

# Benim Kahramanım Sensin

Covid-19 ile  
Savařan Çocuklar!



**IASC**  
Inter-Agency Standing Committee

## “Benim Kahramanım Sensin!”in Yapım Süreci

Bu kitap Kuruluşlar Arası Daimi Komite (IASC) Acil Durumlarda Ruh Sağlığı ve Psikososyal Destek Referans Grubu (IASC MHPSS RG) tarafından geliştirilmiş bir projenin ürünüdür. Proje 104 ülkeden ebeveynlerin, bakım verenlerin, öğretmenlerin ve çocukların yanı sıra IASC MHPSS RG'nun üye kuruluşlarının küresel, bölgesel ve ülke bazlı uzmanları tarafından desteklenmiştir. Çocukların COVID-19 salgını sırasındaki ruh sağlığı ve psikososyal ihtiyaçlarını değerlendirmek için Arapça, İngilizce, İtalyanca, Fransızca ve İspanyolca hazırlanan küresel bir anket dağıtılmıştır. Bu araştırmanın sonuçları kullanılarak, hikayede işlenecek konuların çerçevesi oluşturulmuştur. Kitap, COVID-19'dan etkilenen pek çok ülkedeki çocuklarla hikaye anlatımı yöntemi kullanılarak paylaşılmıştır. Çocuklardan, ebeveynlerden ve bakım vericilerden gelen geri bildirimler doğrultusunda kitap yeniden gözden geçirilmiş ve son halini almıştır.

Dünyanın pek çok yerinden 1.700'den fazla çocuk, ebeveyn, bakım veren ve öğretmen COVID-19 ile nasıl baş ettiklerini bizimle paylaşmak için zaman ayırdılar. Bu çocuklara, ebeveynlerine, bakım verenlere ve öğretmenlere araştırmamıza katıldıkları ve bize ilham verdikleri için çok teşekkür ederiz. Bu hikaye, dünya çocukları için, dünya çocukları tarafından geliştirilmiştir.

IASC MHPSS RG, Helen Patuck'u bu hikayeyi yazıya döken ve resimleyen olarak kabul eder.

Bu kitabı İngilizce aslından Türkçe 'ye;

Çeviren: Ayşe Kaplan

Düzenleyen: Oya Erbaş, Ece Beyazıt

© IASC, 2020. Bu yayın Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 IGO lisansı (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo>) altında yayınlanmıştır. Bu lisansın şartları altında çalışma şartıyla bu eseri ticari olmayan amaçlarla çoğaltabilir, tercüme edebilir ve uyarlayabilirsiniz ve bu esere uygun şekilde atıfta bulunabilirsiniz.

## Giriş

“Benim Kahramanım Sensin”, dünyada COVID-19 salgınından etkilenen çocuklar için yazılmış bir kitaptır.

“Benim Kahramanım Sensin”, bir ebeveyn, bakım veren ya da öğretmen tarafından bir çocuğun veya küçük bir grup çocuğun yanında okunmalıdır. Kitabın ebeveyn, bakım veren ya da öğretmen desteği olmadan, çocuklar tarafından bağımsız şekilde okunması önerilmez. Daha sonra yayınlanacak ek bir rehber niteliğinde olan ‘Kahramanlar için Eylemler’, COVID-19’a ilişkin konularla ilgili destek verecek, çocukların duygularını yönetmelerine yardımcı olacak ve bu kitaba dayalı ek etkinlikler önere-

## 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) (mhps.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.”







Annesi Sara'nın kahramanıydı çünkü o hem dünyanın en iyi annesi hem de dünyanın en iyi bilim insanıydı. Ama Sara'nın annesi bile korona virüse bir ilaç bulamıyordu.

Sara annesine "COVID-19 neye benziyor?" diye sordu.

"COVID-19 ya da korona virüs bizim göremeyeceğimiz kadar küçük." dedi annesi. "Hasta insanların öksürükleri, hapşırıkları ile ve çevrelerindeki insanlara ya da eşyalara dokunmaları ile bulaşıyor. Hasta insanların ateşi çıkıyor, öksürüyorlar ve bazen de nefes alırken zorlanıyorlar."

Sara "Yani göremediğimiz için onunla savaşamaz mıyız?" diye sordu.

"Onunla savaşabiliriz." dedi annesi. "İşte bu yüzden senin güvende olmana ihtiyacım var. Virüs çeşit çeşit insana etki ediyor ve herkes onunla savaşta bize yardım edebilir. Çocuklar özeldir ve onlar da yardım edebilir. Sizlerin güvende olması hepimiz için çok önemli. Sen benim kahramanım olabilirsin!"





Sara o gece yatağında uzanırken hiç de bir kahraman gibi hissetmiyordu. Üzgündü. Okula gitmek istiyordu ama okulu kapalıydı. Arkadaşlarını görmek istiyordu ama bu güvenli değildi. Sara, korona virüsün dünyayı korkutmaktan vazgeçmesini istedi.

Gözlerini kapatırken kendi kendine "Kahramanların süper güçleri olur." dedi. "Benim neyim var ki?"

Bir anda karanlıkta tatlı bir ses adını fısıldadı.

"Kim var orada?" dedi Sara.

"Kahraman olmak için neye ihtiyacın var?" diye sordu ses.

"Dünyadaki bütün çocuklara kendilerini nasıl koruyacaklarını anlatmanın bir yolunu bulmalıyım, böylece onlar da diğer herkesi koruyabilirler..." dedi Sara.

"Peki, bunun için benim ne olmama ihtiyacın var?" diye sordu ses.

"Uçabilen bir şeye ihtiyacım var... Yüksek sesli bir şeye... Ve yardım edebilen bir şeye!"

Bir anda bir ıslık sesiyle birlikte, ay ışığının içinden harika bir şey odaya adım attı.







Sara nefesi kesilerek "Sen de nesin?" diye sordu.

"Ben Ario" dedi.

"Daha önce hiç Ario görmemiştim" dedi Sara.

Ario "Aslında her zaman buradaydım" dedi. "Ben senin kalbinden geliyorum" diye ekledi.

Sara "Eğer sen benimleysen... O zaman dünyadaki bütün çocuklara korona virüsü anlatabilirim." dedi. "Bir kahraman olabilirim! Ama bekle, Ario, korona virüs varken seyahat etmek güvenli mi?"

"Yalnızca benimleysen güvenli, Sara" dedi Ario. "Benimle birlikteysen hiç bir şey sana zarar veremez."







Ve böylece Sara, Ario'nun sırtına atladı ve birlikte pencereden çıkıp gece vakti gökyüzünün içine doğru yükseldiler. Yıldızlara doğru uçtular ve Ay'a selam verdiler.



Güneş yükselirken, bir grup çocuğun oynadığı, piramitleri olan çok güzel bir çöle indiler. Çocuklar sevinçle bağırdılar ve Ario ile Sara'ya el salladılar.

Çocuklardan biri "Hoş geldiniz, Ben Salem!" dedi. "Burada ne yapıyorsunuz? Üzgünüm, çok yaklaşamayız, en az bir metre uzakta durmalıyız."

"İşte biz de bu yüzden buradayız!" diye cevap verdi Sara. "Ben Sara ve bu da Ario. Biz çocukların komşularını, arkadaşlarını ve ailelerini korona virüsten koruyabileceğini biliyor muydunuz?" dedi ve tam "Bunun için hepimiz..." diye devam edecekken...

Salem gülümseyerek "Ellerimizi su ve sabunla yıkamalıyız!" dedi. "Biliyoruz, Sara. Ayrıca hastaysak dirseklerimizin içine öksürmeliyiz ve insanlarla tokalaşmak yerine el sallamalıyız. Dışarı çıkmamaya çalışıyoruz ama çok kalabalık bir şehirde yaşıyoruz... Herkes evinde kalmıyor."

"Hımm, belki bu konuda yardım edebilirim." dedi Ario. "Korona virüsü göremezler ama... Beni görebilirler! Hadi atlayın, ama lütfen iki ayrı kanadıma oturun. Birbirlerinden en az bir metre uzaklar!"





Ario iki ayrı kanadında Salem ve Sara ile gökyüzüne yükseldi. Kükreyerek ve şarkı söyleyerek şehrin üzerinde uçtu! Salem sokaklardaki çocuklara:

“Hadi! Gidin, ailelerinize evlerde daha güvende olduğumuzu söyleyin! Birbirimizi korumanın en iyi yolu evlerimizde kalmak!” diye bağırdı.

İnsanlar gördükleri karşısında çok şaşırılmışlardı. Onlara el salladılar ve evlerine girmek konusunda anlaştılar.







Ario gökyüzünde çok yükseklerle doğru kanat açtı. Salem sevinçle çığlık atıyordu. Bulutların arasındayken yanlarından bir uçak geçti ve uçaktaki yolcular şaşkınlıkla onlara baktı.

Salem "Yakında, en azından bir süreliğine, insanların seyahat etmeyi bırakmaları gerekecek." dedi. "Dünyanın her yerinde sınırları kapatıyorlar ve hepimiz sevdiğimiz insanlarla olduğumuz yerde kalmalıyız."

Sara "Çok fazla şey değişiyor" dedi. " Bu bazen beni biraz korkutuyor."

"Değişen şeylerin olması korkutucu ve kafa karıştırıcı olabilir Sara." dedi Ario. "Korktuğumda çok yavaş nefes alırım- ve dışarı ateş üflerim!"

Ario ağzından çok büyük bir ateş topu fırlattı!  
"Korktuğunuzda nasıl rahatlıyorsunuz?" diye sordu Ario.



Sara " Yanında kendimi güvende hissettiğim birini düşünmeyi seviyorum." dedi.

"Ben de." dedi Salem "Kendimi güvende hissetmem için bana yardım eden herkesi düşünürüm, mesela büyükannem ve büyükbabam. Onları özlüyorum. Onlara korona virüs bulaştırabileceğim için onlara sarılamıyorum. Eskiden her hafta sonu görüşürdük ama şimdi onları korumamız gerektiği için görüşemiyoruz."

Sara arkadaşına "Onları arayabiliyor musun?" diye sordu.

"Evet, tabii!" dedi Salem. "Beni her gün arıyorlar ve ben de onlara evde neler yaptığımızı anlatıyorum. Onlarla konuşmak beni de onları da daha iyi hissettiriyor."

"Sevdiğimiz insanları şimdi göremediğimiz için özlememiz çok normal." dedi Ario. "Onları ne kadar önemseyeceğimizi gösteriyor. Başka kahramanları görmek size daha iyi hissettirir mi?"

Sara ve Salem "Evet, lütfen!" diye bağırdı. Ario "Harika! Arkadaşım Sasha'nın çok özel bir süper gücü vardır." dedi. "Hadi gidelim!"





Ve böylece yeryüzüne doğru alçaldılar ve küçük bir köye indiler. Bir kız evinin dışında çiçek topluyordu. Ario'yu ve kanadında oturan çocukları görünce kakhaha attı.

"Ario!" diye bağırdı kız. "En az bir metre uzakta kalmamız gerekiyor, bu yüzden size bir kucaklama gönderiyorum! Ne yapıyorsunuz burada?"

"Sasha, kucaklamayı sen söyler söylemez hissettim." dedi Ario. "Ne kadar değer verdiğimizizi göstermek için kelimelerimizi ve davranışlarımızı kullanabilmemizi çok seviyorum. Arkadaşlarımın da senin süper gücünü öğrenmelerini istedim."

"Benim süper gücüm nedir?" dedi Sasha. "Ailende bir kişi hastalandığından beri korona virüsü hiç kimseye bulaştırmamak için evde kalıyorsun." dedi Ario.

"Evet, hasta olan benim babam ve tamamen iyileşene kadar yatak odasında kalacak." dedi Sasha.





“Ama o kadar da kötü değil! Oyunlar oynuyoruz, yemek yapıyoruz, bahçemizde zaman geçiriyoruz ve hep birlikte yemek yiyoruz. Erkek kardeşlerimle, ayak parmaklarımıza dokunup dans ediyoruz. Kitap okuyoruz ve böylece öğrenemeye devam edebiliyorum çünkü bazen okulu özlüyorum. Evden çıkmamak ilk başta biraz tuhaf hissettiriyordu ama şimdi normal geliyor.”

“Bu her zaman kolay değil Sasha.” dedi Ario. “Evdeyken eğlenmek ve sevdiklerinle iyi anlaşmak için yollar buluyorsun. İşte bu yüzden benim kahramanımsın!”

“Hiç ailenle kavga ediyor musun?” diye sordu Salem.

“Bazen kavga ediyoruz.” dedi Sasha. “Daha sabırlı, daha anlayışlı ve ayrıca özür dileme konusunda çok daha hızlı olmamız gerekiyor. Bu gerçek bir süper güç çünkü hem kendimizi hem de başkalarını iyi hissettirebiliyor. Benim ayrıca biraz yalnız kalmaya da ihtiyacım oluyor. Tek başıma şarkı söylemeyi ve dans etmeyi seviyorum! Ve bazen arkadaşlarımı arayabiliyorum...”

“Peki, ama Ario, ya evinden uzakta olan ya da hiç evi olmayan insanlar?” diye sordu Sara.

“Bu harika bir soru Sara!” dedi Ario. “Hadi gidip öğrenelim.”







Ve böylece Sasha'yla vedalaşıp tekrar havalandılar. Denizle çevrili bir adaya inerlerken, hava biraz ısınmıştı.





Orada insanlarla dolu bir kamp gördüler. Onları bir kız gördü ve uzaktan el salladı.

“Selam Ario, seni yeniden gördüğüme çok sevindim!” dedi kız. “En az bir metre uzakta kalmaya çalışıyoruz, bu yüzden seninle buradan konuşacağım. Ama arkadaşlarınla tanışmayı çok isterim! Benim adım Leila!”

“Merhaba Leila! Ben Sara ve bu da Salem” diye cevap verdi Sara. “Sanırım kendinizi korona virüsten korumaya çalışıyorsunuz. Peki, başka neler yapıyorsunuz?”

“Ellerimizi su ve sabun ile yıkıyoruz.” diye cevap verdi Leila.

Salem “Peki dirseklerinizin içine mi öksürüyorsunuz?” diye sordu.

“Nasıl olduğunu bize de gösterebilir misiniz?” diye sordu Leila ve Salem de onlara gösterdi.

“Biz hepimiz cesur olmaya çalışıyoruz ama beni endişelendiren bir şey var.” dedi Leila. “Bu konuda sizinle konuşabilir miyim? Birinin hastalanıp öldüğünü duydum ve bu beni çok korkuttu. İnsanların korona virüs yüzünden ölebilecekleri doğru mu?”





Ario derin bir iç çekti ve devasa poposunun üzerine oturdu.

“Evet, küçük kahramanlar, bu biraz garip.” dedi Ario. “Bazı insanlar hiç hasta hissetmeyebilir ama bazı insanlar çok hastalanır, hatta bazıları ölebilir. İşte bu yüzden yaşlılara ve başka hastalıkları olanlara karşı çok daha dikkatli olmalıyız çünkü onlar daha kolay hasta oluyorlar. Bazen çok korktuğumuzda ya da güvende hissetmediğimizde, güvende hissettiğimiz bir yeri hayal etmek yardımcı olabilir. Bunu benimle denemek ister misiniz?”

Bunu bütün çocuklar kabul etti ve sonra Ario onlardan gözlerini kapatmalarını ve kendilerini güvende hissettikleri bir yeri hayal etmelerini istedi.

“Kendinizi güvende hissettiğiniz bir anıya ya da bir ana odaklanın.” dedi Ario.

Daha sonra onlara güvenli yerlerinde ne gördüklerini, ne hissettiklerini ve nasıl bir koku aldıklarını sordu. Güvenli yerlerine davet etmek istedikleri özel biri olup olmadığını ve onunla ne konuşabileceklerini sordu.

“Üzgün ya da korkmuş hissettiğiniz her zaman güvenli yerinize gidebilirsiniz.” dedi Ario. “Bu sizin süper gücünüz, onu arkadaşlarınız ve ailenizle paylaşabilirsiniz. Ayrıca benim ve birçok başka insanın da size değer verdiğini unutmayın. Bu da size yardımcı olacak.”





“Hepimiz birbirimize değer verebiliriz.” dedi Leila.

“Çok doğru, Leila.” dedi Ario. “Nerede olursak olalım, birbirimize değer verebiliriz. Son yolculuğumuzda bize katılmak ister misin?”

Leila, Ario ve yeni arkadaşlarıyla yolculuk etmeye karar verdi. Sara, Leila da onlarla olduğu için çok mutluydu çünkü bazen birbirimize destek olmamız gerektiğini biliyordu. Sessizce, hiç bir şey konuşmadan uçtular ama yine de Leila yeni arkadaşlarının ona çok değer verdiğini biliyordu.





Yavaş yavaş karlı dağlar görünmeye başladı ve Ario küçük bir köye indi. Bir kaç çocuk bir dere kenarında oynuyordu.

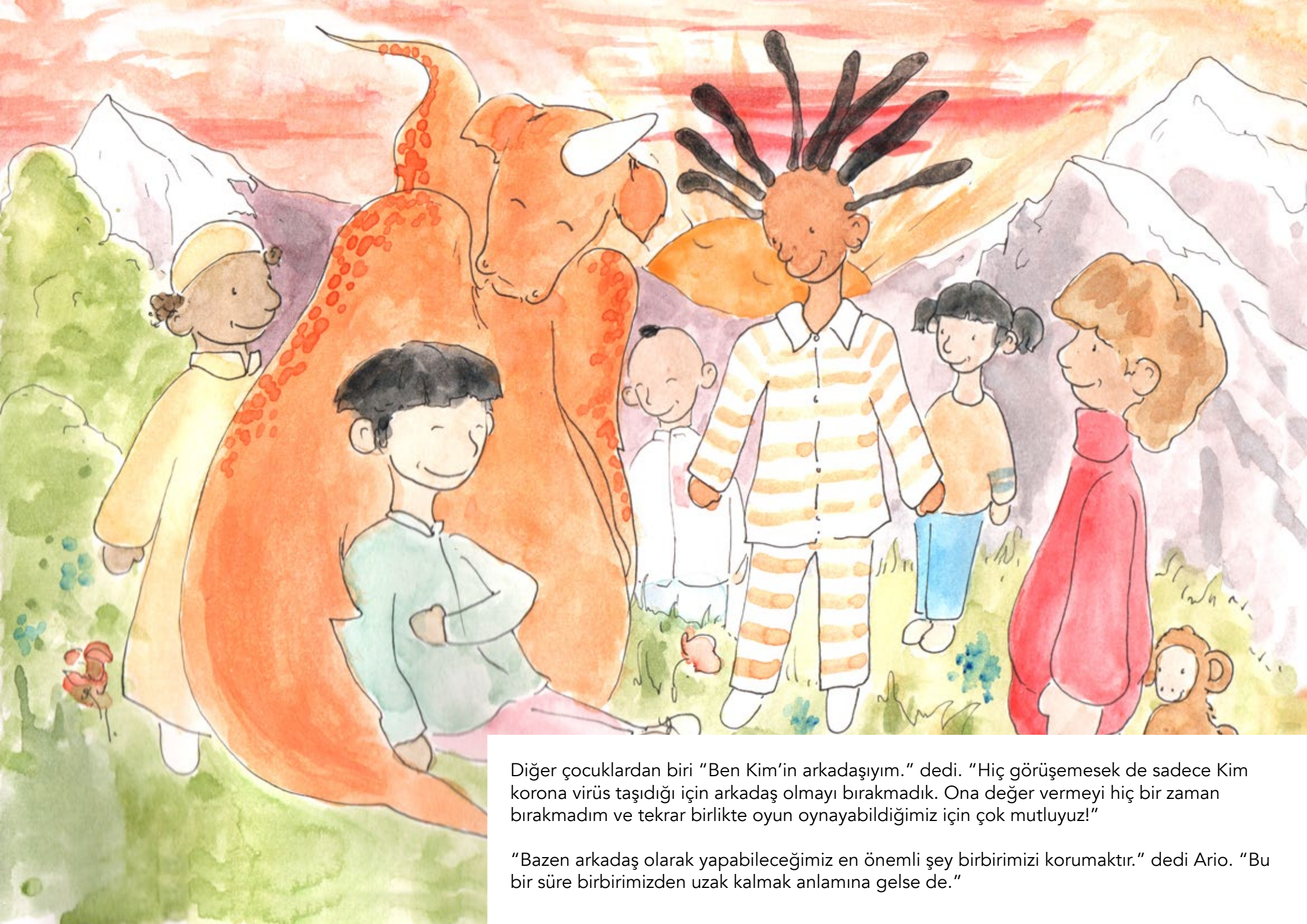
Çocuklardan biri el sallayarak "Ario!" diye bağırdı.

"Merhaba Kim" dedi Ario. "Arkadaşlar, daha önce korona virüsü olan ve şimdi iyileşen bazı arkadaşarımla tanışmanızı istiyorum."

"Nasıl bir histi?" diye sordu Salem.

"Öksürüyordum ve bazen çok sıcaklık hissediyordum. Ayrıca çok yorgundum ve birkaç gün hiç oyun oynamak istemedim." dedi Kim. "Ama bolca uyudum ve ailem bana çok iyi baktı. Bazı ebeveynlerimiz ve büyük anne-babalarımız hastaneye gitmek zorunda kaldı. Hemşireler ve doktorlar onlara çok nazik davrandı ve çevremizdeki insanlar evde bize yardım etti. Bir kaç hafta sonra tekrar iyi olmuştuk."





Diğer çocuklardan biri "Ben Kim'in arkadaşıyım." dedi. "Hiç görüşmesek de sadece Kim korona virüs taşıdığı için arkadaş olmayı bırakmadık. Ona değer vermeyi hiç bir zaman bırakmadım ve tekrar birlikte oyun oynayabildiğimiz için çok mutluyuz!"

"Bazen arkadaş olarak yapabileceğimiz en önemli şey birbirimizi korumaktır." dedi Ario. "Bu bir süre birbirimizden uzak kalmak anlamına gelse de."





“Birbirimiz için böyle şeyler yapabiliriz.” dedi Leila.

“Ve bir gün hepimiz tekrar oyun oynayabileceğiz ve eskisi gibi okula gidebileceğiz.” dedi Salem.  
Artık Sara’nın yeni arkadaşlarıyla vedalaşıp eve gitme zamanı gelmişti. Birlikte yaşadıkları bu macerayı hiç bir zaman unutmayacaklarına söz verdiler.

Sara birbirlerini bir süre göremeyecekleri için üzülmüştü. Ama Kim’in arkadaşının söylediklerini hatırlayınca kendini daha iyi hissetti. İnsanları göremiyor olmak, onları sevmeyi bırakacağımız anlamına gelmiyordu.





Ario hepsini evlerine bıraktı ve Sara uyuyana kadar yanında kaldı.

“Aynısını yarın da yapabilir miyiz?” diye sordu Sara.

“Hayır Sara, artık senin ailenle birlikte olma vaktin geldi.” dedi Ario.

“Hikayemizi unutma. Sevdiklerini ellerini yıkayarak ve evde kalarak koruyabilirsin. Ben hiç bir zaman uzakta değilim. Güvenli yerine gittiğin her zaman benimle olabilirsin.”

“Sen benim kahramanımsın.” diye fısıldadı Sara.

“Sen de benim kahramanımsın Sara. Seni seven herkesin kahramanımsın.” dedi Ario.





Sara uykuya daldı ve ertesi sabah uyandıığında Ario gitmişti. Sara da onunla konuşmak için güvenli yerine gitti ve sonra maceralarında gördüğü ve öğrendiği her şeyin resmini çizdi. Resmiyle birlikte yaşadıklarını anlatmak için annesine koştu.

“İnsanları korumak için hepimiz yardım edebiliriz Annecim.” dedi. “Maceramda birçok kahramanla tanıştım!”

“Sara, çok haklısın!” dedi annesi. “Muhteşem doktorlar ve hemşireler gibi insanları korona virüsten koruyan pek çok kahraman vardır. Ama sen bana hepimizin, her gün birer kahraman olabileceğini hatırlattın, benim en büyük kahramanım sensin.”

