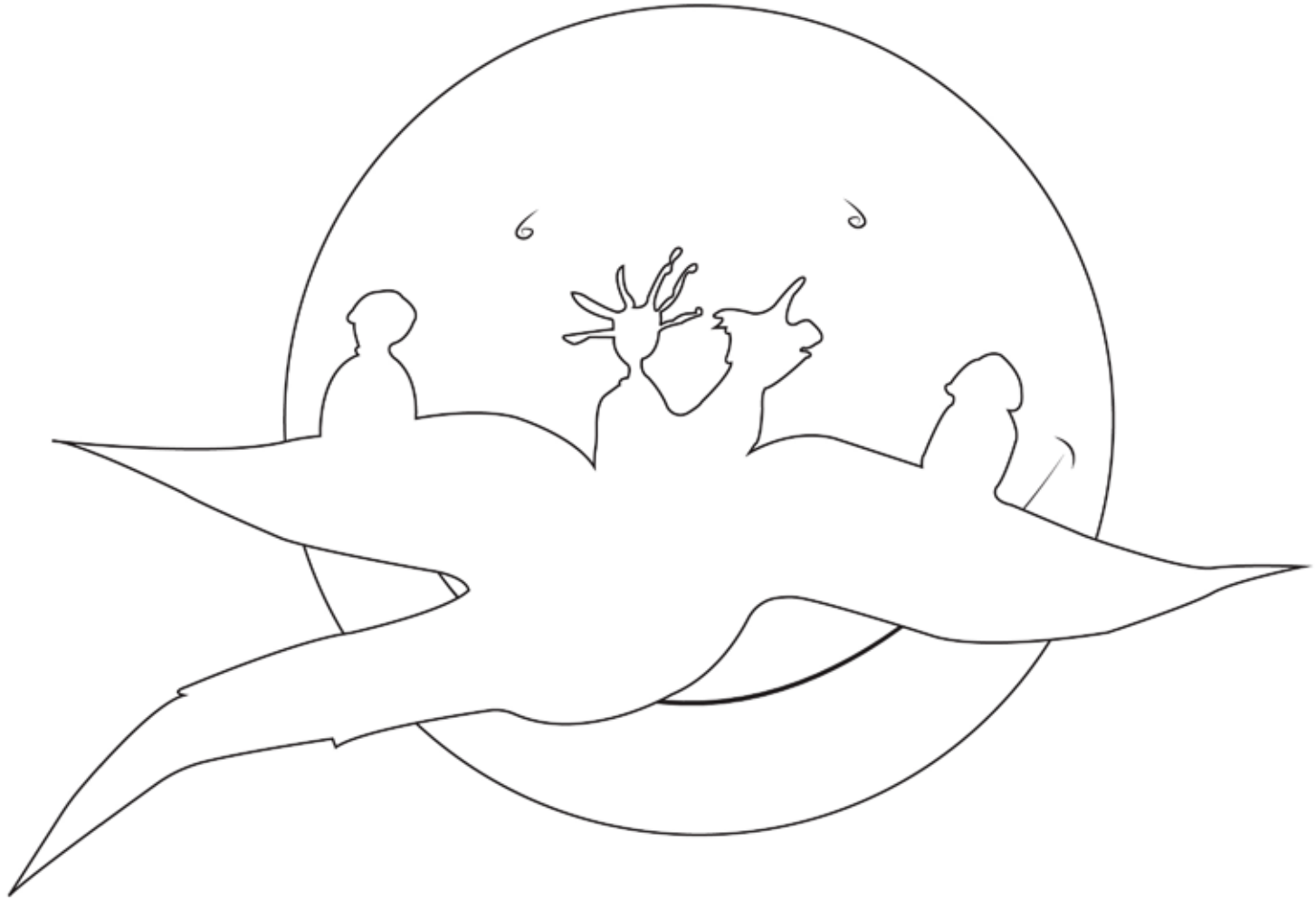
صاح أحدهم ملوحًا إلى أريو: "أريو!".

قال أريو: "مرحبًا يا كيم". "أعزائي، أريد منكم أن تلتقوا ببعض أصدقائي الذين أصيبوا بفيروس كورونا وتعافوا منه".

سأل سليم: "بماذا كنت تشعر؟"

قال كيم: "كنت أسعل وأشعر بارتفاع درجة حرارتي في بعض الأحيان. كما كنت متعبًا حقًا ولم أود اللعب لعدة أيام". "لكنني نمت كثيرًا واعتنت بي عائلتي. واضطر بعض آبائنا وأجدادنا للذهاب إلى المستشفى. وكانت الممرضات والأطباء في غاية اللطف معهم، وساعدنا الناس في مجتمعنا في أمور المنزل. وبعد أسابيع قليلة، شعرنا بالتحسن مرة أخرى".

قال أحد الأطفال الاخرين: "أنا صديق كيم". "لم تتوقف صداقتنا بسبب إصابة كيم بفيروس كورونا - حتى لو أسابيع قليلة، شعرنا بالتحسن مرة أخرى".
لم أتمكن من مقابلته.ً ولم أتوقف يوما عن الاهتمام بشأنه ونسعد جميعا باللعب سويا مرة أخرى!"
قال أريو: "في بعض الأحيان، يصبح أهم الأمور بين الأصدقاء على الإطالق هو وقاية بعضنا البعض".
حتى لو كان ذلك يعني البقاء بعيدين عن بعضنا البعض لفترة ما".



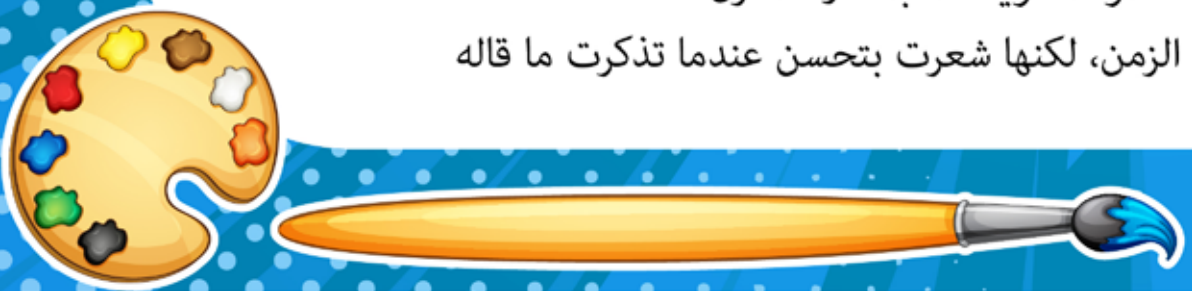
قالت ليلى: "يمكننا القيام بهذه الأمور مع بعضنا البعض".

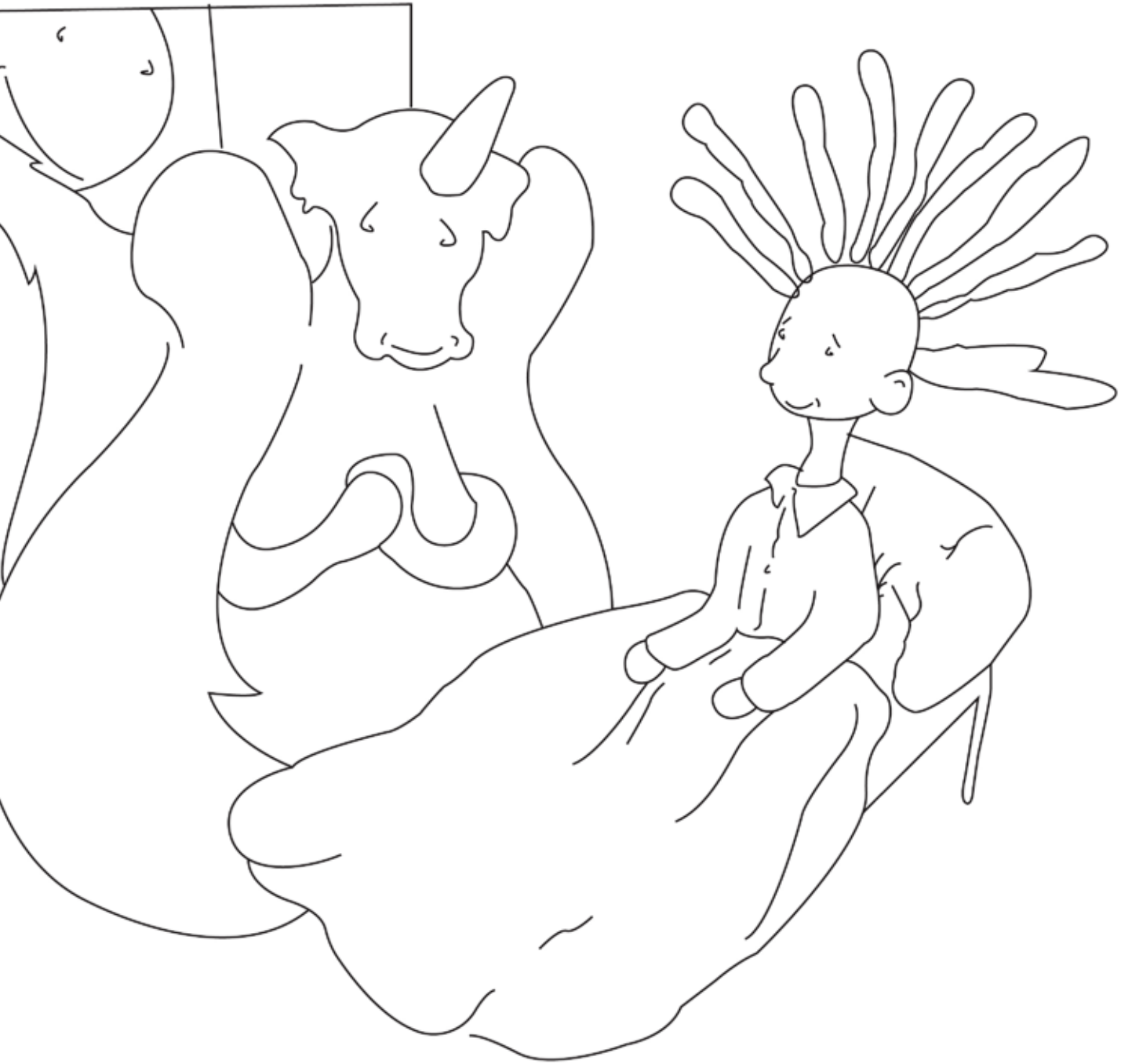
قال سليم: "يوما ما، سنتمكن جميعا من اللعب مرة أخرى والعودة إلى المدرسة مثلما كنا نفعل".

حان الوقت للذهاب إلى المنزل وأن تودع سارة أصدقائها الجدد.

ووعدوا بعضهم البعض أنهم لن ينسوا هذه المغامرة التي خاضوها سويا. انتاب سارة الحزن

لأنهم ربما لن يتمكنوا من مقابلة بعضهم البعض لفترة من الزمن، لكنها شعرت بتحسن عندما تذكرت ما قاله





أعادهم أريو مرة أخرى إلى منازلهم، وبقي مع سارة حتى استغرقت في النوم قبل أن يرحل.

سألته سارة: "هل يمكننا القيام بهذه المغامرة غدًا؟"

قال أريو: "لا يا سارة، لقد حان الوقت لتبقي مع عائلتك الآن". "تذكري قصتنا. يمكنك الحفاظ على سلامة من تحبينهم بغسل يديك والبقاء في المنزل. لن أبتعد عنك أبدًا. ويمكنك البقاء معي دائمًا عندما تذهبين إلى مكانك الآمن".

همست إليه: "أنت بطلي".

قال أريو: "وأنتِ بطلتي أيضًا يا سارة. و أنتِ بطلة لكل من يحبونك".

استغرقت سارة في النوم وعندما استيقظت في اليوم التالي، كان أريو قد ذهب. لذا ذهبت إلى مكانها الآمن لتتحدث إليه، ثم رسمت كل شيء رأته وتعلمته من المغامرة التي خاضتها. هرولت سارة إلى أمها برسوماتها لتخبرها عن أخبارها.

وقالت: "يمكننا أن نساعد الناس على البقاء آمنين يا أمي". لقد قابلت العديد من الأبطال في المغامرة التي خضتها!"

قالت أمها: "حسنًا يا سارة، أنتِ على حق!". "يوجد العديد من الأبطال الذين يحافظون على سلامة الناس ضد فيروس كورونا، مثل الأطباء والممرضات الرائعين. لكنك ذكرتني أننا جميعًا نستطيع أن نكون أبطال، ولكن بطلتي الحقيقية هي أنتِ ".

كلنا نستطيع إذا قررنا ..
كلنا بأمان إذا الـتزمنا ..