



N **EI** **T** **IL** **X** -TREMISME

Nei til X-tremsime
Kristinsvei 23, 0669 Oslo
Tlf.: 91614944 eller 40227969
E-post: post@ntx.no
Web: www.ntx.no



Nei til X-tremisme
www.ntx.no

Aggression Replacement Training

ART er en forkortelse for "Aggression Replacement Training" og brukes hovedsakelig på ungdommer i alderen 12-23 år. **ART** er en framgangsrisk veldokumentert metode som anvendes for å trene opp positive sosiale ferdigheter hos aggressive og antisosiale barn og unge. Det er et nyttig tilbud som gir de unge erfaring med, og kjennskap til viktige mellommenneskelige forhold. Det er en god metode for å forebygge og stoppe utvikling av atferdsvansker og et dårlig sosialt miljø.

ART ble utviklet av Arnold Goldstein, Barry Glick og John Gibbs ved Syracuse University i New York og metoden fokuserer på tilegning av (1) *sosial kompetanse*, (2) *sinnkontroll* og (3) *moralsk resonnering*. Den ble først og fremst utviklet for å forebygge atferdsvansker i skolen, men blir nå også benyttet ved barneverninstitusjoner, idrettslag, barnehager og på fritidsklubber.

ART består som nevnt av tre komponenter; *sosial ferdighetstrening*, *sinnkontrolltrening* og *trening i moralsk resonnering*. En hovedtrener og en medtrener leder timene som gjennomføres etter en stram struktur som inkluderer bl. a. definering av dagens tema, rollespill, evalueringsrunde og hjemmearbeid. Det legges stor vekt på å sikre deltakernes motivasjon gjennom små leker, høy deltakeraktivitet, spennende hjelpemidler og faste regler og konsekvenser. Tema for trening i de tre komponentene hentes fra reelle situasjoner fra deltakernes hverdag og det er utviklet eget program for generalisering av ferdigheter.

Helhet i praksis



Litt om de tre aspektene ved **ART**-programmet:

(1) Sosial ferdighetstrening (Atferdskomponent)

Den sosiale ferdighetstreningen er atferdskomponenten i **ART**. Målet er at eleven skal øke sin sosiale kompetanse gjennom å trene relevant, sosial atferd. Dette skjer ved at eleven trener på konflikthåndtering, og på hvordan en opptrer på en sosialt akseptert måte i kontakt med andre mennesker. Treningen foregår i grupper på 6-8 elever og består av modellering, rollespill, vurdering og generalisering av de sosiale ferdighetene. I programmet er det definert 60 ferdigheter for barn og 50 ferdigheter for ungdom. Ferdighetene er inndelt i 6 undergrupper: (1) *grunnleggende sosiale ferdigheter*, (2) *avanserte sosiale ferdigheter*, (3) *ferdigheter som omhandler følelser*, (4) *ferdigheter som alternativ til aggresjon*, (5) *ferdigheter i å takle stress* og (6) *planleggingsferdigheter*. Noen er relativt grunnleggende (lytte til andre, starte en samtale osv.) mens andre er mer komplekse (stå imot gruppepress, takle en anklage osv.).

(2) Sinnkontrolltrening (Følelseskomponent)

Målet er å redusere sinnet hos eleven, og gi eleven redskap til selvkontroll når de blir sinte. Elevene får trinn for trinn trene sin evne til å identifisere sine eksterne og interne utløsere av aggresjon og sine egne sinnesignaler. De trener i å håndtere sinnet ved å bruke ulike "sinnedempere". Leksjonene er konkrete og inneholder spesifikke øvelser som hjelper elevene til økt selvkontroll.

(3) Moralsk resonneringstrening (Verdikomponent)

Målet er å utvikle elevenes evne til å ta modne beslutninger i sosiale situasjoner. Treningen skjer gjennom dilemma diskusjoner i gruppen. Elevene presenteres for ulike moralske dilemma som ligger nær deres interesser og utviklingsnivå. Det stilles en del spørsmål omkring dilemmaet og elevene må ta et standpunkt som skal motiveres og debatteres. Det legges vekt på å fremheve modne synspunkt.

ART-timene:

- **2 trenere** (trener og medtrener)
- **Gruppene 6-8 elever**; gjerne begge kjønn; nivå i sosial fungering skal variere i gruppen; gjerne en god rollemodell blant deltakerne; ferdigheter kartlegges
- En **ART leksjon** er strukturert i faste trinn som en går igjennom hver gang.
- **Deltakerne sitter i en halvsirkel**
- **Klare regler og konsekvenser**; få regler i gruppa og klare avtaler om konsekvenser ved brudd.
- **Oppfølging i hele miljøet**
- **Aktivitet i timene** kan bl. a. bestå av lek overraskelser, tempo, kreativitet,. Trenerne er aktive 25 % av timen og elevene 75 %. Bekreft hver enkelt elev.
- **Varighet**: 6-10 ukers program; hver komponent (ferdighetstrening, sinnekontroll, moralsk resonnering) 1 gang pr. uke, ca. 1 time pr. gang
- **Antall treninger totalt**: 30

ART må ikke forveksles med tradisjonell psykoterapi, gruppeveiledning , rådgivning, verditrening eller innholdsspesifikk utdanning.

For påmelding /bestilling:

