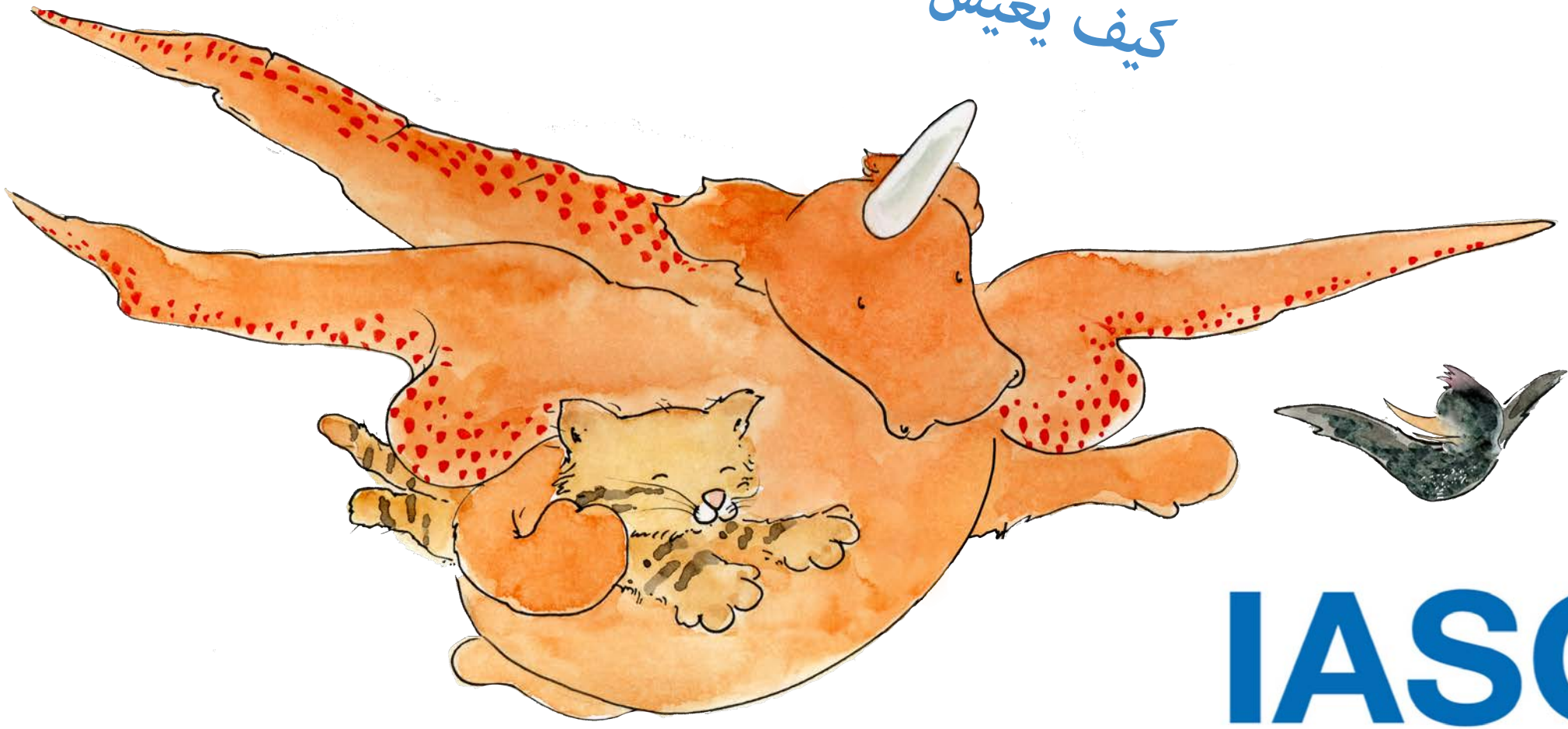
بطلتي أنتِ 2021

كيف يعيش الأطفال مع الأمل خلال جائحة كوفيد ١٩!



IASC
Inter-Agency Standing Committee

تأليف كتاب (بطلتي أنتِ ٢٠٢١: كيف يعيش الأطفال مع الأمل خلال جائحة كوفيد-١٩!).

هذا الكتاب هو الإصدار الثاني من سلسلة (بطلتي أنتِ) التي طورتها المجموعة المرجعية للجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات والمعنية بالصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي (المجموعة) في حالات الطوارئ. وقد تم دعم المشروع من قبل خبراء عالميين وإقليميين ودوليين من الوكالات الأعضاء في المجموعة المذكورة بالإضافة إلى الآباء ومقدمي الرعاية والمعلمين والأطفال من جميع أنحاء العالم.

في بداية جائحة كوفيد-١٩ ساعد ما يزيد عن ١٧٠٠ طفل من ١٠٤ دولة في إنشاء كتاب قصص للأطفال حول كوفيد-١٩ وصل إلى مئات الآلاف من الأطفال في جميع أنحاء العالم. وأصبحت قصة عالمية نجحت في الوصول إلى الأطفال مع أكثر من ١٤٠ ترجمة وقائمة واسعة من الوسائط المتعددة المعدلة. واليوم لا يزال العديد من الأطفال يعيشون مع تغييرات في روتين حياتهم اليومية بسبب الجائحة ويتعاملون مع المشكلات التي تؤثر على صحتهم العقلية إلا أن العديد من المشاكل المقلقة تغيرت منذ بداية الجائحة.

لهذا السبب ألفت المجموعة التي تشارك في رئاستها منظمةُ الصحة العالمية والاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر كتاب (بطلتي أنتِ ٢٠٢١: كيف يعيش الأطفال مع الأمل خلال جائحة كوفيد-١٩ !).

وحتى يتناول الكتاب آمال الأطفال ومخاوفهم خلال المرحلة الحالية من الجائحة طلبنا من الأطفال وأولياء أمورهم ومعلميهم ومقدمي الرعاية لهم مشاركة أفكارهم ومخاوفهم وتجاربهم حول التغيرات الطارئة على حياتهم. وقد نُشرت استبيانات باللغات العربية والصينية والإنجليزية والفرنسية والهندية والإيطالية والروسية والبرتغالية والإسبانية لتقييم الصحة النفسية للأطفال واحتياجاتهم من الدعم النفسي الاجتماعي خلال فترة تفشي كوفيد-١٩ الممتدة. ثم طورنا المواضيع التي ستتناولها القصة بناء على نتائج الاستطلاع. قرأ الأطفال حول العالم نسخًا متعددة من القصة وصححوها، ثم اُستخدمَت ملاحظاتهم لتحديث نسخة الكتاب التي بين أيديكم.

هذا الكتاب هو ثمرة جهود ٥٠٠٠ طفل وأب ومعلم ومقدم للرعاية من أرجاء العالم شاركونا خبرتهم في التعامل مع الجائحة الحالية فخالص شكرنا لهؤلاء الأطفال وأولياء أمورهم ومقدمي الرعاية والمعلمين لكونهم جزءً من هذه القصة. كل الامتنان من أريو وفريقنا العالمي.

تم تطوير سلسلة "أنتِ بطلتي" لأطفالنا حول العالم ومن أجلهم.

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, ٢٠٢١.

تم نشر هذا الكتاب بموجب ترخيص المشاع الإبداعي الذي يتيح المشاركة لأغراض غير تجارية:
Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 IGO licence (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.

مقدمة

كتاب (بطلتي أنتِ ٢٠٢١: كيف يعيش الأطفال مع الأمل خلال جائحة كوفيد-١٩ !) لجميع أطفال العالم المتأثرين بجائحة كوفيد-١٩، وهو متابعة لقصة (بطلتي أنتِ: كيف يمكن للأطفال محاربة كوفيد-١٩) يمكن قراءة كلا الكتابين كقصتين مستقلتين كتاب (بطلتي أنتِ ٢٠٢١: ينبغي أن يقرأ كتاب (بطلتي أنتِ ٢٠٢١: كيف يعيش الأطفال مع الأمل خلال جائحة كوفيد-١٩ !) أحدُ الوالدين أو المعلم أو مقدم الرعاية مع الطفل أو مع مجموعة صغيرة من الأطفال لا نوصي بأن يقرأ الأطفال هذا الكتاب بمفردهم دون دعم ولي الأمر أو مقدم الرعاية أو المعلم.

يقدم الدليل التكميلي "أعمال الأبطال" دعمًا لمعالجة الموضوعات المتعلقة بكوفيد-١٩ ومساعدة الأطفال على إدارة مشاعرهم وعواطفهم، إضافةً إلى أنشطة تكميلية للأطفال استنادًا إلى الكتب ويمكنكم الاطلاع على الدليل التكميلي عبر الرابط التالي: https://interagencystandingcommittee.org/actions-for-heroes

كما يمكنكم قراءة الكتاب الأول من سلسلة (بطلتي أنتِ) عبر الرابط التالي: https://interagencystandingcommittee.org/my-hero-is-you

الترجمات

ستنسق المجموعة المرجعية للجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات والمعنية بالصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي (المجموعة) ترجمةَ الكتاب إلى العربية والبنغالية والصينية والفرنسية والبرتغالية والروسية والإسبانية والسواحيلية. وفي حال الرغبة بالترجمة إلى لغات أخرى وبصيغ مختلفة يرجى التواصل مع بالمجموعة عبر البريد الإلكتروني التالي: mhpss.refgroup@gmail.com سيتم نشر جميع الترجمات المكتملة على موقع الانترنت الخاص بالمجموعة.

عند الرغبة بترجمة هذا العمل أو التصرف به فيرجى ملاحظة ما يلي:

- لا يسمح بإضافة شعاركم الخاص (أو شعار وكالة التمويل) إلى المنتَج.
- في حال تم التصرف بالعمل (أي تم إجراء تغييرات على النص أو الصور) فلا يُسمح باستخدام شعار اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات. ينبغي عدم وجود ما يشير إلى أن اللجنة الداعمة المشتركة بين الوكالات تصادق على أية منظمة أو منتج خاص أو خدمة محددة.
- يجب عليكم ترخيص ترجمتكم أو التصرف بها بموجب ترخيص المشاع الإبداعي نفس أو ما يعادله، ونقترح صيغة CC BY-NC-SA ٤,٠ أو ٣,٠. كما يمكنكم الاطلاع على التراخيص الموافقة في القائمة الموجودة على الرابط التالي: https://creativecommons.org/share-your-work/licensing-considerations/compatible-licenses
- ينبغي عليك إضافة صيغة إخلاء المسؤولية التالية باللغة المترجم إليها: "لم تتم هذه الترجمة/التصرف من جانب اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات. ولا تتحمل اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات أي مسؤولية عن محتوى أو دقة هذه الترجمة. وتكون النسخة الإنجليزية الأصلية، الصادرة عن اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات، وعنوانها الأصلي (بطلتي أنتِ: كيف يعيش الأطفال مع الأمل خلال جائحة كوفيد-١٩ !) ذات الرخصة CC BY-NC-SA ٣,٠ IGO، هي النسخة الملزمة والأصيلة".

يمكنكم الاطلاع على جميع الترجمات والصيغ المكتملة من قصة (بطلتي أنتِ: كيف يعيش الأطفال مع الأمل خلال جائحة كوفيد-١٩!)، عبر الرابط التالي: https://interagencystandingcommittee.org/my-hero-is-you-2021

صديقنا أريو مخلوق سحري، ولد من قلوب الأطفال، لذا فهو يسمعهم دوما عندما يتحدثون عن أحلامهم وحينما يلعبون، وحتى عندما يظنون أن لا أحد يسمعهم!

مر عام منذ أن سافر أريو وأصدقاؤه حول العالم ليخبروا الأطفال بكيفية حماية أنفسهم من كوفيد-١٩.

وقد تعلموا الكثير وعثروا على طرق جديدة للعب والتواصل مع الأصدقاء والعائلة. لكنهم ظلوا قلقين وخائفين لأن الفيروس المخيف كان يتغير باستمرار.

حتى أن آريو خلال طيرانه فوق عالمنا سمع الأقمار الصناعية تبث خوف الأطفال وغضبهم وحزنهم في كل مكان.

على ما يبدو، نسي الأطفال أن آريو ولد من قلوبهم، لذلك بقي آريو في الفضاء منتظرًا، حتى يناديه أحد من كوكب الأرض.

اشتاق أريو لأصدقائه سارة، وساشا، وسليم، وليلى، وكيم كثيرًا. وهو مشتاق لسارة خاصة فطالما كانت بطلته.

وأخيرًا ينادي أحدهم آريو، لكن مهلًا، فالمنادي هذه المرة صديق صغير شعره كثيف وناعم اسمه نمّور.

طار آريو بجناحيه الكبيرين وهبط خلف نافذة بين نمّور في أمسية هادئة.

"هل ناديتني؟"، سأله أريو وهو يجلس فوق سطح المنزل.

"مياااو!" صاح نمّور، وقد وقف شعره الناعم من المفاجأة، فصار مثل كرة من الفرو ثم دنا من أريو بحذر وشمه بأنفه الصغير

"هل هذا أنتَ حقًا؟"، سأله نمر متطلعًا إلى رسم طفل على الجدار لأريو قصيرًا وبرتقاليًا ببطن مستدير جميل.

"طبعًا أنا، ومن غيري؟!" قال أريو مبتسمًا.

أجاب نمر: "لا أعرف ... فلم أعد ألتقِ بأشخاص جدد. لذا شعرت بالخجل".

"إذن، لنكن صديقين!"، هتف أريو. "سأطرح عليك السؤال الذي أطرحه على أصدقائي عندما يشعرون بالخجل أو الحزن. ما الذي تحتاج إليه الآن؟"

"أنا.."، أجاب نمّور، وقد كوّر جسمه "أحتاج إلى شيء كبير ..."

"أكبر من الصداقة؟"، سأله أريو.

ابتسم نمر للحظة، لكنه اختبأ خلف ذيله مرة أخرى.

قال له في صوت هامس: "شيء أكبر من ذلك".

قال أريو ضاحكًا، "أنا كبير!" "هل تحتاج شيئًا أكبر مني؟"

"أحتاج الأمل" قال نمّور ولم يزل مختبئًا وراء ذيله. "بعد مجيء فيروس كورونا وكل الأيام الطويلة التي قضيتها وحدي، أحتاج الأمل بالمستقبل".

قال له أريو: "حسنًا، هذا ليس شيئًا كبيرًا". "يمكن للأمل أن يبدأ صغيرًا للغاية. لكن إذا تمسكت به، يمكنه أن يكبر ويكبر ويكبر. فالأمل حولنا في كل مكان. كل ما عليك فعله هو العثور على قطعة صغيرة منه تبدأ بها".

ارتدى أريو نظارته ونظر عن كثب إلى الرسومات المعلقة على الجدران، مليئة بالحياة والعائلة، ثم إلى الصبي الصغير النائم في سريره.

سأله أريو: "من رسم هذه الرسومات".

"بابا يرسم مع صديقي" قال نمّور "يطهوان كثيرًا معًا ويقرآن القصص ليلًا، أكثر من أي من وقت مضى". وأحيانًا يعلمه عندما لا يستطيع الذهاب إلى المدرسة".

"هل يمنحك هذا الأمل؟" سأل أريو

"نعم أحيانًا.. لأنني أفرح برؤية الجميع معًا" أجاب نمّور "لكن كوفيد-١٩ موجود طوال الوقت". ولا أحد يعلم متى سيذهب بعيدًا ..."

جاءهما صوت خافت من خارج النافذة قائلًا: "لو سمحتما". قفز أريو ونمّور في دهشة ثم توجها ناحية النافذة ليجدا شجرة مزهرة تلوح لهما بفروعها.

قالت لهما: "سمعتكما تتحدثان وأردت أن أخبركما عما يمنحني الأمل".

حمل أريو نمّور على ظهره ونزلا بحرص إلى أحد فروع الشجرة ليجلسا تحتها. كانت الشجرة سعيدة للغاية وكانت أزهارها تتطاير في الهواء.

قالت لهما: "أزهر مرة واحدة كل عام وأتشارك أزهاري مع هذا الشارع". "لم يلاحظني أحد لمدة طويلة، لكن في السنوات الماضية بدأ الناس ينظرون إليّ. فاشتمّوا أزهاري وأطعموا طيوري! وأشعر أنهم يروونني ويحبونني".

قال لها أريو: "أنتِ محبوبة". تبقين كما أنتِ عندما يتغير كل شيء. فشكرًا لكِ على ذلك".

"لكن أوراقي تتبدل في كل عام" قالت الشجرة "الفصول تتبدل وكذلك السماء، وأنا أكبر أيضًا. قد يكون التغيير مخيفًا أحيانًا، لكنه يجلب الثمار والأزهار أيضًا".

في تلك الحظة سمعوا شخيرًا عاليًا فوق الشجرة، وعندما نظروا نحو مصدر الصوت رأوا طائرًا أسود يتثاءب.

قالت الشجرة: "تزوني صديقتي زوزو كل عام". "وهي عصفورة زرزور طارت إلى هنا من مكان بعيد جدًا".

زوزو كثيرة التذمر كانت تحاول النوم. لكنها نفضت ريشها حين هزتها الشجرة بلطف.

"أصبح المكان أكثر هدوءًا لأن الأولاد لا يذهبون إلى المدرسة كثيرًا كما في السابق" قالت زوزو وتثاءبت. "لكني أفتقد ضحكهم في الملعب. كلما طرت من الجنوب إلى الشمال أرى الناس يعيشون حياتهم بطرق مختلفة بعضهم يرتدي الكمامات وآخرون بلا كمامات بعض الأطفال يذهبون إلى المدرسة وبضعهم لا - كما هو الحال هنا".

صاح نمّور: "الأطفال يذهبون إلى المدرسة!". "ذلك يعطيني أنا وصديقي أملًا بالمستقبل فهو يفتقد المدرسة كثيرًا!"

"ما رأيكم أن نذهب للبحث عن الأمل
بالمستقبل؟" اقترح أريو. "يمكننا الطيران!"

"طيب سأرافقكم بما أنكم أيقظتموني..."،
قالت زوزو وفردت جناحيها "هيا بنا!"

حمل أريو نمّور وزوزو إلى جانبيهما وحلقوا
معًا في السماء. فلوّحت لهم الشجرة
بأغصانها متمنيةً لهم التوفيق في مغامرتهم.

"نمّور اسم غريب بالنسبة لقط صغير" قالت زوزو بتعجب، وهم يطيرون بعيدًا عن الأرض.

قال نمّور: "لقد أطلق أبي عليّ هذا الاسم العام الماضي". "لأنني أعانق صديقي بحنان وأساعده حتى يظل شجاعًا كالنمر لكني لا أشعر بأنني شجاع جدًا. فنحن لم نخرج من البيت منذ مدة طويلة".

قال له أريو: "يتطلب البقاء في المكان ذاته الكثير من الشجاعة". "خاصةً عندما يحافظ هذا على سلامة الآخرين".

شعر نمّور بسعادة أكبر عندما سمع ذلك واحتضن فرو أريو الدافئ".

حلقوا عاليًا حتى وصلوا إلى الغيوم، لكن الظلام والضباب كانا يلفان المكان ، وبدأ الخوف يتسلل إلى قلب نمّور وارتعش جسده

سأله أريو "ما الخطب يا نمّور؟"

قال نمّور: "يشعرني الظلام بالحزن". "فهو يذكرني بجدي الذي مرض وفقدناه بعدها شعرنا كأن الشمس غربت ولن تشرق ثانية.

ما الذي يشعرك بتحسن في مثل هذه الحالة؟" سأله أريو.

أجاب نمّور: "حضن كبير من الطفل صديقي".

"بالنسبة لي أشعر بحاجة للنوم" علقت زوزو "أشعر بالتعب عندما أكون حزينة".

"النوم هام للغاية ... من الصعب الإحساس بالأمل دون نوم".

قال أريو: "نعم، جميعنا مختلفون". "فعندما لا أجد من أعانقه ويجافيني النوم أتنفس بعمق" وأحياناً أنفث النار!"

زفر أريو بقوة، فخرجت ألسنة من اللهب بددت الظلمة، وسرى الدفء في أوصالهم لدقيقة أو اثنتين.

قالت زوزو: "كما أفكر في جميع أصدقائي من طيور الزرزور". "انظروا!" إنهم هناك!"

فجأة، ظهر من بين السحُب سرب من طيور الزرزور التي تطير وترقص جميعها في الرياح.

"انظروا!" شاهدوا كيف يتباعدون مسافة متر على الأقل!"، قال أريو. "أترون؟"

حلق أريو تحتهم، وهو يحمل نمّور بين ذراعيه.

"أتعلم يا نمّور، كلما فردت جناحي ورقصت مع أصدقائي شعرت سعادة غامرة" قالت زوزو

ثم تابعوا الطيران معًا بصمت، ففي بعض الأحيان وجود الرفاق بجانبك أفضل من أي كلام يقال. كانت زوزو وأريو يحبان نمّور، وكان نمّور يعرف ذلك.

واصل أصدقاؤنا الطيران لأيام، حتى واصلوا إلى صديقهم جبل الثلج، تحيط به الغيوم البيضاء الناصعة.

هبط أريو ونمّور وزوزو في ثلجها الناعم بحثًا عن بعض رقاقات الثلج المنعشة واستمعوا إلى ما كانت تسمعه قمة الجبل.

"على هذا الارتفاع يكون الصمت مطبقًا في العادة" قال الجبل بوقار "لكن عندما تكون الرياح شديدة، أسمع أيضًا الأطفال يتواصلون مع أصدقائهم وعائلاتهم. أسمع مخاوفهم أيضًا. منذ ظهر فيروس كورونا ازداد خوفهم فصرت أحاول سماع همومهم، لأنهم أحيانًا يرتاحون عندما يتحدثون عنها"

"وأنت أيها الجيل، هل يوجد ما يقلقك؟" سأل أريو

"أخشى أن يذوب ثلجي بسرعة" قال الجبل وهو ينظر إلى صفحه بعينين حزينتين

"وكيف تتمسك بالأمل بالمستقبل وأنت وحدك هنا؟" تساءل نمّور.

أجابت: "أحاول ألا أقلق بشأن المستقبل". "أنا ممتن لكل عصفور طار قربي، لكل ندفة ثلج سقطت علي، لكل صديق زارني يوميًا. وحين لا يأتون أرسم صورهم على الثلج فتؤنسني ذكراهم"

"هكذا يفعل صديقي!" صاح نمّور ببهجة، وهو يلعب بالثلج ويرسم صورة أريو فيه.

سأل أريو وهو ينظر إلى الصور المرسومة في الثلج: "انتظري ... من هذه؟" ظهر في الرسمة الصغيرة فتاة شعرها أسود ولديها ضفائر جميلة. "أليست هذه ...؟"

سأل الجبل: "سارة؟"

تساءل أريو قائلًا: "لكن كيف وصلت إلى هنا؟" كان مندهشًا، وفجأة شعر أنه يفتقد صديقته بشدة.

جاءت مع صديقتها ساشا على ظهر حيوان اللاما عبر ذاك المنحدر، تحملان الكمامات من هناك " قال الجبل، ورسم مسارًا على الثلج نحو منحدر مجاور.

"الآن عرفت أين سنجد الأمل بالمستقبل!" صاح أريو، وقفز على قدميه بعجلة حتى أن الجبل اهتز تحته.

"إلى اللقاء أيها الجبل العزيز!" هتف أريو، وهو يحمل نمّور بيد والعصفورة زوزو بيده الأخرى انزلق على بطنه وسارعوا إلى هبوط عن الجبل. تناثر الثلج في كل مكان حتى اختفى وحلّق نحو هواء أكثر دفئًا.

كان أريو واثقًا من وجهته، وحالما رأى البيت هبط قربه ووضع زوزو ونمّور أرضًا بلطف.

خرجت سارة من باب منزلها الأمامي بابتسامة واسعة مثل المحيطات التي حلّق أريو وأصدقاؤه فوقها.

سألت عما إذا كان بإمكانها معانقة أريو، فأجابها أريو بذراعين مفتوحين.

ضحك أريو بسعادة.

لأنها المرة الأولى التي يتعانق فيها الصديقان منذ مدة طويلة. فقد مضى وقت طويل منذ أن رأى أحدهما ألآخر.

همست سارة قائلة: "لقد اشتقت كثيرًا لعناقكِ".

خرجت والدة سارة وهي تدفع ساشا على كرسيها المتحرك.

صاحت سارة قائلة: "أمي!" "انظري من عاد!"

قالت والدة سارة مبتسمةً: "لابد وأنك أريو".

رد أريو: "لابد وأنكِ أفضل عالمة بالعالم". ضحكت والدة سارة.

وقالت: "أحيانًا".

"لكن لديّ المزيد من الوقت لأقضيه مع بطلتي الصغيرة الآن".

"مثل والد صديقي!" قال نمّور "فهو يمضي وقتًا في المنزل أكثر من قبل لكنه أحيانًا ما يغضب أو يبدو حزينًا ..."

قالت والدة سارة: "هذا يحدث لي أنا أيضًا". "خاصةً عندما يكون عليّ فعل الكثير من الأشياء. فنحن نمر بأوقات مليئة بالتحديات حاليًا. وعلينا الاعتناء بأنفسنا وإخبار بعضنا باننا نهتم – وبأننا نحب بعضنا.

"هذان صديقاي زوزو ونمّور" قال أريو، ثم فتح جناحيه ليعانق ساشا

"نحن نبحث عن الأمل بالمستقبل" قال لهم نمّور

قالت سارة: "الأمل مهم". "منحني أريو وأصدقائي الأمل في مغامراتنا العام الماضي! وقد أخبرنا الجميع بأهمية الحفاظ على سلامتنا وغسل الأيدي والتباعد مسافة متر على الأقل وارتداء الكمامات. وكانت أمي تساعد في ابتكار اللقاح!"

قالت والدة سارة وهي تقبّلها: "سارة تقوم بعمل هام أيضًا". "صحيح أن تطوير اللقاح مهم، لكن يجب أيضًا أن نساعد الآخرين حتى لا يشعروا بالوحدة"

سألها نمّور: "هل أنتِ حقًا أفضل عالمة في العالم؟"

"لا يوجد عالم هو الأفضل وحده" قالت أم سارة وهي تبتسم "فنحن نعمل معًا، وهذا ما يجعل الناس يشعرون بتحسن مجددًا. الشخص الذي يلف اللقاح في عبوة، أو ينقله إلى المستشفى، أو يعطيه لشخص ما هام بالقدر نفسه. فنحن جميعًا مثل الصخور الصغيرة التي تتكون منها أقوى الجبال".

"أعني..." قال نمّور، وقد اعتراه خجل مفاجئ "كيف يكون لديك أمل بالمستقبل بما أنك أفضل عالمة على كوكب الأرض؟"

أجابت والدة سارة، مبتسمة: "هذا سهل": "أتطلع إلى سارة فحسب".

نظرت سارة إلى أريو

ثم قالت" أخبرتني أنك ولدت من قلبي يا أريو
"وعندما رحلت ولد شيء آخر من داخلي عندما بدأت أخبر الناس عن رحلتنا العام الماضي، أراد الجميع التحدث معي عنها، بكثير من اللغات المختلفة وبطرق مختلفة".

سألها أريو: "ما الذي تقصدينه؟"
قالت له سارة: "سأريك!"

أخذت سارة أريو من يده وقادته إلى منزلها حيث يوجد جهاز كمبيوتر صغير يصدر أصواتًا. كان يظهر على الشاشة الكثير من وجوه الأطفال، يعرف أريو بعضهم.

قالت سارة بفخر: "نحن جزء من فريق أريو".
"أصدقاؤنا في قلوبنا، نتواصل معهم عبر الشابكة أو نكتب لهم رسائل بريدية!" أيضًا نتحدث مع الناس في أرجاء العالم عن طرق السلامة والتواصل الآمن بعض الناس يظنون أنفسهم غير معرضين لخطر الإصابة بفيروس كورونا لكن يمكن أن يُصاب به الجميع، أليس كذلك يا أريو؟"

أجاب أريو بحزن: "نعم". "لا يهم لون بشرتك أو أين تعيش".

"وحتى لو كنت تمشي على قدميك أو تتحرك على كرسي ذي عجلات" قالت ساشا، التي دخلت على كرسيها المتحرك توًا، وقد تكور نمّور في حضنها بسعادة

قالت: "أحب أن أتحدث مع أصدقائي على الإنترنت عندما أشعر بالوحدة". "نتحدث عن الأشياء التي تضحكنا والألعاب التي نحب أن نلعبها!"

صاح خوان، أحد الأصدقاء الجدد على الإنترنت، قائلًا: "أحب تأليف أغاني جديدة وعزفها لأصدقائي!"

قال كيم من جهاز الكمبيوتر: "لا يزال بعض الأشخاص لا يستطيعون القيام بأشياء خارج منزلهم لأن الوضع ليس آمن بعد".

قالت ليلى من جهاز الكمبيوتر: "إنهم بهذا يتحملون المسؤولية ويحمون أنفسهم والآخرين". "نحن نحاول التحدث معهم حول ما يساعدنا، جميعنا، بطرقنا المختلفة".

قال سليم: "يختلف العيش مع كوفيد-١٩ من شخص لآخر". "أقلق على ليلى أحيانًا لأنها تعيش في مخيم".

أحيانًا تكون الأمور صعبة جدًا" قالت ليلى "لكن الغناء والتعلم يخففان عنا ، وكذلك اللعب مع الأصدقاء"

قال كيم: "الأمر مختلف هنا". "فلا زالت والدتي مضطرة للذهاب إلى السوق لبيع الفاكهة وأخشى أن تمرض"

"لا بأس عليكم يا أصحاب" قال أريو " أينما كان وكيفا كانت طريقة حياننا". " كلنا نخاف أحيانًا".

سأل نمّور "حتى النُمور؟"

"حتى النمّور تخاف!" قالت ساشا وهي تداعب شعر نمّور وأضافت، وهي تستند إلى جناحه: "عندما أفقد الأمل فإنني أجده مجددًا في مكاني الآمن".

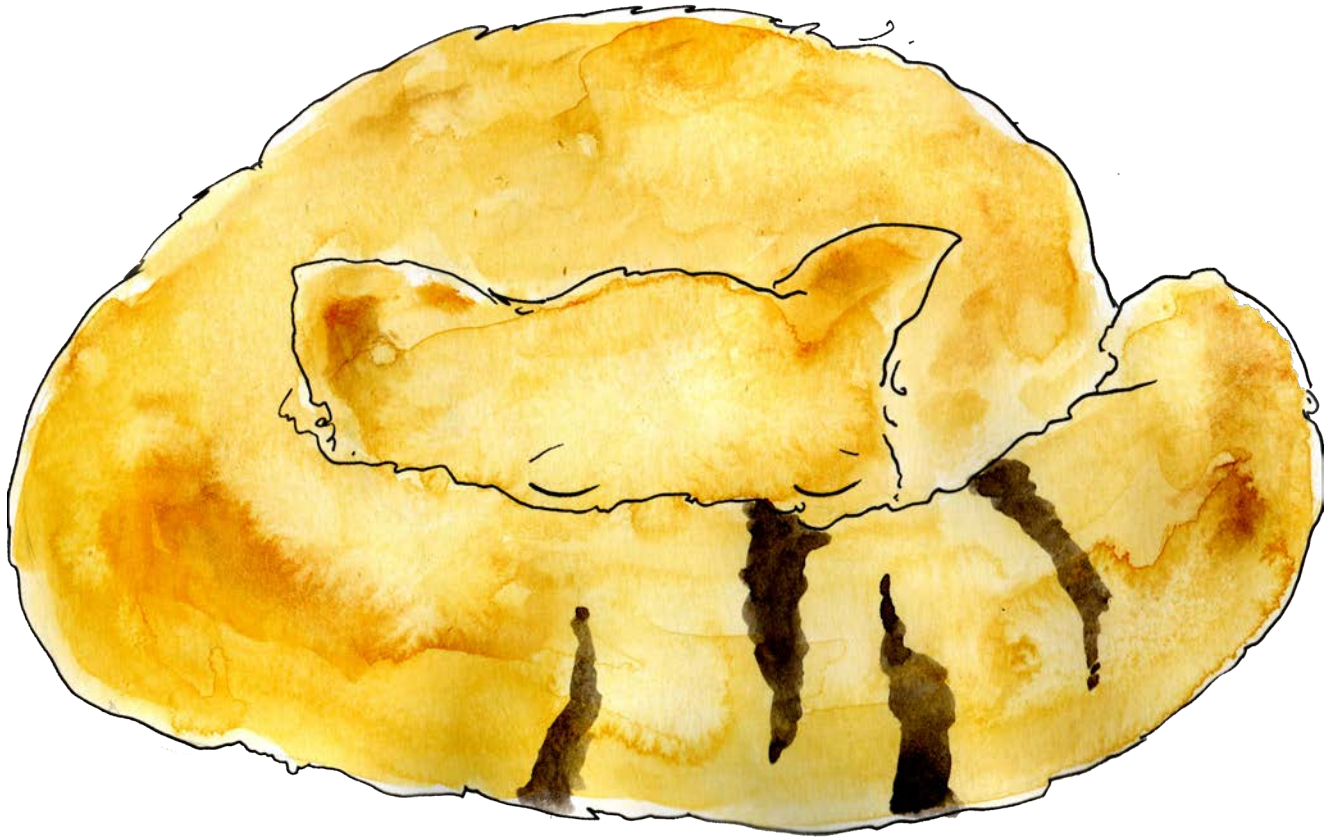
"أما أنا فحين أذهب لمكاني الآمن أجدك دومًا معي".

سأل نمّور: "ما هو المكان الآمن؟"

"إنه المكان الذي تلجأ إليه في تفكيرك ولا يستطيع أحد الذهاب إليه سواك، لكن يمكنك دعوة من تريد ليرافقك فيه" قالت ساشا

سأل نمّور: "هل يمكنني الذهاب إلى هناك عندما لا أشعر بالأمل في المستقبل؟" وهو يلف ذيله حول رأسه.

قال أريو: "يمكنك الذهاب إلى هناك متى احتجت إلى ذلك". "هل تود المحاولة؟"



وهكذا قادهم أريو إلى أماكنهم الآمنة بأن طلب منهم أن يرتاحوا ويغلقوا أعينهم ويتنفسوا بعمق. يمكن للأطفال الآخرين على شاشاتهم الانضمام إليهم أيضًا.

قال لهم أريو: "ركزوا على ذكرى أو وقتٍ ما كنتم تشعرون فيه بالأمان".

ثم سألهم عن الأشياء التي يرونها ويشعرون بها ويشمونها في أماكنهم الآمنة 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".

عندما فتحوا عيونهم، أدرك نمّور أن مكانه الآمن هو المنزل، قرب صديقه.

صعد إلى حجر أريو وسأله عما إذا بإمكانهما العودة إلى المنزل.

"لكن هل وجدنا الأمل في المستقبل؟" "ما الخطب يا نمّور؟"

قال نمّور في صوت منخفض: "قليلًا، على ما أعتقد".

قال أريو: "تذكر ما أخبرتك به في المنزل". "الأمل حولنا في كل مكان. كل ما عليك فعله هو التمسك بشيء منه وسيكبر".

وضع أريو يديه على قلبه ببطء، وبحب واهتمام، وأخذ نفسًا طويلًا وعميقًا.

ومع صوت أزيز، تغير كل شيء!

قمر صناعي كبير، حمل كل أصدقائنا الذين قابلناهم في القصة، وحلق بهم في السماء، وابتسم لهم القمر والنجوم!

"أصدقائي!" بكت سارة وعانقت ليلى وكيم وسليم.

نادى عليهم أريو قائلًا: "تمسكوا جيدًا يا أبطالي الصغار!" "أريد أن يكتب كل واحد منكم ما يمنحه الأمل، وأن يشاركه مع العالم. خذوا قطعة من الورق واكتبوا ما تشعرون به في قلوبكم".

بدأ الأطفال يكبون ويرسمون الأشياء التي تعطيهم الأمل بينما اقتربوا من الأرض شيئًا فشيئًا

"أمي تصنع اللقاح" قالت سارة

"مدرستي تفتح أبوابها!" صاح خوان.

"صديقتي الشجرة تزهر" قالت زوزو

"التحلي بالشجاعة!" قال نمّور

"الغناء" قالت ساشا

"جدي يقص علي حكاية" قال سالم

صاح كيم قائلًا: "جميع أصدقائنا الجدد!"

"أحسنتم!" قال أريو ضاحكًا "الآن، قوموا بطي ورقتكم على شكل طائرة، أو نجمة – أو أي شكل تحبون! وأرسلوها عبر قمرنا الاصطناعي. سنطلب المساعدة من الشمس والقمر والنجوم، انظروا، إنهم يشاهدوننا وسيساعدوننا!"

وهكذا أرسل الأطفال رسائلهم، ومع تساقطها من السماء باتجاه منازلهم تحولت إلى قطرات مطر، ورقائق من الثلج، وبراعم أزهار، وثمار جوز الهند، وأقواس قزح تمد على الشواطئ.

ثم أخذهم أريو ليروا عودة الأطفال إلى مدارسهم في بلدان عدة بلدان حول العالم، وشاهدهم نمّور بعينين براقتين

أرأيت يا نمّور؟" قال أريو "أحيانًا، كل ما علينا فعله هو أن نطلب المساعدة من أصدقائنا في العثور على الأمل – فهم موجودون دائمًا وكذلك أنا".

التفت أريو إلى أصدقائه القدامى.

"حان وقت الدموع، لكن تذكروا أنني سأظل أسمعكم دومًا" قال أريو

قالت سارة: "أنت مهم للغاية بالنسبة لي".

قال أريو: "وأنتم جميعكم مهمون لي أيضًا". "ينبغي علينا أن نخبر بعضنا بهذا طوال الوقت".

أخذ أريو نمّور وزوزو بين ذراعيه، وانطلق إلى السماء.

"هل سنذهب للبيت الآن؟ خل سأعود إلى صديقي؟" سأل نمّور

"يبدو أننا سنبدأ مغامرة جديدة!" قال آريو مبتسمًا، وهو يهبط قرب بين نمّور، تملؤهما الصداقة والأمل.

يسعدنا معرفة آرائكم بالقصة وطريقة استخدامكم للكتاب. يرجى التواصل معنا حول ذلك عبر البريد الإلكتروني التالي mhpss.refgroup@gmail.com أو من خلال استخدام هاشتاغ **#myheroisyou** (#بطلتي_أنت) على الوسائط الاجتماعية

روابط للاطلاع على مواد أخرى

(بطلتي أنتِ: كيف يمكن للأطفال محاربة كوفيد-١٩!)، **بأكثر من ١٤٣ لغة**
https://interagencystandingcommittee.org/my-hero-is-you

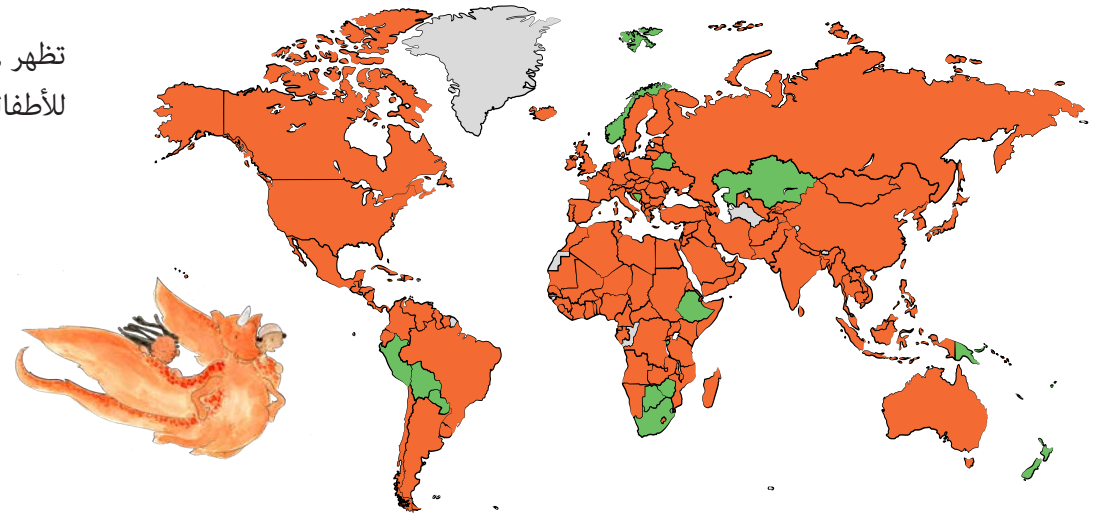
تعديلات تستخدم الوسائط المتعددة ومبادرات على مستوى الدول لقصة (بطلتي أنتِ كيف يمكن للأطفال محاربة كوفيد-١٩!)
https://interagencystandingcommittee.org/adaptations-my-hero-is-you

(أعمال الأبطال: دليل للحوار من القلب للقلب مع الأطفال لمرافقة قراءة كتاب "بطلتي أنتِ: كيف يمكن للأطفال محاربة كوفيد-١٩!)
https://interagencystandingcommittee.org/actions-for-heroes

(أنا أدعم أصدقائي: تدريب للأطفال والمراهقين على طرق دعم صديق في الأوقات الصعبة)
https://www.unicef.org/documents/i-support-my-friends

من يقرأ قصص أريو؟

تظهر في الخريطة المجاورة أماكن توفر قصة (بطلتي أنتِ: كيف يمكن للأطفال محاربة كوفيد-١٩!) باللغات الرسمية للبلدان حتى الآن ...



متوفرة بكافة اللغات الرسمية في البلد

متوفرة ببعض اللغات الرسمية في الدولة

غير متوفرة أبدًا