

# Сен менің батырымсың,



Балалар COVID-19 индемімен  
қалай куресе алады

**IASC**  
Inter-Agency Standing Committee

## **«Сен менің батырымсың» кітабы қалай туды**

Бұл кітап – Төтенше жағдай кезіндегі психикалық салауат және психикалық-әлеуметтік қолдау көрсету мәселелері жөніндегі басқармааралық тұрақты комитеттің Анықтама тобы әзірлеген жоба. Жобаға IASC MHPSS RG мүшесі-агенттіктерінің халықаралық, өнірлік және мемлекеттік деңгейдегі экспертері, сондай-ақ 104 елден ата-аналар, тәрбиешілер, ұстаздар мен балалар қолдау көрсетті. COVID-19 өршіп тұрған кезде балалардың психикалық салауаты мен психикалық-әлеуметтік қажеттіліктерін бағалау мақсатында араб, ағылшын, итальян, француз және испан тілдерінде жаһандық зерттеу жүргізілді. Зерттеу нәтижесінде осы әңгіменің өзегін құраған тәқырыптар анықталды. Кітаптың мазмұнын COVID-19 індеті шарпыған бірнеше елдегі балаларға айтып берген. Балалардан, ата-аналар мен тәрбиешілерден келген пікірлер әңгімені өзгертіп, түзетуге септігін тигізді.

Дүниежүзінің түрлі елінен 1700-ден астам бала, ата-ана, ұстаздар мен тәрбиешілер бізге COVID-19 пандемиясын қалай еңсеріп жатқаны туралы айтып берді. Біздің сауалдарымызға жауап беріп, осы баянды қалыптастыруға үлес қосқаны үшін сол балаларға, ата-аналарға, ұстаздар мен тәрбиешілерге зор алғыс айтамыз.

IASC MHPSS RG осы кітаптың сюжетін құрып, көрнекі суреттерін салған Хелен Патукке алғыс айтсақ дейді.

© IASC, 2020. Бұл енбек Creative Commons лицензиясы шарттарына сүйеніп, Авторлығы көрсетіліп (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; --<https://creativecommons.org/licenses/byncsa/3.0/igo>) таратылады. Бұл лицензия шарттары бойынша, енбекті коммерциялық мақсатты көзdemей және дұрыс дәйексөздей отырып көшіруге, аударуға және бейімдеуге болады.

# Kiřiсне

Сен менің батырымсың – COVID-19 пандемиясы шарпыған түрлі елдердегі балаларға арналған кітап.

Сен менің батырымсың кітабын балаға не балалардың шағын тобына ата-ананың біреуі, тәрбиеші не мұғалім оқып беруі керек. Ата-ана, тәрбиеші не мұғалімсіз балалар бұл кітапты өз бетімен оқымағаны жөн. Батырлар не істеп жүр деген қосымша нұсқаулық (кейінрек жарық көреді) COVID-19-бен байланысты тақырыптарды қарастырып, балаларға сезімі мен эмоциясын еңсеруді үйретеді, сондай-ақ осы кітапқа сүйене отырып балаларға қосымша сабактар ұсынады.

## Аудару шарттары

Араб, қытай, француз, орыс және испан тілдеріне аударуды Анықтама тобы жүзеге асырады. Өзге тілдерге аудару жөнінде келісу үшін IASC Төтенше жағдай кезіндегі психикалық салауат және психикалық-әлеуметтік қолдау көрсету мәселелері жөніндегі халықаралық тұрақты комитеттің Анықтама тобымен (MHPSS) хабарласыныз ([mhpss.refgroup@gmail.com](mailto:mhpss.refgroup@gmail.com)). Аударманың бәрі IASC Анықтама тобының уеб-сайтында жарияланады. Бұл еңбекті аудару не бейімдеу барысында мыналарды ескеріңіз:

- Өнімге өз белгінізді (қаржыландыратын мекеменің белгісін) қоюға тыйым салынады.
- Бейімдеген (яғни мәтін не суреттер өзгерген) жағдайда IASC белгісін қолдануға болмайды. Бұл еңбек қалай қолданылған жағдай да, IASC қандай да бір үйымды, тауар не қызметті макулдайды деген ойға жетелемеуге тиіс.
- Аударма не бейімделген нұсқаны сәйкес Creative Commons лицензиясына байлау керек. Ұсынылатын лицензия – CC BY-NC-SA 4.0 немесе 3.0. Сәйкес келетін лицензиялар: <https://creativecommons.org/share-your-work/licensing-considerationscompatible-licenses>
- Аударма тілінде жауапкершіліктен бас тарту жөнінде мынандай мәлімдеме қосу керек: Бұл аударма/бейімделген нұсқа деректерін Басқармааралық тұрақты комитет әзірлемеген және IASC олардың мазмұны мен нақтылығына жауап бермейді . Ағылшын тіліндегі тұпнұсқа басылым: 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.

Қазақ тіліне Қазақстандағы БҰҰ-ның Балалар Қоры (ЮНИСЕФ) аударды.





Сара үшін бәрінен асқан батыр – өз анасы, өйткені ол дүниедегі ең жақсы мама әрі ең жақсы ғалым. Бірақ тіпті Сараның анасы да коронавирусқа қарсы дәрі таба алмай келеді.

- COVID-19 түрі қандай? – деп сұрады Сара анасынан.
  - COVID-19 немесе коронавирус тым кішкентай, оның кішкентай болғаны сонша, көзге де көрінбейді, – деп жауап берді анасы. – Ол ауырған адамдар жетелгенде, түшкіргенде не айналасындағы заттарға қол тигізгенде таралады. Ауырған адамның қызыы көтеріліп, жетеле бастайды, дем жетпей, тынысы тарылады.
  - Сонда, біз оны көрмесек, онымен күресе де алмаймыз ба? – деп сұрады Сара.
  - Неге күресе алмаймыз? Әрине, күресе аламыз, – деді анасы. – Сондықтан да, Сара, сенің абай болғаныңды қалаймын. Вирус түрлі адамдарға әсер етеді және сол адамдардың әрқайсы онымен күресуге септігін тигізе алады. Балалардың жөні бөлек және олар да қарап қалмай, күреске қолғабыс ете алады. Баршамыз үшін сенің ерекше абай болғаның керек. Сен менің батырым болғаныңды қалаймын.



Тұнде төсегінде жатып, Сара өзінің қай жері батыр екен деп ойланды. Көнілі бұзылып қалған. Мектепке барғысы келеді, бірақ мектеп жабық. Достарымен жолыққысы келеді, бірақ оның қатері бар. Сара осы бір коронавирус бүкіл дүниесін үрейлендіргенді қойса екен деп тіледі.

- Батырлардың супер құші бар емес пе? – деді үйқылыш-ояу күбірлеп. – Ал менің қандай құшім бар?

Кенет тұн тыныштығын бұзып, біреудің майдада даусы мұның атын атады.

- Бұл кім? – деп сыйырлады Сара.

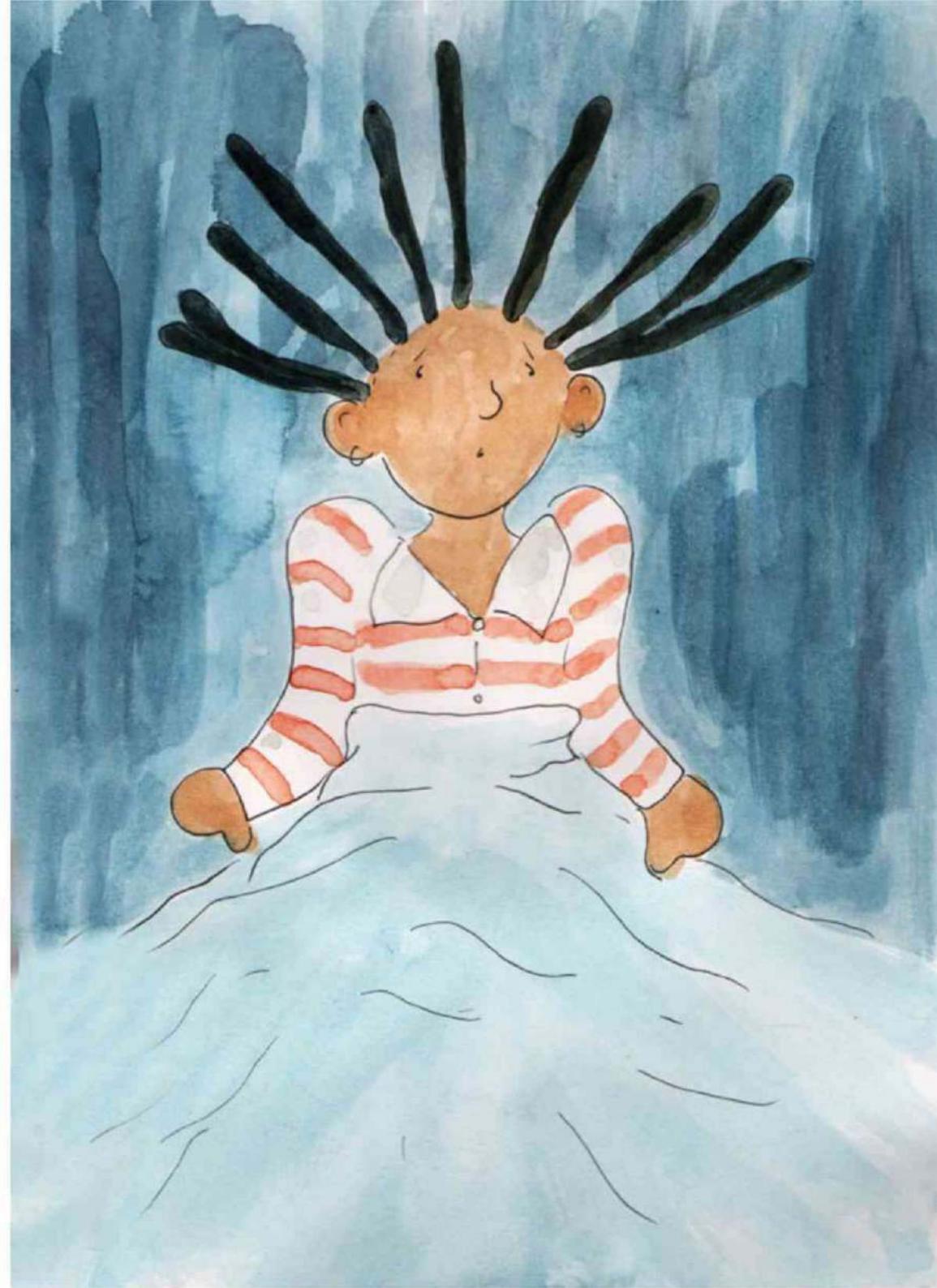
- Сара, батыр болу үшін саған не керек? – деп сұрады бұдан дауыс.

- Мен дүниежүзіндегі балаларға өзгелерді қорғау үшін өзі қалай қорғануы керек екенін айтЫП беру жолын тапқым келеді, – деді Сара.

- Ал менен не қалайсың?

- Маған ұша алатын, даусын қүшейтіп сөйлей алатын, маған көмектесе алатын әлдене керек!

Үсқырған дыбыс естіліп, ай сәулесі түсіп тұрған жерде адам сенгісіз әлдене пайда болды...





- Сен кімсің? – деп таңдана сұрады Сара.
- Мен Ариомын, – деді әлдене.
- Мен ешқашан ешқандай Арио дегендерді көрген емеспін, – деді Сара.
- Мен үнемі осында болғанмын, – деді Арио.
- Мен сенің жүрегінен шықтым ғой!
- Сонда, қасымда сен болсан, дүниежүзіндегі бар балаға коронавирус туралы айтып бере алам деген сөз ғой! – Сараның даусы жарқын шықты. – Мен батыр бола алмын. Тоқтай түршы, Арио, жер жүзін коронавирус жайлап түрғанда саяхаттаған қауіпті емес пе?
- Менімен бірге жүрсөң ештеңе етпейді, – деп жұбатты оны Арио. – Екеуміз бірге жүргенде саған ешкім кесірін тигізе алмайды.





Сонда Сара Арионың арқасына қарғып мінді де, екеуі жатын бөлменің терезесінен тұра тұнгі аспанға бір-ақ үшып шықты. Олар жұлдыздарға дейін үшып барып, айға сәлем берді.

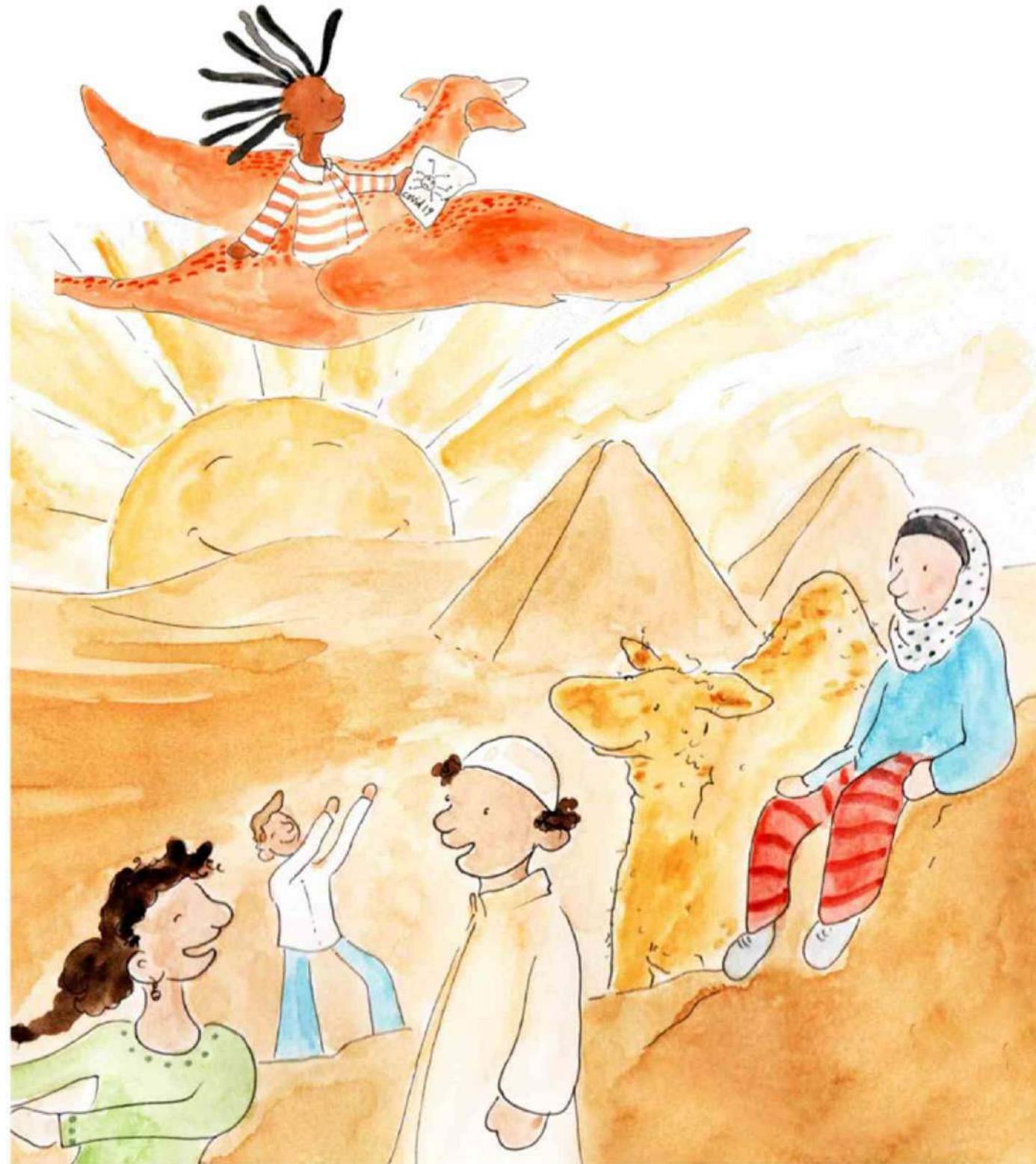
Күн көкжиектен енді көрінген шакта олар  
алтын құмы қөз қарықтырар шөл далаға қонып,  
пирамидалардың жанында ойнап жүрген  
балаларды көрді.

- Армысың! Менің есімім Салем, – деді  
балалардың біреуі. – Мұнда неғып жүрсін?  
Кешір, жаныңа жақындал бара алмаймын:  
әрамызда кем дегенде бір метр қашықтық  
булыу керек!

- Мұнда келгеніміз де сол! – деп айғайлай  
жауап қатты Сара. – Мен Сарамын, мынау –  
Арио. Балалар көршілерін, достарын, ата-  
анасын, атапары мен әжелерін коронавирусттан  
қорғап қала алатынын білесіңдер ме? Біз  
бәріміз...

- Қолымызды сабындал жуып журуіміз керек! –  
Салем жымыып, оның сезін жалғады. – Білеміз,  
Сара. Одан бөлек, біз сәл сырқаттанып қалсақ,  
жөтеліп-түшкіргенде аузымызды  
шынтағымыздың бүгілген тұсымен қалқалаймыз,  
кездесken жерде қол алыспау үшін бір-  
бірімізге анадайдан қол бұлғаймыз. Біз сыртқа  
шықпауға тырысамыз, бірақ біздің қалада адам  
өте көп... бәрі үйде отыра бермейді.

- Хм... Бұл жағынан көмектесе алатын  
сияқтымын, – деді Арио. – Олар коронавирусты  
көре алмайды, бірақ мені көру қын емес қой!  
Арқама мініндер, бірақ бөлек-бөлек қанатқа  
отырындар, екеуінің арасы бір метрден кем  
емес!



Арио көкке көтеріле жөнелді. Сара мен Салем әрқайсы өз қанатына мініп отырды. Ол қаланың үстінен ұшып бара жатып, қатты дауыс шығарып ырылдап, ән айта бастады. Салем далада жүрген бәлаларға:

- Үйлеріне барындар да, жақындарына үйде отырған дұрыс екенін, бір-бірімізге қамкор болудың ең жақсы жолы – үйден шықпау екенін жеткізіндер! – деп айғайлады.

Жұрт көз алдындағы көрініске таңғалып таңдай қақты. Олар қол бұлғап, үйлеріне кіруге келісті.





Арио жеті қат көкке көтерілді.  
Салем шаттана айғай салды.  
Бікті, ақ бұлттардың арасында  
ұшақ кетіп барады екен.  
Жолаушылар иллюминаторға  
төлміріп, бұларға тәндәна  
қарап қалыпты.

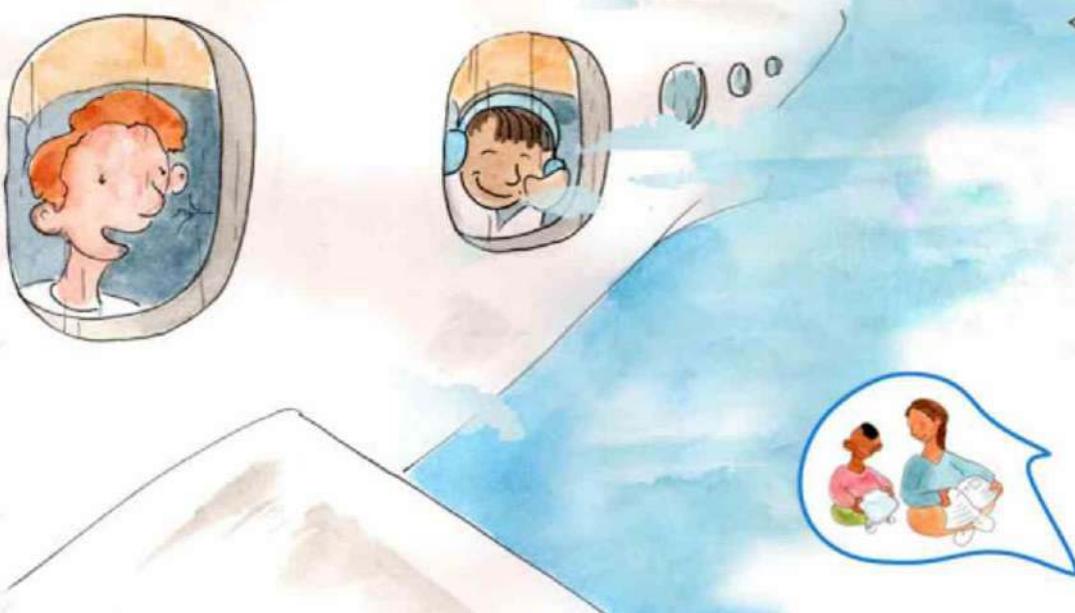
- Жақын арада адамдар біраз  
уақытқа саяхат дегенді  
тоқтатуға мәжбүр болады, –  
деді Салем. – Дүниежүзінде  
шекаралар жабылып жатыр.  
Бәріміз өзіміз тұратын елде,  
өзіміз жақсы көретін  
адамдардың қасында  
қалғанымыз жөн!

- Көп нәрсе өзгеріп кетті, – деді ақырын  
Сара. – Кейде содан шошимын.

- Өзгерістер адамды шошытып, шарасыз қүйге түсіреді,  
Сара, – деді Арио. – Мен үрейленіп тұрғанымда алдымен  
баяу тыныс аламын да, содан кейін деміммен жалын  
шығарамын!

Арио аузынан орасан зор от шар шығарды!

- Ал сендер қорыққан кездерінде қалай  
тыныштанасыңдар? – деп сұрады Арио балалардан.



- Мен жанында болғанда жаным жай табатын жақындарымды ойлаймын,
- деді Сара.
- Мен де. Мен қасында болғанда өзімді қорғаны бардай сезінетін адамдарды, мысалы, атам мен әжемді ойлаймын, – деді Салем. – Өздерін сағынып жүрмін. Қазір оларды құшақтай алмаймын, ейткені коронавирус жұқтырып қоюым мүмкін. Әдette біз оларға әр демалыс барып тұрамыз, бірақ қазір баруға болмайды, біз оларды қорғауымыз керек қой.
- Сен оларға қонырау шала аласың ба? – деп сұрады Сара.
- Әрине! – деп санқ ете қалды Салем. – Олар маған күнде қонырау соғады, мен оларға үйде не болып жатқанын айтып беремін. Содан кейін олардың да, менің де көніліміз көтеріліп қалады.
- Дәл қазір көрісуге болмайтын адамдарды сағыну – әбден қалыпты нәрсе, – деп қостады Арио. – Осындайда олар бізге қашшалықты қымбат екенін түсінеміз. Ал өзге батырлармен таныссандар, көнілдерін, көтеріле ме?
- Әрине, көтеріледі! – деп Сара мен Салем жарыса қостады.
- Керемет! Менің құрбым Сашаның аса айрықша супер күші бар, – деді Арио. – Алға!





Олар біртінде төмендей берді де, шағын ауылға келіп қонды. Бір үйдің жанында кішкентай қыз гүл теріп жүр екен. Арио мен оның қанатына мініп отырған балаларды көргенде күліп жіберді.

- Арио! – деп айғайлады қыз. – Бір-бірімізге бір метрден артық жақындауымызға болмайды. Сондыктан сені алыстан құшағыма қысамын! Бәрің мұнда неғып жүрсіндер?
- Саша, сен құшағыма қысамын дегенінде құдды бір сенімен құшактасып тұрғанымды сездім, – деді Арио. – Жай сөз бен әрекет арқылы қамқорлық пен мейірімді қалай жеткізуге болады десенші! Мен достарыма сенің супер құшінді көрсеткім келді.
- Менің неғылған супер құшім бар екен? – деп танырқады Саша.
- Сенің бір туысың ауырып қалғандықтан, сен ешкімге коронавирус жүқтیرмайын деп, үйден шықпай отырсын, – деп нақтылап түсіндірді Арио.
- Иә. Менің әкем ауырып қалды. Енді әбден жазылғанша өзінің жатын бөлмесінен шықпайды, – деді Саша.



- Бірақ жағдай анау айтқандай жаман емес. Біз бауырларыммен бірге ойнаймыз, ас әзірлейміз, жаттығу жасап, би билейміз. Кітап оқимыз. Мен кейде сабак оқып та қоямын, өйткені мектебімді қатты сағындым. Бастапқыда үнемі үйде отыра берген біртүрлі көрінген, қазір аса бір жаман емес сияқты.

- Иә, кейде бәрімізге қыын тиетін жағдайлар болады, Саша, - деді Арио. - Сен өзіңе қызық іс тауып алғып, үйде жақындарыңмен тату-тәтті тұрып жатырсың. Сондықтан да, сен менің батырымсың!

-Сен отбасыңмен ұрсысып қаласың ба? – деп сұрады Салем.

- Болып тұрады, – деп құлді Саша. – Біз шыдамды, сабырлы болып, бір-бірімізді түсініп, ренжіте қалсақ, сол арада кешірім сұрауымыз керек. Бұл – ең басты супер күш, өйткені ол өзіңнің де, айналандағылардың да көнілін көтере алады. Оның үстіне, кейде өзіңмен-өзің оңаша қалған да керек. Мен ешкім жоқта ән айтып, би билегенді ұнатамын! Кейде достарыма қоңырау шалып тұрамын...

- Арио, әл адамдардың үйі болмаса, не олар үйінен жыракта жүрсе ше? – деп сұрады Сара.

- Бұл сұрағын өте орынды екен, Сара, – деді Арио. – Осыны әнықтап алайықшы.





Олар Сашамен қош айтысып, қайтадан көкке көтерілді.  
Ауа барған сайын жылы берді де, бұлар теңіздің  
ортасындағы бір әралға келіп қонды.



Ол жерде адам толы лагерь бар екен.

Бір кішкентай қыз бала бұларды көре сала алыстан қол бұлғады.

- Армысын, Арио! Сені қайта көргеніме сондай қуанып тұрмын! – деді қыз. – Бір-бірімізге бір метрден ары жақындауға болмайды ғой, сондықтан сенімен осы арадан сөйлесемін. Достарыңмен таныстырысаншы? Менің атым Лейла.

- Сәлем, Лейла! Мен Сарамын, мынау – Сәлем, – деп айғайлай жауап қатты Сара. – Коронавирусттан қорғануға қам жасап жүрген сияқтысыңдар. Тағы не істеп жүрсіндер?

- Қолымызды үнемі сабындаң жуамыз! – деді Лейла.

- Ал жетелгенде ауыздарыңды шынтақтарыңмен қалқалайсыңдар ма? – деп сұрады Салем.

- Ол қалай екенін көрсетіп жіберші? – деп айғайлады Лейла.

Салем көрсетті.

- Біз батыр болуға тырысып-ақ жүрміз, бірақ бір уайымым бар, – деді Лейла. – Сендерге айтып берсем бола ма? Біреу ауырып, қайтыс болыпты деп естідім. Содан қатты шошыдым. Адамдар коронавирусттан қайтыс болуы мүмкін екенін рас па?



Арио күрсініп, тізесін бұгіп отырды.

- Иә, кішкентай батырларым, бұл өзі бір қызық нәрсе, – деді. – Кей адам тіпті жағдайы нашарламайды да, ал енді бірі қатты ауырып, тіпті қайтыс болып кетуі мүмкін.

Сондықтан да әсіресе қарттарға және өзге сырқаты бар адамдарға ерекше қамқор болуымыз керек. Олардың сырқаты өзгелердікінен ауырлау тиеді емес пе. Кей кезде, қатты үрейленген сәттерде ойша қауіпсіз бір жерді елестетіп көруге болады. Менімен бірге байқап көресіндер ме?

Балалар макұлдаپ, бас изеді. Арио балаларға көзін жұмып, өзін барынша қорғалған сезінетін мекенді елестетсін деді.

- Қандай да бір естелік не өздерінді барынша қорғаулы, қауіпсіз сезінген кездерінді еске түсіріндер, – деді Арио.

Одан кейін сол қауіпсіз мекенде не қөріп, не сезгенін және ол жердің іісі қандай екенін сұрады. Олар сол қауіпсіз мекеніңе тағы бір ерекше біреуді ерте кеткін келе ме және онымен не туралы сөйлесер едің деп сұрады.

- Әлденеге жабығып, не үрейленіп тұрғанда, өзіннің қауіпсіз мекеніңе аттануға болады, – деді Арио. – Сендердің достарыңды, жақындарыңды ортақ қыла алатын супер күштерін де осы. Сондай-ақ, сендерге мен де, өзге қанша адам да аландайтынын ұмытпаңдар. Мұның да септігі тиеді.



- Бәріміз бір-бірімізге қамқор бола аламыз, – деді Лейла.

- Дұрыс айтасың, Лейла, – деп қоштады Арио. – Біз қайда жүрсек те, бір-бірімізге қамқор бола аламыз. Бізben бірге саяхатқа аттанғың келе ме?

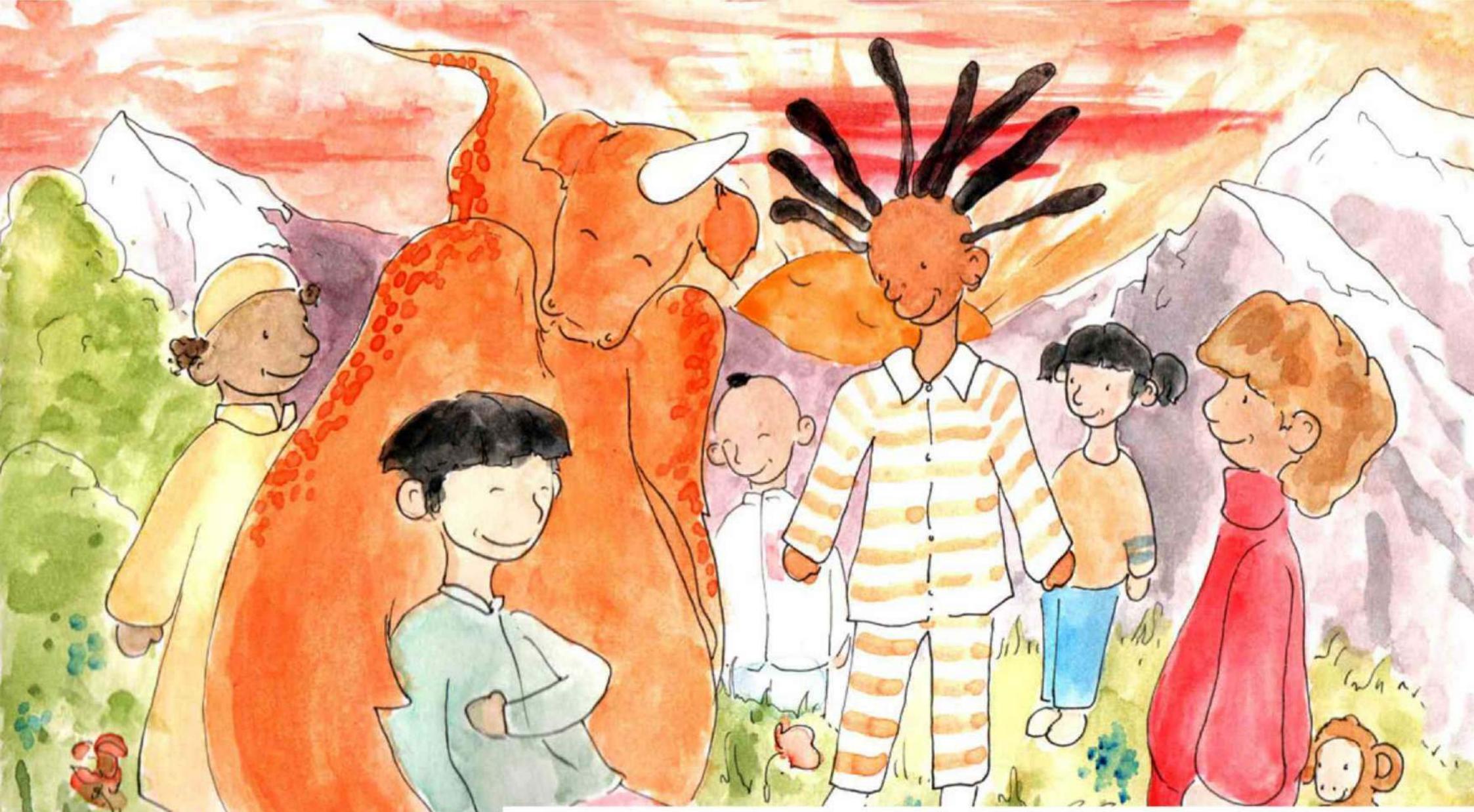
Лейла Ариомен және жаңа достарымен бірге саяхатқа аттанатын болды. Сара Лейланың бұларға қосылғанына қуанды: адамдар кейде бір-біріне қолдау көрсеткені аса маңызды екенін біледі ғой. Олар бір ауыз тіл қатпай, үнсіз ұшып келе жатты. Лейла да үндемеді. Ол жаңа достары оған аландайтынын, оған қамқор болатынын билетін.



Бір кезде олардың алдынан қар жамылған асқар тау шықты. Арио шағын бір қалашыққа барып қонды. Бұлак басында кішкентай балалар ойнап жүр екен.

Олардың бірі:

- Арио! – деп қол бұлғады.
- Сәлем, Ким! – деді Арио. – Сендерді коронавируспен ауырып шыққан достарыммен таныстырығым келеді, – деді серіктеріне қарәп.
- Қалай болды? – деп сұрады Сәлем.
- Жөтеле бердім, кейде өзінен-өзі қызуым көтеріліп кетеді. Сондай-ақ шаршап, әлсіреп кеттім, бірнеше күн ойынға да зауқым болған жоқ, – деп айтып берді Ким. – Бірақ мен көп үйіктағым, ал жақындарым мәған қамқор болды, күтім жасады. Ата-ана, ата-әжеміздің кейбірі ауруханаға барып жатуына тұра келді. Мейірбикелер мен дәрігерлер оларға өте жақсы қарады, ал көршілері үй шаруасына қолғабыс етті. Бірнеше әптадан соң бәріміз жазылып шықтық.



- Мен Кимнің досымын, – деді балалардың бірі. – Кім коронавирус жұқтырып, ауырып қалғанда, онымен біраз уақыт кездесе алмай қалсақ та, екеуміздің достығымыз бұзылған жоқ. Мен үнемі оған аландап, уайымдап жүрдім, енді қайтадан бірге ойнай аламыз.

- Кейде, достарымыз үшін істей алатын ең маңызды шаруамыз – оларды қорғау ғана. – деді Арио. – Тіпті сол үшін олармен біраз уақыт көріспеуге тұра келсе де, ол аса маңызды.



- Бұл біздің қолымыздан келеді, бір-бірімізге қамкор бола аламыз, – деді Лейла.
  - Содан соң күндердің күні бұрынғыдай бірге ойнап, бірге мектепке бара аламыз, – деп қостады Салем.
- Достар қош айтысып, үйге қайтатын уақыт болыпты. Олар бір-біріне осы бірге саяхаттаған қызық шақты ешқашан есінен шығармауға серт берді.
- Сара олар жақын арада кездесе алмайтынына қапаланды. Бірақ содан кейін, Кимнің досы айтқан әңгіме есіне түсіп, еңсесін көтерді. Кім де кіммен көрісе алмай қалдың деген сөз енді оны жақсы көрмейсің деген сөз емес қой.



Арио бәрін үйлеріне әпарып тастап, Сара әбден ұйықтап қалғанша ұшып кетпей, біраз бөгелді.

- Ертең де дәл осылай сапар шексек бола ма? – деп сұрады одан Сара.

- Жоқ, Сара, жақындарынмен бірге болатын уақытың келді, – деп жауап берді Арио. – Бүгінгі сапарымызды есіннен шығарма. Өзің жақсы көретін жандарды қорғау үшін қолыңды сабындал жуып, үйден шықпай отыру керек. Ал мен әрдайым сенің жаңындағын. Сен кез келген уақытта өзінің қауіпсіз мекеніне аттанып, менің қасымда бола аласың.

- Сен менің батырымсың, – деп сыйырлады Сара.

- Ал сен менің батырымсың, Сара. Сен өзінді жақсы көретіндердің бәріне батырсың, – деп жауап берді Арио.



Сара ұйықтап қалды, ал тәңертең көзін ашқанда Арио ғайып болыпты. Сонда ол Ариомен кездесіп, әңгімелесу үшін өзінің қауіпсіз мекеніне аттанды. Содан соң сол сапар кезінде көргені мен білгенін түгел сурет қылып салды. Суретін көрсетіп, бәрін айтып бермек болып анасына жүгірді.

- Анашым, біз адамдардың бәрін қорғай аламыз! – деді ол шаттана. – Сапарда мен қанша батырмен таныстым!

- Сара, әбден дұрыс айтып отырсың! – деді анысы. – Дүниеде адамдарды коронавирустан қорғап жүрген батырлар ете көп. Мысалы, ғажап мейірбикелер мен дәрігерлер бәр. Бірақ сен әрқайсымызды есіме салдың. Ал мен үшін ең ұлы батыр – сен!

