

# ***COMMUNITY RESILIENCY MODEL (CRM)® Part 2***

***Модель Стійкості Спільноти***



***[www.traumaresourceinstitute.com](http://www.traumaresourceinstitute.com)***

Off

English

Ukrainian/український

Mute Original Audio



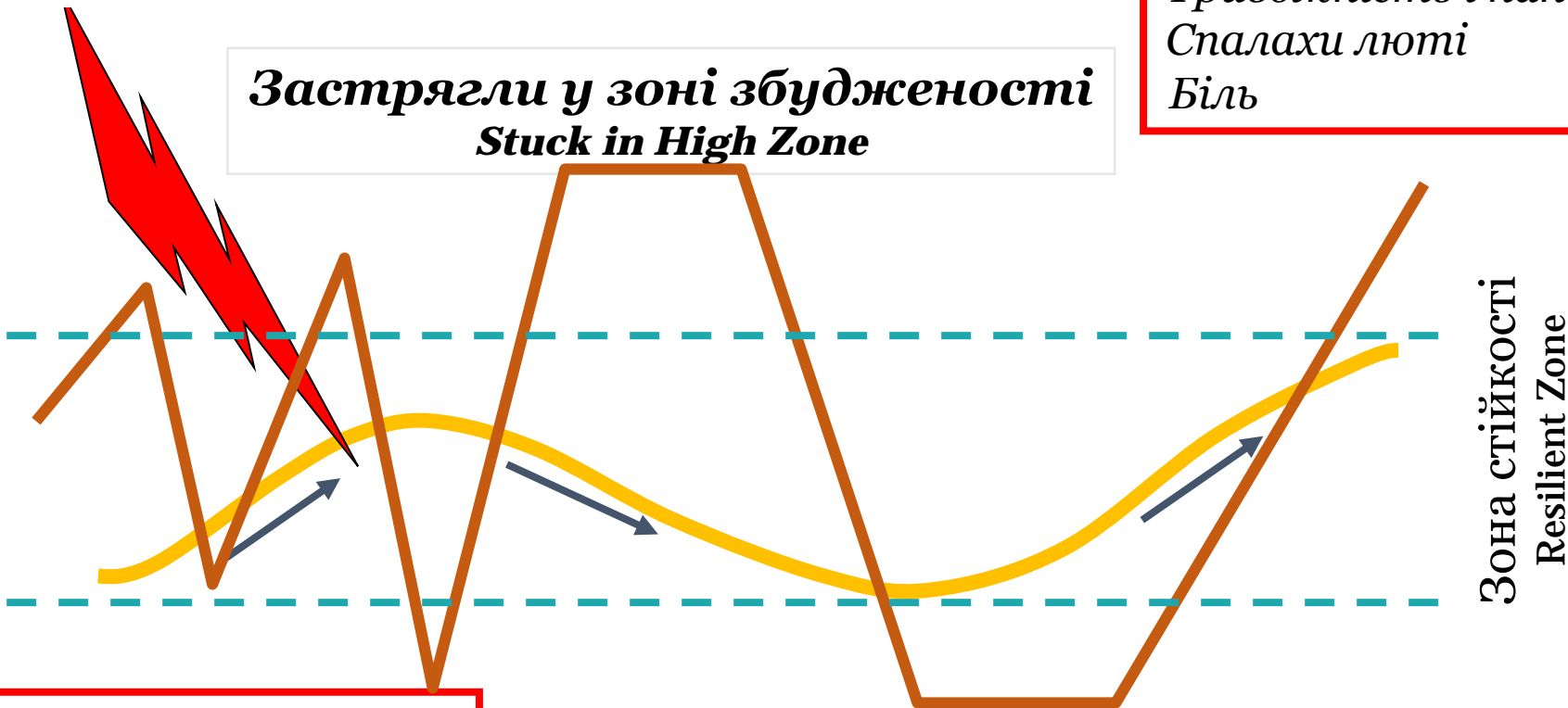
Interpretation

**Травматична / стресова  
подія або нагадування**

**Traumatic/Stressful Event  
or Stressful/Traumatic Reminders**

На грані	Edgy
Роздратовані	Irritable
Манія	Mania
Тривожність і паніка	Anxiety & Panic
Спалахи люті	Angry outbursts
Біль	Pain

**Застрагли у зоні збудженості  
Stuck in High Zone**



Депресія / сум	Depression/Sadness
Ізолюваність	Isolated
Виснаження / втома	Exhaustion/Fatigue
Онiмiннiя	Numbness

**Застрагли у зоні пригніченості  
Stuck in Low Zone**

Зчитування – це помічати або зауважувати, що  
відбувається усередині вашого тіла в даний момент  
Tracking is noticing or paying attention to what is happening inside your body at  
the present moment

Визначити: самовідчуття  
приємне, неприємне чи  
нейтральне

Determining if the sensation is  
pleasant, unpleasant or neutral

Затриматися на приємних  
або нейтральних само-  
відчуттях

Sitting or staying with sensations  
that are pleasant or neutral



Допитливі запитання: Що ви помічаєте всередині?  
Ці самовідчуття приємні, неприємні чи нейтральні?  
Curiosity questions: What do you notice on the inside?  
Are the sensations pleasant, unpleasant or neutral?



# ***Виберіть один ресурс***

## ***IDENTIFY ONE RESOURCE***

Опишіть додаткові елементи (смак, звуки, вигляд)  
свого Ресурсу. Описуючи Ресурс,

Describe additional elements (smells, sounds, visual image) of the Resource.  
As you describe your Resource,

зверніть увагу на приємні або нейтральні самовідчуття

Bring Attention to Pleasant or Neutral Sensations

# Тривожні переживання під час війни

## *Distressing Experiences during Times of War*

Деякі люди, можливо, захочуть поділитися з вами кожною деталлю травматичного досвіду. Коли вони почнуть ділитися з вами, якщо для них і для вас це стає занадто, ви можете інтегрувати питання розмовної ресурсності:

*Some people may want to share with you every detail of a traumatic experience. When they start to share with you if it is getting to be too much for them and you, you can integrate a conversational resourcing question:*

- «Коли ви дізналися, що прийшли в безпеку?»  
*“When did you know you were safer?”*
- «Хтось допоміг вам втекти?»  
*“Did anyone help you get away?”*
- «Як ви думаєте, що допомогло вам пройти через це?»  
*“What do you think helped you get through this?”*





# ПАУЗА СТІЙКОСТІ Resiliency Pause

Давайте зараз зробимо одну з пауз стійкості, наприклад:

*РЕСУРСНІСТЬ: «Цікаво, чи допоможе повернутися до ресурсу, про який ми говорили раніше?» «Що буде тепер?»»*

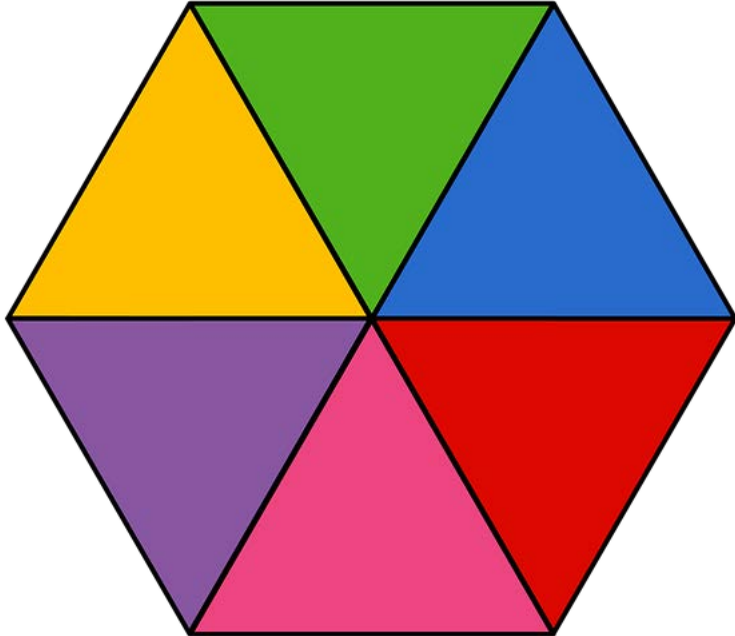
*Resourcing: “I wonder if it would help to go back to the resource we talked about earlier?”  
“What happens now?”*

*Заземлення: «Поки ми тут сидимо, чи можемо ми помітити, як наші тіла контактують із кріслом/диваном?»»*

*Grounding: “As we are sitting here, can we notice how our bodies are making contact with the chair/sofa?”*

*Змістити й зафіксувати: «Чи можете ви привернути увагу до місця в тілі, де є нейтральним або є більш приємним?»»*

*Shift and Stay: “Can you bring attention to a place in the body that feels neutral or is more pleasant?”*



# ПАУЗА СТІЙКОСТІ Resiliency Pause

- Ви можете вплести «CRM» навички в розповідь історії:

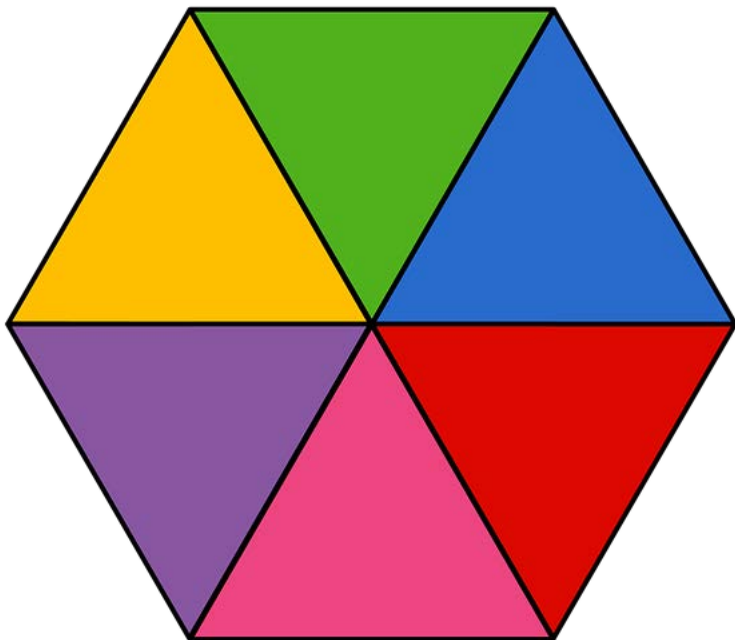
CRM skills can be interwoven into the recounting of the story:

- заземлення як дерево

*Ground Like a Tree*

- «Якщо вам здається, що це занадто, іноді може допомогти встати, і ми можемо разом притиснутися до стіни, щоб допомогти вам повернутися у вашу зону стійкості.» (Миттєва допомога!)

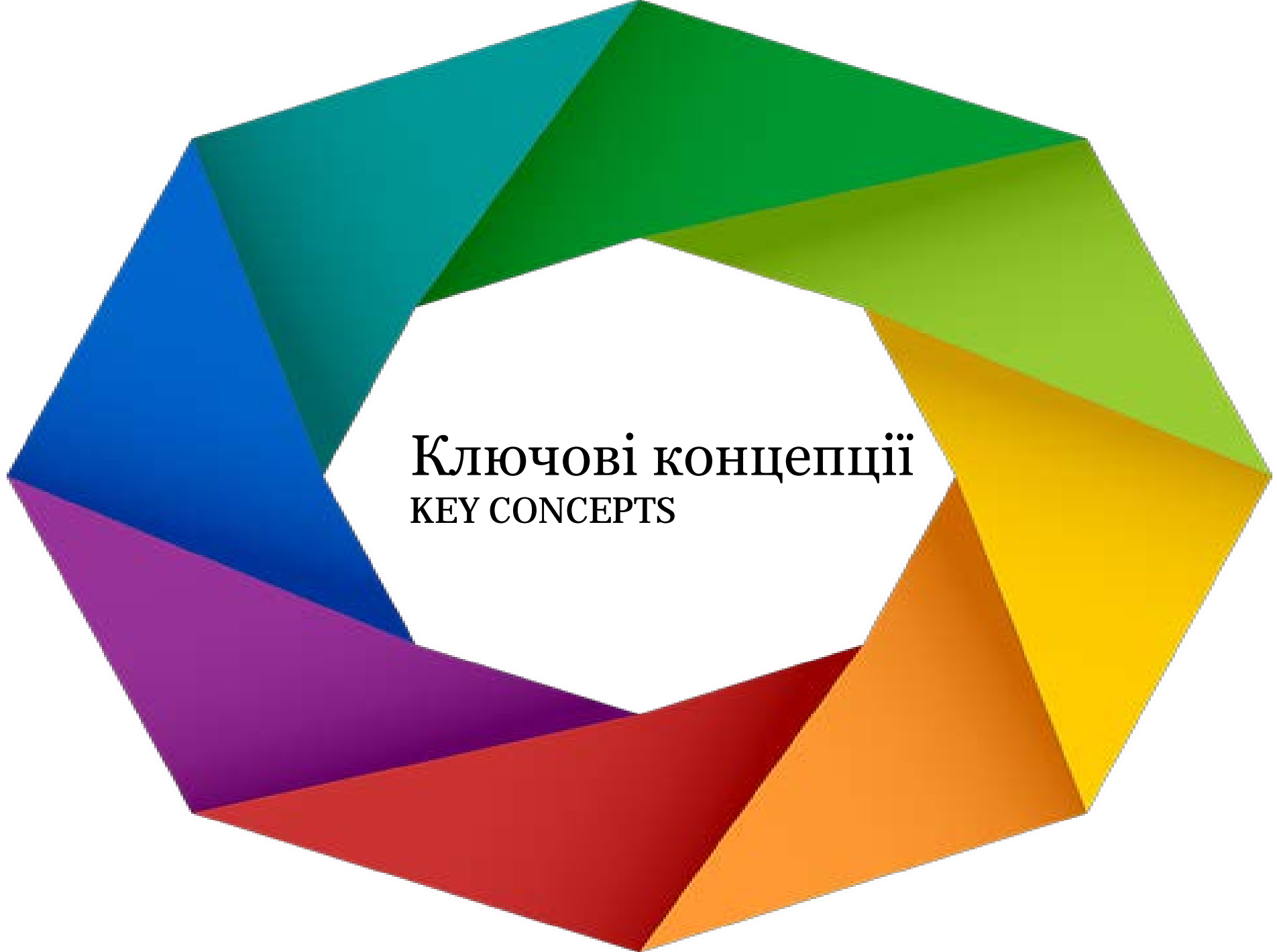
*“If it feels like it is too much, sometimes it can help to stand up and we can push against the wall together to help you get back to your Resilient Zone. (Help Now!)”*



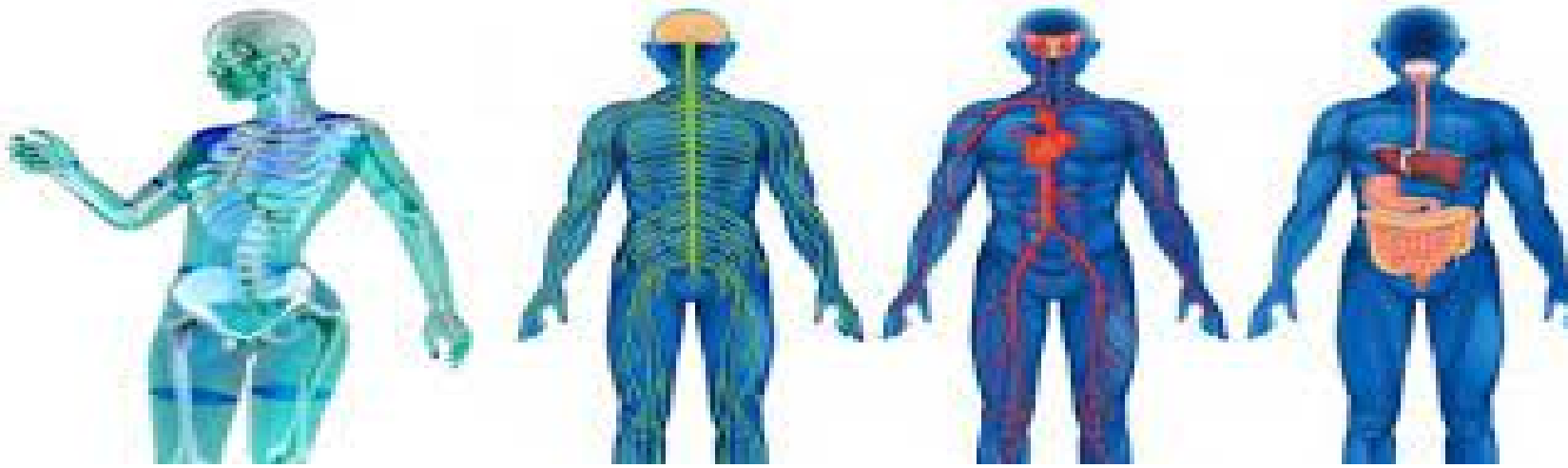




TRAUMA RESOURCE  
INSTITUTE



Ключові концепції  
KEY CONCEPTS



***Анатомія*** – вивчення частин тіла та їхніх взаємозв'язків

***Фізіологія*** – вивчення функцій і процесів тіла

*Модель стійкості спільнот використовує спостереження і знання про нервову систему, щоб допомагати людям учитися розрізняти самовідчуття стресу і благополуччя.*

***Anatomy*** – the study of the structures of body parts and their relationships to one another

***Physiology*** – the study of the functions of the body

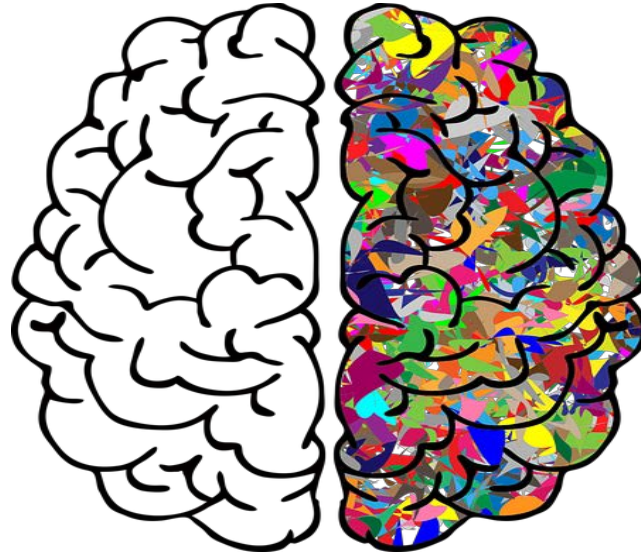
CRM uses observation and knowledge of patterns of the nervous system to help people learn to distinguish between sensations of distress and well being.

# Наукові дослідження мозку

## Scientific Research About the Brain

**Нейропластичність** – довічна здатність мозку змінюватися і формувати нові нейронні зв'язки у відповідь на стимулювання навчанням і досвідом. Обнадіює!

“**Neuroplasticity**” - the lifelong capacity of the brain to change and rewire itself in response to the stimulation of learning and experience...Hope!



**Нейрогенез** – це здатність створювати нові нейрони і зв'язки між нейронами протягом усього життя. (Голдберг, 2013)

**Neurogenesis** is the ability to create new neurons and connections between neurons throughout a lifetime.” (Goldberg, 2013)

# *Наукові дослідження про нарощування стійкості*

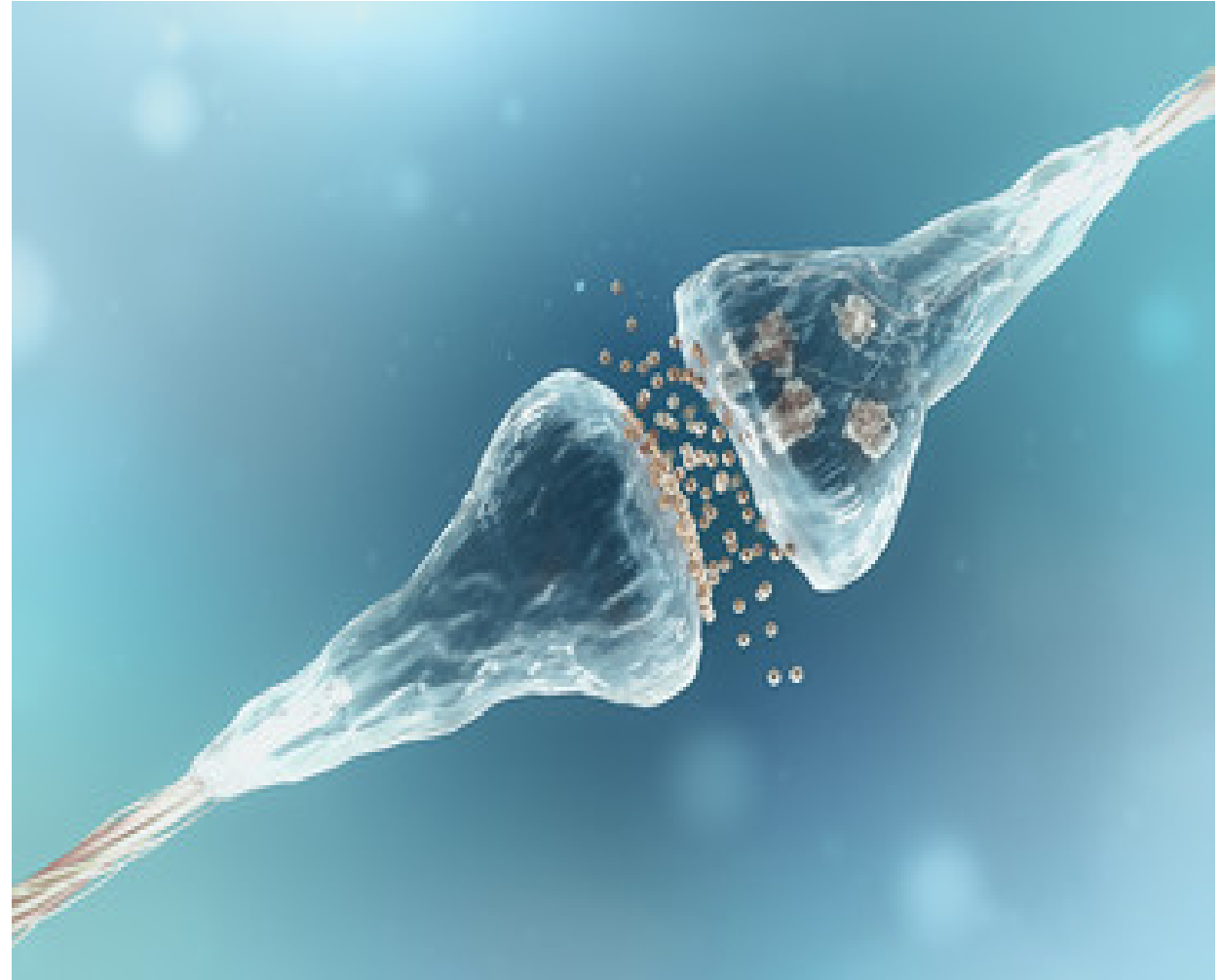
## *Scientific Research About Building Resiliency*

**Активно використовувані  
зв'язки між нейронами  
стають ще міцнішими!**

Карла Шатц

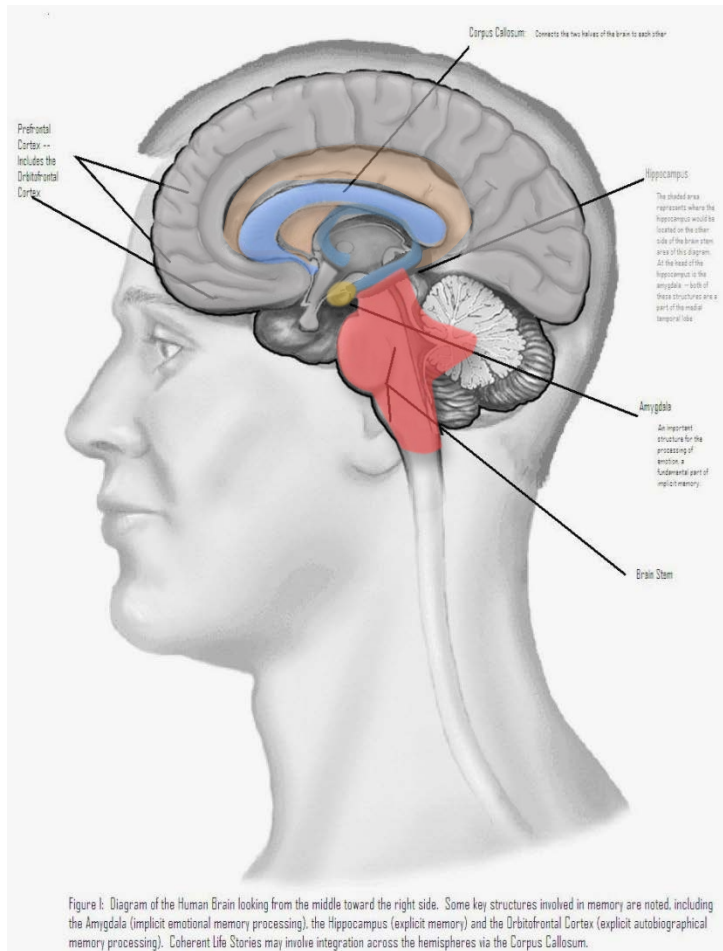
**Brain cells that fire together  
wire together!**

Carla Schatz



# Принцип організації: Ваш мозок - це мережа нейронів

*Organizing Principle: Your Brain is a Network of Neurons*



**Префронтальна кора**  
Організовує ваш досвід і діє, керівник симфонії, яка ми називаємо вашим мозком.

**Pre-Frontal Cortex**  
Is organizing your experiences and operates like the Orchestra leader of the Symphony we call your brain.

**Мережі системи оцінки**  
Оцінює ризики  
Мигдалина є одним із керівників у мозковій мережі, який орієнтує до погроз, і допомагає убезпечити вас.

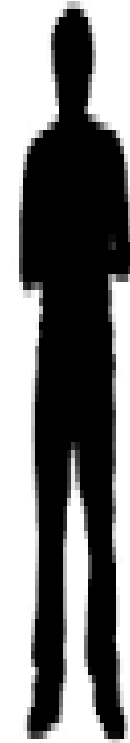
**Appraisal System Networks**  
Assesses risks  
The Amygdala is one of the leaders in the brain's network, orienting to threats, helping to keep you safer.

**Мережі виживання: інстинктивні**  
Виконує «боротися, тікати, й замерзнути».  
Несвідомий.  
Травлення, розмноження, кровообіг, дихання - реагує на відчуття.

**Survival Networks: Instinctual**  
Carries out "fight, flight, & freeze."  
Unconscious.  
Digestion, reproduction, circulation, breathing - responds to sensation.



TRAUMA RESOURCE  
INSTITUTE



***Реакції на виживання:***  
***Survival Responses:***

***БОРОТИСЯ, ТІКАТИ, ЗАМЕРЗНУТИ, ДРУЖИТИ***  
***FIGHT, FLIGHT, FREEZE, FRIEND***



# РЕАКЦІЇ НА ВИЖИВАННЯ

## SURVIVAL RESPONSES



Відповіді на виживання – це автоматичні реакції, які виникають у моменти, коли ми відчуваємо загрозу.

Survival Responses are automatic responses that occur during times when we perceive a threat.



Ми реагуємо інстинктивно, щоб вижити.

We respond instinctually to survive.



Якщо оточення є загрозливим або сприймається як загрозливе, людина може жити в стані постійного страждання.

If the environment is threatening or perceived to be threatening, the person may live in a constant state of distress.



Це може відрегулювати НС, тому навіть невеликі нагадування можуть викликати автоматичну відповідь на виживання.

This can reset the NS so even small reminders can release an automatic survival response.

# Доглядати і дружити *Tend and Befriend*

Відноситься до захисту дітища – ДОГЛЯДАННЯ та пошук соціальної групи для взаємного захисту – ДРУЖУВАННЯ

TAYLOR (2013)

Refers to protection of offspring – **TENDING** and seeking out the social group for mutual defense – **BEFRIENDING**

- Це працює двома способами:
  1. Охорона дітища (догляд)
  2. Пошук соціальної групи для взаємного захисту (дружба)
- Окситоцин виділяється під час «догляду та дружби»
  - Спонукає до соціальної поведінки, включаючи захисні реакції на дітища та захист соціальної групи.
- Ця соціальна реакція на загрозу охоплює парасимпатичну нервову систему і зменшує викид кортизолу.

This works in two ways:

1. Protection of offspring (tending)
2. Seeking out the social group for mutual defense (befriending)

Oxytocin is released during “tending and befriending”

- Prompts social behaviors, including protective responses towards offspring and the protection of the social group.

This social response to threat accesses parasympathetic nervous system and reduces the release of cortisol.

# *Боротися і тікати*

## *Fight and Flight*

Реакції «боротися і тікати» пов'язані з симпатично керованим прискоренням серцевого ритму.

Fight-or-flight reactions are associated with sympathetically driven heart rate acceleration.



# ЗАМОРОЖЕННЯ ВІДПОВІДЬ

## FREEZE RESPONSE

Якщо людина не може піклуватися і дружити, боротися або втекти через невідворотну атаку, може виникнути реакція заморожування. Різноманітні симптоми можуть виникнути внаслідок реакції заморожування:

- Оніміння, відключення та симптоми депресії
- Затуманений зір
- Труднощі з концентрацією уваги
- Зміна температури тіла, відчуття холоду та бліда шкіра
- Поява спокою під час внутрішньої активації
- Може включати частини або все тіло

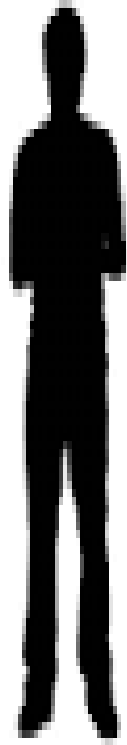
If the person cannot tend and befriend, fight or flee because of inescapable attack, a freeze response may occur. A variety of symptoms may result from the freeze response:

- ❖ Numbness, disconnection and symptoms of depression
- ❖ Blurred vision
- ❖ Concentration difficulties
- ❖ Body temperature changes, feeling cold and having pale skin
- ❖ Appearance of calmness while activated internally
- ❖ Can involve parts or all of the body



# ВІДПОВІДЬ ЗАМОРОЖЕННЯ

## FREEZE RESPONSE



- Відповідь на заморожування може сприйматися як:
  - Змінений стан реальності.
  - Уповільнення часу.
  - Зниження усвідомлення страху і болю.

Реакція на заморожування може збільшити або зменшити шанси вижити після травматичної події

The Freeze Response may be experienced as:

An altered state of reality.

The slowing down of time.

Diminished awareness of fear and pain.

*The Freeze Response may increase or decrease the chance of surviving a traumatic event*



TRAUMA RESOURCE  
INSTITUTE





## **Навичка №3: Заземлення**

*Прямий контакт тіла або частини тіла з чимось, що дає опору і підтримку в даний момент*

### ***Skill 3: Grounding***

*The direct contact of the body or part of the body with something that provides support in the present moment*

- Гравітаційна безпека – це основа, на якій ми будуємо міжособистісні стосунки.
- Якщо наш зв'язок із землею не є безпечним, тоді всі інші взаємини не розвиваються найкращим чином.
- Коли ми заземлені, ми відчуваємо себе у теперішньому моменті й просторі.
- Ми не переживаємо з приводу майбутнього чи минулого.

Gravitational security is the foundation upon which we build our interpersonal relationships. If our relationship to the earth is not safe, then all other relationships do not develop optimally. When we are grounded, we have a sense of self in relationship to present time and space. We are not worried about the past or the future.



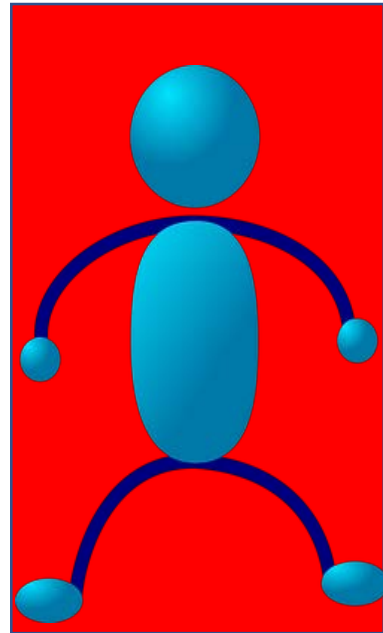
TRAUMA RESOURCE  
INSTITUTE

# Заземлятися можна в різних позах YOU CAN GROUND IN MANY POSITIONS

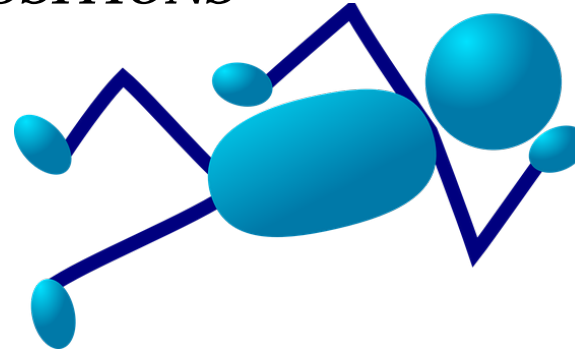


Під час ходьби, звертаючи  
увагу на кроки

Walking and paying  
Attention to steps



Опершись до стіни  
Standing against a wall



Лежачи на поверхні або  
тримаючись на воді  
Laying down on a surface or  
Floating in water



Сидячи на кріслі, дивані чи підлозі  
Sitting on a chair, sofa or ground



Через такі частини тіла, як  
долоні або стопи

Through a part of your body  
like your hands or feet

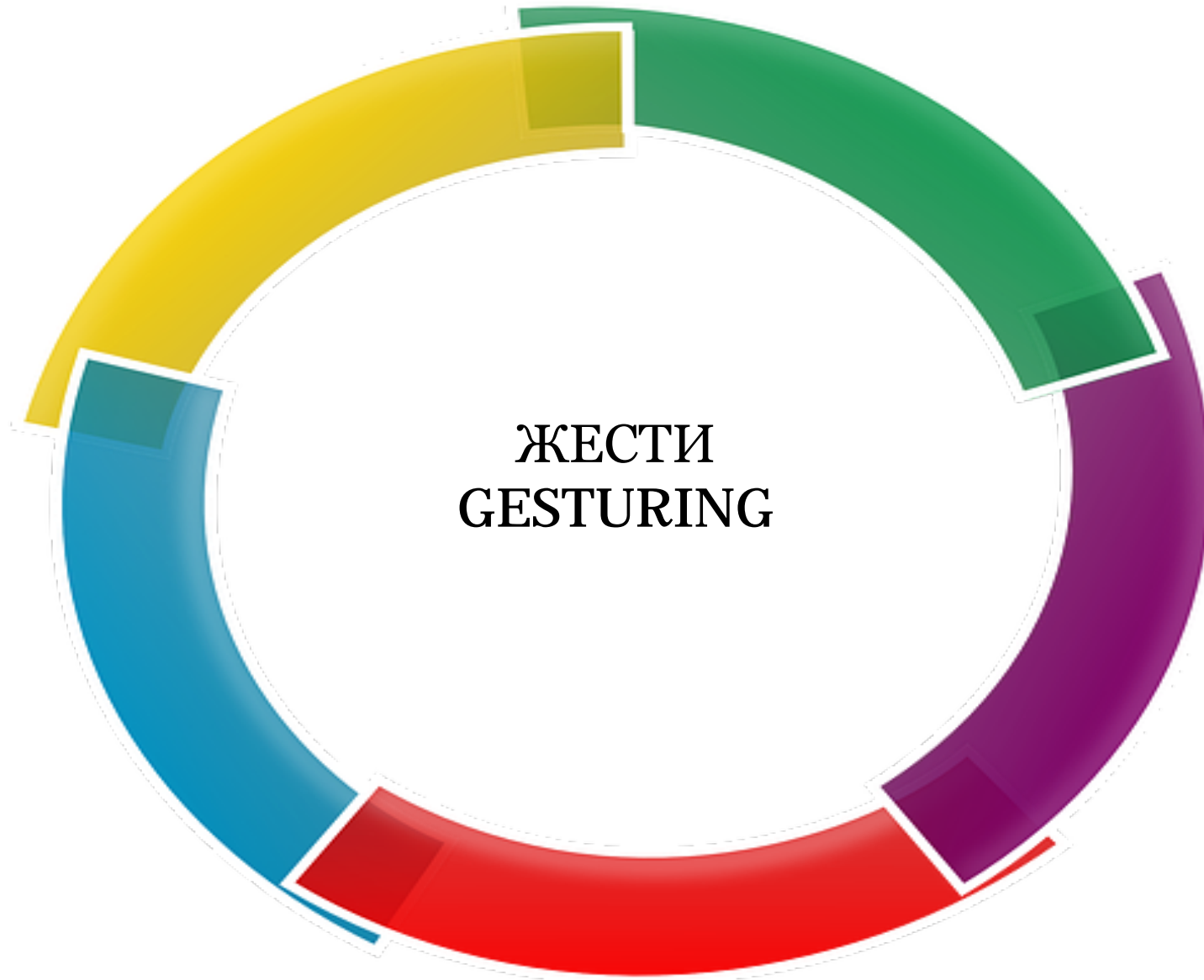
# Вправа на заземлення

## Grounding Exercise





TRAUMA RESOURCE  
INSTITUTE



ЖЕСТИ  
GESTURING



TRAUMA RESOURCE  
INSTITUTE

- Рух, як правило, тіла або кінцівок, який виражає або підкреслює ідею, почуття або ставлення.  
A movement usually of the body or limbs that expresses or emphasizes an idea, sentiment, or attitude.
- Рухи і жести, зроблені підсвідомо  
Movements & gestures made below conscious awareness
- Використання рухів кінцівок або тіла як засобу вираження.  
The use of motions of the limbs or body as a means of expression.
- Рухи та/або жести, які не спричиняють самоушкодження.  
Movements and/or gestures that do not cause self-injury or self-harm.



Захисні  
Protective



Радісний  
Joyful

Потужний  
Powerful







TRAUMA RESOURCE  
INSTITUTE

## Самозаспокоєння Self-Calming



*Універсальні духовні жести*  
*Universal Spiritual Gestures*





TRAUMA RESOURCE  
INSTITUTE



- Людину можна заохотити розпізнати свій самозаспокійливий жест.
- Заспокійливий жест можна викликати в пам'яті, з наміром допомогти повернутися в зону стійкості, якщо вас з неї винесло

**A person can be encouraged to identify their self-soothing gesture.**

**The soothing gesture can be called to mind by intention to help get back to the Resilient Zone if bumped out.**



TRAUMA RESOURCE  
INSTITUTE

# ПРАКТИКА В ГРУПІ Жестикуляція

## GROUP ACTIVITY

### Gesturing





TRAUMA RESOURCE  
INSTITUTE



Змістити й зафіксувати  
SHIFT & STAY





TRAUMA RESOURCE  
INSTITUTE



ЗМІЩЕННЯ ВІД ДИСТРЕСУ ДО БЛАГОПОЛУЧЧЯ  
SHIFTING FROM DISTRESS TO WELL BEING

Ви можете перейти, використовуючи одну зі своїх навичок CRM, стежити за відчуттями благополуччя та залишатися з ними.

You can shift by using one of your CRM Skills and follow the sensations of well being and stay with them.







TRAUMA RESOURCE  
INSTITUTE





TRAUMA RESOURCE  
INSTITUTE

# Говоримо з дітьми про війну і конфлікт: загальні засади

## Talking to Children About War and Conflict: General Considerations

- **Спершу надягаємо маску стійкості на себе!**
  - Почніть із навички МСС (Моделі стійкості спільнот), щоб допомогти дитині перейти в зону «все гаразд».
  - Пояснюйте просто, коротко, фактами і відповідно до віку дитини.
  - Відповідайте на всі запитання, але не пояснюйте більше, ніж вас запитали.
  - Зчитуйте свою дитину і застосовуйте навички МСС, щоб допомогти їй залишатися в зоні стійкості.
- 
- **Apply your resiliency mask first!**
  - Start with a CRM skill to ensure the child is in their Okay zone.
  - Keep your explanation simple, short, factual and according to the child's age.
  - Answer any questions but do not offer more information than asked.
  - Track your child and use the CRM skills to ensure the child remains in their Okay zone.





# *Три основні функції дорослих для допомоги дітям під час кризи: що ви можете зробити*

## *3 Major Functions of Adults in Helping Children During Crisis - What you can do!*

- Плекати чесні й відкриті стосунки з дитиною.
- Створювати для неї максимально безпечне середовище.
- Бути рольовою моделлю.
- Foster an honest and open relationships with your child.
- Provide as much security and safety as possible.
- Be a role model.



# Вікові особливості

## Developmental Considerations

- Від народження до дитсадка: Діти не розуміють значення того, що відбувається, але реагують на емоції та поведінку дорослих, що поруч. Діти потребують запевнення через фізичний контакт і втішання словами.
- Birth to preschool age: Children do not understand the meaning of what is going on but will react to the emotions and behaviors of those around them. Children need reassurance through physical contact and simple comforting verbal communication

*Помічні техніки – заземлення / обійми, ніжча стимуляція, слова підтримки – я тут, ми зараз у безпеці; використання ресурсу дитини (м'які іграшки, ковдра, книжка).*

*Helpful techniques – grounding/holding; reduced stimulation; words of comfort - I am here; we are safer right now; use child's resource (stuffed animal, blanket, book, for example.).*



TRAUMA RESOURCE  
INSTITUTE

# Вікові особливості Developmental Considerations

Від садка до 6 років: Діти все ще дуже обмежено розуміють події. Їм потрібні короткі й прості пояснення. Діти такого віку все ще потребують фізичної близькості та максимального запевнення, що вони в безпеці. Їм піде на користь займатися звичними справами.

Preschool to age 6: Children's understanding of events is still limited. They need short, simple explanations. Children at this age still need physical closeness and as much reassurances of safety as possible. They will also benefit from engaging in normal activities.

*Корисні техніки й приклади тверджень:*

*«Зараз відбуваються небезпечні речі, ось що нам потрібно робити, щоб убезпечити себе. Ми зараз у безпеці. Я з тобою».*

*Шукайте можливостей, щоб дитина побавилася, адже саме так діти дають раду з емоціями. Є ігри на основі МСС: малювання, прикидання, заземлення в ролі дерева, музика.*

*Helpful techniques and sample statements –*

*“There are dangerous things happening and this is what we need to do to stay as safe as possible; We are safe right now.” I am with you.*

*Look for opportunities for the child to engage in play as this is how children deal with their emotions – CRM based play – drawing, pretending; grounding like a tree, music.*



TRAUMA RESOURCE  
INSTITUTE

# Вікові особливості

## Developmental Considerations

Від 6 до 10 років: Діти цієї вікової категорії можуть частково розуміти, що відбувається, але часто по-своєму інтерпретують події. Їм потрібні факти і пояснення. І відчуття безпеки.

Age 6 to 10: Children in this age group may have a partial understanding of what is going on but often create their own interpretation of events. They often need facts and clarification. They want to feel safe.

*Корисні техніки й приклади тверджень: «У нашій країні війна. Може бути страшно й небезпечно, але ми робимо все, щоб убезпечити себе. Ми багато не знаємо, якщо маєш запитання, я спробую на них відповісти».*

*Шукайте можливостей, щоб дитина зайнялася звичними справами – погралася або поробила шкільні завдання.*

*Обмежити доступ до телебачення, дорослих розмов і радіо – найважливіше в цьому віці, бо вони лише частково розуміють події. Понад усе діти відстежують наші реакції.*

*Helpful techniques and sample statements – “There is fighting over our county. This can be scary and dangerous, but we are doing everything to keep us safe. There is much we do not know now but if you have questions, I will try and answer them. “*

*Look for opportunities for the child to engage in normal activities such as games and school work.*

*Limiting exposure to TV, adult talk, and radio is most important at this age due to their partial understanding of events. More than ever, children are looking and watching for our reactions.*



TRAUMA RESOURCE  
INSTITUTE

# Вікові особливості

## Developmental Considerations

Передпідлітки й підлітки: У цій віковій групі молодь може намагатися тримати відчуття при собі. Вони розуміють, що відбувається, і мають на це власні погляди. Дорослим треба бути доступними для них і стежити за ними, але також розуміти, що підліткам іноді легше говорити з однолітками.

Preadolescents and adolescents: Within this age group, youth may attempt to keep their feelings inside. They understand what is going on and have their own thoughts and perspectives. Adults need to be available and watchful but also realize that adolescents may prefer to talk to their peers.

*Корисні техніки й приклади тверджень: Може виникати потреба діяти й активніше реагувати на події. Важливо, щоб дорослі були залучені й скеровували цю енергію в продуктивне русло, де вибудовується їхнє відчуття благополуччя й підтримується відчуття безпеки.*

*Наприклад, пропонувати підліткам виконувати завдання, робити щось, що допомагає їм самим: вести щоденник і / або ділитися навичками МСС з однолітками.*

*Якщо ви не проти соцмереж, можна створювати позитивні повідомлення й контент (TikTok) про надію або навички, яких ви їх навчили, щоб ділитися ними з друзями. Заохочуйте їх слухати улюблену музику: це теж ресурсно.*

*Helpful techniques and sample statements – There may be the need to take action and more activated reactions to events. It is important that adults stay involved and direct this energy in productive ways that build their sense of well being and maintains safety.*

*This may include the youth offering to help others with tasks; more self-help activities such as journaling, and/or sharing the CRM skills with their peers.*

*If not opposed to social media, creating Tik Tok and positive messages laced with hope or with the skills you have taught them to engage with their friends.*

*Inviting them to listen to their favorite music can be resourceful.*



**Хто або що підбадьорює вас?  
Що або хто допомагає вам пройти через це зараз?  
What or who uplifts you?  
What or who is helping you get through right now?**



**Пригадуємо «За кого чи що ви вдячні?»  
Remembering “What or Who are you grateful for?”**



## ПЛАН САМОДОПОМОГИ A SELF-CARE PLAN

1. Що ви робите, щоб розширити свою зону стійкості?  
*What are you doing to widen your Resilient Zone?*
2. Якщо навички «CRM» вам допомогли, як ви могли б вплести ці навички у свій щоденний розпорядок? Які навички були б найбільш корисними?  
*If you found the CRM skills helpful, how could you weave the skills into your daily routine? Which skills would be the most helpful?*
3. Що конкретно вам потрібно зробити інакше, щоб розпочати кращий план самодопомоги, якщо ви вважаєте, що ваш план потребує покращення?  
*What specifically do you need to do differently to embark on a better self-care plan if you think yours needs improvement?*
4. Напишіть для себе заяву про заохочення, зміцнюючи рішучість покращити свою самодопомогу.  
*Write a statement of encouragement to yourself, strengthening your resolve to improve your self-care.*



## ПЛАН САМОДОПОМОГИ A SELF-CARE PLAN

1. Прочитайте собі свою заяву заохочення.  
*Read your statement of encouragement to yourself.*
2. Читаючи собі заяву заохочення, зверніть увагу на відчуття всередині свого тіла.  
*As you read the statement of encouragement to yourself, pay attention to the sensations inside your body.*
3. Зверніть свою увагу на нейтральні або приємні відчуття.  
*Draw your attention to the neutral or pleasant sensations.*
4. Можуть виникнути нові переконання, почуття або значення. Коли з'являється щось нове і позитивне, зверніть увагу на відчуття, які є приємними або нейтральними.  
*New beliefs, feeling or meanings may come up. As something new and positive comes up, pay attention to sensations that are pleasant or neutral.*