

Hva er ART?



Aggression Replacement Training.

ART er et program utviklet av Arnold P. Goldstein, Barry Glick og John Gibbs (Goldstein & Glick, 1988; Goldstein, Glick og Gibbs 1998/2000 og 2011). Programmet er en gruppebasert strukturert pedagogisk opplæringsmetode som har vist seg å være et effektivt redskap i forebygging, reduksjon og erstatning av aggressiv atferd hos barn og ungdom.

I Norge er metoden i rask fremgang og har vært benyttet i barnehage, barneskole, ungdomsskole, barnevernsinstitusjoner, innen psykiatri og i arbeid med personer med Asperger syndrom og autisme. ART retter seg hovedsakelig mot barn og ungdom som står i fare for å utvikle atferdsproblemer (primærforebyggende) og personer som har utviklet atferdsproblemer (sekundærforebygging av videre negativ utvikling). **Det har imidlertid vist seg at også barn og ungdom med adekvat atferd kan dra stor nytte av treningen.**

Studier (B.la. Gundersen og Svartdal) viser at elever som gjennomgår ART, og tilsvarende program for trening i sosial kompetanse, blant annet blir flinkere til å samarbeide, flinkere til å beherske seg i stressede situasjoner og atferdsproblemer reduseres. Dette blir i flere studier bekreftet både av lærerne, foreldre og elevene selv. Ved Universitetet i Agder fant man at skoleovergrepene tenkning på ART resulterte i fire minutter mer til undervisning per time - noe som utgjør to timer mer i effektiv undervisningstid i uken fordi elevene kommer forttere til ro og det blir mindre avbrytelser underveis. **ART-programmet anbefales også av undervisningsdirektoratet som tiltak overfor barn og unge med atferdsvansker.**

Hensikten med treningen er å bedre deltakernes evne til å fungere sosialt. ART er et multimodalt program, som betyr at det inneholder komponenter som fokuserer på ulike aspekter ved sosial fungering. Programmets tre hovedkomponenter:

1. sosial ferdighetstrening
2. sinnekontroll trening
3. trening i moralsk resonnering

For tiden har vi ART-trening en time per uke på Lillebjørn og en time per uke på Satelitten. Da trener vi på sosial ferdighetstrening.

Sosial ferdighetstrening

Forskning viser at både barn og voksne som sliter sosialt, særlig med tanke på aggresjon, har redusert evne til å velge ut og tolke aktuelle sosiale signaler på en hensiktsmessig måte.

Under sosial ferdighetstrening trener man på å tenke over ulike valgalternativer og passende respons, ut fra hvordan man tolker den eller de man omgir seg med. **Målet er å trene opp evnen til å kunne bruke sosiale ferdigheter, å ta imot og forstå verbale og ikke-verbale signaler samt å opparbeide evnen til å velge det beste alternativet i den gitte situasjonen.**

I ART-gruppa øver man på konkrete ferdigheter gjennom rollespill, slik at man er rustet til å bruke de sosiale ferdighetene man har lært i en reell situasjon senere. Eksempler på sosiale ferdigheter kan være: å lytte, å gi kompliment, å be om hjelp, å forstå andres følelser, å hjelpe andre og å inkludere andre.

Det er vesentlig at foreldre, lærere og andre møter barnas forsøk på bruk av nye ferdigheter på en positiv måte. Da vil barna oppleve at de nye er nyttige. Dette er viktig for motivasjonen og viljen til treninger og tro på at endring er mulig. Samtidig øker sjansen for at bruk av ferdigheter overføres og opprettholdes.

Art-timen har fast struktur og er forutsigbar for elevene:

Slik er art-timen bygd opp:

Å GI HVERANDRE ET KOMPLIMENET

- Velkomst med tilstandssjekk
- Presentere alle
- Melt
- Art-rop
- Gjennomgang av regler
- Definere dagens ferdighet: å gi et kompliment

Trinnene:

1. Finn ut hva den andre personen gjorde som du likte
2. Se på personen og smil
3. Fortell hva du synes var bra

- Demonstrer ferdigheten
- Diskuter behovet for å kunne gi et kompliment

- Velg hovedaktør/medaktør
- Planlegg treningen(øve på rollespill)

- Del ut observasjonsoppgaver

- Gjennomfør treningen
- Tilbakemeldingsrunde
- Art-lek:
- Tilbakeblikk: Hva har vi trent på i dag? Alle sier en ting hver. Hva har vært bra? Alle sier en ting hver. Er det noe som har vært spesielt bra?

- Treningsoppdrag til neste gang:
- Avslutning:
"vennskapsrunde": si noe fint til sidemannen
Utdeling av merke
ART-rop

Skrevet av Gro Merethe Pettersen

