

Qehremanê Min Tu yî

zarokên ku
li hemberî COVID-19ê
li ber xwe didin!



IASC
Inter-Agency Standing Committee

Qonaxa Afirandina “Qehremanê Min Tu yî”

Ev pirtûk berhemkirina projeyekê ye ku ji aliyê Komîteya Daîmî ya Navsaziyan û Koma Referansê ya Piştgiriya Psîkososyal û Tendirustiya Derûnî di Rewşên Lezûbez de (IASC MHPSS RG) ve geş bûye û hatiye birêvebirin. Proje ji 104 welatan ji aliyê dêûbavan, kesên ku lînerîna zarokan dikin, mamoste û ji bilî zarokan pişporên dewletî, global û herêmî yên endamên sazîyên ku endamên IASC MHPSS RGYê ne hatiye piştgirîkirin. Rapirsîyeke global bi erebî, îngilîzî, îtalyanî, fransîzî û îspanyolî di dema şewba COVID-19ê de bo ku hewcadariyên psîkosoyal û tendirustiya derûnî ya zarokan bê nixandîni hatiye belavkirin. Çarçoveya mijarên çîrokê li gorî encamên vê lêkolînê hatiye sazîkirin. Pirtûk bi rêbaza vegotîneke çîrokê li gelek welatan bo zarokên ku COVID-19ê tesîr li wan kiriye hatiye belavkirin. Pirtûk bi paşragihandinên zarok, dêûbav û kesên ku lînerîna zarokan dikin ve dîsa di ber çavan hatiye derbaskirin û ketîye halê dawî.

Ji gelek deverên dinyayê ji 1.700î zêdetir zarok, dêûbav, kesên ku lînerîna zarokan dikin û mamoste bê çawa bi COVID-19ê re serî derdikevin ji me re wext veqetandin. Bo ku tevî lêkolîna me bûne û bandor li vê çîrokê kirine em spasiya van kesan dikin. Ev çîrok bo zarokên dinyayê, ji aliyê zarokên dinyayê ve hatiye bipêşxistin.

IASC MHPSS RG Helen Patuck kesê ku vê çîrokê nivîsiye û daye wênekirin qebûl dike.

Wergêrê vê pirtûkê ji îngilîzî bo kurdî (kurmancî): Siyabend ASLAN

Sererastkirin: Sîdar ÖZMEN

© IASC, 2020. Ev weşan di bin lîsansa 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>) de hatiye weşandin. Bi şertê ku ev berhem di bin şertên vê lîsansê bi şertê ku ne tîcarî be dikare bê zêdekirin, tercûmekirin, adaptekirin û hûn dikarin vê berhemê ji xwe re li gorî çarçoveya wê bikin referans.

Destpêk

Pirtûka “Qehremanê Min Tu yî” bo zarokên ku COVID-19ê bandor li wan kiriye hatiye nivîsîn.

“Qehremanê Min Tu yî” divê ji aliyê dêûbav, kesê ku lênêrîna zarokan dike an jî mamoste ve li cem zarokekî an jî li cem komeke piçûk a zarokan bê xwendin. Nayê pêşniyazkirin ku ev pirtûk bêyî piştgiriya dêûbav, kesê ku lênêrîna zarokan dike û mamoste bê xwendin. Pişt re wê bi navê “Çalakiyên bo Lehengan” rebereke weke pêvekekê bê weşandin, di vê pêvekê de dê bo hin mijarên COVID-19ê piştgirî bê dayîn, alîkariya zarokan bê kirin bê dê çawa hestên xwe qontrol bikin û li gorî pirtûkê dê pêşniyaza hin çalakiyan bê kirin.

Werger

Kordînatoriya wergerên erebî, çînî, fransî, rûsî û îspanyolî wê ji aliyê Koma Referansê (The Reference Group) ve bê kirin. Bo wergera zimanên din bi IASC Koma Referansê ya Piştgiriya Psîkososyal û Tendirustiya Derûnî re (MHPSS) (mhps.refgroup@gmail.com) têkiliyê deyin. Wergerên ku hatine amadekirin wê di malpera IASC Reference Group de bê weşandin.

Heger hûn wergera an jî adaptasyona vê pirtûkê bikin ji kerema xwe li gorî qaîdeyên ku li jêr hatine diyarkirin tevbigerin:

- Hûn nikarin logoya xwe (an jî logoya ajanseke fonê) li ser vê berhemê bixin.
- Di adaptasyonê de (weke guherîna metn an jî wêneyan) hûn nikarin logoya IASCyê bi kar bînin. Bi tu awayî di bikaranîna vê xebatê de divê pêşniyazên ku IASC piştgiriya saziyekê, berhemekê an jî xizmetekê dike tune bin.
- Divê hûn werger an jî adaptasyona xwe bi lîsansa Creative Commons an jî bi hevtaya wê bidin lîsansekirin. CC BY-NC-SA 4.0 or 3.0 tê pêşniyazkirin. Lîsteya lîsansên hevaheng: <https://creativecommons.org/share-your-work/licensing-considerations/compatible-licenses>
- Divê hûn di wergerê de ragihandina neqebûlkirina berpirsiyariyê lê zêde bikin: “Ev werger ji aliyê Komîteya Daîmî ya Navsaziyan ve (IASC) nehatiye çêkirin, ji naveroka wê an jî ji rastiya wê ne berpirsiyar e. Çapa Resen ya îngilîzî “Inter-Agency Standing Committee. My Hero is You: How Kids Can Fight COVID-19! Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO divê versiyon orîjînal û girêder be.”





Dayîka Sarayê qehremana wê ye ji ber ku ew di dinyayê de hem dayîka herî baş hem jî zanyara herî baş e. Lê dayîka Sarayê jî nikarîbû ji vîrûsa koronayê re dermanekî bibîne.

Sara ji dayîka xwe pirsî "COVID-19 dişibe tiştekî çawa?"

Dayîka wê got: "COVID-19 an jî vîrûsa koronayê ewqasî piçûçik e ku em nikarin wê bibînin." Dema ku mirovên nexweş dikuxin, dipişkin û destê xwe didin derdora xwe an jî alavan belav dibe. "Herareta kesên nexweş çêdibe û caran jî wexta ku behnê didin û distînin zehmetiyê dikişînin."

Sara pirs kir û got "Yanî ji ber ku em wê nabînin em nikarin pê re şer bikin?"

"Dayîka wê got: "Em dikarin pê re şer bikin."
"Ji ber vê yekê ez dixwazim ku tu di ewlehiyê de bî. Vîrûs bandorê li her mirovî dike û di vî şerî de her kes dikare alîkariya me bike. Zarok taybet in û ew jî dikarin bibin alîkar. Ewlehiya we bo me hemûyan gelekî girîng e. Pêdiviya min bi wê heye ku tu bibî qehremana min!"



Wê şevê wexta ku Sara di nav nivînê xwe de bû xwe qet weke qehremanekê hîs nedikir. Xwe xemgîn hîs dikir. Dixwest ku biçê dibistanê lê dibistana wê girtîbû. Dixwest hevalên xwe bibîne lê ev bi talûke bû. Sara xwest ku êdî vîrûsa koronayê hew dinyayê bitirsîne.

Wexta bo razanê çavên xwe girtin ji xwe re got: "Hêzên sûper ên qehremanan hene." "Ka çi yî min heye?"

Ji nişka ve di nav tariyê de dengê xweş navê wê pispisand.

Sara pispisand û got: "Kî li wir e?"

Deng jê re got: "Bo ku tu bibî qehramenek pêdiviya te bi çi heye?"

Sara got: "Divê ez rêyekê bo hemû zarokên li dinyayê bibînim da ku ez ji wan re bêjim bê ma wê xwe çawa biparêzin, bi vî awayî dê ew jî bikaribin kesên din biparêzin..."

Deng jê pirsî: "Belê, bo vê yekê pêdiviya te bi çi heye ku ez bibim ew?"

"Pêdiviya min bi tişteki heye ku bifire... Tişteki bi dengê bilind... Û tişteki ku alîkariyê bike!"

Ji nişkê ve bi dengê fikînekê ji nav şewqa heyvê tişteki miazam xwe avêt hundir.





Sara bi bêhnçikyayî jê pirsî: "Tu kê yî îcar?"

Got: "Ez Ario me"

Sara got: "Min berî niha qet Ario nedîtibû."

Ario got: "A rastî ez her tim li vir bûm", "Ez ji dilê te têm."

Sara got: "Heger tu ji dilê min têt... Wî wextî ez dikarim ji hemû zarokên dinyayê re behsa vîrûsa koronayê bikim." "Ez dikarim bibim qehremanek! Lê bisekin, Ario, ku vîrûsa koronayê hebe ma ewle ye ku mirov seyahetê bike?"

Ario got: "Tenê bi min re, Sara" "Wexta ku em bi hev re bin tu tişt nikare zirarê li te bike."





Bi vî awayî Sara xwe avêt ser pişta Ario û bi hev re ji paceya odeya wê derketin û ber bi asîmanê şevê ve bilind bûn. Ber bi stêrkan ve firiyan û silavek dan heyvê.

Wexta ku roj derket, daketin çolekê ku pîramîdên wê yên xweşik hene û zarok lê dilîzin. Zarokan bi kêf û qêrîn destên xwe li ba kirin bo Ario û Sara.

Zarokê ji wan got: "Hûn bi xêr hatin, Ez Salem." "Hûn çî dikin li vir?" "Biborin, em nikarin gelekî nêzîk bibin, divê em herî kêrî metroyekê ji hev dûr bisekinin."

Sara lê vegerand û got: "Em jî ji ber vê yekê li vir in." "Ez Sara û ev jî Ario." "We dizanîbû ku em zarok dikarin cîranên xwe, hevalên xwe û malbatên xwe ji vîrûsa koronayê biparêzin." "Pêdiviya me hemûyan..."

Salem kenîya û got: "Divê em hemû, destê xwe bi sabûnê bişon." "Em dizanin Sara. Û heger em nexweş bin divê em li enîşka xwe bikuxin û ji dêvla ku em destê xwe bidin hev divê ji dûr ve silavê li hev bikin. Heya ji me tê em dernakevin ji derve lê em li bajarekî gelekî qerebalix dijîn... Lê her kes li malê namîne."

Ario got: "Hımm, dibe ku ez bikaribim li ser vê meseleyê alîkariya we bikim." "Nikarin vîrûsa koronayê bibînin lê... Dikarin min bibînin! "De haydê xwe biavêjin ser piştê min lê ji kerema xwe li ser her du baskên min rûnin. Herî kêrî metroyekê ji hev dûr in."



Ario bi Salem û Sara re ku li ser her du baskên wî bûn bilind bû ber bi asîman ve. Di ser bajêr re firiya û dest bi gurmijîn û stranê kir. Salem bangî zarokên li kuçeyan kir:

“Haydê! Herin ji malbatên xwe re bêjin em li mala xwe bêhtir di ewlehiyê de ne! Em dikarin herî baş li malê xwe biparêzin!

Mirov bi dîtina wan ecêb mabûn. Ji dûr ve silav li wan kirin û bo ku herin malê li hev kirin.





Ario ber bi asîman ve bilindtir firiya. Salem ji kêfan qîr didan. Wexta ku di nav ewran de bûn balafirek li cem wab re derbas bû û rêwiyên bi şaşwazî li wan nêrî.

Salem got: "Mirov di demeke nêz de bo demeke kurt jî be wê dev ji seyhate berdin" Li hemû deverên dinyayê sînoran digirin û divê em hemû kes bi hezkiriyên xwe re li cihê xwe bimînin."

Sara got: "Weke ku gelek tişt diguherin." "Ev caran min hebekî ditirsîne."

Ario got: "Wexta ku tişt diguherin aibe ku ev tirsnak be û serê mirovan tevlihev bike Sara." "Wexta ku ez ditirsim ez gelekî bi hêdî bêhnê distînim- û agirê xwe diavêjim derve!

Ario ji devê xwe topeke biagir avêt!

"Ario pirsî: "Wexta ku hûn ditirsin hûn çawa rehet dibin?"



Sara got: "Kêfa min tê wexta li yekî ku ez xwe li cem wî di ewlehiyê de hîs dikim difikirim."

Salem got: "Ez jî." "Li hemû kesên ku bo ewlehiyê alîkariya min dikin difikirim, mînak dapîr û bapîrê min. Ez bêriya wan dikim. Ji ber vîrûsa koronayê nikarim wan himbêz bikim. Berê dawiya her heftayê me hev didît lê niha bi sedema parastinê em nikarin hev bibînin."

Sara ji hevalê xwe pirsî: "Tu dikarî li wan bigerî?"

Salem got: "Belê, çawa." "Her roj li min digerin û ez jî ji wan re behs dikim bê ma em li malê çî dikin. Ev dike ku ez xwe baştir hîs bikim, ew jî xwe baştir hîs dikin."

Ario got: "Ev tiştekî normal e ku em bêriya hezkiriyên xwe bikin, ji ber ku em aniha nikarin wan bibînin" "Ev dide xuyakirin ku ew çiqasî li ber dile me bi qiyamet in." "Bi dîtina hin qehremanên din hûn dê baştir hîs bikin?"

Sara û Salem qîriyan: "Erê, ji kerema xwe!"

Ario got: "Hevala min Sasha xwedî hêzeke sûper a taybet e" "Haydê em herin!"





Û xwe berdan jêr daketin gundekî piçûk.
Keçikê derveyî mala xwe kulîlk didan hev.
Wexta ku Ario û zarokên li ser baskên wî rûniştî
dîtin, keniya.

Bang kir û got: "Ario!" "Divê em herî kê
metroyekê dûrê hev bisekinin, ji ber vê yekê ez ji
we re himbezkirinekê dişînim. Hûn çî dikin li vir?"

Ario got: "Sasha, te çawa wisa got min
himbekirina te hîs kir." "Kêfa min ji bikaranîna
peyvan û ya tevgeran jî tê bo ku em bi saya wan
dikarin qiymetê hev bigirin. Ez dixwazim hevalên
min jî fêrî heza te yî sûper bibin."

Sasha got: "Hêza min î sûper çî ye?"

Sasha got: "Belê, ê nexweş bavê min e, heya ku
bi temamî rehet nebe dê li odeya xwe ya raketinê
bimîne."

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



Lê ewqasî jî ne tiştêkî xerab e. Em lîstikan dilîzin, xwarinê çêdikin, wextê xwe di baxçeyê xwe de derbas dikin û em hemû bi hev re xwarinê dixwin. Ez û birayên min em destê xwe didin tiliyên nigên xwe û dansê dikin. Em pirtûkan dixwînin û bi vî awayî fêrbûna xwe berdewam dikim ji ber ku ez carnan bêriya dibistanê dikim. Di serî de derneketina derve piçekî ecêb bû lê aniha bi min normal e."

Ario got: "Ev her tim ne hêsan e Sasha." "Te rê dîtiye bê tê çawa di malê de bi kêf bî û bi hezkiriyên xwe re wext derbas bikî." "Ji ber vê yekê tu qehramana min î!"

Salem pirsî: "Tu qet bi malbata xwe pev diçî?"

Sasha got: "Em carnan pev diçin." "Divê em hê bêhtîr bi sebr bin, hê xweşbîn bin û ji bilî van divê em bi derengî nexin û zû ji hev lêborînê bixwazin. Ev bi rastî jî hêzeke sûper e ji ber ku ev hem me hem kesên din baş dide hîskirin. Lê hewcedariya min bi tenêtiyê jî heye. Kêfa min tê ku ez bi tena serê xwe stranan bêjim, dansê bikim! Û ez carnan dikarim li hevalên xwe bigerim."

Sara pirsî: "Ario, mirovên ku ji malên xwe dûr in an jî ku malên wan tune ne?"

Ario got: "Ev pirseke pir baş bû? "De haydê em herin û fêrî vê bibin."





Û bi vî awayî xatir ji Sasha xwestin û dîsa bi hewa ketin. Gava xwe berdan giravekê ku bi behrê dorpêçkirî ye, dinya piçekî germ bûbû.



Li wê derê qampeke tijî mirov dîtin.

Keçîkekê ew dîtin û ji dûr ve silav li wan kir.

Keçîkê got: "Silav Ario, ez kêfxweş bûm ku min tu dîsa dîtî!" "Em hewl didin ku herî kê m metroyekê ji hev dûr bisekinin, ji ber vê ez ê ji vir bi te re biaxivim. Lê ez gelekî dixwazim hevalên te nas bikim! Navê min Leila ye!"

Sara bersiv da: "Merheba Leila! Ez Sara û ev jî Salem." "Ez bawerim hûn hewl didin ku xwe ji vîrûsa koronayê biparêzin. Belê, wekî din hûn çî dikin.

Leila bersiv da û got: "Em destê xwe bi av û sabûnê dişon."

Salem got: "Baş e, gava hûn dikuxin hûn çenge xwe didin ber deve xwe?"

Leila pirsî: "Gelo hûn dikarin nîşanî me bidin bê çawa ye? Salem jî şanî wan da.

Leila got: "Em hemû hewl didin ku wêrek bin lê tiştek heye min dixwe metirsiyê." "Li ser vê meseleyê ez dikarim bi we re biaxivim? Min bihîst ku mirovek nexweş ket û mir û vê gelekî ez tirsandim. Gelo rast e mirov ji ber vîrûsa koronayê dimirin?"



Ario axîneke kûr kişand û li ser qûna xwe yî mezin rûnişt.

Ario got: "Belê, qehremanên piçûk, ev piçekî ecêb e. "Hin mirov dibe ku qet xwe nexweş hîs nekin lê hin mirov jî gelekî nexweş dikevin, dibe ku hin ji wan jî bimirin. Ji ber vê yekê jî divê em li hemberî extiyaran û kesên ku hin nexweşiyên wan ên dîtir hene baldartir bin ji ber ku ew gelekî zû nexweş dikevin. Carnan gava em gelekî bitirsin an jî xwe di ewlehiyê de hîs nekin dibe ku xeyala devereke ku em xwe di tê de ewle hîs bikin bo me bibe alîkar. Hûn dixwazin vê bi min re biceribînin?"

Hemûyan got erê, dûvre Ario ji wan xwest ku çavên xwe bigirin û devereke ku xwe lê ewle hîs dikin xeyal bikin."

Ario got: "Li ser bîranîneke xwe ku hûn xwe di tê de ewle hîs dikin hûr bibin.

Dûvre ji wan pirs kir bê ma ew li cihê ewle çi dibînin, çi hîs dikin û bêhneke çawa distînin. Kesekî taybet heye ku hûn dixwazin bê cihê we yê taybet, hûn dixwazin çi bi pê re biaxivin.

Ario got: "Her dema ku we xwe xemgîn û tirsîyayî hîs kir hûn dikarin herin vî cihê xwe yî ewle." "Ev hêza we ya sûper e, hûn dikarin vê ji hevalên xwe û malbata xwe re jî bêjin. Û ji bîr nekin ez qiyametê didim we û gelek mirovên dîtir jî qiyametê didin we. Dê ev jî ji we re bibe alîkar."



Leila got: "Em hemû dikarin qiymetê hev bizanibin."

Ario got: "Belê, rast e, Leila." Em li ku deverê bin jî em dikarin qiymetê hev bizanibin. Tu dixwazî tevî rêwîtiya me ya dawî bibî?"

Leila, bi Ario û hevalên xwe yên nû re biryar da ku derbikeve rêwitiyê. Sara, bo ku Leila bi wan re bû gelekî bextewar bû, lewra dizanibû ku hewcedariya wan bi piştgiriya hev heye. Bi bêdengî firiyan û tiştêkî neaxivîn lê dîsa jî Leila dizanibû ku hevalên wê yên nû gelekî qiymet didinê.



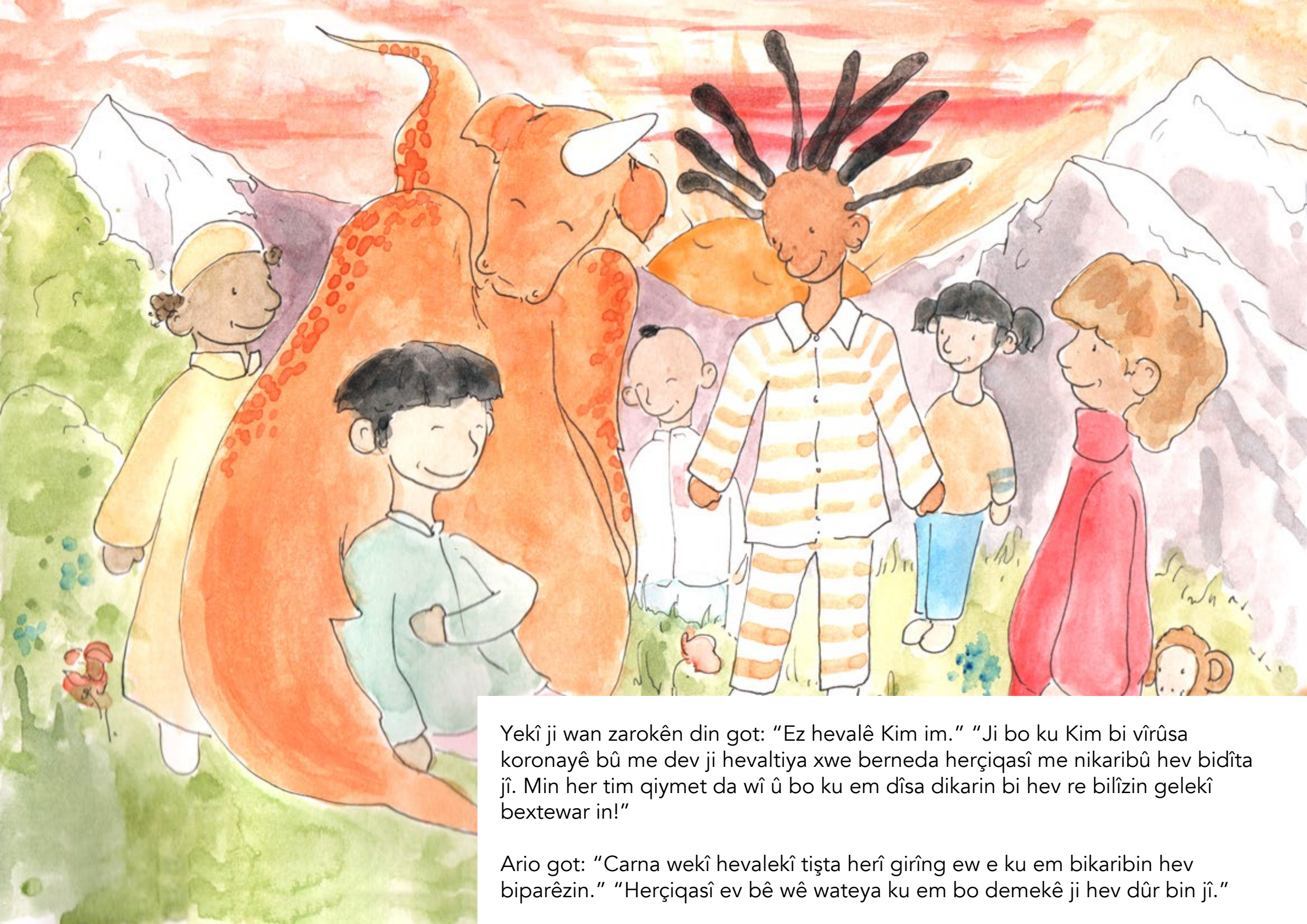
Çiyayên bi berf hêdî hêdî xuya kir û Ario daket gundekî piçûk. Çend zarok li qiraxa çemekî dilîstin.

Yekî ji wan zarokan destê xwe hejand û qîr da û got "Ario!"

Ario got: "Merheba Kim." "Hevalno ez dixwazim we bi hin hevalên me yên ku berî niha bi vîrûsa koronayê ketibûn û aniha rehet bûne bidim nasîn."

Salem got: "Hesteke çawa bû?"

Kim got: "Ez dikuxiyam û carnan min herareteke zêde hîs dikir. Ji bilî vê gelekî westiyabûm û min çend rojan nexwest bilîzim. "Lê ez têra xwe razam û malbata min gelekî baş li min miqate bû. Hin dêûbav û dapîr û bapîrên me mecbûr man û çûn nexweşxaneyê. Hemşîre û textoran baş li wan nêrî û mirovên derdora me di malê de alîkariya me kir. Çend hefte bi şûn de em dîsa rehet bûbûn."



Yekî ji wan zarokên din got: "Ez hevalê Kim im." "Ji bo ku Kim bi vîrûsa koronayê bû me dev ji hevaltîya xwe berneda herçiqasî me nikaribû hev bidîta jî. Min her tim qîmet da wî û bo ku em dîsa dikarin bi hev re bilîzin gelekî bextewar in!"

Ario got: "Carna wekî hevlekî tiştê herî girîng ew e ku em bikaribin hev biparêzin." "Herçiqasî ev bê wê wateya ku em bo demekê ji hev dûr bin jî."



"Leila got: "Em dikarin bo hev tiştên wisa bikin."

Salem got: "Û rojekê em ê hemû dîsa bi hev re bikaribin bilîzin û weke berê biçin dibistanê."

Êdî wextê Sara hatibû ku ji hevalên xwe yê nû xatir bixwaze û biçê mala xwe. Ji hev re soz dan ku vê serpêhatiya xwe tu carî ji bîr nekin.

Sara ji ber ku dê bo demekê hev nebînin xemgîn bû. Lê gava peyvên ku hevalê Kim kiribûn hatin bîra wê xwe baştir hîs kir. Gava em nikaribin mirovan bibînin ev nayê wê wateya ku em ê dev ji hezkirina wan berdin.



Ario hemûyan danîn malên wan û heya ku Sara raket li cem ma.

Sara pirsî: "Em dikarin heman tiştî sibe dîsa bikin?"

Ario got: "Na Sara, edî divê tu bi malbata xwe re bî." "Çîroka me ji bîr neke. Tu dikarî hezkiriyên xwe bi şûştina destê xwe û derneketina ji derve biparêzî. Ez tu carî ne dûrî te me. Wexta ku tu çû cihê xwe yî ewle her tim tu dikarî bi min re bî."

Sara bi pistepist got: "Tu qehremanê min î."

Ario got: "Tu jî qehremana min î Sara. Tu qehremana hemû hezkiriyên xwe yî."



Sara ket xew û wexta ku sibehê şiyar bû Ario çûbû. Sara jî bo ku pê re biaxîve çu cihê ewle û dûvre wêneyê hemû tiştên ku di serpêhatiyên xwe de dîtiye û fêr bûye xêz kir. Bi wêneyê xwe bazda cem dayîka xwe da ku tiştên ku dîtiye jê re bêje.

“Dayê, bo ku em mirovan biparêzin em hemû dikarin bibin alîkar” “Di serpêhatiya xwe de min gelek qehreman nas kirin!”

Dayîka wê got: “Tu gelekî rast dibêjî!”
“Weke textorên jêhatî û hemşîreyan gelek qehreman hene ku mirovan ji vîrûsa koronayê diparêzin. Lê te ez fêr kirim ku em hemû her roj dikarin bibin qehremanek, qehremana min î herî mezin tu yî.”

