შენ ხარ ჩემი გმირი!

როგორ შეუძლიათ ბავშვებს კოვიდ-19-თან ბრძოლა!

IASC
Inter-Agency Standing Committee

როგორ იქმნება „გმირი“

ეს წიგნი შეიქმნა როგორც უწყებათაშორისი მუდმივმოქმედი კომიტეტის და საგანგებო ვითარებაში ფსიქიკური ჯანმრთელობისა და ფსიქოლოგიური დახმარების საკითხებზე მომუშავე ჯგუფის (IASC MHPSS RG) მიერ განხორციელებული პროექტი, რომელსაც მხარს უჭერდნენ IASC MHPSS RG-ის წევრი უწყებების წარმომადგენელი საერთაშორისო, რეგიონული და ადგილობრივი ექსპერტები, მშობლები, აღმზრდელები, მასწავლებლები და ბავშები 104 ქვეყანაში. გლობალური კვლევა ჩატარდა არაბულ, ინგლისურ, იტალიურ, ფრანგულ და ესპანურ ენებზე და მიზნად ისახავდა კოვიდ-19-ის აფეთქების დროს ბავშვების ფსიქიკური ჯანმრთელობისა და ფსიქო-სოციალური საჭიროებების შეფასებას. კვლევის შედეგების საფუძველზე განისაზღვრა თემები, რომლებზეც იქნებოდა საუბარი წიგნში მოთხრობილ ამბებში. წიგნი, მოყოლილ ამბებად გავრცელდა კოვიდ-19-ით დაზარალებულ სხვადასხვა ქვეყანაში მცხოვრებ ბავშვებს შორის. წიგნში მოყოლილი ამბების ხელახლა განხილვისა და განახლებისთვის გამოყენებული იქნა ბავშვების, მშობლების და აღმზრდელების მოსაზრებები.

მთელ მსოფლიოში მცხოვრებმა 1700-ზე მეტმა ბავშვმა, მშობელმა, აღმზრდელმა და მასწავლებელმა გამონახა დრო და გაგვიზიარა გამოცდილება, თუ როგორ ცხოვრობდნენ კოვიდ-19-ის პანდემიის დროს. დიდი მადლობა ამ ბავშებს, მათ მშობლებს, აღმზრდელებსა და მასწავლებლებს ჩვენს კვლევაში მონაწილეობისა და ამით ჩვენი ამბების გამდიდრებისთვის. ეს არის ამბავი, რომელიც შეიქმნა მთელ მსოფლიოში მცხოვრები ბავშვებისთვის და მათ მიერ.

IASC MHPSS RG მადლობას უხდის ჰელენ პატუკს ამბების ჩაწერისა და წიგნის ილუსტრირებისთვის.

© IASC, 2020. პუბლიკაცია შეიქმნა Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 IGO ლიცენზიით (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo). ამ

ლიცენზიის პირობების თანახმად, შეგიძლიათ თარგმნოთ, მოახდინოთ ადაპტირება და გამოსცეთ პუბლიკაცია არაკომერციული მიზნებისათვის, იმ პირობით, რომ ნამუშევრის ციტირება შესაბამისად მოხდება.

შესავალი

„შენ ხარ ჩემი გმირი!“ არის წიგნი, რომელიც დაიწერა მთელ მსოფლიოში კოვიდ-19-ით დაავადებული ყველა ბავშვისთვის.

„შენ ხარ ჩემი გმირი!“ ერთ ან რამდენიმე ბავშვს უნდა წაუკითხოს მშობელმა, აღმზრდელმა ან მასწავლებელმა. არ არის მიზანშეწონილი ბავშვებმა მშობლის, აღმზრდელის ან მასწავლებლის მხარდაჭერის გარეშე წაიკითხონ ეს წიგნი. თანმხლები სახელმძღვანელო „გმირთა ქმედებები“ (მოგვიანებით გამოქვეყნდება), გარკვეულ მხარდაჭერას სთავაზობს კოვიდ-19-თან დაკავშირებულ საკითხებში, და ეხმარება ბავშვებს მათი ემოციებისა და შეგრძნებების მართვაში, ასევე წარმოადგენს დამხმარე საშუალებას ბავშვებისთვის.

სარას დედა მისი გმირია, რადგან ის მსოფლიოში საუკეთესო დედა და მეცნიერია, მაგრამ სარას დედაც კი ვერ პოულობს კორონავირუსისაგან განკურნების საშუალებას.

“როგორ გამოიყურება კოვიდ-19?“ ჰკითხა სარამ დედას.

,,კოვიდ-19, ანუ კორონავირუსი, ისეთი პატარაა, რომ ჩვენ მას ვერც კი ვხედავთ”, - უთხრა დედამ. „მაგრამ ის ვრცელდება, როდესაც დაავადებული ადამიანები ახველებენ ან აცემინებენ, ან როდესაც მათ გარშემო მყოფ ადამიანებსა და ნივთებს ეხებიან. დაავადებულ ადამიანებს აქვთ ცხელება და ხველა, ასევე გართულებული სუნთქვა.“

„გამოდის, რადგან ვერ ვხედავთ, ვერც შევებრძოლებით?“, ჰკითხა სარამ.

„შეგვიძლია შევებრძოლოთ”, უპასუხა დედამ სარას. „ამიტომ მინდა, რომ უსაფრთხოდ იყო, სარა. ვირუსი მრავალნაირ ადამიანზე ახდენს გავლენას, და ყველას შეუძლია დაგვეხმაროს მასთან ბრძოლაში. ბავშვები განსაკუთრებულნი არიან, მათაც შეუძლიათ დახმარება. შენ, უნდა იყო უსაფრთხოდ ყველა ჩვენთაგანისთვის. მე მინდა რომ შენ იყო ჩემი გმირი.“

იმ ღამეს, სარა ლოგინში იწვა და თავს გმირად სულაც არ გრძნობდა. სარა ნერვიულობდა, სკოლაში სურდა წასვლა, მაგრამ მისი სკოლა დაიხურა. სარას უნდოდა კორონავირუსს შეეწყვიტა მსოფლიოს დაშინება.

„გმირებს სუპერ ძალა აქვთ" - თავისთავს უთხრა მან, როდესაც დასაძინებლად ხუჭავდა თვალებს. „რა მაქვს მე?"

უეცრად სიბნელეში, ნაზმა ხმამ მისი სახელი წარმოთქვა.

„ვინ არის აქ?" ჩურჩულით გამოეხმაურა სარა.

„სარა, რა გჭირდება იმისათვის რომ გმირი გახდე?" ჰკითხა ხმამ.

„მე მჭირდება გზა, რომლითაც ყველა ბავშვს ვეტყვი, თუ როგორ დაიცვას საკუთარი თავი და ყველა სხვა..." უპასუხა სარამ.

„მაშ, რა გინდა, რომ მე ვიყო?" ჰკითხა ხმამ.

„მჭირდება რაღაც, რასაც ფრენა შეეძლება... რაღაც მაღალი ხმით... და რაღაც, რასაც დახმარება შეეძლება!"

რაღაც საოცრებამ შემოაბიჯა მთვარის შუქზე, მსუბუქი შრიალით....

„ვინ ხარ?”- სუნთქვაშეკრულმა ამოთქვა სარამ.

„მე არიო ვარ“ - უპასუხა მან.

„მე არასოდეს მინახავს არიო,” თქვა სარამ.

„მე ყოველთვის აქ ვიყავი”, უთხრა არიომ. „მე შენი გულიდან მოვედი.”

„თუ შენ მეყოლები... მსოფლიოს ყველა ბავშვს მოვუყვები კორონავირუსზე!” - თქვა სარამ. „მე შემიძლია ვიყო გმირი!, მაგრამ არიო, უსაფრთხოა განა მოგზაურობა, როდესაც გარშემო კორონავირუსია?“

„მხოლოდ ჩემთან ერთად, სარა”, - თქვა არიომ. - „როდესაც ერთად ვართ არაფერი გემუქრება.“

სარა ზურგზე მოახტა არიოს და საძინებლის
ფანჯრიდან ერთად გაფრინდნენ ღამის ცისკენ.
ისინი ვარსკვლავებისკენ გაფრინდნენ და მთვარეს მიესალმნენ.

მზის ამოსვლისას მშვენიერ უდაბნოში დაეშვნენ, პირამიდების გვერდით, სადაც რამდენიმე ბავშვი თამაშობდა.

ბავშვები მხიარულად ეძახდნენ და ხელს უქნევდნენ სარას და მის არიოს.

„გამარჯობა, მე სალემი ვარ“, დაიყვირა ერთმა ბიჭმა. „აქ რას აკეთებთ? ბოდიშს გიხდით, ახლოს ვერ მოვალთ, სულ მცირე ერთი მეტრის მოშორებით უნდა ვიყოთ!“

„სწორედ ამიტომ ვართ აქ“, უპასუხა სარამ.

„მე სარა ვარ, ეს კი არიოა“, „იცოდით, რომ ბავშვებმა კორონავირუსისაგან უნდა დაიცვან მათი მეზობლები, მეგობრები, მშობლები და ბებია-ბაბუები? ჩვენ, ყველამ უნდა....“

„დავიბანოთ ხელები საპნითა და წყლით“, - ღიმილით თქვა სალემმა. „ვიცით სარა, და თუ ავად ვართ ხველებისას მოხრილ იდაყვს ვიფარებთ, ადამიანებს კი, ხელის ჩამორთმევის ნაცვლად, ხელს ვუქნევთ. ვცდილობთ სახლში დავრჩეთ, მაგრამ ჩვენ დიდ ქალაქში ვცხოვრობთ, სადაც ბევრი ადამიანია და ყველა არ რჩება შინ.“

„ვფიქრობ, შემიძლია დაგეხმაროთ“, თქვა არიომ. „ისინი ვერ ხედავენ კორონავირუსს, მაგრამ... ჩემი დანახვა შეუძლიათ. ორთავე დასხედით ჩემ ფრთებზე, მათ შორის ხომ დაშორება, სულ მცირე, ერთი მეტრია!“

არიო ცაში აიჭრა, სალემი და სარა ფრთებზე ესხდნენ. მან ქალაქს გადაუფრინა სიცილითა და სიმღერით!

სალემი ქუჩაში მყოფ ბავშვებს უყვიროდა: „წადით და უთხარით თქვენი ოჯახების წევრებს, რომ შინ ყოფნა ახლა უფრო უსაფრთხოა! სახლში დარჩენით ჩვენ ვზრუნავთ სხვებზე!“

ადამიანები გაოცებულნი იყვნენ ნანახით, ხელს უქნევდნენ და თანხმდებოდნენ სახლებში შესვლას.

არიო ცაში მაღლა აიჭრა. სალემი სიხარულით ყვიროდა. ზევით ღრუბლებში თვითმფრინავი მიფრინავდა და მგზავრები შეშინებული უყურებდნენ მათ.

,,მალე ადამიანები ვეღარ იმოგზაურებენ, ამ ეტაპზე მაინც“, - თქვა სალემმა. „მთელ მსოფლიოში კეტავენ საზღვრებს, და ყველა უნდა დავრჩეთ იქ სადაც ვართ, ჩვენს საყვარელ ადამიანებთან ერთად“.

მშვიდდებით, როდესაც ძალიან გეშინიათ?“ ჰკითხა არიომ ბავშვებს.

„როგორც ჩანს, ბევრი რამ შეიცვლება“, თქვა სარამ, - „ხანდახან ეს ძალიან მაშინებს.“ „ცვლილებები ხშირად შემაშინებელი და გამაღიზიანებელია, სარა!“ - უთხრა არიომ, - „როდესაც შიშს ვგრძნობ, ვსუნთქავ ნელა და გარეთ გამომაქვს ცეცხლი!“ არიომ დიდი ცეცხლოვანი ბურთი გამოისუნთქა!!!

„თქვენ როგორ

„მიყვარს ისეთ ვინმეზე ფიქრი, ვინც თავს უსაფრთხოდ მაგრძნობინებს“, თქვა სარამ. „მეც ვფიქრობ ხოლმე ასეთ ადამიანებზე, ყველა იმ ადამიანზე, რომლებთანაც თავს ისევე უსაფრთხოდ ვგრძნობ, როგორც ჩემს ბებია-ბაბუასთან“, თქვა სალემმა, - „ძალიან მენატრებიან, მაგრამ ვერ ვეხუტები, რადგან შესაძლოა კორონავირუსი გადავდო. ჩვეულებრივ, კვირაში ერთხელ ვნახულობდით ხოლმე მათ, მაგრამ ახლა ვერა, რადგან მათი უსაფრთხოება უნდა დავიცვათ.“ „მათთან დარეკვა შეგიძლია?“ ჰკითხა სარამ მეგობარს. - „ისინი ყოველდღე მირეკავენ და მე ვუყვები ყველაფერს, რაც სახლში ხდება. ეს მეც უკეთ მაგრძნობინებს თავს და მათაც“.

„ჩვეულებრივი ამბავია, გენატრებოდეს საყვარელი ადამიანები, რომლებსაც ამჟამად ვერ ნახულობ“, თქვა არიომ - „ეს აჩვენებს, რამდენად ვზრუნავთ მათზე; უკეთ იგრძნობ თავს, თუ სხვა გმირებს შეხვდები?“

„რა თქმა უნდა!“ ერთხმად უპასუხეს სარამ და სალემმა.

„ძალიან კარგი, ჩემ მეგობარ საშას, განსაკუთრებული სუპერ ძალა აქვს“, თქვა არიომ, - „წავიდეთ!“

შემდეგ, მიწაზე დაეშვნენ პატარა სოფლის ახლოს. თავისი სახლის გარეთ გოგონა ყვავილებს კრეფდა. როდესაც არიო და მის ფრთებზე მსხდომი ბავშვები დაინახა, გოგონამ გაიცინა. „არიო!“ - დაუძახა მან, „სულ მცირე ერთი მეტრის დაშორებით უნდა ვიყოთ, მაგრამ შორიდან მაინც გეხვევი! აქ რას აკეთებთ?“

„როდესაც მითხარი, ვიგრძენი შენი მოხვევა, საშა“, უპასუხა არიომ, - „მიყვარს, როდესაც სიტყვით გადმოვცემთ ზრუნვას და მოქმედებას. მინდოდა შენი სუპერ ძალა ჩემი მეგობრებისთვის მეჩვენებინა.“ „რა სუპერ ძალა მაქვს?“ - იკითხა საშამ. „როდესაც შენი ოჯახის წევრი ავად გახდა, შენ სახლში დარჩი რათა კორონავირუსი სხვისთვის არ გადაგედო“, უპასუხა არიომ.

„დიახ, მამაჩემია ავად და თავის საძინებელში რჩება სრულ გამოჯანმრთელებამდე“, - თქვა საშამ.

„ეს არც ისე ცუდია! ვთამაშობთ, დროს ჩვენს ბაღში ვატარებთ, ვამზადებთ კერძებს და ერთად მივირთმევთ. მე და ჩემი ძმები ვცეკვავთ, ვკითხულობთ წიგნებს. მე ვმეცადინეობ, რადგან ხანდახან სკოლის გაცდენა მიწევს.

თავიდან სახლში დარჩენა ცოტა უცნაური ჩანდა, მაგრამ ახლა ჩვეულებრივი მოვლენა გახდა“.

„ეს ყოველთვის ადვილი არ არის, საშა“, თქვა არიომ, -„ცდილობ, რაიმე გზა იპოვო, რომ საყვარელ ადამიანებთან ერთად სახლში ყოფნა სასიამოვნო იყოს, სწორედ ეს გაქცევს ჩემს გმირად!“

„ოჯახის წევრებთან ჩხუბობ ხოლმე?“-ჰკითხა სალემმა. „ხანდახან ვჩხუბობთ კიდეც“, - უპასუხა საშამ, - „დიდი მოთმინება და გაგება გვმართებს, ძალზედ სწრაფად უნდა შევძლოთ ბოდიშის მოხდა. ეს ნამდვილი სუპერ ძალაა, იმიტომ, რომ ეს ჩვენც და სხვასაც უკეთ ყოფნის საშუალებას გვაძლევს. ასევე ცოტა დრო საკუთარი თავისთვისაც მჭირდება, მიყვარს მარტო ცეკვა და სიმღერა! ხანდახან კი მეგობრებს ვურეკავ....“

„არიო, იმ ადამიანებზე რას მეტყვი, ვინც შინიდან შორს არიან, ან საერთოდ არ აქვთ სახლი?“ ჰკითხა სარამ.

„ძალიან კარგი კითხვაა, სარა“ უთხრა არიომ.

„მოდი, წავიდეთ და ვნახოთ“.

ისინი დაემშვიდობნენ საშას და გაემგზავრნენ.

ჰაერი გათბა, როდესაც ზღვით შემოფარგლულ კუნძულზე დაეშვნენ.

აქ ხალხით სავსე ბანაკი დახვდათ.

ერთმა გოგონამ დაინახა ისინი და შორიდან დაუქნია ხელი. „გამარჯობა გმირო, მიხარია, ისევ რომ შეგხვდი!“ დაიძახა მან. „ჩვენ ვცდილობთ, სულ მცირე, ერთი მეტრის მოშორებით ვიყოთ, ამიტომ აქედან დაგელაპარაკებით. სიამოვნებით გავიცნობ შენს მეგობრებს! მე ლეილა მქვია.“

„გამარჯობა ლეილა! მე სარა ვარ, ეს კი სალემია“, უთხრა სარამ. „როგორც ვხვდები, კორონავირუსისაგან თავის დაცვას ცდილობთ. კიდევ რას აკეთებთ?“

„ვიბანთ ხელებს საპნით და წყლით!“ უპასუხა ლეილამ. - „ხველების დროს მოხრილ იდაყვს იფარებთ?“ ჰკითხა სალემმა.

„შეგიძლიათ გვიჩვენოთ, ეს როგორ უნდა გავაკეთოთ?“ კითხვით უპასუხა ლეილამ. სალემმა უჩვენა.

„ყველა ვცდილობთ მამაცები ვიყოთ, მაგრამ რაღაც მაღელვებს“, თქვა ლეილამ. „შემიძლია ამაზე თქვენ დაგელაპარაკოთ? გავიგე, ვიღაც ავად გახდა და გარდაიცვალა, ამან ძალიან შემაშინა. მართალია, რომ კორონავირუსით შეიძლება ადამიანი დაიღუპოს?“

არიომ მძიმედ ამოისუნთქა და მის უზარმაზარ ძირზე დაეშვა.

„დიახ, პატარა გმირებო, ნამდვილად უცნაურია“, - თქვა არიომ - „ზოგი ადამიანი საერთოდ არ ხდება ავად, ზოგი კი ძალიან ავადდება, ზოგი კი საერთოდ კვდება. სწორედ ამიტომ უნდა ვიყოთ ძალიან ფრთხილად ასაკოვან ადამიანებთან, და მათთან, ვისაც სხვა დაავადებები აქვთ, რადგან მათ შესაძლოა მდგომარეობა გაურთულდეთ. ხანდახან, როდესაც ძალიან გვეშინია, ან თავს უსაფრთხოდ ვერ ვგრძნობთ, ძალიან გვეხმარება გონებაში უსაფრთხო ადგილის წარმოდგენა. გინდათ სცადოთ ჩემთან ერთად?“

ყველამ თქვა კი, და არიომ სთხოვა ბავშვებს დაეხუჭათ თვალები და წარმოედგინათ ადგილი, სადაც თავს უსაფრთხოდ იგრძნობდნენ. „იფიქრეთ ადგილზე ან დროზე, როდესაც უსაფრთხოდ იყავით“, თქვა არიომ.

შემდეგ ჰკითხა, თუ რას ხედავდნენ, რას გრძნობდნენ რა სურნელი ჰქონდა უსაფრთხო ადგილს. მან ჰკითხა ბავშვებს, ხომ არ იყო ვინმე განსაკუთრებული, ვის მიწვევასაც ისურვებდნენ უსაფრთხო ადგილზე და რაზე ისაუბრებდნენ მასთან ერთად.

„ნებისმიერ დროს, როდესაც მოიწყენ ან შეგეშინდება, შეგიძლია წახვიდე უსაფრთხო ადგილზე“, თქვა არიომ. -„ეს არის შენი სუპერ ძალა, და შენ საკუთარი მეგობრებისა და ოჯახისთვის გაზიარება შეგიძლია. და გახსოვდეს, რომ მე ვზრუნავ შენზე, ასევე ბევრი სხვა ადამიანიც. ესეც ძალიან დაგეხმარება“.

„ჩვენ ყველა ვზრუნავთ ერთმანეთზე“, - თქვა ლეილამ.

„მართალს ამბობ, ლეილა“, - თქვა არიომ - „ჩვენ შეგვიძლია ვიზრუნოთ ერთმანეთზე, სადაც არ უნდა ვიყოთ. გინდა წამოხვიდე ჩვენთან ერთად, ჩვენს ბოლო მოგზაურობაში?“

ლეილამ გადაწყვიტა ემოგზაურა არიოსა და მის ახალ მეგობრებთან ერთად. სარას გაეხარდა, რომ ლეილა შეუერთდათ, რადგან იცოდა, რომ ხანდახან ადამიანებს ერთმანეთის მხარდაჭერა სჭირდებათ. ისინი ჩუმად, უსიტყვოდ მიფრინავდნენ, მაგრამ ლეილამ იცოდა, რომ მისი ახალი მეგობრები მასზე ნამდვილად ზრუნავდნენ.

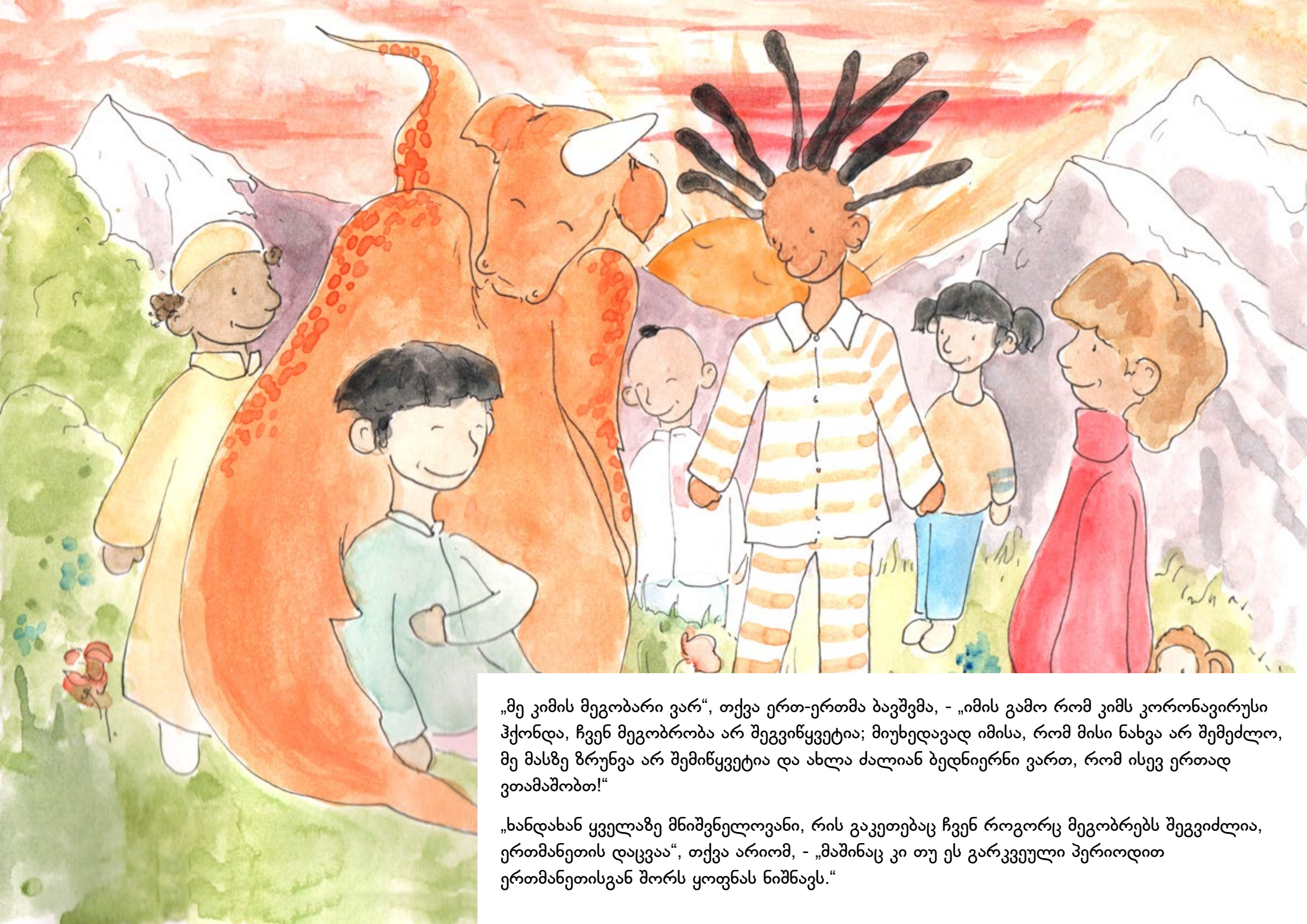
ნელ-ნელა დათოვლილი მთები გამოჩნდა, და არიო პატარა ქალაქში დაეშვა. წყაროსთან რამდენიმე ბავშვი თამაშობდა.

„არიო!“ დაუძახა ერთ-ერთმა და ხელი დაუქნია. „გამარჯობა კიმ“, - უპასუხა არიომ. - „მინდა ყველას გაგაცნოთ ჩემი მეგობრები, რომლებსაც ჰქონდათ კორონავირუსი და უკეთ გახდნენ.“

„როგორ ხდებოდა ეს?“ - იკითხა სალემმა.

„მე ვახველებდი და ხანდახან ცხელება მქონდა; დაღლილი ვიყავი და რამდენიმე დღე თამაში არ მინდოდა“, - თქვა კიმმა, - „მაგრამ ბევრი მეძინა და ჩემი ოჯახი მივლიდა.

ზოგი ჩვენთაგანის მშობლები და ბებია-ბაბუები საავადმყოფოში მოხვდნენ, ექთნები და ექიმები მათ ძალიან კარგად უვლიდნენ, ამასთან მეზობლები გვეხმარებოდნენ სახლში. რამდენიმე კვირის შემდეგ, ყველაფერი მოგვარდა.“



„მე კიმის მეგობარი ვარ“, თქვა ერთ-ერთმა ბავშვმა, - „იმის გამო რომ კიმს კორონავირუსი ჰქონდა, ჩვენ მეგობრობა არ შეგვიწყვეტია; მიუხედავად იმისა, რომ მისი ნახვა არ შემეძლო, მე მასზე ზრუნვა არ შემიწყვეტია და ახლა ძალიან ბედნიერნი ვართ, რომ ისევ ერთად ვთამაშობთ!“

„ხანდახან ყველაზე მნიშვნელოვანი, რის გაკეთებაც ჩვენ როგორც მეგობრებს შეგვიძლია, ერთმანეთის დაცვაა“, თქვა არიომ, - „მაშინაც კი თუ ეს გარკვეული პერიოდით ერთმანეთისგან შორს ყოფნას ნიშნავს.“

„ჩვენ ასეთი რაღაცეების გაკეთება შეგვიძლია ერთმანეთისთვის“, თქვა ლეილამ.

„და ერთ დღეს, ჩვენ ისევ შევძლებთ ერთად თამაშს, და დავბრუნდებით სკოლაში, როგორც ადრე“, თქვა სალემმა.

სახლში წასვლის დრო მოვიდა, და სარა უნდა დამშვიდობებოდა ახალ მეგობრებს. ბავშვები შეპირდნენ ერთმანეთს, რომ არასოდეს დაივიწყებდნენ ამ თავგადასავალს.

სარა მოწყენილი იყო, ერთ ხანს ვეღარ შეხვდებოდა მეგობრებს, მაგრამ უკეთ იგრძნო თავი, როდესაც გაიხსენა კიმის მეგობრის სიტყვები: ადამიანს რომ ვერ ხედავ, არ ნიშნავს რომ აღარ გიყვარს.

არიომ ბავშვები უკან, მათ სახლებში წაიყვანა და დაელოდა, სანამ სარა დაიძინებდა. „შეიძლება ხვალაც იგივე გავიმეოროთ?“ - ჰკითხა მას სარამ. „არა სარა, ახლა დროა შენს ოჯახთან იყო“, - უპასუხა არიომ, - „გახსოვდეს ჩვენი ამბავი, გახსოვდეს, რომ საყვარელი ადამიანების დაცვა, ხელების დაბანითა და სახლში დარჩენით შეგიძლია. მე არასოდეს წავალ შორს, ყოველთვის შეგიძლია ჩემთან ყოფნა, როდესაც შენს უსაფრთხო ადგილს დაუბრუნდები“. „შენ ხარ ჩემი გმირი“ - ჩურჩულით თქვა გოგონამ. „ჩემი გმირი კი შენ ხარ სარა, შენ ყველასთვის გმირი ხარ, ვისაც უყვარხარ“ - უპასუხა არიომ.

სარას ჩაეძინა, მეორე დილით კი, როდესაც გაიღვიძა, არიო წასული იყო. სარა, თავის უსაფრთხო ადგილს დაუბრუნდა რომ მას დალაპარაკებოდა, შემდეგ ყველაფერი დახატა, რაც თავს გადახდა. სარა დედასთან გაიქცა თავის ნახატით ხელში, რათა მისთვის ახალი ამბები მოეყოლა. „დედა, ჩვენ ყველას შეგვიძლია დავეხმაროთ ადამიანებს, რომ უსაფრთხოდ იყვნენ“, - უთხრა დედას - „იცი, რამდენ გმირს შევხვდი მოგზაურობისას!“

„სარა, მართალი ხარ!“ - უთხრა დედამ. „ძალიან ბევრი გმირი არსებობს, რომელიც ადამიანებს კორონავირუსისგან იცავს, მაგალითად: ექიმები, ექთნები; თუმცა შენ შემახსენე, რომ ჩვენ ყველას, ყოველდღე შეგვიძლია ვიყოთ გმირი, და ჩემი ყველაზე დიდი გმირი ხარ - შენ“.