

Người hùng của Tớ là Cậu

Trẻ em có thể chung sức
phòng chống COVID-19
như thế nào!



IASC
Inter-Agency Standing Committee

Quá trình sáng tác “Người hùng của Tớ là Cậu”

Việc biên soạn cuốn sách này do Nhóm Tham vấn của Ủy ban Thường trực Liên ngành về Sức khỏe Tâm thần và Hỗ trợ Tâm lý Xã hội trong Trường hợp Khẩn cấp (IASC MHPSS RG) thực hiện. Dự án được hỗ trợ bởi các chuyên gia toàn cầu, khu vực và các quốc gia là thành viên của IASC MHPSS RG, cùng với sự tham gia của cha mẹ, người chăm sóc trẻ giáo viên và trẻ em ở 104 quốc gia. Một cuộc khảo sát toàn cầu đã được thực hiện bằng tiếng Ả Rập, tiếng Anh, tiếng Ý, tiếng Pháp và tiếng Tây Ban Nha để đánh giá sức khỏe tâm thần và nhu cầu tâm lý xã hội của trẻ em trong đợt bùng phát đại dịch COVID-19. Kết quả khảo sát đã được sử dụng để xây dựng các chủ đề được đề cập trong cuốn sách này. Cuốn sách đã được chia sẻ thông qua hình thức kể chuyện cho trẻ em ở một số quốc gia bị ảnh hưởng bởi COVID-19. Phản hồi của trẻ em, cha mẹ và người chăm sóc trẻ đã được tiếp thu để hoàn thiện câu chuyện.

Hơn 1.700 trẻ em, cha mẹ, người chăm sóc trẻ và giáo viên từ khắp nơi trên thế giới đã dành thời gian để chia sẻ với chúng tôi về cách họ đối phó với đại dịch COVID-19. Chúng tôi chân thành cảm ơn các em, các bậc cha mẹ, những người chăm sóc trẻ và giáo viên đã tham gia khảo sát và đóng góp vào câu chuyện này. Đây là một câu chuyện do trẻ em kể và dành cho trẻ em trên toàn thế giới.

IASC MHPSS RG xin cảm ơn Helen Patuck đã viết kịch bản và minh họa cho cuốn sách này.

©IASC, 2020. Ấn phẩm này được xuất bản theo giấy phép 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>). Theo các điều khoản của giấy phép này, các bên có thể sao chép, dịch và chỉnh sửa Tác phẩm này cho các mục đích phi thương mại, với điều kiện là Tác phẩm được trích dẫn phù hợp.

Giới thiệu

“Người hùng của Tớ là Cậu” là cuốn sách được viết cho trẻ em trên toàn thế giới đang chịu ảnh hưởng bởi đại dịch COVID-19.

Cha mẹ, người chăm sóc trẻ hoặc giáo viên nên đọc “Người hùng của Tớ là Cậu” cho một trẻ hoặc một nhóm trẻ em. Chúng tôi không khuyến khích trẻ em đọc cuốn sách này một mình mà không có sự hỗ trợ của cha mẹ, người chăm sóc trẻ hoặc giáo viên. Hướng dẫn bổ sung với tên gọi “Hành động của những người hùng” (sẽ được xuất bản sau) sẽ đưa ra những hỗ trợ để giải quyết các chủ đề liên quan đến COVID-19, giúp trẻ em điều khiển cảm nghĩ và cảm xúc, cũng như các hoạt động hỗ trợ để trẻ em thực hiện theo hướng dẫn của cuốn sách này.

Dịch thuật

Nhóm Tham vấn sẽ điều phối việc dịch ấn phẩm sang tiếng Ả Rập, tiếng Trung, tiếng Pháp, tiếng Nga và tiếng Tây Ban Nha. Vui lòng liên hệ với Nhóm Tham vấn IASC về Sức khỏe Tâm thần và Hỗ trợ Tâm lý Xã hội (MHPSS) (mhpss.refgroup@gmail.com) để phối hợp dịch thuật sang các ngôn ngữ khác. Tất cả các bản dịch hoàn chỉnh sẽ được đăng trên trang web của Nhóm tham vấn IASC.

Nếu các bên muốn tạo một bản dịch hoặc bản điều chỉnh của Tác phẩm này, vui lòng lưu ý rằng:

- Các bên không được phép thêm logo (hoặc logo của đơn vị tài trợ) vào ấn phẩm.
- Trong trường hợp điều chỉnh (ví dụ, thay đổi nội dung hoặc hình ảnh), không được phép sử dụng logo của IASC. Việc sử dụng Tác phẩm đã được điều chỉnh không đồng nghĩa với việc tổ chức, sản phẩm hoặc dịch vụ cụ thể đã được IASC công nhận.
- Các bên cần xin giấy phép cho bản dịch hoặc tài liệu đã được điều chỉnh của mình theo giấy phép Creative Commons hoặc tương đương. Chúng tôi khuyến nghị Giấy phép CC BY-NC-SA 4.0 hoặc 3.0. Danh sách các loại giấy phép tương đương trong link sau: <https://creativecommons.org/share-your-work/licensing-considerations/compiverse-licenses>
- Các bên cần thêm nội dung chối bỏ trách nhiệm sau đây bằng ngôn ngữ của bản dịch: “Bản dịch/bản dịch có điều chỉnh này không được thực hiện bởi Ủy ban Thường trực Liên ngành (IASC). IASC không chịu trách nhiệm về nội dung hoặc tính chính xác của bản dịch/bản dịch có điều chỉnh này. Bản gốc tiếng Anh “Inter-Agency Standing Committee. My Hero is You: How Kids Can Fight COVID-19!” Giấy phép: CC BY-NC-SA 3.0 IGO là bản chính thức và mang tính ràng buộc”.





Trong mắt Sara, mẹ là một người hùng vì mẹ là người mẹ tuyệt vời nhất và là nhà khoa học cừ khôi nhất trên thế giới này. Nhưng kể cả mẹ cũng vẫn chưa tìm ra cách chữa trị bệnh do con vi-rút corona gây ra.

“Vi-rút corona trông như thế nào ạ?” Sara hỏi mẹ.

“Vi-rút corona, hay còn gọi là COVID-19, nhỏ xíu đến mức chúng ta không thể nhìn thấy bằng mắt thường được,” mẹ trả lời. “Nhưng con vi-rút này sẽ lây lan khi người bệnh ho, hắt hơi, và khi họ chạm vào mọi người hoặc các đồ vật xung quanh họ đấy Sara. Những người bị nhiễm vi-rút corona thường bị sốt và ho và có thể bị khó thở nữa con ạ.”

“Vậy chúng ta chẳng thể nào chiến đấu với nó được vì chúng ta đâu có nhìn thấy vi-rút đâu, đúng không mẹ?” Sara hỏi mẹ.

“Chúng ta có thể chiến thắng nó đấy con ạ,” mẹ nói. “Đó là lý do mẹ cần con được an toàn, Sara ạ. Con vi-rút này gây hại cho rất nhiều người, và bất cứ ai cũng có thể giúp chúng ta chống lại nó. Trẻ em cực kì đặc biệt và có thể giúp đỡ mọi người rất nhiều trong cuộc chiến này. Trước tiên các con cần phải được an toàn đã. Mẹ cần con trở thành người hùng của mẹ.”



Đêm đó Sara nằm trên giường và cảm thấy mình không giống một người hùng chút nào cả. Cô bé thấy thất vọng quá. Cô bé muốn đến trường biết bao mà trường học thì đóng cửa rồi. Cô mong gặp các bạn vô cùng nhưng mà như thế thì lại không an toàn. Sara chỉ mong sao con vi-rút corona này ngừng đe dọa cuộc sống của mình ngay lập tức.

“Người hùng thường có siêu sức mạnh,” cô bé tự nói với chính mình trong lúc nhắm mắt chuẩn bị chìm vào giấc ngủ. “Mình có gì nhỉ?”

Bất ngờ có một giọng nói thì thầm gọi tên cô bé từ trong bóng tối.

“Ai đó?” Sara thì thầm lại.

“Cậu cần những gì để trở thành người hùng, Sara?” giọng nói hỏi cô bé.

Tớ cần có một cách nào đó để nói với tất cả các bạn nhỏ trên thế giới cách bảo vệ chính mình và như thế các bạn ấy cũng có thể bảo vệ tất cả mọi người xung quanh mình”. Sara nói.

“Vậy cậu muốn tớ biến thành cái gì?” giọng nói hỏi tiếp. “Tớ cần thứ gì đó biết bay... thứ gì đó với giọng ngân vang... và quan trọng là có thể giúp sức được ấy!” Trong tích tắc, một thứ gì đó tuyệt diệu bước ra dưới ánh trăng...





“Cậu là gì thế?” Sara giật mình hỏi.

“Tớ là Ario.”

“Tớ chưa bao giờ gặp bạn Ario nào cả,” Sara nói.

“À thì, tớ vẫn ở đây trước giờ mà,” Ario nói. “Tớ đến từ trái tim cậu.”

“Thế nếu tớ có cậu... thì tớ có thể nói cho các bạn nhỏ trên thế giới về vi-rút corona rồi!” Sara thốt lên. “Tớ có thể làm một người hùng! Nhưng đợi đã, Ario, liệu có an toàn không nếu chúng ta lên đường khi xung quanh toàn là vi-rút corona?”

“Sẽ an toàn chỉ khi có tớ, Sara à,” Ario trấn an. “Không gì có thể làm hại cậu khi chúng ta ở bên nhau.”





Thế là Sara nhảy tốt lên lưng Ario và hai bạn cùng nhau bay vút qua khung cửa sổ phòng ngủ của Sara, lao vào bầu trời đêm rộng lớn. Họ bay đến những vì sao và còn vẫy chào cả mặt trăng chứ.

Khi mặt trời ló dạng, họ hạ cánh xuống một sa mạc xinh xắn bên cạnh các kim tự tháp, nơi một nhóm bạn nhỏ đang chơi. Bọn trẻ la lên trong vui sướng và vẫy tay chào Sara và Ario.

"Chào mừng các cậu đến đây, tớ là Salem!" một trong các cậu bé la lên. "Các cậu đang làm gì trên đó thế? "Xin lỗi nhé, chúng tớ không thể lại gần hơn, chúng ta cần phải cách xa nhau ít nhất hai mét!"

"Đó là lý do chúng tớ đến đây!" Sara đáp lại. "Tớ là Sara còn đây là Ario. Các cậu có biết rằng trẻ em chúng mình có thể giữ cho hàng xóm, bạn bè, bố mẹ và ông bà của chúng ta được an toàn khỏi vi-rút corona? Tất cả những gì chúng ta cần làm là..."

"Rửa tay thật sạch với xà phòng và nước!" Salem nói và nhoẻn miệng cười. "Chúng tớ biết điều đó mà Sara. Khi chúng tớ bị ốm, chúng tớ cũng biết là phải ho vào khuỷu tay của mình, và chúng tớ vẫy tay chào mọi người thay vì bắt tay. Chúng tớ cố gắng ở trong nhà, nhưng mà thành phố của chúng tớ rất đông đúc, không phải ai cũng ở trong nhà đâu".

"Hừm, có lẽ tớ có thể giúp được việc này," Ario nói. "Họ không thể nhìn thấy vi-rút corona, nhưng ... họ có thể thấy tớ mà! Hãy nhảy lên đây, và ngồi ở hai bên cánh của tớ - cánh của tớ cách nhau ít nhất hai mét đấy!"



Ario vút bay lên trời cao cùng Salem và Sara đang ngồi mỗi người một bên cánh của mình. Cậu bay lượn khắp thành phố, vừa bay vừa hát vang lên. Salem thì hét to lên với các bạn nhỏ đang chơi đùa trên các con phố:

“Các bạn ơi, hãy về nhà đi và nói với gia đình các bạn là chúng ta sẽ an toàn hơn khi ở trong nhà nhé. Chúng ta có thể bảo vệ lẫn nhau tốt nhất khi tất cả đều ở nhà các bạn ạ!”

Mọi người hết sức kinh ngạc với cảnh tượng diễn ra trước mắt. Họ vui vẻ vẫy chào lại và lập tức trở về nhà.





Ario tiếp tục bay vút lên cao hơn. Salem hò hét trong nỗi phấn khích tột cùng. Chúng kiến cảnh tượng ấy, hành khách trên một chuyến bay đang xuyên qua những đám mây cũng vô cùng kinh ngạc.

“Mọi người sẽ sớm phải dừng việc đi lại thôi, ít nhất là bây giờ,” Salem nói. “Các quốc gia đều đang đóng cửa biên giới, chúng ta nên ở yên nơi chúng ta đang sống, cùng với những người chúng ta yêu thương thôi.”

“Có vẻ như rất nhiều thứ đã thay đổi nhì,” Sara nói. “Đôi khi tớ cảm thấy sợ hãi về điều đó.”

“Khi mọi thứ thay đổi, chúng ta cảm thấy sợ hãi và bối rối là điều bình thường Sara ạ”. Ario trấn an bạn, “Khi tớ thấy sợ hãi, tớ thường hít vào thật chậm rồi thở ra một đám lửa!”

Nói rồi, Ario thổi ra cả một quả cầu lửa lớn!

“Các cậu thường làm gì để thư giãn khi cảm thấy sợ hãi?” Ario hỏi bọn trẻ.



"Tớ thường muốn nghĩ về ai đó khiến tớ cảm thấy an toàn," Sara đáp.

"Tớ cũng vậy, tớ nghĩ tới tất cả những ai giúp tớ cảm thấy an toàn, như ông bà của tớ ấy," Salem nói. "Tớ nhớ ông bà. Tớ không thể ôm ông bà vì như thế có thể lây vi-rút corona cho ông bà. Cuối tuần bọn tớ thường gặp ông bà, nhưng giờ thì không được vì chúng tớ phải giữ cho ông bà an toàn."

"Cậu có thể gọi điện thoại cho ông bà được không?" Sara hỏi cậu bạn.

"Ồ, có chứ!" Salem nói. "Ông bà gọi cho tớ mỗi ngày và tớ kể cho ông bà mọi việc chúng tớ đang làm ở nhà."

Điều đó làm tớ thấy vui hơn và cũng làm ông bà cảm thấy an lòng."

"Nhớ người mình yêu quý mà không thể gặp mặt ngay là điều bình thường," Ario nói. "Điều đó chứng tỏ chúng ta quan tâm đến mọi người đến nhường nào. Giờ mà gặp gỡ những người hùng khác có làm cho các cậu thấy dễ chịu hơn không?"

"Có chứ, làm ơn đi!" cả Sara và Salem cùng reo lên.

"Tuyệt, bạn Sasha của tớ có một siêu năng lực rất đặc biệt nhé," Ario nói. "Chúng ta cùng đi nào!"





Và thế là họ bay sà xuống đất và đáp xuống một ngôi làng nhỏ. Một cô bé đang hái hoa trong vườn. Khi nhìn thấy Airo cùng đôi bạn nhỏ ngồi hai bên cánh, cô bé bật cười.

"Ario!" cô bé reo lên. "Chúng mình phải cách nhau ít nhất hai mét, nên tớ sẽ tặng đằng ấy một cái ôm gió nhé! Các bạn đang làm gì ở đây thế?"

"Sasha à, tớ có thể cảm nhận được cái ôm khi cậu nói với tớ thế đấy," Ario đáp. "Tớ yêu cách mà chúng mình dùng ngôn ngữ và hành động để thể hiện sự quan tâm lẫn nhau. Tớ muốn các bạn của tớ tìm hiểu về siêu năng lượng của cậu nữa đấy."

"Siêu năng lượng của tớ là gì cơ" Sasha tò mò.

"Là khi trong gia đình cậu có người bị ốm, và cậu liền ở trong nhà thôi, không đi ra ngoài nữa để tránh lây lan vi-rút corona cho người khác ấy" Ario nói.

"À, ừ, là bố tớ đang bị ốm. Bố chỉ ở trong phòng ngủ của mình cho đến khi bố khỏi bệnh hoàn toàn." Sasha đáp lời.



"Nhưng điều đó không đến nỗi quá tệ! Chúng tớ cùng chơi trò chơi, chăm sóc vườn tược và cùng nấu nướng rồi cùng ăn cơm với nhau. Các anh và tớ chơi trò chạ vào ngón chân rồi cùng nhảy múa. Chúng tớ đọc sách và vẫn học bài thường xuyên vì thỉnh thoảng tớ thấy nhớ trường lớp lắm. Ban đầu việc ở nhà làm tớ thấy hơi kỳ kỳ, nhưng giờ thì thấy bình thường rồi."

"Không phải lúc nào cũng dễ dàng thế, Sasha nhỉ," Ario nói. "Cậu đang tìm cách để vui chơi và hòa đồng với những người thân yêu của cậu ở nhà. Điều đó khiến cậu trở thành người hùng của tớ đấy!"

"Cậu có bao giờ cãi lộn với mọi người trong nhà cậu không?" Salem hỏi.

"Đôi lúc chúng tớ cũng cãi vã lẫn nhau," Sasha đáp. "Chúng tớ phải cực kỳ kiên nhẫn, cực kỳ thông cảm và thậm chí phải nói xin lỗi nhanh hơn ấy. Đó thật sự mới là siêu năng lượng, bởi vì nó có thể làm cho chính chúng ta và cả những người khác cảm thấy dễ chịu hơn. Tớ cũng cần chút thời gian ở một mình. Tớ thích nhảy và hát một mình! Và đôi khi tớ có thể gọi điện cho bạn bè mình nữa..."

"Nhưng, Ario này, với những người phải ở xa nhà hay không có nhà để ở thì sao?" Sara thắc mắc.

"Một câu hỏi rất hay đấy, Sara," Ario gật gù. "Chúng mình hãy cùng lên đường và tìm hiểu xem sao nhé."





Và thế là ba bạn nhỏ nói lời tạm biệt Sasha rồi tiếp tục lên đường. Không khí trở lên ấm áp hơn khi họ hạ cánh xuống một hòn đảo bao quanh là biển cả bao la.



Ở đó, họ thấy một khu trại với rất nhiều người. Một cô bé nhìn thấy họ và vẫy tay từ xa.

"Chào Ario, gặp lại cậu vui quá!" cô bé reo lên.
"Chúng tớ đang cố gắng cách xa nhau ít nhất hai mét, vì vậy tớ sẽ nói chuyện với cậu từ đây. Nhưng tớ muốn làm quen với các bạn của cậu! Tớ tên là Leila."

"Chào Leila! Tớ là Sara và đây là Salem," Sara hét to đáp lại. "Có vẻ như cậu đang tự bảo vệ mình khỏi vi-rút corona. Cậu còn làm gì khác nữa không?"

"Chúng tớ rửa tay bằng xà phòng và nước!" Leila nói to để trả lời.

"Cậu có dùng khủy tay che miệng khi ho không đấy?" Salem hỏi.

"Chỉ cho chúng tớ được không?" Leila đáp lại. Và thế là Salem chỉ cách cho mọi người.

"Chúng mình đều đang cố gắng trở nên dũng cảm, nhưng có điều này tớ thấy lo lắng," Leila nói. "Tớ nói với các cậu được không? Tớ nghe nói có người bị ốm rồi chết và điều đó làm tớ rất sợ. Có thật là người ta có thể chết vì vi-rút corona không?"



Ario buông một tiếng thở dài và ngồi thụp xuống bằng cái mông bự của mình.

"Điều đó đúng đấy, những người hùng nhỏ bé à, thật kỳ lạ đúng không," Ario nói. "Một vài người không thấy bị ốm chút gì, nhưng một số người ốm rất nặng và một số người có thể chết. Đó là lý do tại sao tất cả chúng ta phải đặc biệt cẩn thận với những người già và những người đã mắc các bệnh khác, bởi vì họ có khả năng bị bệnh nặng hơn rất nhiều nếu nhiễm vi-rút corona. Những khi chúng mình cảm thấy lo lắng hoặc thiếu an toàn, nếu chúng mình có thể tượng tượng ra một nơi an toàn trong tâm trí mình, chúng mình sẽ cảm thấy khá hơn đấy. Các cậu có muốn cùng tớ thử điều này không?"

Tất cả đều đồng ý, và vì vậy Ario yêu cầu bọn trẻ nhắm mắt lại và tưởng tượng một nơi mà chúng cảm thấy an toàn.

"Hãy tập trung vào một kỷ niệm hoặc một quãng thời gian khi các bạn cảm thấy an toàn," Ario nói.

Sau đó, cậu hỏi bọn trẻ về những gì chúng nhìn thấy, cảm thấy và ngửi thấy ở nơi an toàn của mình. Cậu hỏi liệu có ai đó đặc biệt mà bọn trẻ muốn mời tới nơi an toàn của chúng không và mọi người sẽ nói chuyện gì với nhau.

"Các cậu có thể đến nơi an toàn bất cứ khi nào các cậu cảm thấy buồn hay sợ," Ario nói. "Đó chính là siêu năng lượng của các cậu, và cậu có thể chia sẻ nó với bạn bè và gia đình của mình. Hãy nhớ một điều rằng tớ quan tâm tới các cậu, và nhiều người cũng như vậy. Điều đó sẽ giúp ích rất nhiều."





Leila nói “Chúng ta có thể quan tâm lẫn nhau”.

“Đúng đó, Leila”, Ario nói. “Chúng ta vẫn có thể quan tâm lẫn nhau dù chúng ta ở nơi đâu. Cậu có muốn tham gia hành trình cuối cùng của chúng mình không?”

Leila quyết định tham gia chuyến du hành cùng Ario và những người bạn mới của cô. Sara rất vui khi Leila tham gia cùng họ vì cô bé biết rằng đôi khi bạn bè cần hỗ trợ lẫn nhau. Họ lặng lẽ bay, không nói với nhau lời nào, nhưng Leila biết rằng những người bạn mới rất quan tâm đến cô.



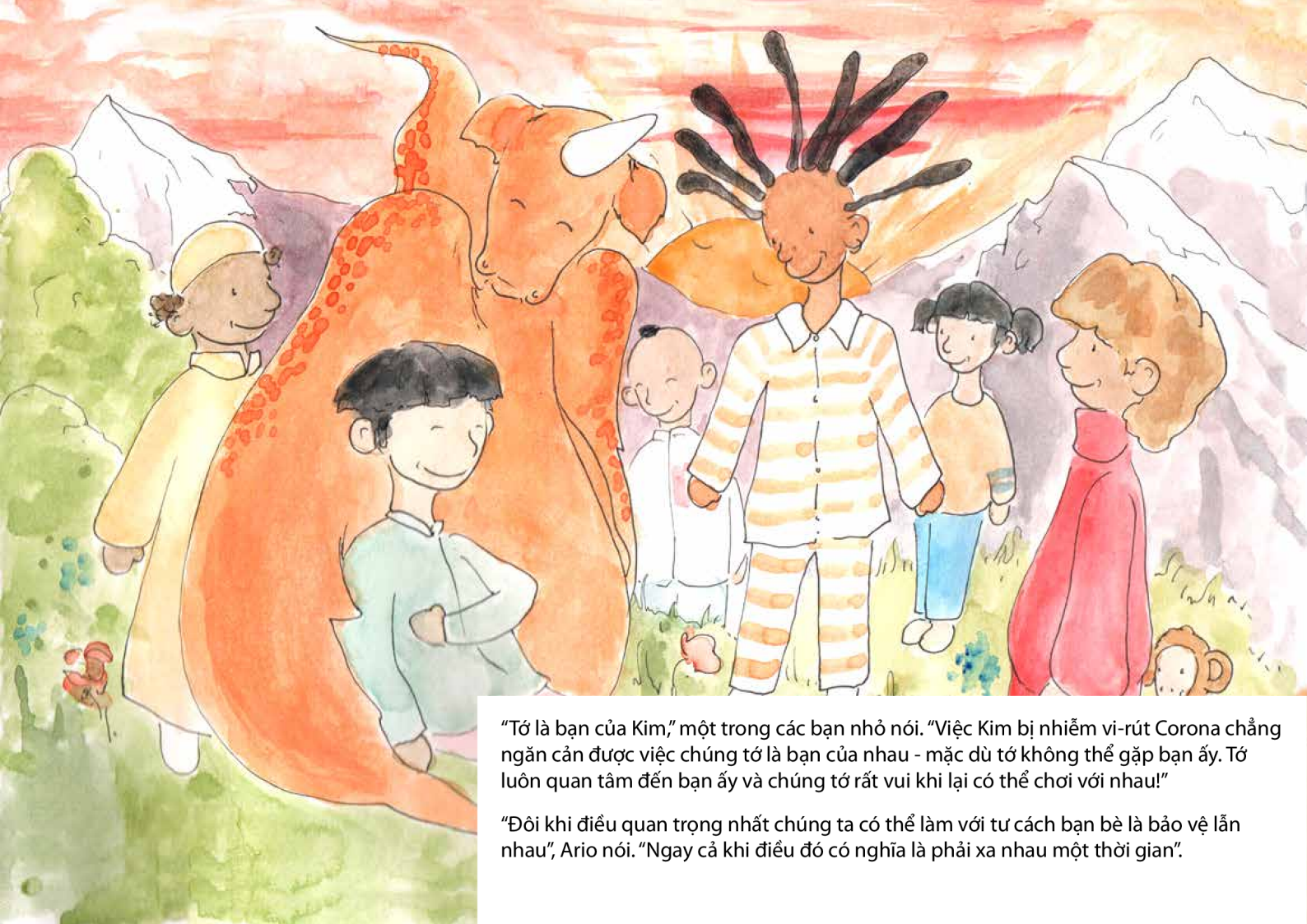
Những ngọn núi tuyết từ từ hiện ra và Ario hạ cánh ở một thị trấn nhỏ. Một vài bạn nhỏ đang vui chơi bên dòng suối.

“Ario ơi!” Một trong số các bạn gọi to, vẫy tay với cậu.

“Chào Kim” Ario nói. “Các cậu ơi, tớ muốn các cậu gặp vài người bạn của tớ chẳng may bị nhiễm vi-rút corona và đã bình phục.”

“Khi bị mắc bệnh sẽ như thế nào hả các cậu?” Salem hỏi.

“Tớ bị ho và đôi khi sốt cao. Tớ rất mệt và không muốn chơi trong mấy ngày”, Kim nói. “Nhưng tớ ngủ rất nhiều và gia đình đã chăm sóc tớ. Một vài bố mẹ và ông bà của chúng tớ đã phải đi bệnh viện. Y tá và bác sĩ rất tốt bụng với họ và những người hàng xóm của chúng tớ đã giúp đỡ chúng tớ ở nhà. Sau một vài tuần, chúng tớ đã khỏe lại.”



“Tớ là bạn của Kim,” một trong các bạn nhỏ nói. “Việc Kim bị nhiễm vi-rút Corona chẳng ngăn cản được việc chúng tớ là bạn của nhau - mặc dù tớ không thể gặp bạn ấy. Tớ luôn quan tâm đến bạn ấy và chúng tớ rất vui khi lại có thể chơi với nhau!”

“Đôi khi điều quan trọng nhất chúng ta có thể làm với tư cách bạn bè là bảo vệ lẫn nhau”, Ario nói. “Ngay cả khi điều đó có nghĩa là phải xa nhau một thời gian”.



“Chúng mình có thể làm những việc này cho nhau,” Leila nói.

“Một ngày nào đó, tất cả chúng ta sẽ lại có thể vui chơi và trở lại trường học như chúng ta đã từng làm trước đây,” Salem nói.

Đã đến lúc trở về nhà và cũng là lúc Sara phải nói lời tạm biệt với những người bạn mới của mình. Tất cả hứa với nhau là sẽ không bao giờ quên chuyến phiêu lưu thú vị này.

Sara cảm thấy buồn vì các bạn có thể không gặp nhau trong một thời gian. Nhưng cô bé cảm thấy tốt hơn khi nhớ lại những gì người bạn của Kim đã nói. Chỉ vì bạn không thể gặp mọi người, điều đó không có nghĩa là bạn ngừng yêu thương họ.



Ario đưa tất cả bọn trẻ về nhà, và chờ Sara chìm vào giấc ngủ rồi mới rời đi.

“Ngày mai chúng ta có thể lại cùng phiêu lưu như hôm nay được không?” Sara hỏi.

“Không, Sara à, giờ là lúc cậu ở với gia đình mình,” Ario đáp. “Hãy ghi nhớ câu chuyện của chúng ta. Cậu có thể giữ những người cậu yêu quý an toàn bằng cách rửa tay thật sạch và ở trong nhà. Tổ sẽ không bao giờ rời xa cậu. Cậu luôn luôn có thể đến bên tổ khi cậu nghĩ tới chỗ trú ẩn an toàn của mình.”

“Cậu là người hùng của tổ,” cô bé thầm thì.

“Cậu cũng là người hùng của tổ, Sara ơi. Cậu là người hùng đối với tất cả những ai yêu quý cậu,” Ario đáp lại.



Sara ngủ thiếp đi và khi cô bé thức dậy vào ngày hôm sau, Ario đã đi khỏi. Vì vậy, cô bé liền tìm tới nơi trú ẩn an toàn của mình để nói chuyện với cậu ấy, sau đó họ cùng nhau vẽ lại tất cả mọi thứ họ đã nhìn thấy và học được trong chuyến phiêu lưu của mình. Cô bé chạy đến chỗ mẹ với các bức vẽ để kể chuyện cho mẹ nghe.

“Mẹ ơi, chúng ta có thể giúp mọi người được an toàn đấy,” cô bé nói. “Trong chuyến phiêu lưu, con đã gặp rất nhiều người hùng!”

“Ồ, đúng rồi đấy, Sara!” mẹ nói. “Có rất nhiều người hùng đang giữ cho mọi người an toàn khỏi vi-rút corona, như các y bác sỹ tuyệt vời này. Nhưng con đã nhắc nhở mẹ rằng mỗi ngày, tất cả chúng ta đều có thể là người hùng, và người hùng phi thường nhất của mẹ chính là con đấy.”



My Hero is You

how kids can
fight COVID-19!



IASC
Inter-Agency Standing Committee

The making of “My Hero is You”

This book was a project developed by the Inter-Agency Standing Committee Reference Group on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings (IASC MHPSS RG). The project was supported by global, regional and country based experts from Member Agencies of the IASC MHPSS RG, in addition to parents, caregivers, teachers and children in 104 countries. A global survey was distributed in Arabic, English, Italian, French and Spanish to assess children’s mental health and psychosocial needs during the COVID-19 outbreak. A framework of topics to be addressed through the story was developed using the survey results. The book was shared through storytelling to children in several countries affected by COVID-19. Feedback from children, parents and caregivers was then used to review and update the story.

Over 1,700 children, parents, caregivers and teachers from around the world took the time to share with us how they were coping with the COVID-19 pandemic. A big thank you to these children, their parents, caregivers and teachers for completing our surveys and influencing this story. This is a story developed for and by children around the world.

This IASC MHPSS RG acknowledge Helen Patuck for writing the story script and illustrating this book.

©IASC, 2020. This publication was published under the 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>). Under the terms of this licence, you may reproduce, translate and adapt this Work for non-commercial purposes, provided the Work is appropriately cited.

Introduction

“My Hero is You” is a book written for children around the world affected by the COVID-19 pandemic.

“My Hero is You” should be read by a parent, caregiver or teacher alongside a child or a small group of children. It is not encouraged for children to read this book independently without the support of a parent, caregiver or teacher. The supplementary guide called “Actions for Heroes” (to be published later) offers support for addressing topics related to COVID-19, helping children manage feelings and emotions, as well as supplementary activities for children to do based on the book.

Translations

The Reference Group itself will coordinate translation into Arabic, Chinese French, Russian, and Spanish. Contact the IASC Reference Group for Mental Health and Psychosocial Support (MHPSS) (mhpss.refgroup@gmail.com) for coordination of translations in other languages. All completed translations will be posted on the IASC Reference Group website.

If you create a translation or an adaptation of this Work, kindly note that:

- You are not allowed to add your logo (or that of a funding agency) to the product.
- In case of adaptation (i.e., changes in the text or images), the use of the IASC logo is not permitted. In any use of this Work, there should be no suggestion that IASC endorses any specific organization, products or services.
- You should license your translation or adaptation under the same or equivalent Creative Commons license. CC BY-NC-SA 4.0 or 3.0 is suggested. This is the list of compatible licenses: <https://creativecommons.org/share-your-work/licensing-considerations/compatible-licenses>
- You should add the following disclaimer in the language of the translation: “This translation/adaptation was not created by the Inter-Agency Standing Committee (IASC). The IASC is not responsible for the content or accuracy of this translation. The original English edition “Inter-Agency Standing Committee. My Hero is You: How Kids Can Fight COVID-19! Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO shall be the binding and authentic edition.”





Sara's mum is her hero because she is the best mum *and* the best scientist in the world. But even Sara's mum cannot find a cure for the coronavirus.

"What does COVID-19 look like?" Sara asked her mum.

"COVID-19, or the coronavirus, is so tiny we can't see it," said her mum. "But it spreads in the coughs and sneezes of people who are sick, and when they touch people or things around them. People who are sick get a fever and a cough and can have some trouble breathing."

"So we can't fight it because we can't see it?" Sara asked.

"We can fight it," said Sara's mum. "That's why I need you to be safe, Sara. The virus affects many kinds of people, and everyone can help us fight it. Children are special and they can help too. You need to stay safe for all of us. I need you to be my hero."



Sara laid in bed that night and did not feel like a hero at all. She felt upset. She wanted to go to school but her school was closed. She wanted to see her friends but it was not safe. Sara wanted the coronavirus to stop scaring her world.

"Heroes have super powers" she said to herself, closing her eyes to sleep. "What do I have?"

Suddenly a gentle voice whispered her name in the darkness.

"Who's there?" Sara whispered back.

"What do you need to be a hero, Sara?" the voice asked her.

"I need a way to tell all the children in the world how to protect themselves so they can protect everyone else..." said Sara.

"So what do you need me to be?" the voice asked.

"I need something that can fly... something with a big voice... and something that can help!"

With a whoosh, something amazing stepped into the moonlight...





"What are you?" gasped Sara.

"I'm Ario," he said.

"I've never seen an Ario before," said Sara.

"Well, I've been here all along," said Ario.
"I come from your heart."

"If I have you... then I can tell all the children in the world about the coronavirus!" said Sara. "I can be a hero! But wait, Ario, is it safe to travel with the coronavirus around?"

"Only with me, Sara," said Ario. "Nothing can harm you when we are together."





So Sara jumped on Ario's back and together they soared out through her bedroom window, into the night sky. They flew towards the stars and said hello to the moon.

As the sun rose, they landed in a lovely desert by pyramids, where a small group of children were playing. The children cried out in joy and waved at Sara and her Ario.

"Welcome, I am Salem!" cried one of the boys. "What are you doing here? Sorry, we can't come closer, we have to stay at least one metre away!"

"That's why we're here!" Sara called back. "I'm Sara and this is Ario. Did you know that children can keep their neighbours, friends, parents and grandparents safe from the coronavirus? We all need to..."

"Wash our hands with soap and water!" said Salem with a smile. "We know, Sara. We also cough into our elbows if we're sick - and we wave to people instead of shaking hands. We try to stay inside, but we live in a very crowded city... not everybody is staying home."

"Hmm, maybe I can help with that," said Ario. "They can't see the coronavirus, but... they can see me! Jump on, but please sit on both sides of my wings - they are at least one metre apart!"



Ario flew into the sky with Salem and Sara on both of his wings. He flew across the city and began to roar and sing! Salem cried out to the children in the streets:

"Go, tell your families, we are safer inside! We can take care of each other best by staying home!"

People were amazed by what they saw. They waved and agreed to go into their houses.





Ario soared high into the sky. Salem cried out in joy. Up there in the clouds a plane flew by, and the passengers looked out at them in awe.

"People will have to stop travelling soon, at least for now," said Salem. "They are closing the borders across the world, and we should all stay where we are and with people we love."

"So many things feel like they have changed," said Sara. "I get scared about it sometimes."

"It can feel scary and confusing when things are changing, Sara," said Ario. "When I feel scared, I breathe very slowly - and breathe out fire!"

Ario blew out a huge fireball!

"How do you relax when you feel scared?" Ario asked them.



"I like to think about someone who makes me feel safe," said Sara.

"Me too, I think of all the people who help me feel safe, like my grandparents," said Salem. "I miss them. I can't give them a hug because I could give them the coronavirus. We usually see them every weekend, but not now because we have to keep them safe."

"Can you call them?" Sara asked her friend.

"Oh yes!" said Salem. "They call me everyday and I tell them about all the things we are doing at home. It makes me feel better, and it makes them feel better too."

"It is normal to miss people we love that we can't see right now," said Ario. "It shows how much we care. Would it make you feel better to meet other heroes?"

"Yes please!" Sara and Salem cried back.

"Great, my friend Sasha has a very special superpower," said Ario. "Let's go!"





And so they soared down to earth and landed by a small village. A girl was outside her house picking flowers. When she saw Ario and the children sitting on his wings, she laughed.

"Ario!" she cried. "We have to stay at least one metre apart, so I will throw you a hug! What are you all doing here?"

"I felt your hug when you told me that, Sasha," said Ario. "I love how we can use words to show we care, and actions too. I wanted my friends to learn about your superpower."

"What is my superpower?" said Sasha.

"Since someone in your family got sick, you are staying at home to make sure you don't share the coronavirus with anyone else," said Ario.

"Yes, it's my Dad, and he's staying in his bedroom until he gets completely better," said Sasha.



"But it's not so bad! We play games, cook, spend time in our garden and have meals together. My brothers and I touch our toes and dance. We read books and I can keep learning because sometimes I miss school. Staying home felt weird at first, but now it feels normal."

"That's not always easy, Sasha," said Ario. "You are finding ways to have fun and get along with your loved ones at home. That makes you my hero!"

"Do you ever fight with your family?" asked Salem.

"We fight sometimes," said Sasha. "We have to be extra patient, and extra understanding, and even quicker to say I'm sorry. That is a real superpower, because it can make ourselves and others feel better. I also need a little time alone. I love dancing and singing on my own! And I can call my friends sometimes..."

"But, Ario, what about people who are far from home or don't have a house?" asked Sara.

"That's a great question, Sara," said Ario. "Let's go and find out."





And so they said goodbye to Sasha and set off once more. The air grew warmer as they landed on an island surrounded by the sea.



There they saw a camp full of people.

One girl saw them and waved from a distance.

"Hi Ario, I'm so happy to see you again!" she called out. "We are trying to stay at least one metre away, so I'll talk to you from here. But I'd love to meet your friends! My name is Leila."

"Hi Leila! I'm Sara, and this is Salem," Sara called back. "It sounds like you're trying to protect yourself from the coronavirus. What else are you doing?"

"We're washing our hands with soap and water!" Leila called back.

"Do you also cough into your elbow?" asked Salem.

"Can you show us how?" Leila called back. So Salem showed them.

"We are all trying to be brave, but I am worried about something," said Leila. "Can I talk about it with you? I heard someone got sick and died and it made me very afraid. Is it true people can die from coronavirus?"



Ario breathed a big sigh and sat down on his enormous bottom.

"Yes, little heroes, it's strange," said Ario. "Some people don't feel sick at all, but some people can be very sick and some might die. That's why we all have to be especially careful with older people, and those with other illnesses, because they tend to get more sick. Sometimes when we are feeling very afraid, or unsafe, it can help to imagine a safe place in our minds. Would you like to try this with me?"

They all said yes, and so Ario asked the children to close their eyes and imagine a place where they feel safe.

"Focus on a memory or a time when you felt safe," said Ario.

He then asked them what they could see, what they could feel, and what they could smell in their safe place. He asked if there was anyone special they would like to invite into their safe place and what they might talk about together.

"You can go to your safe place whenever you feel sad or afraid," said Ario. "This is your super power, and you can share it with your friends and family. And remember that I care about you, and many people do. That will help too."





Leila said, "We can all care for each other."

"That's right, Leila," said Ario. "We can care for each other, wherever we are. Would you like to come with us on our last journey?"

Leila decided to travel with Ario and her new friends. Sara was glad Leila joined them because she knew that sometimes we need to support each other. They flew quietly, without words, but Leila knew her new friends cared a lot about her.



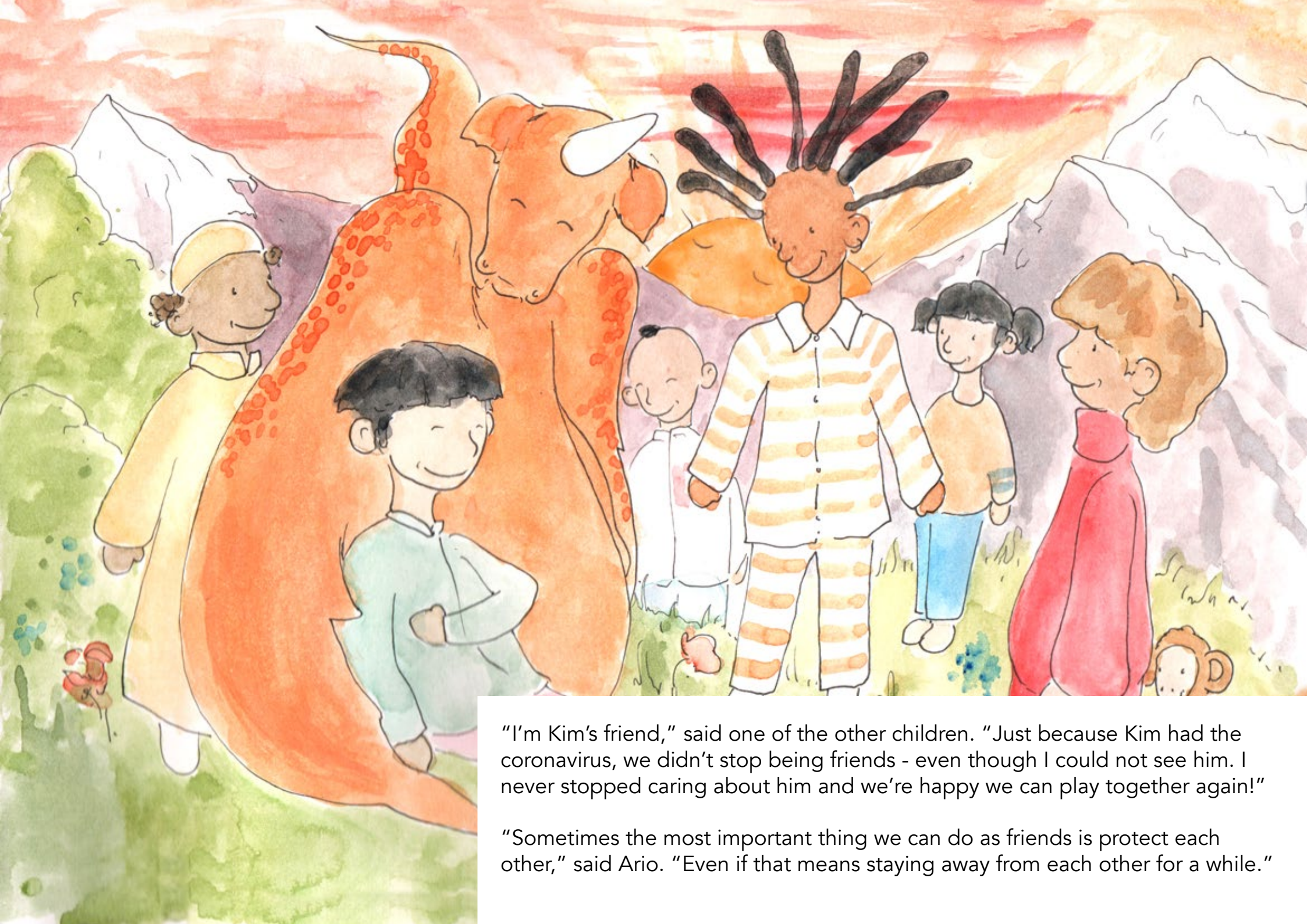
Snowy mountains slowly came into view, and Ario landed in a small town. A few children were playing by a stream.

"Ario!" one of them cried, waving to him.

"Hello, Kim," said Ario. "Everyone, I wanted you to meet some friends of mine who have had the coronavirus, and got better."

"What was it like?" Salem asked.

"I was coughing and felt too hot sometimes. I was also really tired and didn't want to play for a few days," said Kim. "But I slept a lot and my family took care of me. Some of our parents and grandparents had to go to hospital. The nurses and doctors were very kind to them, and people in our community helped us at home. After a few weeks, we were okay again."



"I'm Kim's friend," said one of the other children. "Just because Kim had the coronavirus, we didn't stop being friends - even though I could not see him. I never stopped caring about him and we're happy we can play together again!"

"Sometimes the most important thing we can do as friends is protect each other," said Ario. "Even if that means staying away from each other for a while."



"We can do these things for each other," said Leila.

"And one day, we will all be able to play again and go back to school like we used to," said Salem.

It was time to go home, and time for Sara to say goodbye to her new friends. They promised each other that they would never forget their adventure together.

Sara felt sad that they might not see each other for a while. But she felt better when she remembered what Kim's friend had said. Just because you can't see people, it doesn't mean you stop loving them.



Ario dropped them all back to their homes, and waited for Sara to fall asleep before he left.

"Can we do the same tomorrow?" Sara asked him.

"No Sara, it's time for you to be with your family now," said Ario. "Remember our story. You can keep those you love safe by washing your hands and staying home. I am never far away. You can always be with me when you go to your safe place."

"You are my hero," she whispered.

"You are my hero too, Sara. You are a hero to all those who love you," he said.



Sara fell asleep and when she woke the next day, Ario was gone. So she went to her safe place to talk to him, then drew everything they had seen and learnt on their adventure. She ran to her mum with her drawing to tell her the news.

"We can all help people be safe, Mum," she said. "I met so many heroes on my adventure!"

"Oh Sara, you are right!" said her mum. "There are many heroes keeping people safe from the coronavirus, like wonderful doctors and nurses. But you remind me that we can all be heroes, every day, and my biggest hero is you."

