

# Strong As Us

Book One: The Siren & the Safe Spot



## Сильні, як ми

Книга перша: Сирена і Безпечне Місце

Written By Long T. Standing

Автор Лонг Ті Стендінг

# Strong As Us

## *The Siren & the Safe Spot*



## English and Ukrainian Version

Copyright © 2025 Long T Standing. All Rights Reserved.

This book Strong As Us Book One: Siren & the Safe Spot is Part of the Divine Alignment Series, including all written content, images, questions, exercises, and designs, is the intellectual property of Long T. Standing Divine Alignment Series.

No part of this publication may be copied, reproduced, distributed, or transmitted in any form or by any means, including photocopying, recording, or other electronic or mechanical methods, without the prior written permission of the author, except in the case of brief quotations used for review purposes or as permitted by copyright law.

Unauthorized reproduction or distribution of this material is strictly prohibited and may result in legal action. This workbook is intended for personal use only and may not be resold or modified for commercial purposes without explicit authorization.

Dedicated To The Families Living In Ukraine

Присвячується родинам, які живуть в Україні

## Note to Grown-Ups

This book was written for children living through moments they should never have to face. It weaves together emotional resilience, basic first aid, and real wartime experiences not to frighten, but to empower. You'll find breathing exercises, decision-making tools, and examples of kindness under pressure. Please read with your child. Talk about what's happening in the story. Let them color, ask questions, and imagine their own strength. This book is not just about surviving. It's about teaching children they are not helpless. They are brave. They are capable. They are strong, like us.

## Звернення до дорослих

Ця книга написана для дітей, які переживають те, чого ніколи не мали б бачити. Вона поєднує емоційну стійкість, базову медичну допомогу та реальні події війни — не щоб налякати, а щоб дати силу. У ній ви знайдете вправи для дихання, інструменти для прийняття рішень і приклади доброти у складні моменти.

Будь ласка, читайте цю книгу разом із дитиною. Обговорюйте історію. Дозвольте розфарбовувати сторінки, ставити запитання й уявляти власну силу.

Ця книга не лише про виживання.

Вона про те, щоб показати дітям, що вони не безсилі.

Вони хоробрі. Вони стійкі.

Вони сильні — як ми.

# Table of Contents/ ЗМІСТ

|                                                   |   |
|---------------------------------------------------|---|
| Part I: The Story Surviving the First Night ..... | 8 |
| Розділ I: Історія Перша ніч і як її пережити..... | 8 |

|                                                      |    |
|------------------------------------------------------|----|
| Part II Workbook: Vitali's Medical Lessons.....      | 28 |
| Частина II: Робочий зошит — Медичні уроки Віталія... | 28 |

|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| Part III: Maryia's Meditation Journey.....  | 41 |
| Частина III: Подорож Марії в медитацію..... | 41 |

|                                                                |    |
|----------------------------------------------------------------|----|
| Part IV: Artem's Processing & Courage.....                     | 54 |
| Частина IV: Обробка пережитого Артемом і його<br>мужність..... | 54 |



Dear Reader,  
This book is more than a  
story it's a companion.  
You hold in your hands a  
light shaped by courage,  
by breath, and by the  
quiet bravery found in the  
darkest places. As you  
turn each page, remember:  
You are not alone. Even  
in fear, there is wisdom.  
Even in small acts, there is  
power. And even now, you  
are stronger than you  
know.

With deep respect for your  
journey,

Long T. Standing

Дорогий читачу,

Ця книга — більше, ніж  
історія. Вона — твій  
супутник.

У твоїх руках — світло,  
створене з мужності,  
дихання та тихої відваги,  
що з'являється в  
найтемніших місцях.

Гортаючи сторінки,  
пам'ятай: ти не сам. Навіть  
у страху є мудрість.

Навіть у маленьких вчинках  
— сила. І навіть зараз ти  
сильніший, ніж думаєш.

З глибокою повагою до  
твого шляху,

Лонг Ті Стендінг



It was the Kovalenko family's first day in their new Kyiv apartment.

Vitali, twelve years old, placed his backpack by the door. He always did this, just in case they had to leave quickly.

Artem, nine, ran to check which rooms had windows and which didn't.

Rooms with windows weren't safe during an air raid. They could shatter if a bomb hit nearby.

Mariia, only six, tiptoed toward the bathroom and peeked inside the tub. Clutching her stuffed fox, she looked up at her mother.

Це був перший день сім'ї Коваленків у новій квартирі в Києві.

Дванадцятирічний Віталій поставив свій рюкзак біля дверей. Він завжди робив так — про всяк випадок, якщо доведеться швидко тікати.

Дев'ятирічний Артем побіг перевірити, в яких кімнатах є вікна, а в яких — ні.

Кімнати з вікнами були небезпечними під час повітряної тривоги. Скло могло розлетітися від вибуху поруч.

Шестирічна Марія навшпиньки підійшла до ванної кімнати та зазирнула всередину. Притискаючи свого м'якого Лисика, вона глянула на маму.

“Mama,” she asked softly, “Vitali and Artem are going in your bathroom. I’ll be all alone in ours?”

Her wide blue eyes showed worry as she pushed her brown curls from her face.

Vitali came up behind her and gently tickled her side.

“Of course not, Mariia. One of us will always go in with you,” he said with a smile. “We know Mr. Fox gets scared sometimes.”

She smiled just a little.

– Мамо, – тихо запитала вона, – Віталій і Артем підуть у твою ванну. А я залишуся сама в нашій?

Її великі блакитні очі виражали тривогу, коли вона відкидала з обличчя каштанові кучері.

Віталій підійшов ззаду й легенько лоскотнув сестру.

– Звісно, ні, Маріє. Хтось із нас завжди буде з тобою, – усміхнувся він. – Ми ж знаємо, що пан Лисик іноді боїться.

Вона всміхнулася — зовсім трішки.

She didn't remember life before the war. She had only been three when it started.

Вона не пам'ятала життя до війни. Їй було лише три, коли все почалося.

Vitali did. He remembered when there were no drones, no sirens, and no bunkers.

А от Віталій пам'ятав. Пам'ятав часи без дронів, сирен і укриттів.

He remembered the day their dad joined the Army Air Defense.

Він пам'ятав день, коли їхній тато пішов служити у Повітряну оборону.

Their mother leaned down and kissed each of them on the head.

Мама нахилилася й поцілувала кожного в маківку.

"I need to run to the market quickly and grab something for dinner," she said. "Vitali, you're in charge. You know what to do, right?"

– Мені треба швидко збігати на ринок і взяти щось на вечерю, – сказала вона. – Віталію, ти за головного. Ти ж знаєш, що робити, правда?

He nodded, and checked his phone battery.

Він кивнув і перевірів заряд свого телефону.

Their mother kissed Mr. Fox, too, and then left the apartment.

As the children unpacked their room, the air raid siren went off.

Mariia ran into the hallway, clutching her stuffed fox.

“Bathtub or bunker?” she asked, looking at her brothers.

“For now, bathtub,” Vitali said calmly.

All three went to the blue-tiled bathroom and climbed into the tub together.

They heard the distant booms of drones exploding.

Мама поцілувала й пана Лисика, а тоді вийшла з квартири.

Діти саме розкладали речі у своїй кімнаті, коли почалася повітряна тривога.

Марія вибігла в коридор, міцно притискаючи до себе плюшеву лисичку.

– Ванна чи укриття? – запитала вона, дивлячись на братів.

– Поки що ванна, – спокійно відповів Віталій.

Усі троє зайшли до ванної кімнати з блакитною плиткою й разом залізли у ванну.

Вони почули віддалені вибухи: то були дрони.



The building shook first  
a little, then a lot.

Спочатку будинок  
здрігнувся трохи, а  
потім – сильніше.

Vitali sniffed the air.  
Smoke. A danger sign.

Віталій насторожено  
втягнув носом повітря.  
Дим. Ознака небезпеки.

“We have to move to the  
bunker,” he said,  
grabbing his phone.

– Нам треба йти в  
укриття, – сказав він,  
хапаючи телефон. –  
Зараз перевірю  
застосунок «Повітряна  
тривога».

“Let me check the Air  
Alert app.”

He opened it, entered  
their location, and  
found the nearest public  
shelter nearby.

Він відкрив його, ввів їхнє  
місцезнаходження й  
знайшов найближче  
укриття:

“We’ll walk fast. Ready,  
Mr. Fox?”

– Швидко підемо пішки.  
Готовий, пане Лисику?

Mariia nodded. Artem  
helped her out of the  
tub.

Марія кивнула. Артем  
допоміг їй вилізти з  
ванни.

Vitali threw on his backpack and opened the apartment door.

Віталій накинув рюкзак на плечі та відчинив двері квартири.

Mariia moved toward the elevator.

Марія рушила до ліфта.

“We can’t use that,” Artem told her gently. “The power could go out, and we’d be stuck.”

– Не можна ним користуватися, – лагідно сказав Артем. – Може зникнути світло, і ми застрягнемо.

The hallway was filling with smoke.

Коридор наповнювався димом.

They held hands and walked quickly down seven flights of stairs, passing other families.

Вони взялися за руки й швидко спускалися сходами сім поверхів, минаючи інші родини.

People were quiet, but the fear was loud.

Люди мовчали, проте страх лунав гучно.

Outside, they stepped around glass and debris. Artem looked up and saw the ninth floor of their building had been hit.

На вулиці вони обережно обходили скло та уламки. Артем підвів очі й побачив, що у дев’ятий поверх їхнього будинку влучили.



“We just moved here...”  
he said.

“I know,” Vitali replied,  
leading them quickly  
down the sidewalk.

“Hoods up, hands in,” he  
reminded them.

They pulled up their  
hoods and tucked in their  
hands to protect  
themselves from flying  
glass and sharp wind.

Their mom had taught  
them that even small  
details could keep you  
safe. It wasn't just about  
being brave it was about  
being smart.

They found the bunker  
with a narrow entrance  
just left of the apartment  
building.

– Ми ж тільки  
переїхали... – сказав він.

– Знаю, – відповів Віталій,  
швидко ведучи їх  
тротуаром.

– Капюшони на голову,  
руки всередину, –  
нагадав він.

Вони натягнули  
капюшони й сховали  
руки, щоб захиститися  
від уламків скла та  
різкого вітру.

Їхня мама навчила їх, що  
навіть дрібниці можуть  
врятувати. Бути  
хоробрим — це добре,  
але ще краще бути  
розумним.

Вони знайшли укриття з  
вузьким входом ліворуч  
від будинку.

Inside, it was crowded.  
Mothers held babies.  
Grandmothers clutched  
small bags. A few  
children cried.

Усередині було тісно.  
Матері тримали  
немовлят. Бабусі  
стискали маленькі  
сумки. Дехто з дітей  
плакав.

Vitali sent their mom a  
voice message:

Віталій надіслав мамі  
голосове повідомлення:

“Mama, we are okay.  
We’re in the bunker to  
the left of the  
apartment.”

– Мамо, з нами все  
добре. Ми в укритті  
ліворуч від будинку.

He pressed send, then  
turned to check on  
Mariia. She had tears in  
her eyes.

Він натиснув  
«надіслати» й озирнувся  
на Марію. У неї на очах  
блищали сльози.

“We have to move  
again,” she said quietly.  
“And we just got here.”  
He gave her hand a  
squeeze.

– Нам знову треба  
переїжджати, – тихо  
сказала вона. – А ми  
тільки приїхали. Він  
стиснув її руку.

A child nearby began to  
cry. Loudly.

Поруч почала голосно  
плакати дитина.

Vitali walked over,  
opened his bag, and  
pulled out a few  
wrapped candies the  
kind his grandmother  
used to give him.

He handed one to the  
boy.

“It helps,” he said  
simply.

The boy slowly took it  
and leaned into his  
mother, his cries  
softening.

Vitali turned to see  
Artem and Mariia  
already sitting cross-  
legged, doing their box  
breathing.

Four seconds in. Hold.  
Four seconds out. Hold.

Віталій підійшов, відкрив  
рюкзак і витяг кілька  
загорнутих цукерок —  
таких, які колись давала  
йому бабуся.

Він простягнув одну  
хлопчику.

– Це допомагає, – просто  
сказав він.

Хлопчик повільно взяв  
цукерку й притулився до  
мами, а його плач став  
тихішим.

Віталій обернувся й  
побачив, що Артем і  
Марія вже сидять,  
схрестивши ноги, і  
роблять вправи з  
дихання по квадрату.

Чотири секунди вдих.  
Затримка. Чотири  
секунди видих. Затримка.

He sat with them.  
Together, the three of  
them breathed until they  
felt steady.

Then another mother  
entered the shelter, her  
daughter Mariia's age was  
in her arms. The little girl  
had a small cut on her  
forehead. She was  
shaking.

Vitali reached into his bag  
again and walked over to  
them.  
"Here, let me help," he  
said.

The mother gave him  
space. She was surprised  
the little cut was bleeding  
so much. "Head wounds  
always bleed," he told her  
softly. Before doing  
anything, Vitali took out  
his medic card, the one  
with pictures, and handed  
it to the little girl.

Він сів поруч із ними.  
Разом вони виконували  
дихальні вправи, поки не  
відчули себе спокійніше.

До укриття зайшла ще  
одна мама, тримаючи на  
руках дівчинку, віком як  
Марія. У дитини була  
невелика подряпина на  
чолі. Вона тремтіла.

Віталій знову поліз у  
рюкзак і підійшов до них.

– Давайте я допоможу, –  
сказав він.

Мама звільнила йому  
місце. Вона здивувалась,  
що така маленька  
подряпина так сильно  
кровоточить.

– Рани на голові завжди  
сильно кровоточать, –  
тихо сказав він.

Перед тим, як щось  
робити, Віталій витяг  
медичну картку з  
малюнками й простягнув  
дівчинці.



“This is what I’m going to do,” he explained softly. “You’re safe.”

She looked at the pictures on the card and nodded.

He opened his Quick Medic Kit, just like his mom had taught him.

He used an alcohol wipe to gently clean the wound.

He carefully opened the bandage and applied it.

"You're very brave," he told the girl as he handed her a small piece of candy.

She nodded and smiled just slightly.

—Ось що я зроблю, – тихо пояснив він. – Ти в безпеці.

Вона подивилася на малюнки й кивнула.

Він відкрив свій медичний набір так, як його вчила мама.

Спиртовою серветкою він обережно прочистив рану.

Він акуратно дістав бинт і наклав його.

– Ти дуже хоробра, – сказав він дівчинці й простягнув їй маленьку цукерку.

Вона знову кивнула й ледь усміхнулась.

Vitali smiled back and walked to rejoin his siblings.

“You’re a hero today,” Artem said.

“But you’re my hero every day,” Mariia added. “Unless you’re teasing me. Then you’re just my brother.”

A few minutes later, their mother stepped into the shelter, her face pale but calm.

She pulled all three of them into a hug.

“I’m so glad you’re safe.”

“We remembered what you taught us,” Artem said proudly.

Віталій усміхнувся у відповідь і повернувся до брата і сестри.

– Ти сьогодні герой, – сказав Артем.

– А для мене ти герой щодня, – додала Марія. – Хіба що дражниш мене, тоді ти просто мій брат.

За кілька хвилин до укриття зайшла їхня мама, бліда, але спокійна.

Вона обійняла всіх трьох.

– Я так рада, що ви в безпеці.

– Ми пам’ятали, чого ти нас навчила, – гордо сказав Артем.

“And Mr. Fox was very brave, too,” Mariia added.

The sirens faded.

They stepped out into a street littered with debris.

Their mother looked up at their apartment.

“I think we’ll have to move again,” she said softly.

“We’ll come back tomorrow to collect what’s left.”

“We didn’t move much in yet,” Vitali said.

“Just my backpack and some kitchen stuff. Not our lives. We’ll be okay.”

– І пан Лисик теж був дуже хоробрий, – додала Марія.

Сирени стихли.

Вони вийшли на вулицю, завалену уламками.

Мама подивилась вгору, шукаючи очима їхню квартиру.

–Здається, нам знову доведеться переїжджати, – тихо сказала вона.

– Завтра повернемося, щоб забрати те, що залишилось.

– Ми ще не встигли багато речей розкласти, – сказав Віталій.

– Лише мій рюкзак і трохи кухонних речей. Не наші життя. З нами все буде добре.

Before he could say  
more, the little girl with  
the bandage ran up and  
hugged him.

“Thank you,” she  
whispered, touching the  
bandage on her head.

Their mothers exchanged  
hugs.

Artem pointed across the  
road. “Look! Our car is  
safe!”

And together, they  
walked toward it.

And though their home  
had changed, their  
courage had not.

It lived in every step,  
every breath, every  
heartbeat shared  
between them.

Перш ніж він встиг щось  
додати, дівчинка з  
пов'язкою на голові  
підбігла й обійняла його.

– Дякую, – прошепотіла  
вона, торкаючись  
пов'язки на чолі.

Їхні мами теж  
обійнялися.

Артем вказав на дорогу:  
– Дивіться! Наша машина  
неушкоджена!

І всі разом вони рушили  
до неї.

І хоч їхній дім змінився,  
відвага залишилася з  
ними.

Вона жила в кожному  
кроці, у кожному подиху,  
у кожному серцебитті, що  
лунало між ними.

Strong like sirens.

Сильні, як сирени

Strong like  
siblings.

Сильні, як рідні.

Strong like  
Ukraine.

Сильні, як  
Україна.

Strong like us.

Сильні, як ми.

