

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.

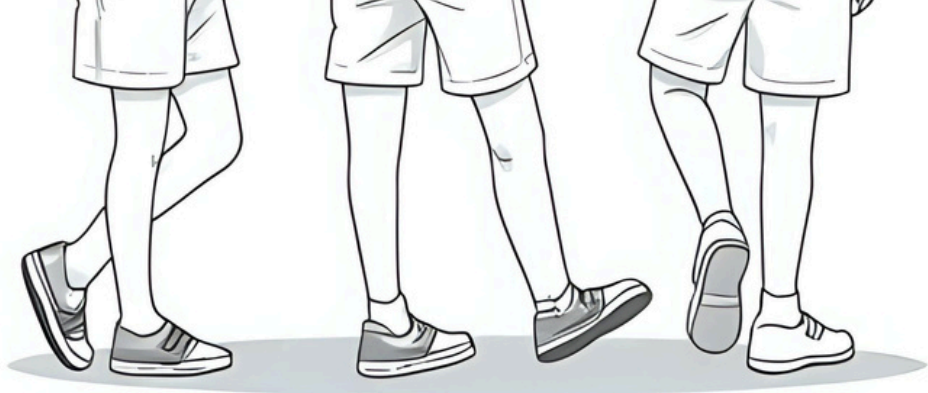
Вона про те, щоб показати дітям, що вони не безсилі.

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: Vjitali'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 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.

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

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

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

“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?”

He nodded, and checked his phone battery.

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

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

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

Мама нахилилася й поцілувала кожного в маківку.

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

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 здригнувся 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. –

“Let me check the Air Alert app.”

Зараз перевірю застосунок «Повітряна тривога».

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 спустилися 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.

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

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

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

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

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

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

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

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.

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

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

Вони знайшли укриття з
вузьким входом ліворуч
від будинку.

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

Vitali sent their mom a
voice message:

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

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

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

A child nearby began to
cry. Loudly.

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

Віталій надіслав мамі
голосове повідомлення:

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

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

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

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.

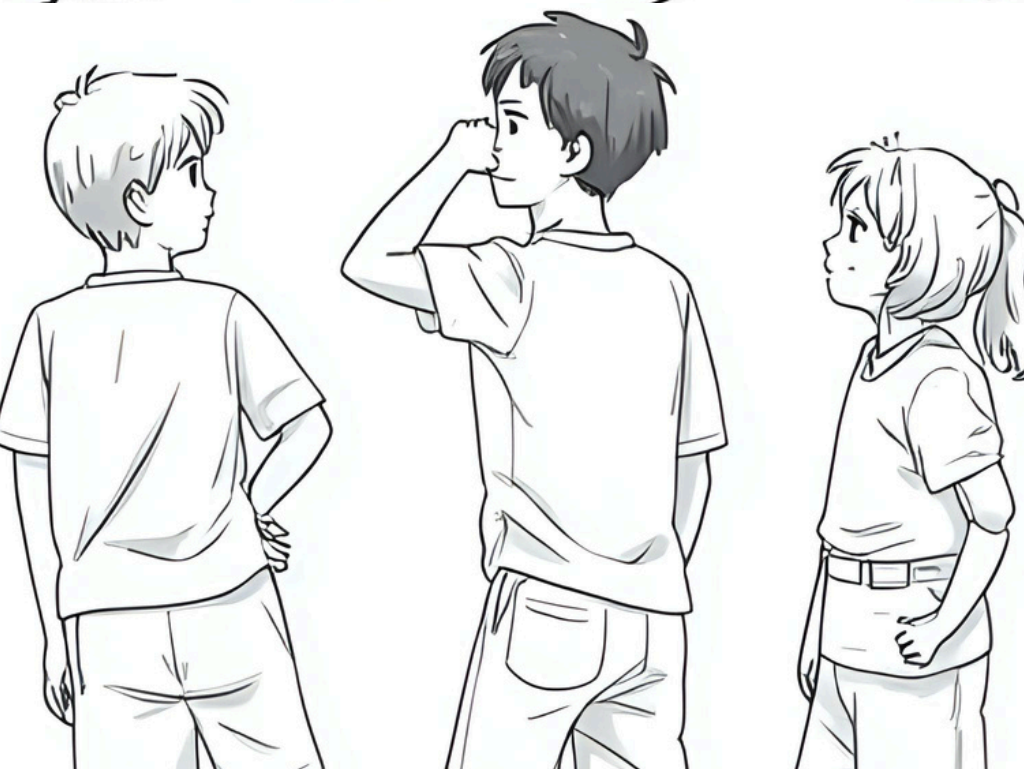
Strong like us.

Сильні, як ми.



Go through the
book and color all
the empty pages.
This book belongs
to you. So make
the book yours.

Погортай книжку
та розфарбуй усі
порожні сторінки.
Ця книжка
належить тобі,
зроби її своєю.



Medical Section
Workbook
- Vitali

Медичний розділ
робочого зошита
– Віталій



Dear Friend,
Learning how to help yourself and others is a very important step on the journey to being Strong Like Us. It's okay if some things feel new or a little tricky the more you practice, the stronger and braver you become. Remember, asking for help is always a smart and brave choice. You're never alone, and you have the power to make a difference. Keep going, you're doing great!

Дорогий друже,
Навчитися допомагати собі та іншим — це дуже важливий крок на шляху, щоб стати Сильним, як ми.
Не хвилюйся, якщо щось здається новим або трохи складним. Чим більше практикуєшся, тим сильнішим і сміливішим ти стаєш. Пам'ятай, просити про допомогу — це завжди розумний і сміливий вчинок.
Ти ніколи не один, і в тебе є сила змінити світ на краще.
Продовжуй, ти робиш чудово!

In this part, you will learn how to spot different signs of head injuries. Even though the girl had only small injuries, it is important to know that small injuries can still cause problems later.

У цьому розділі ти навчишся розпізнавати різні ознаки травм голови. Навіть якщо дівчина мала лише невеликі поранення, важливо знати, що навіть маленькі травми можуть мати довготривалі наслідки.

Vitali wasn't used to talking to his mother about his worries. "Mom, I have some questions about your class today," he said.

Віталій не звик говорити з мамою про свої турботи.
– Мамо, у мене є кілька питань про твій сьогоднішній урок, – сказав він.

Mother smiled warmly.

Мати тепло посміхнулася.

"Of course. We have a four-hour drive home perfect time to talk."

– Звісно. У нас дорога додому триває чотири години — ідеальний час, щоб поговорити.

“There are many things I still can’t do, even though they were part of the lesson,” Vitali began honestly, turning his weakness into strength. He had learned this from his uncle: honesty helps people trust.

– Є ще багато речей, які я досі не вмю робити, навіть якщо вони були частиною уроку, – чесно почав Віталій, перетворюючи свою слабкість на силу. Він навчився цьому у свого дядька: чесність допомагає довіряти людям.

“Technically, I did learn a few things. When we get home, I want to make my own medical kit not as big as yours, but useful. I see injured people in the shelters, and Artem is always up to something.”

– Технічно, я кільком речам таки навчився. Коли повернемося додому, хочу зробити свій медичний набір — не такий великий, як у тебе, але корисний. Я бачу поранених у сховищах, а Артем завжди щось вигадує.



“That’s a great idea, Vitali. What would you want to put in it? We can stop by the Apteka on the way home and start gathering supplies. I have some patches with the red cross, and we can add them to your go-bag for shelters,” his mother said patiently, waiting for his reply.

“Well, I learned today that head wounds bleed a lot. When you apply pressure, like we did, it slows the bleeding. I called it ‘stabilizing the wound’ though I forgot exactly what the medic said,” Vitali explained, and she nodded without interrupting.

– Це чудова ідея, Віталію. Що ти хочеш покласти туди? Ми можемо заїхати в аптеку дорогою додому і почати збирати необхідні речі. У мене є кілька пластирів із червоним хрестом, і ми можемо додати їх у твій рюкзак для сховищ, – терпляче сказала його мати, чекаючи на відповідь.

– Сьогодні я дізнався, що рани голови сильно кровоточать. Коли тиснути, як ми робили, кровотеча сповільнюється. Я назвав це «стабілізацією рани», хоча забув точно, що казав медик, – пояснив Віталій, а вона кивнула, не перебиваючи.



“Once the bleeding slows, you can clean the wound of dust and dirt with water and alcohol swabs to disinfect it, then bandage it up. There are also questions you need to ask to understand what kind of injury it is a simple cut or something worse, like a concussion. I want to put the wound care steps on one side of a card and concussion symptoms on the other.”

“That’s right, Vitali. I’m proud of how much you remember,” his mother said, turning on her blinker as they drove along a country road.

– Коли кровотеча сповільнюється, рану можна очистити від пилу і бруду водою та спиртовими серветками для дезінфекції, а потім перев’язати. Також треба поставити кілька запитань, щоб зрозуміти, який тип травми - простий поріз чи щось серйозніше, наприклад струс мозку. Я хочу написати кроки догляду за раною з одного боку картки, а симптоми струсу — з іншого.

– Правильно, Віталію. Я пишаюся тим, скільки ти запам’ятав, – сказала мати, вмикаючи поворотник, коли вони їхали сільською дорогою.



“Well, in no particular order, dizziness means feeling like the room is spinning or that you might fall down. It means your brain is a bit mixed up after a bump, and you may need medical attention. Next is sleepiness feeling very tired or wanting to sleep even when it’s not bedtime. This isn’t normal tiredness; your brain needs extra rest to heal. Lastly, confusion means trouble thinking clearly or remembering things. It feels like your thoughts are all jumbled, like a puzzle with missing pieces.” Vitali finished the three signs with pride, pleased with what he had learned.

– Ну, у довільному порядку: запаморочення — здається, що кімната крутиться або що ти можеш впасти. Це означає, що твій мозок трохи збився після удару, і, можливо, потрібна медична допомога. Далі — сонливість, відчуття сильної втоми чи бажання спати навіть тоді, коли ще не час лягати. Це не звичайна втома, а знак, що мозку потрібен додатковий відпочинок для відновлення. І нарешті — сплутаність свідомості: коли важко чітко мислити чи щось запам’ятати. Здається, що думки перемішані, ніби пазл з пропущеними частинами, – гордо закінчив Віталій, задоволений своїми знаннями.



“Quick quiz: Which symptom means you should tell an adult and get help right away? Feeling dizzy, feeling hungry, or feeling sleepy?” she asked.

– Швидке запитання: який симптом означає, що треба негайно сказати дорослому і попросити допомоги? Запаморочення, голод або сонливість? – запитала вона.

Vitali laughed. “Feeling dizzy or sleepy. Being hungry isn’t a concussion symptom, Mom.”

Віталій засміявся:
– Запаморочення або сонливість. Голод не є симптомом струсу, мамо.

“That was a trick question not a quick quiz! Did I catch you off guard?” she teased.

– Це було хитре питання, а не швидкий тест! Я застала тебе зненацька? – пожартувала вона.

“If someone is shaking and very afraid, is that a symptom of a concussion because they have an injury or are bleeding?” she asked.

– Якщо хтось тремтить і дуже боїться, це симптом струсу мозку через травму чи кровотечу? – запитала вона.



Vitali thought carefully. “It could be a sign of confusion, but if it’s not accompanied by any head injury or other symptoms, then probably not. It’s just feeling afraid, which can cause a faster heartbeat, sweating, panic, and confusion. It’s best to ask if someone’s been hurt to know which signs to watch for and which are just emotional reactions, not medical ones.”

“Very good,” his mother said, pleased. He sounded just like their instructor Ivan today. She smiled with love in her voice. “I’m very proud of you.”

Віталій задумався:
– Це може бути ознакою плутанини, але якщо немає травми голови чи інших симптомів, то, мабуть, ні. Це просто страх, який може викликати прискорене серцебиття, пітливість, паніку і плутанину. Краще запитати, чи хтось був поранений, щоб знати, на які ознаки звертати увагу, а які є емоційною реакцією, а не медичною.

– Дуже добре, – задоволено сказала мати. Він звучав точнісінько як їхній інструктор Іван сьогодні. Вона посміхнулася з любов’ю в голосі:
– Я дуже пишаюся тобою.



Vitali smiled back. His mother continued, “You should get Artem to help make the cards and Mariia to draw little pictures. It’s a sneaky way to teach your brother and sister what you’ve learned, and they love helping you.”

“That’s a good idea. You never know it might be me who gets hurt and needs their help,” Vitali said.

His mother nodded, a little sad, knowing it might be true.

Віталій усміхнувся у відповідь. Мати продовжила:
– Ти можеш попросити Артема допомогти зробити картки, а Марію — намалювати малюнки. Це хитрий спосіб навчити брата і сестру тому, що ти вже вивчив, і їм подобається тобі допомагати.

– Гарна ідея. Хто знає, може саме я колись отримаю травму й потребуватиму їхньої допомоги, – сказав Віталій.

Мати трішки сумно кивнула, адже розуміла, що це може бути правдою.





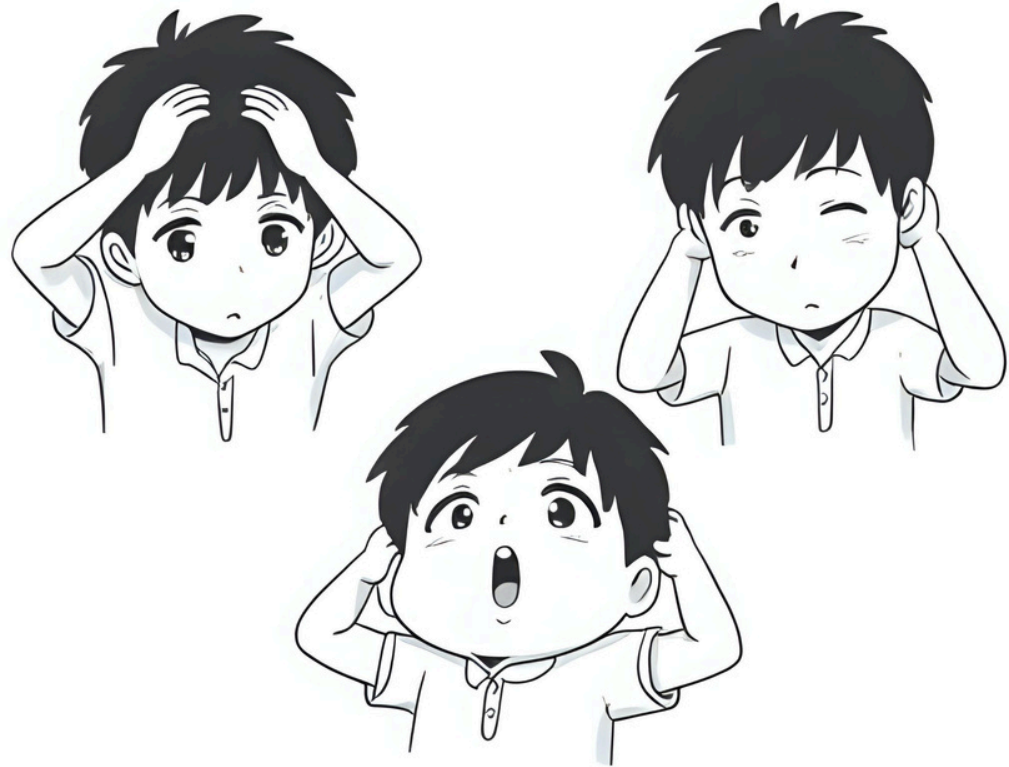
Why does Vitali want to make his own Quick Medic Kit?

Чому Віталій хоче зробити свій власний швидкий медичний набір?

What does Vitali mean when he says “stabilizing the wound”?

Що Віталій має на увазі, коли говорить «стабілізація рани»?





What are three symptoms of a concussion that Vitali remembers?

Які три симптоми струсу мозку пам'ятає Віталій?



Dear Friend,
Breathing is a superpower you have inside you, it can help you feel calm when things get scary or upsetting. Whenever you feel worried, sad, or angry, try these breathing exercises. Remember, it's okay to feel big feelings and it's brave to take a moment to help yourself feel better.

You are strong, and with each breath, you grow even stronger. Keep breathing, keep shining!

Дорогий друже,
Дихання — це суперсила, яку ти маєш у собі. Вона може допомогти тобі заспокоїтися, коли щось лякає чи засмучує. Коли ти хвилюєшся, сумуєш або злишся, спробуй ці вправи з дихання. Пам'ятай: відчувати сильні емоції — це нормально, а знайти хвилинку, щоб допомогти собі стати спокійнішим, — це справжня сміливість.

Ти сильний, і з кожним подихом стаєш ще сильнішим. Продовжуй дихати, продовжуй сяяти!

Mariia was traveling back from Kharkiv with her sister Juliana, who was much older.

“I was scared,” Mariia admitted. “The explosions were so close, and it was just her, me, and Mr. Fox. I wish I knew what to do to not be scared, to be strong.”

“Well, I learned in one of my classes about different kinds of breathing,” Juliana explained. “Would you like me to teach you? We can practice on the drive back to Kyiv.”



Марія поверталася з Харкова зі своєю старшою сестрою Юліаною.

– Мені було страшно, – зізналася Марія. – Вибухи були так близько, і поруч були тільки вона, я і пан Лисик. Якби ж я знала, що робити, щоб не боятися, щоб бути сильною.

– Ну, на одному з моїх занять я дізналася про різні види дихання, – пояснила Юліана. – Хочеш, я навчу тебе? Ми можемо потренуватися дорогою назад до Києва.

“Yes, please. I am ready to not feel so bad now,” Mariia told her.

“Well, for bad feelings like guilt or sadness, we do what is called rainbow breathing. That is imagining breathing in all the colors of the rainbow red, orange, yellow, green, blue, indigo, and violet. Breathe in slowly through your nose and picture the colors filling your body. Breathe out through your mouth and imagine blowing away any worries or tension.”

– Так, будь ласка. Я готова більше так погано не почуватися, – сказала їй Марія.

– Ну, коли маємо неприємні відчуття, як-от провина чи смуток, ми робимо те, що називається веселковим диханням. Це означає уявляти, що вдихаєш усі кольори веселки — червоний, помаранчевий, жовтий, зелений, блакитний, індиговий і фіолетовий. Повільно вдихай носом і уявляй, як ці кольори наповнюють усе твоє тіло. Видихай ротом і уявляй, ніби видуваєш усі тривоги й напруження.



Mariia practiced and blew out rainbow colors. She did feel better, less sad about being scared.

“Why do I feel so much better now?” she asked.

Her sister smiled, “Rainbow breathing is great when you want to feel happy and energized or when you want to let go of worries and feel lighter. This breathing exercise helps bring joy and lightness to your mind. Imagining bright colors on happy thoughts, which can lift your mood.”

Марія практикувалася і видувала кольори веселки. Вона дійсно почувалася краще — менше сумувала через страх.

– Чому я тепер відчуваюся набагато краще? – запитала вона.

Сестра посміхнулася: – Веселкове дихання чудове, коли хочеш відчути радість і підзарядитися енергією або коли прагнеш відпустити тривоги й відчути легкість. Ця вправа допомагає наповнити розум світлом і радістю. Уявляючи яскраві кольори, ти змушуєш мозок зосереджуватися на щасливих думках, а це підіймає настрій.



“It really works,”
Mariia said, smiling for
the first time that day

“Next,” her sister
continued, “is called
balloon breathing. It is
for moments when you
are really sad, about to
cry, really scared, or
about to scream. Are
you ready?” she asked
her.

Mariia nodded, “I am
ready.”

– Воно справді працює,
– сказала Марія, вперше
за день усміхнувшись.

– Наступне, –
продовжила сестра, – це
дихання кулькою. Воно
допомагає у моменти,
коли дуже сумно,
хочеться плакати,
страшно або хочеться
кричати. Ти готова? –
запитала вона.

Марія кивнула:
– Готова.



“Okay, imagine you have a big balloon in your belly. Breathe in slowly through your nose and fill your belly with air, like you’re blowing up the balloon. Hold for 2 seconds. Slowly breathe out through your mouth and let the balloon deflate,” Juliana gave her an example as she was driving and a car came very close by.

Mariia giggled, “Did it help?”

“It always helps,” her sister assured her. “Now you try it.”

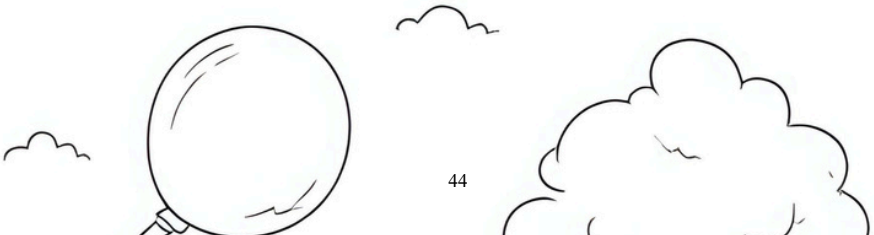
Mariia practiced and did feel calmer as well.

– Добре, уяви, що в тебе в животі є велика повітряна кулька. Повільно вдихай носом і наповнюй живіт повітрям, наче надуваєш цю кульку. Затримай подих на дві секунди. Потім повільно видихай ротом і відчувай, як кулька здувається, – пояснила Юліана, показуючи приклад під час кермування, коли повз них дуже близько проїхала машина.

Марія тихенько засміялася:
– Допомогло?

– Завжди допомагає, – запевнила її сестра. – Тепер твоя черга.

Марія практикувала і дійсно почувалася спокійнішою.



Juliana continued,
“Balloon breathing helps when you feel upset or need to calm your emotions quickly. It teaches deep belly breathing, which can make you feel more relaxed and less tense. You can use it when you feel angry, frustrated, or sad anytime your feelings are big and hard to handle.”

“Why does it work?”
Mariia asked seriously.

“Well, by breathing deeply into your belly, you send a message to your brain that everything is okay, which lowers stress and helps your body relax,” she replied.

– Дихання кулькою допомагає, коли ти засмучена або потрібно швидко заспокоїти емоції. Воно вчить глибокому диханню животом, що робить тебе розслабленішою і менш напруженою. Ти можеш користуватися ним, коли злишся, розчарована або сумна — коли твої почуття дуже сильні і важко їх контролювати, – продовжила Юліана.

– Чому це працює? – серйозно спитала Марія.

– Коли ти глибоко дихаєш животом, ти посилаєш сигнал мозку, що все гаразд. Це знижує стрес і допомагає тілу розслабитися, – відповіла вона.

“Now the last one is the most important because it can help you, and it can help you teach others who are also stressed, scared, or feeling overwhelmed. Use box breathing when you feel stressed, scared, or overwhelmed. It helps calm your body and mind by slowing your heart rate and focusing your thoughts. It’s like pressing the ‘pause’ button when your emotions are racing,” Juliana explained.

“That one sounds very important. Artem sometimes is overwhelmed after he visited his friend. He has come back more stressed. So what do I do? How do I box breathe?” Mariia asked her.

– Тепер останнє, найважливіше, бо воно допоможе тобі і навчить інших, хто теж відчуває стрес, страх або перевантаження. Використовуй квадратне дихання, коли тобі тривожно, страшно чи занадто важко. Воно заспокоює тіло і розум, сповільнює серцебиття і концентрує думки. Це як натиснути кнопку «пауза», коли твої емоції мчать угору, – пояснила Юліана.

– Це звучить дуже важливо. Артем іноді перевтомлений, коли повертається від свого друга. Він стає більш напруженим. То що мені робити? Як мені дихати по квадрату? – запитала Марія.

“Box breathing gives your brain a rhythm to follow when everything feels out of control,” Juliana said softly. “It’s like giving your thoughts a gentle path to walk on, one step at a time,” Juliana gave her examples for 12 seconds, doing 4 sets of box breaths.

“Anywhere you feel nervous or upset before a test, during a scary moment, or when you just want to feel calm. Box breathing balances your breath and your nervous system. It teaches your body to slow down and relax, which can help you think clearer and feel safer.”

– Дихання-коробочка дає твоєму мозку ритм, за яким він може слідувати, коли все здається некерованим, – м’яко сказала Юліана.
– Це ніби подарувати своїм думкам тиху стежинку, якою вони йдуть, крок за кроком.
– Вона навела приклади на 12 секунд, зробивши 4 цикли дихання квадратом.

– Ти можеш робити це будь-де, коли нервуєш перед контрольною, у страшний момент чи просто тоді, коли хочеш заспокоїтися. Дихання по квадрату врівноважує твій подих і нервову систему. Воно вчить тіло сповільнюватися й розслаблятися, а це допомагає ясніше думати й відчувати себе в безпеці, – пояснила Юліана.

“Rainbows, balloons, and boxes, I am only 6 but I can remember those things, and they do make a difference. I feel better, and we have only been sitting in the car the whole time,” Mariia told her, and her sister winked.

“Breathing always helps,” she replied honestly, having used it many times.

– Веселки, кульки й коробочки... Мені лише шість, але я можу це запам'ятати, і справді відчуваю різницю. Я почуваюся краще, хоча ми весь цей час просто сиділи в машині, – сказала Марія, а сестра підморгнула їй.

– Дихання завжди допомагає, – щиро відповіла вона, адже сама користувалася ним багато разів.

Rainbow Breathing

What colors
do you
imagine
when you do
rainbow
breathing?

How does
thinking
about these
colors make
you feel?



Дихання веселкою

Які кольори ти
увяляєш, коли робиш
дихання веселкою?

Як ти почуваєшся,
коли думаєш про ці
кольори?

Balloon Breathing

What part of your body do you fill with air when you do balloon breathing?

What feelings does balloon breathing help you with?

Дихання кулькою

Яку частину тіла ти наповнюєш повітрям, коли робиш дихання кулькою?

З якими почуттями допомагає впоратися дихання кулькою?



Box Breathing

How many seconds do you breathe in, hold, breathe out, and hold during box breathing?

When is a good time to use box breathing?

Дихання Квадратом

Скільки секунд ти вдихаєш, затримуєш дихання, видихаєш і знову затримуєш дихання під час квадратного дихання?

Коли добре використовувати квадратне дихання?



Dear Friend,
I've been through some really hard days. There were moments when I was scared and angry, things I never thought I'd have to face. Sometimes it feels like everything is too big and too heavy.

I've learned something important: being strong doesn't mean not being afraid. It means living through the fear and still moving forward. I remember that even when things feel dark, there is always a light somewhere. It's okay to be scared. It's okay to feel sad or mad. What matters is that you don't give up. Keep reminding yourself you are still here, and keep hoping, and keep fighting in your own way.

You're never alone. We're all strong together, Strong As Us.
Artem

Дорогий друже,
Я пережив дуже важкі дні. Були моменти, коли я боявся і злився на речі, з якими ніколи не думав, що доведеться зіткнутися. Іноді все здається занадто великим і важким. Я зрозумів важливу річ: бути сильним — не означає не боятися. Це означає жити крізь страх і все одно рухатися вперед. Я пам'ятаю, що навіть коли навкруги темно, десь завжди є світло. Бути наляканим — це нормально. Бути сумним чи сердитим — теж нормально. Важливо — не здаватися. Пам'ятай, що ти все ще тут, продовжуй сподіватися і боротися по-своєму. Ти ніколи не сам. Ми всі сильні разом. Сильні, як ми.

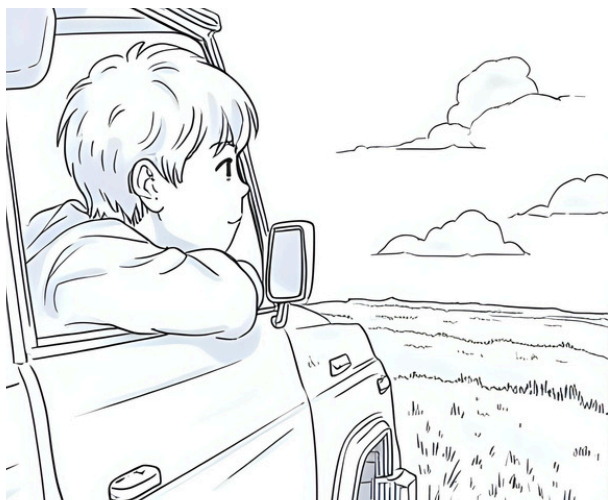
Артем

Artem looked at his dad. It had been a very long four days. He was angry, still a little scared, and feeling responsible for things out of his control, even though he was just nine years old. “As Mom says, there are things I could have done differently,” Artem admitted to his father.

His dad chuckled softly. It was something his mother always said after a fight.

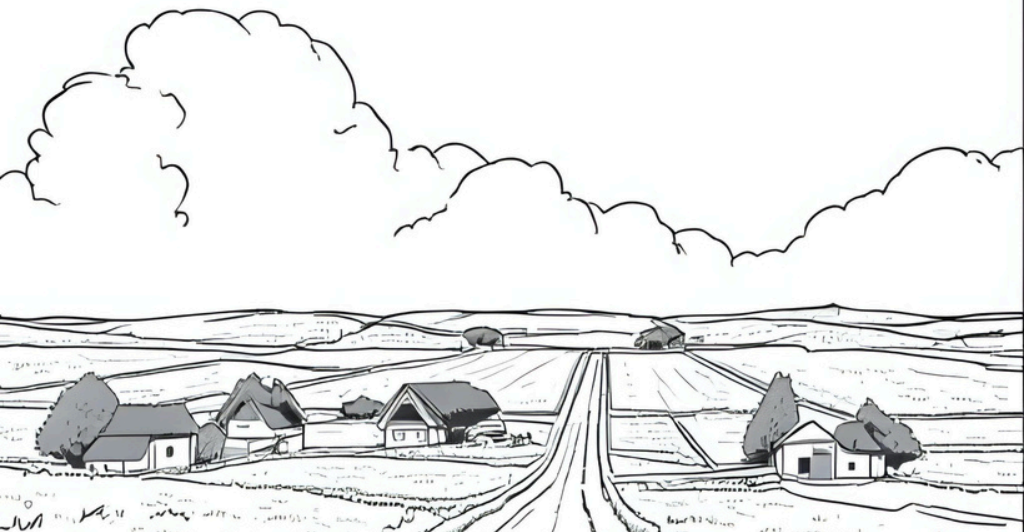
Артем подивився на свого тата. Це були дуже важкі чотири дні. Він був злий, ще трохи наляканий і відчував відповідальність за те, що не міг нічого контролювати, хоча йому було всього дев'ять років.
– Як каже мама, я міг зробити дещо інакше,
– зізнався Артем батькові.

Його тато тихо посміхнувся. Це була фраза, яку мама завжди казала після сварки.



Vitalii glanced over at his son, his eyes full of pride, sorrow, love, and a kind of ache only soldiers carry. “I never wanted any of that to happen,” he said gently. “I hope you know, when I asked you to come here with Ihor, I didn’t know, I just thought you would enjoy time with your friend, and I could drive back with you, I wanted the company.” His dad smiled, and meant it.

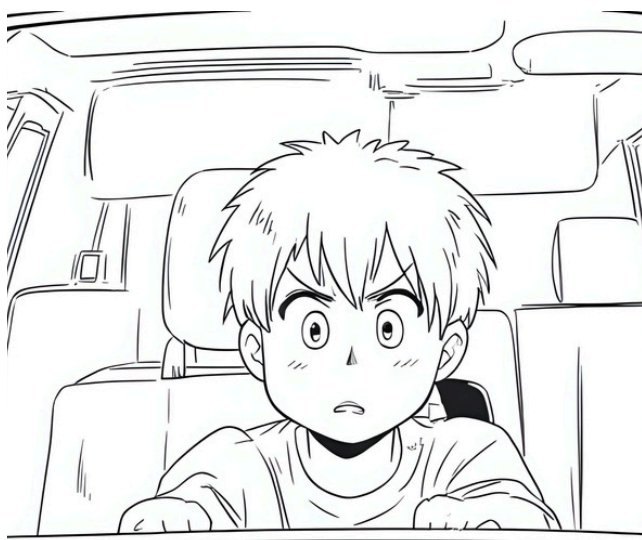
Віталій поглянув на свого сина, його очі були повні гордості, смутку, любові та такого болю, який носять лише солдати. – Я ніколи не хотів, щоб це сталося, – лагідно сказав він. – Сподіваюся, ти знаєш: коли я просив тебе приїхати сюди з Ігорем, я й гадки не мав... Я просто думав, що тобі буде приємно провести час із другом, а я зможу поїхати з тобою назад — мені хотілося компанії. Батько посміхнувся — і це було щиро.



“Didn’t know I’d be bombed? That I’d sleep next to a drone strike? Or go to work with you by accident?” Artem asked. His voice cracked, not from drama, but from exhaustion. “We almost died. I never want to help someone move again, friend or not, the experience left me wanting to fight, I am angry now.”

– Ти не знав, що мене бомбитимуть? Що я спатиму поруч із місцем удару дрона? Або що випадково піду з тобою на роботу? – запитав Артем. Його голос зривався не від драматизму, а від виснаження.

– Ми ледь не загинули. Я більше ніколи не хочу допомагати з переїздом — байдуже, друг це чи ні. Після цього досвіду мені хочеться битися. Я тепер злий.



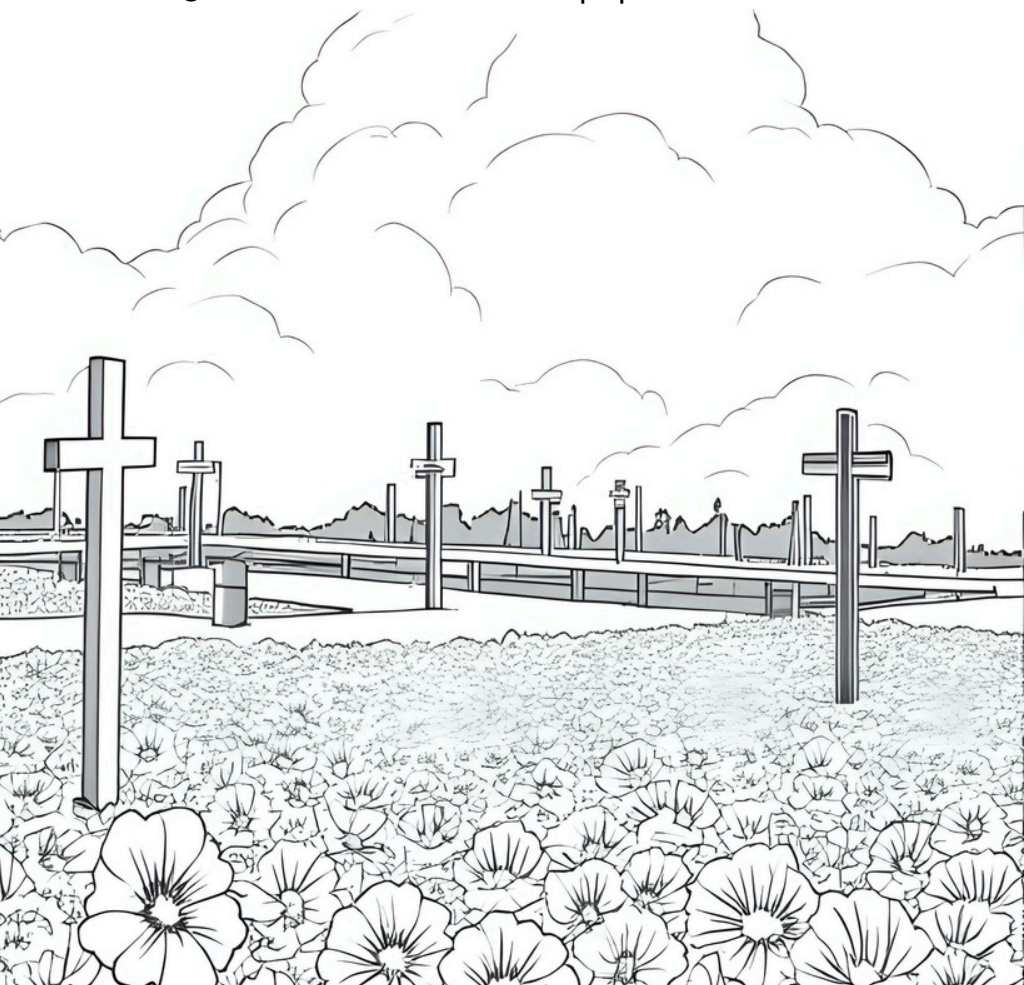
“It wasn’t supposed to become the front line,” Vitalii said, voice low. “And I’m sorry about lunch.” He stared forward, his grip tightening slightly on the wheel. There was still so much Artem didn’t know, he had to tell him. “I need to tell you something,” he continued. “The man who was supposed to meet us for lunch... and take the artillery truck... he was killed. So when the truck got called up, it didn’t matter who was in the vehicle, I was the driver and so we had to go.

– Це не мало стати передовою лінією, – тихо сказав Віталій. – І мені шкода через обід. Він дивився вперед, трохи сильніше стиснувши кермо. Артем ще багато чого не знав, і батько мусив йому сказати. – Мені треба тобі щось розповісти. – продовжив він. – Чоловік, з яким ми мали зустрітися на обід... і який мав забрати артилерійську вантажівку... його вбили. Тож коли машину викликали, не важливо було, хто в ній сидів, я був водієм — і нам довелося їхати.



“Artem, you saw what was incoming, if we hadn’t been there, people would have died. You saw that hospital they hit, and everyone got every drone in their section, sometimes we don’t have enough trucks or people, so they get through.”

– Артеме, ти бачив, що летіло. Якби нас там не було, люди б загинули. Ти бачив ту лікарню, у яку влучили, і кожен отримав по дрону в їхньому секторі. Іноді у нас не вистачає вантажівок чи людей, і тоді вони прориваються.



Atrem felt a swell of emotions rise in his chest anger at himself, shame for feeling angry at all, sadness so sharp it made his eyes burn. The confusion twisted inside him. Nothing was simple. Everything felt too big.

Vitalii took a breath and softened his tone with his youngest son, “You know what makes someone courageous and not just brave? What they know. You knew to get down. You knew I had to keep doing my job. That’s courage. So let’s look at what you’ve learned, Artem. Because learning... learning is power. And I think you’ve gained a lot.”

Артем відчув, як у грудях піднімається хвиля емоцій — злість на себе, сором за те, що взагалі злиться, смуток такий гострий, що аж очі запекли. Усередині все плуталося. Нічого не було простим. Усе здавалося надто великим.

Віталій глибоко вдихнув і пом’якшив голос, звертаючись до молодшого сина:
– Знаєш, що робить людину мужньою, а не просто смисловою? Те, що вона знає. Ти знав, що треба лягти на землю. Ти знав, що я мушу продовжувати роботу. Ось що таке мужність. Тож давай подивимось, чого ти навчився, Артеме. Бо навчання... навчання — це сила. І, я думаю, ти багато чому навчився.

Artem nodded slowly, his voice steadier now.

“Well... I know when a house gets hit nearby, even a few houses down, your windows can shatter. Glass can travel two or more meters and hit people inside and outside of the house. And it’s not just the windows, sometimes the pressure shakes the walls and the floors. I was as scared as the mice in that moment, and mice scare easily.” He rubbed the sore spot on his head, “And you definitely don’t want to be on the top bunk.”

Артем повільно кивнув, його голос став твердішим:

– Ну... я знаю, що коли поруч прилітає в дім, навіть за кілька хат від тебе, – вікна можуть повибивати. Скло летить на два чи більше метри й може вдарити людей і всередині, і зовні будинку. І це не лише вікна — іноді від тиску трясуться стіни й підлога. У той момент я був наляканий, як миша, а миші лякаються легко. Він потер болюче місце на голові:
– І точно не варто бути на верхньому ярусі.



“That’s true,” Vitalii laughed at the mouse joke, it was a soldier joke he was proud and yet sad his son could make it. “That’s why we cover the windows with heavy plastic on the front line, to block light and stop flying glass. I tried to convince your mother to do it in our apartment in Kyiv. She said no.” He smiled a little. “One of those firm no’s. With the eyebrows,” he imitated Artem’s mom’s no face and Artem laughed out loud.

– Це правда, – Віталій засміявся з жарту про мишей. Це був солдатський жарт, і він водночас пишався й сумував, що його син уже міг таке сказати. – Ось чому ми на передовій закриваємо вікна товстою плівкою — щоб не було видно світла і щоб скло не летіло. Я пробував переконати твою маму зробити так і в нашій квартирі в Києві. Вона сказала «ні». Він трохи всміхнувся. – Таке рішуче «ні». З тими її бровами, – він зобразив мамине «обличчя відмови», і Артем розсміявся вголос.



Artem snorted. “I know that face. She does it to me too.” After a moment, he grew quiet again.

“I learned you can live through fear,” he said slowly. “That was the hardest part. Not the truck shaking. Not the bombing or drone strike shaking. I lived through all that, and it stayed with me. But it was the fear that hurt most. It feels like pain, sometimes like anger. The worry part... that’s the worst of it. But I learned something.” He looked up at his father. “You can live through fear. You can keep going. You can even find your way back to light and learn to smile again, laugh again.”

Артем пирснув:

– Знаю те обличчя. Вона й мені так робить.

За мить він знову стих.

– Я зрозумів, що можна пережити страх, – повільно сказав він. –

Це було найважче. Не те, що трясло машину.

Не від вибухів чи ударів дрона. Я все це

витримав, і воно

залишилося зі мною.

Але найбільше болів

саме страх. Він

відчувається, як біль,

іноді як злість. А от

тривога... вона

найгірша. Але я щось

зрозумів.

Він підвів погляд на

батька:

– Можна пережити

страх. Можна йти далі.

Можна навіть знову

знайти шлях до світла —

навчитися знову

усміхатися, знову

сміятися.

Vitalii swallowed hard and reached out to ruffle his son's sandy blond hair. "That's something even seasoned soldiers struggle with," he said softly. "I'm proud of you. That's wisdom, Artem. True and earned. Did you learn anything else?"

Віталій глибоко зітхнув і погладив піщано-блондинове волосся сина.
– Це те, з чим навіть досвідчені солдати борються, – тихо сказав він. – Я пишаюся тобою. Це мудрість, Артеме. Справжня і заслужена. Ти ще чогось навчився?



“Electricity’s optional,” Artem replied, matter-of-fact. “So you need backup. And if I ever need to get out of a building fast, I’ll take the stairs, never the elevator. It can get stuck, and then someone dies in a drone strike, or worse gets trapped if the building collapses. So, don’t stand near glass. Don’t count on power. Stay low and remember everything can die, so try not to.” He nodded once. “That’s my new power.”

– Світло необов’язкове, – твердо відповів Артем. – Тож потрібен запасний план. І якщо мені колись треба буде швидко вийти з будинку, я виберу сходи, ніколи не ліфт. Він може застрягти, і тоді хтось загине від удару дрона, або ще гірше — застрягне, якщо будинок завалиться. Тож не стій біля скла. Не розраховуй на електропостачання. Тримайся низько і пам’ятай: всі можуть загинути, тож постарайся — ні. Він один раз кивнув: – Ось моя нова сила.



Vitalii smiled, though it was tinged with pain. “Wise again,” he said, flicking on ARMY Radio. “So... about that patch the battalion commander gave you. I saw you two talking while I was handing over the truck keys. Want to tell me what was said?”

“We had words,” Artem admitted, his hand resting over the patch in his pocket. “Strong ones.”

Vitalii raised an eyebrow. “He’s a strong and serious man. Anything I need to know?”

Віталій посміхнувся, хоч і з ноткою болю.
– Знову мудрий, – сказав він, увімкнувши радіо ARMY.
– Отже... щодо того шеврона, який командир батальйону дав тобі. Я бачив, як ви розмовляли, коли я передавав ключі від вантажівки. Хочеш розповісти, про що йшлося?

– Ми обмінялися словами, – зізнався Артем, тримаючи руку на шевроні у кишені, – досить різкими.

Віталій підняв брову:
– Він сильна і серйозна людина. Є щось, що я маю знати?

Artem shrugged.
“We both feel the same way about the vacation. You and I, I mean.

Neither of us wanted to leave work. And he was firm with both of us about it, saying our pride didn't matter as much as our family, duty was carried by brothers not shoulders, you know the speech.”

Vitalii let out a long sigh. The kind that sat somewhere between guilt and understanding.

Артем знизав плечима.
– Ми обидва однаково ставимося до відпустки. Ти і я, маю на увазі. Жоден із нас не хотів залишати роботу. І він був наполегливим з обома, кажучи, що наша гордість не має значення порівняно з родиною; обов'язок несуть брати, а не плечі, ти знаєш цю промову.

Віталій глибоко зітхнув.
Такий видих, що був десь між провинною і розумінням.



"I get it now," Artem said quietly. "Mom should spend one day with you watching you shoot drones down. Then she'd understand. We all love you. We all miss you. But what you're doing here... it's saving lives. And those lives, Dad," he reached over and touched his father's arm, "they're more important than our comfort. Or the safety we feel when you're home. We can live through fear. But not everyone survives a drone strike."

– Тепер я розумію, – тихо сказав Артем. – Мама має провести один день з тобою, дивлячись, як ти збиваєш дрони. Тоді вона зрозуміє. Ми всі тебе любимо. Ми всі сумуємо за тобою. Але те, що ти робиш тут... це рятує життя. І ці життя, тату, – він простягнув руку і торкнувся плеча батька, – важливіші за наш комфорт. Або за безпеку, яку ми відчуваємо, коли ти вдома. Ми можемо жити крізь страх. Але не всі виживають від удару дрона.

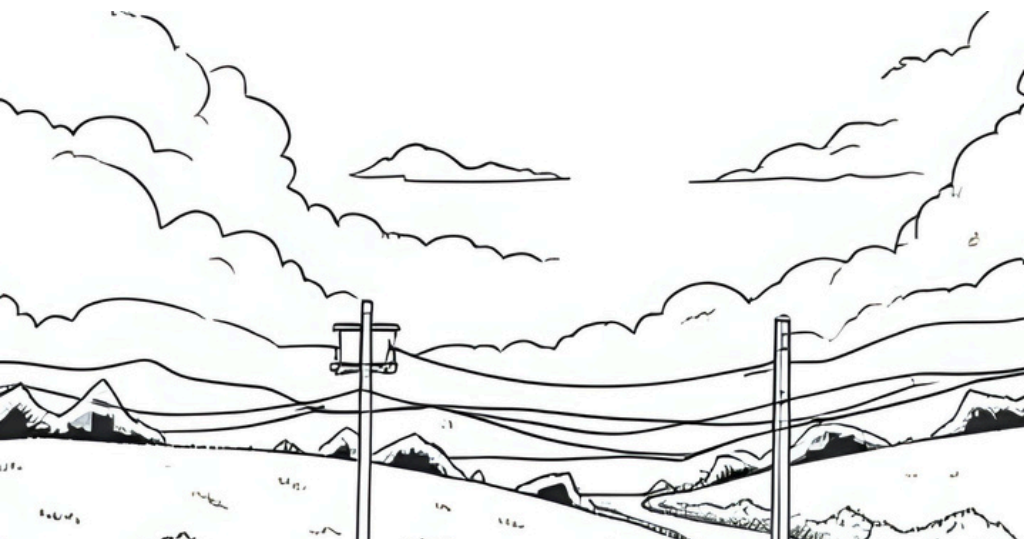


Vitalii's throat tightened. Tears he hadn't let fall in years slipped down his face before he wiped them quickly on his sleeve. His son had said everything he'd never been able to explain. "Thank you," he said. "Thank you for understanding, Artem."

"I'll explain it to the others," Artem whispered. "Don't worry, Dad. We're in this war together now. More than before."

Гортань у Віталія стиснулася. Сльози, які він не дозволяв собі пролити роками, потекли по обличчю, перш ніж він швидко витер їх рукавом. Син сказав усе, що він ніколи не міг пояснити. – Дякую, – сказав він. – Дякую, що розумієш, Артеме.

– Я поясню іншим, – прошепотів Артем. – Не хвилюйся, тату. Ми тепер разом у цій війні. Більше, ніж раніше.



The truck hit a bump. Artem flinched. He used to love country roads, the way they bounced like a ride. Now they just reminded him of blasts. He leaned over and turned up the radio. Then, slowly, he let his eyes close. In sleep, he returned to the meadow outside his grandma's house, yellow flowers, purple clusters, and white daisies under the open sky. But even there, he thought he heard something.

Вантажівка наїхала на купину. Артем здригнувся. Раніше він любив сільські дороги, як вони підстрибували, наче на атракціони. Тепер вони нагадували про вибухи. Він нахилився і зробив гучніше радіо. Потім повільно заплющив очі. У сні він повернувся на луки біля бабусиноного дому: жовті квіти, фіолетові суцвіття і білі ромашки під відкритим небом. Але навіть там він ніби почув щось.



A deep sound...
distant at first...
then closer. Thump.
Thump. Thump.
Then the wave of
pressure, the shaking
ground and making
the air feel tight like
it was holding its
breath. He ran, but
there was nowhere to
run. The house was
gone. The trees were
gone. He opened his
eyes. The road was
there. The sky above
him, his dad driving
on his left. He took
deep breaths as his
heart pounded, and
he realized it wasn't
real. It was so vivid it
felt so, real. He
looked to his dad
again, confused, but
relieved.

Глибокий звук... спочатку
далекий... потім ближчий.
Туп. Туп. Туп. Потім хвиля
тиску, земля здригалася, а
повітря здавалося
стиснутим, наче
затамувало подих. Він
побіг, але нікуди було
тікати. Будинку вже не
було. Дерев теж не
залишилося. Він відкрив
очі. Дорога була на місці.
Небо над головою, тато за
кермом зліва. Він глибоко
вдихнув, серце шалено
калатало, і зрозумів: це
нереально. Було настільки
реалістично, що
здавалося справжнім. Він
знову подивився на тата,
спантеличений, але з
полегшенням.



“I have them too,” Vitalii said softly. “I have the dreams too. Just look up. Focus on the sky. Find a source of light. Listen to the engine, or even your own heartbeat, as you keep taking deep breaths, son. Really deep breaths, so deep you remember you were dreaming, touch your shirt and remind yourself it was a dream, it felt real, it was a dream. You can live through fear, your breathing proves you are alive.”

– У мене вони теж бувають, – тихо сказав Віталій. – У мене теж є ці сни. Просто подивися вгору. Зосередься на небі. Знайди джерело світла. Слухай двигун або навіть власне серцебиття, продовжуючи робити глибокі вдихи, сину. Справді глибокі вдихи, настільки глибокі, щоб ти згадав, що це був сон, торкнувся сорочки і нагадав собі: це був сон, він здавався реальним, це був сон. Ти можеш жити зі страхом — твоє дихання доводить, що ти живий.



Artem stared out the window at the golden wheat and the endless blue. “I’m so angry,” he said quietly. “And I’m so sad.”

Vitalii didn’t look at him and just reached up to the patch above the mirror. “Your flag is red and black now,” he said, unfastening a worn patch and handing it over. “No longer blue and yellow. This one’s from my first front line. Now it’s yours, from your first.”

Артем дивився у вікно на золоті поля пшениці та безкінечну синяву. – Я такий злий, – тихо сказав він. – І такий сумний.

Віталій не дивився на нього, просто простяг руку до нашивки над дзеркалом. – Твій прапор тепер червоно-чорний, – сказав він, відстібнув зношену нашивку й передав її. – Більше не синьо-жовтий. Цей — з моєї першої передової. Тепер він твій, з твоєї першої.



Artem took it with both hands, reverent. Then he leaned over and stuck it to his backpack.

From his pocket, he pulled the battalion patch and placed it on the lower pouch.

“I guess I’m a soldier-in-training now,” he said.

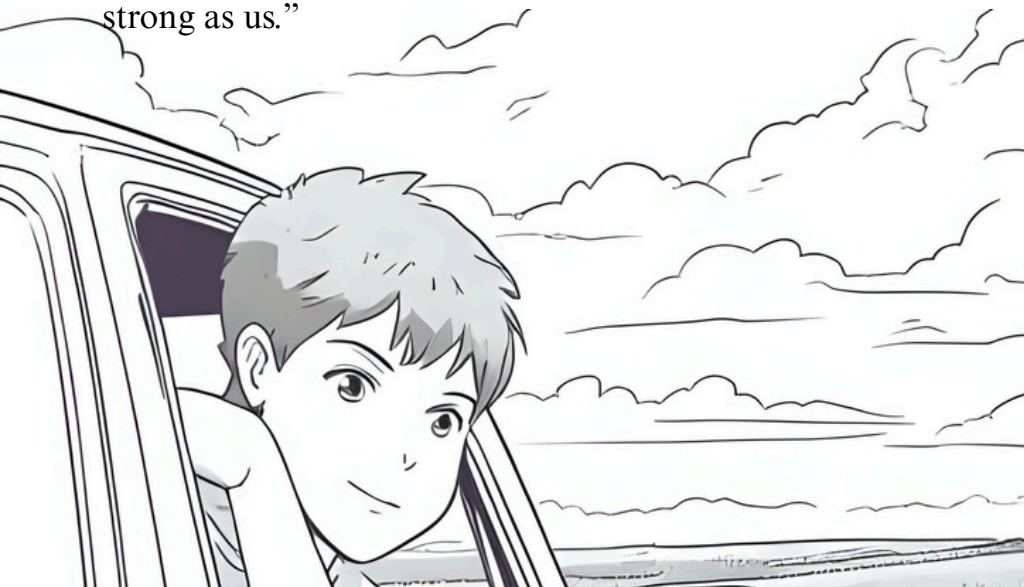
Vitalii replied, voice thick with love and pride, “You are as strong as us.”

Артем взяв її обома руками, з повагою. Потім він нахилився і прикріпив його до свого рюкзака.

З кишені він витягнув шеврон батальйону і прикріпив його на нижню кишеню.

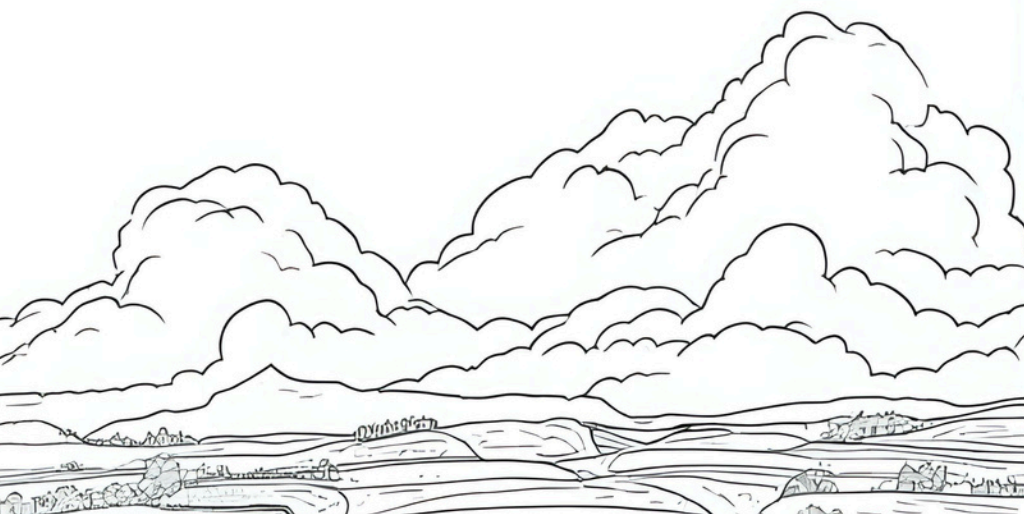
– Гадаю, я тепер солдат на навчанні, – сказав він.

Віталій відповів голосом, сповненим любові і гордості:
– Ти такий же сильний, як і ми.



What does courage mean to you after reading about Artem's story? How do you see courage in your own life?

Що для тебе означає мужність після прочитання історії Артема? Як ти бачиш мужність у власному житті?



Why is it important to be careful near windows during an explosion?

Чому важливо бути обережним біля вікон під час вибуху?



What should you do to protect yourself from flying glass or broken windows?

Який новий урок безпеки ти отримав з історії Артема і що хочеш запам'ятати?

Artem talks about fear as something you can live through. When have you felt scared but kept going anyway? What helped you?

Артем говорить про страх як про те, через що можна прожити. Коли ти відчував страх, але все одно продовжував? Що тобі допомогло?



Why shouldn't you sleep on the top bunk during dangerous times?

Чому не слід спати на верхньому ярусі під час небезпеки?

What does Artem mean when he says "stay low" and why is that important?



Що має на увазі Артем, коли каже «тримайся низько», і чому це важливо?



What is one new safety lesson you learned from Artem's story that you want to remember?

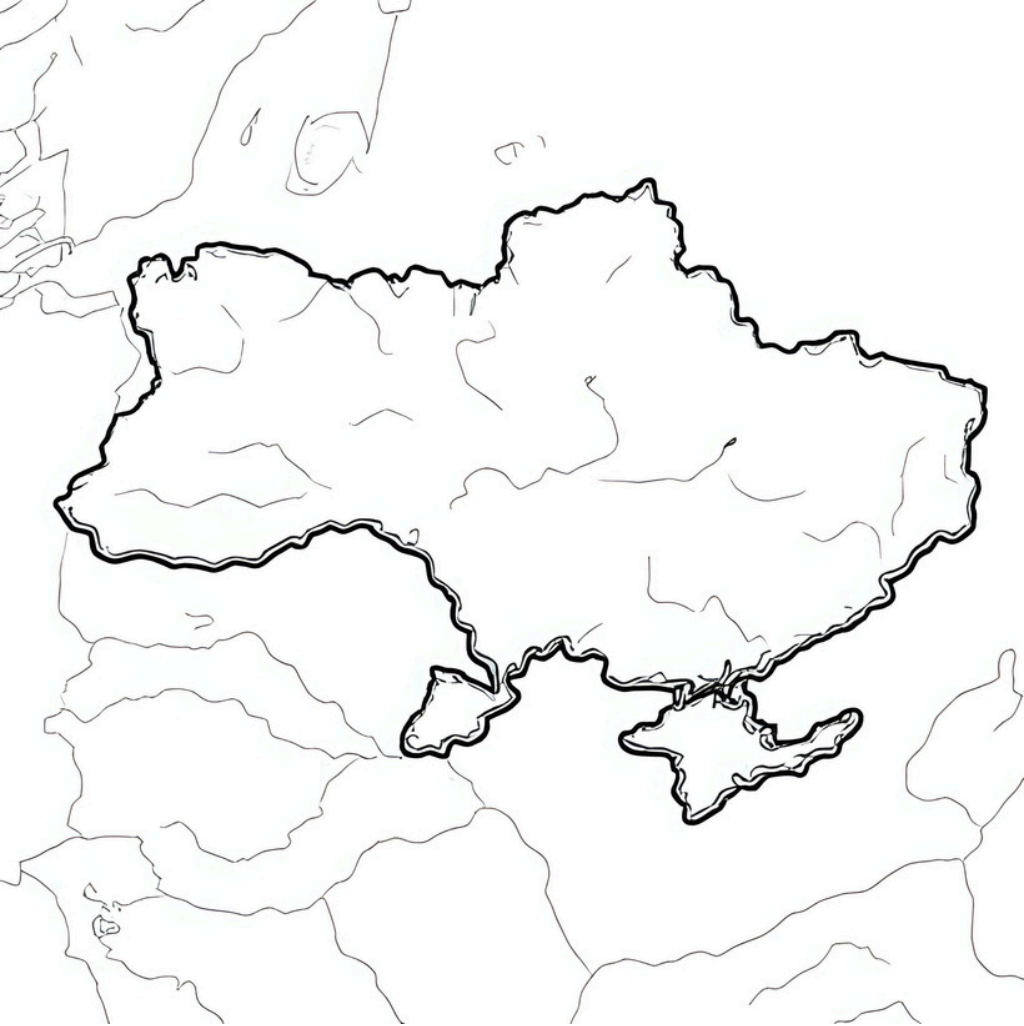
Який новий урок безпеки ти здобув з історії Артема і що хочеш запам'ятати?



Color in the Ukrainian flag, do you feel red and black or do you feel blue and yellow? Write your reasons for the color choices below.

Розфарбуй прапор України. Ти відчуваєш червоний і чорний чи синій і жовтий? Напиши свої причини вибору кольорів нижче.





How do you feel when
you see Ukraine?

Як ти почуваєшся, коли
бачиш Україну?

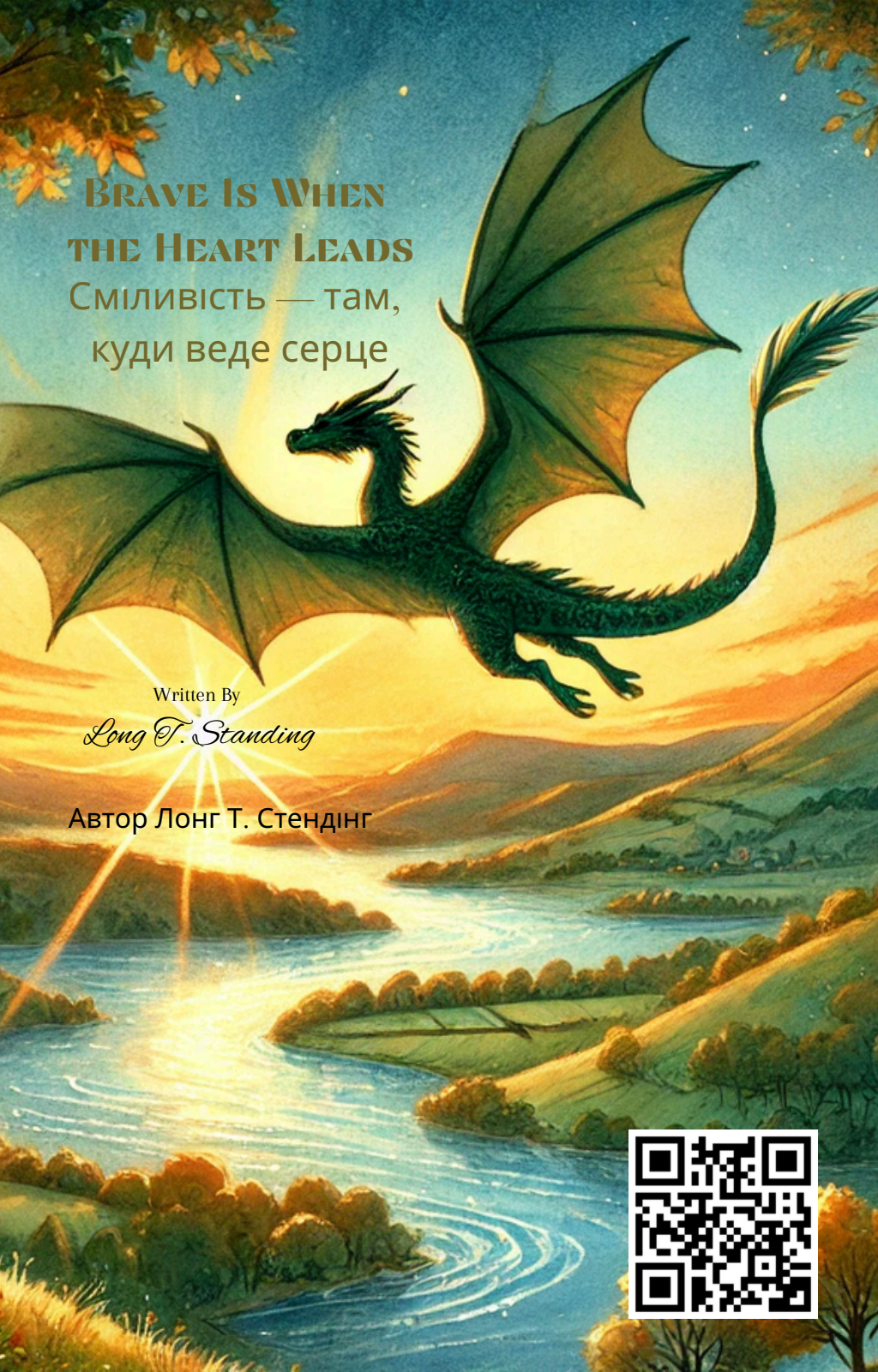
Remember, no matter how hard things get, you have a strength inside you that can carry you through anything. Courage isn't about never being scared it's about choosing to keep going even when fear is there. You are never alone. You are part of a family, a community, and a story much bigger than yourself. Hold onto hope, take one step at a time, and know that you are Strong As Us.

Пам'ятай, якими б важкими не були часи, у тобі є сила, яка допоможе пройти через будь-що. Мужність — це не відсутність страху, а вибір іти вперед, навіть коли страх поруч. Ти ніколи не сам. Ти — частина родини, спільноти і великої історії, що більша за тебе. Тримай надію, роби крок за кроком і знай, що ти — Сильний, як ми.



Strong As Us has more
adventures coming soon!
«Сильні, як ми» — нові
пригоди вже незабаром!



A vibrant illustration of a green dragon with large, translucent wings flying over a scenic landscape at sunset. The sun is low on the horizon, casting a golden glow over rolling green hills, a winding blue river, and a small village. The sky is a mix of blue and orange, with a few stars visible. The dragon is the central focus, flying towards the left.

**BRAVE IS WHEN
THE HEART LEADS**
Смiливiсть — там,
куди веде серце

Written By

Long T. Standing

Автор Лонг Т. Стендiнг



The Tarot Path of Talbit

Таро Шлях Талбіта

Long T. Standing

Автор Лонг Т. Стендінг



Strong Like Us – Book One: The Siren & the Safe Spot follows Vitali, Mayria, and their family as they learn to stay safe and brave during air raids in Kyiv. Through first aid skills and simple breathing exercises, they discover how to care for themselves and each other. This bilingual story teaches children important lessons about courage, calm, and teamwork in tough times.



Сильні, як ми — Книга перша: Сирена і Безпечне Місце розповідає про Віталія, Марію та їхню родину, які навчаються залишатися в безпеці та бути сміливими під час повітряних тривог у Києві. Завдяки навичкам першої допомоги та простим дихальним вправам вони вчаться піклуватися про себе та одне про одного. Ця двомовна історія навчає дітей важливих уроків про відвагу, спокій і командну роботу у важкі часи.