

v/ Liv-Unni Røraas, Katharina Nissen-Lie og Bente Svendsrud

ART[®] - Aggression Replacement Training[®]

AART – Adapted Aggression Replacement Training

Sosialeferdigheter

Spesifikk[®]trening

Sinneregulering

Spesifikk[®]trening

Moralsk[®]resonnering

Spesifikk[®]trening



Fra ART til AART



ART Utviklet av **Arnold P Goldstein**, Barry Glick og John Gibbs ved Syracuse University i New York
Start 1987 - gjennomgående gode resultater knyttet til ungdom med atferdsvansker

AART Skandinavisk adaptert versjon (2015)

- kombinasjon av flere PREPARE programmer, f.eks sosial persepsjonstrening
- utvikling i tråd med teoriutvikling
- tatt inn nye elementer og karakteregenskaper (Sara Salmon)
- mer primærforebyggende funksjon rettet mot generell økning i sosial kompetanse
- utvidet til å gjelde flere målgrupper
- ulike praktiske måter å gjøre det på
- større vekt på implementering

Kartlegging/ pre test

Benyttet sjekkliste over ferdigheter utarbeidet av Ellen McGinnis & Arnold P. Goldstein (1997)

Skillstreaming the Elementary School Child,

oversatt av Børge Strømgren og luke moynahan, Glenne Autismesenter

Sjekklisten inneholder 60 spørsmål inndelt i følgende områder:

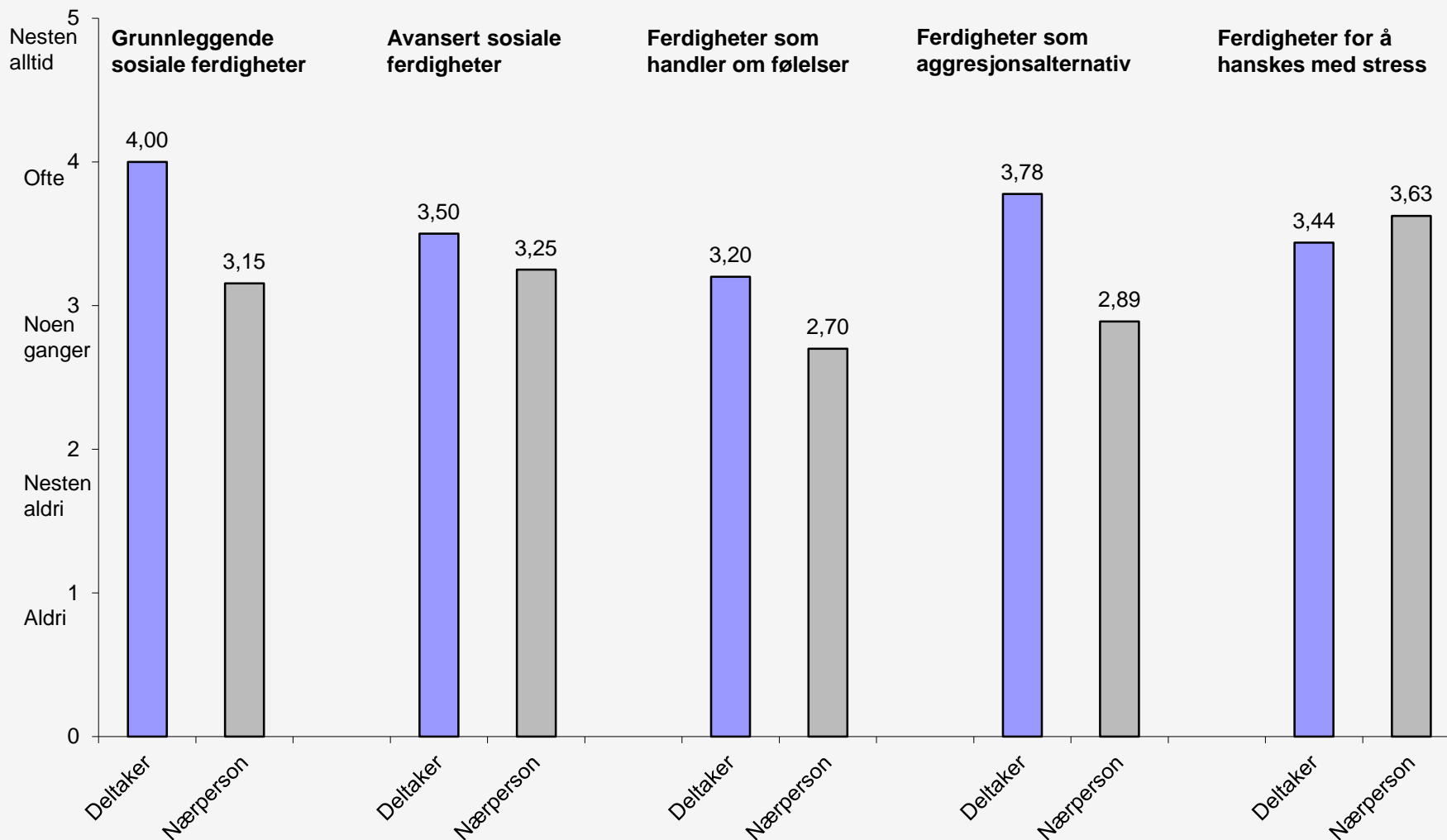
1. Grunnleggende sosiale ferdigheter
(klasseromsferdigheter)
2. Avanserte sosiale ferdigheter (skaffe seg venner)
3. Ferdigheter som handler om følelser
4. Ferdigheter som aggresjonsalternativ
5. Ferdigheter for å hankses med stress

SJEKKLISTE FOR FERDIGHETER - TJENESTEMOTTAKER

	Aldri	Nesten aldri	Noen ganger	Ofte	Nesten alltid
1 Er det lett for meg å lytte når noen snakker til meg?	1	2	3	4	5
2 Spør jeg om hjelp på en hyggelig måte når jeg trenger det?	1	2	3	4	5
3 Sier jeg takk til den/de som har gjort noe for meg eller gir meg noe?	1	2	3	4	5
4 Husker jeg å ta med meg ting hjemmefra som jeg har behov for på skole/arbeid?	1	2	3	4	5
5 Gjør jeg det jeg får beskjed om?	1	2	3	4	5

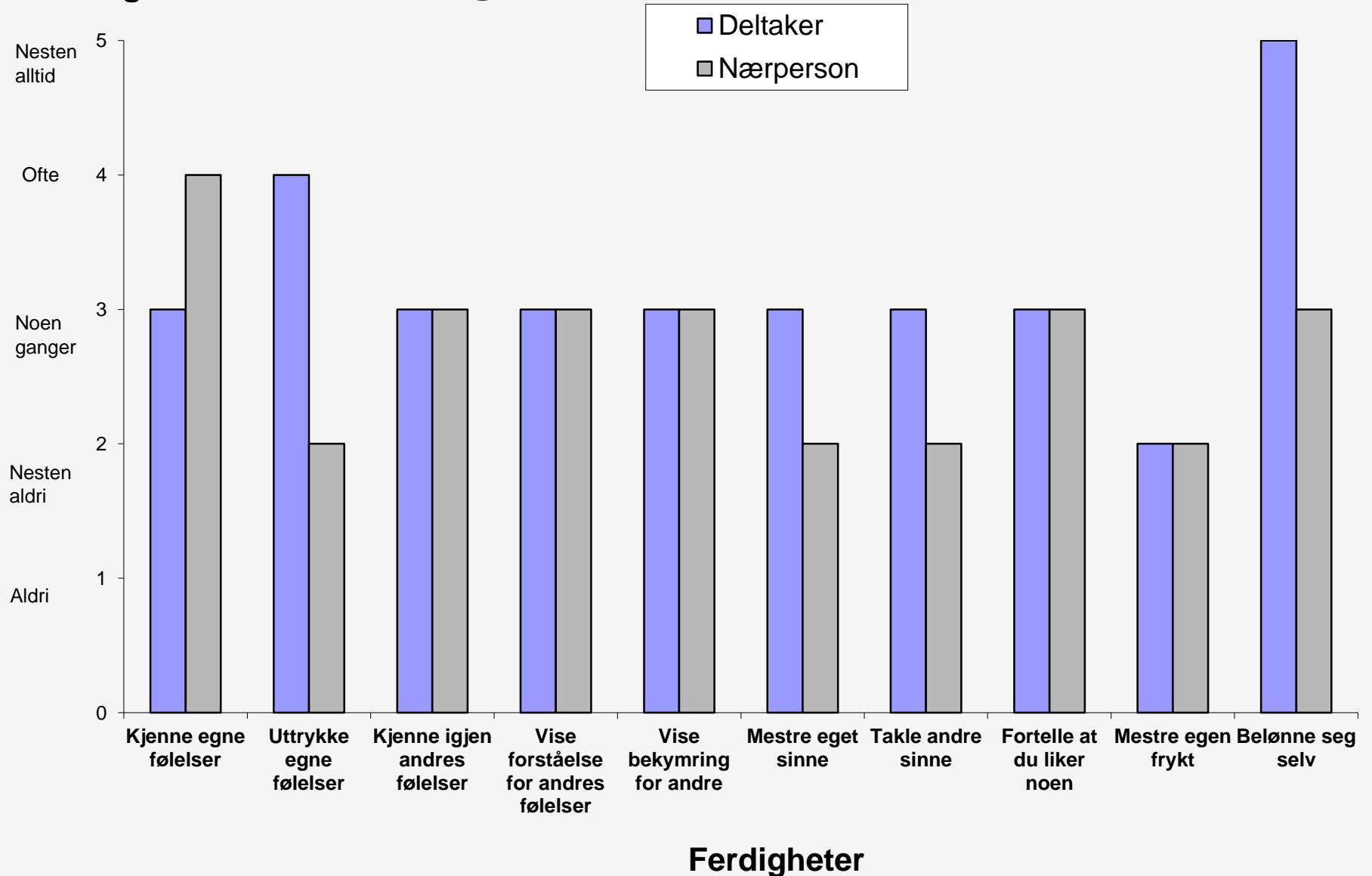
Pretest for en deltaker

Mestring



Mestring

Ferdigheter som handler om følelser



60 sosiale ferdigheter

Grunnleggende sosiale ferdigheter

1. Lytte
2. Be om hjelp
3. Si takk
4. Organisere materiell, pakke bagasje osv.
5. Følge instruksjoner
6. Fullføre oppgaver
7. Delta/bidra i diskusjoner
8. Tilby å hjelpe voksne
9. Stille spørsmål
- 10. Ignorere forstyrrelser**
- 11. Rette opp feil**
12. Bestemme seg for å gjøre noe

Avanserte sosiale ferdigheter

14. Presentere seg selv
- 15. Starte en samtale**
16. Avslutte en samtale
17. Bli med i en gruppeaktivitet/lek som er i gang
18. Leke en lek med regler
19. Be om en tjeneste
- 20. Tilby seg å hjelpe en venn**
- 21. Gi et kompliment**
22. Ta i mot et kompliment
23. Foreslå en aktivitet
24. Dele med andre
25. Be om unnskyld

Ferdigheter som omhandler følelser

- 26. Kjenne egne følelser**
27. Uttrykke egne følelser
- 28. Kjenne igjen andres følelser**
- 29. Vise forståelse for andres følelser**
30. Vise bekymring for andre
31. Mestre eget sinne
- 32. Takle andres sinne**
33. Fortell at en liker noen
- 34. Mestre egen frykt**
35. Belønne seg selv

Ferdigheter som aggresjonsalternativ

- 36. Bruke selvkontroll**
37. Be om tillatelse
- 38. Takle erting**
39. Unngå trøbbel/bråk med andre
40. Unngå slagsmål
- 41. Problemløsning**
- 42. Akseptere konsekvenser av egne feil**
- 43. Håndtere en anklage**
44. Forhandle

Ferdigheter for å hankses med stress

45. Takle det å kjede seg
- 46. Bestemme hva som forårsaket et problem**
47. Klage
- 48. Svare på en klage**
49. Takle et tap/nederlag
50. Vise sportsånd
51. Takle å bli holdt utenfor
52. Takle det å bli flau
53. Takle det å mislykkes
54. Godta et nei
55. Si nei
- 56. Slappe av/roe seg ned når man er stressa**
- 57. Håndtere gruppepress**
58. Ha lyst på noe som tilhører andre
59. Ta en avgjørelse
60. **Være ærlig**

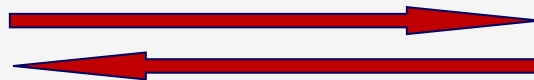
Strukturen i treningen

YTRE STRUKTUR

- **Velkomst**
 - Følgende kan inngå i velkomsten:
 - Hilse (med tilstandssjekk)
 - Presentere gjester
 - AART- rop, Hook up eller liknende
 - Minne om regler
- **Tilbakeblikk fra forrige trening i samme komponent**
- **Gjennomgang av trenings- oppdrag fra forrige trening i samme komponent**

YTRE STRUKTUR fortsetter

- **Treningsoppdrag til gruppa (dersom det ikke er gitt på punkt 8)**
- **AART- lek/øvelse/spill (her eller tidligere i treningen)**
- **Tilbakeblikk fra denne treningen**
- **Orientering om neste trening**
- **Avslutning**
 - Følgende kan inngå i avslutningen:
 - Evalueringsrunde evt. ”vennskapsrunde”
 - Anerkjennelse / diplomer
 - AART- rop



INDRE STRUKTUR (SFT)

1. **Definering av ferdigheten**
 - Hva betyr
 - Gjennomgang av trinnene
2. **Trenernes demonstrasjon**
3. **Etablere behov**
 - Hvorfor er denne ferdigheten viktig
 - Deltakernes eksempler på ferdigheten
4. **Valg av hovedaktør og medaktør**
5. **Planlegging av rollespill og utdeling av observasjonsoppgaver**
6. **Deltakernes rollespill**
7. **Tilbakemeldingsrunde**
8. **Treningsoppgaver**
9. **Velge ny hovedaktør og medaktør (repetere punkt 4- 8.)**

Sosial ferdighetstrening



Trener på utvalgte ferdigheter for å fremme evnen til å velge å utøve relevante samspillsmønstre i møtet med andre.

Indre struktur i sosial ferdighetstrening

1. Definer ferdigheten (hva betyr «å starte og avslutte en samtale» med gjennomgang av trinnene)
2. Trenerne demonstrerer to ulike situasjoner
3. Etablere behov (hvorfor og når, er det viktig å trene på denne ferdigheten?)
4. Valg av hovedaktør og medaktør
5. Planlegge rollespill utdeling av observasjonsoppgaver
6. Deltakernes rollespill
7. Tilbakemeldingsrunde (tilbakemelding fra deltakerne og trenerne og gi positiv tilbakemelding på egen gjennomføring)
8. Utdeling av individuell treningsoppgave (om man velger et felles treningsoppgave til alle kommer dette i den ytre strukturen)
9. Ny hovedaktør og medaktør

Pauseoppgave



Benytt ferdigheten «å starte og avslutte en samtale» med en person du ikke kjenner i pausen.

Følg trinnene:



1. Tenk på hva du vil si

2. Se på personen

3. Si det du har planlagt på en vennlig måte

4. Avslutt samtalen på en vennlig måte

Novaco

Eva Findler

«Nå er det mye lettere
å vite hva jeg **kan**
gjøre når jeg blir sint!»



Sinnereguleringstrening – andre programkomponent i AART

Indre struktur i sinnereguleringstrening

1. Gjennomgå dagens tema
2. Trenerne demonstrerer to ulike situasjoner hvor man får frem dagens tema
3. Etablere behov (hvorfor er det viktig å trene på dette?)
4. Valg av hovedaktør og medaktør
5. Planlegge rollespill (MT) utdeling av observasjonsoppgaver
6. Deltakernes rollespill
7. Tilbakemeldingsrunde (tilbakemelding fra deltakerne og trenerne og gi positiv tilbakemelding på egen gjennomføring)
8. Utdeling av individuelt treningsoppdrag (om man velger et felles treningsoppdrag til alle kommer dette i den ytre strukturen)
9. Ny hovedaktør og medaktør

Sinneregulering - timene

1. Innledning
2. Ytre og Indre triggere
3. Signaler og dempere
4. Påminnelser
5. Selvevaluering
6. Bakgrunnshendelser/når er lunta kortest?
7. Å tenke fremover – konsekvenser
8. Hva gjør jeg som får andre sinte?
9. Alternativer til aggresjon – bruk av sosiale ferdigheter?
10. Alternativer til aggresjon – bruk av sosiale ferdigheter?

Trening i moralsk resonnering

Moral handler om forståelse av hva som er rett og galt.

Moralsk resonnering betyr derfor trening i å resonnerer seg frem til hva som er en god løsning både for seg selv og andre.



- [Moralsk dilemma 1 - bankkort.pdf](#)
- [Moralsk dilemma 2 - bankkort.pdf](#)

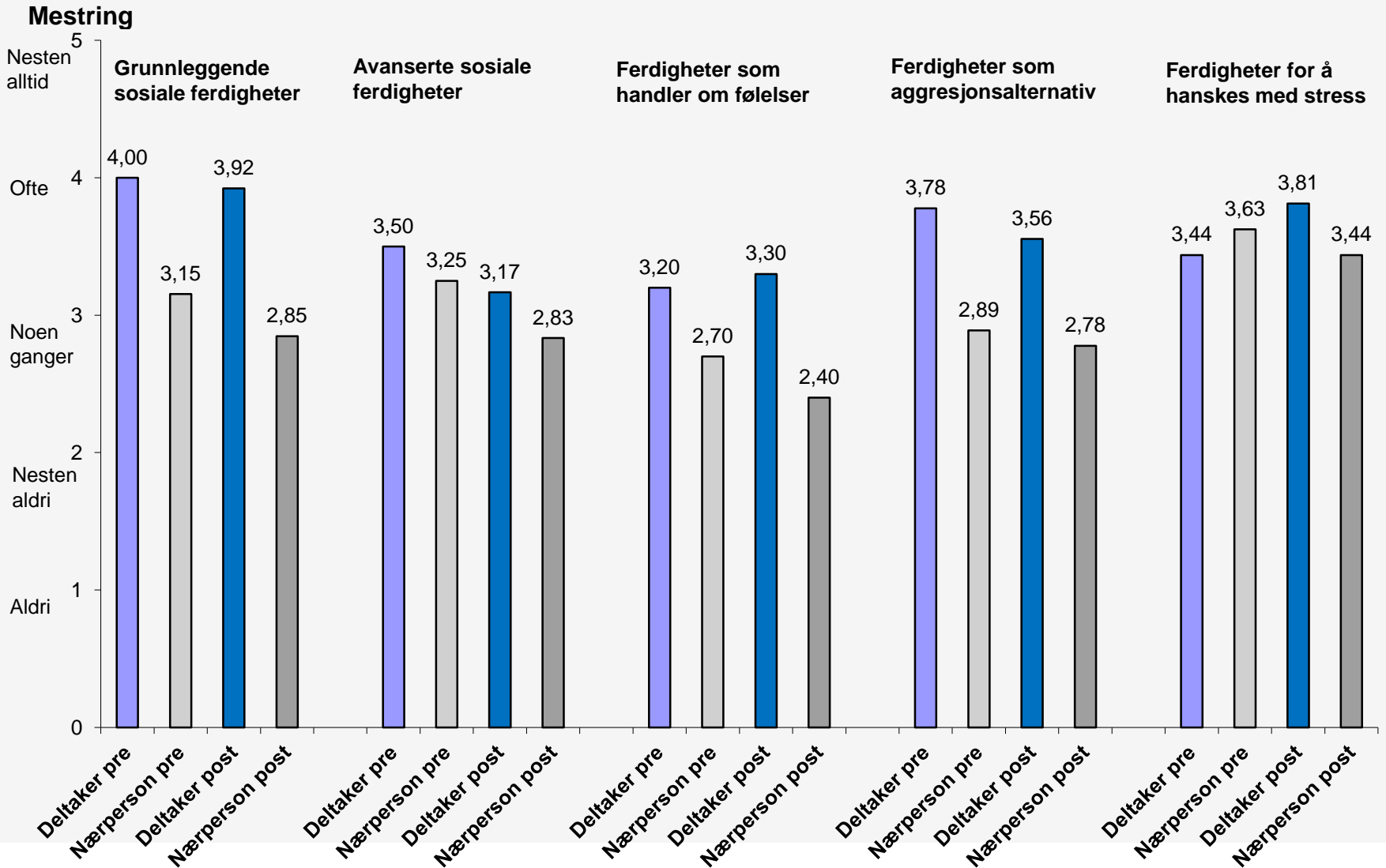
Andre dilemmaer

- Omsorg og hjelpsomhet
- Ærlighet
- Respekt og selvkontroll
- Å rette en feil
- Marsbeboeren
- Å hjelpe andre
- Problemløsning
- Å håndtere gruppepress

Resultater



Graf som viser pre- og posttest



Tilbakemeldinger

- Godt utbytte
- Positiv effekt å se at andre har samme problem
- Havner ikke i så mye trøbbel
- Sier i fra når det er nok istedenfor å bli sint
- Nytte av å tenke over bakgrunnshendelsene
- Biter tenne sammen og trekker seg unna istedenfor å gå inn i krangler
- Bruker ferdigheter på jobb når jeg blir stresset
- Benytter demperen «å puste»
- Benytter demperne «puste og telle»
- Sier i fra på jobb når det blir for mange oppgaver
- Bruker ferdigheten «ignorere forstyrrelser» sammen med kjæresten
- En deltager sliter fortsatt med å gjenkjenne egne og andres følelser
- En deltager har ikke hatt utbytte av treningen

Erfaringer

- [AART posten](#)
- Viktig at kontaktpersoner følger opp underveis
- Behov for permisjon fra arbeid/skole for å delta
- Bruke treningsoppdrag også når man løser situasjoner på en god måte
- Bruke treningsoppdragene etter gjennomført program ved hendelser

Endringer

- TRISK/ trening i sosial kompetanse
- Sjekkliste som pre og post
- Kartlegging av problemsituasjoner
- Medtrener deltar i rollespill som medaktør
- Rollespill av tanketrinn
- Individuelle timer for enkelte etter treningen er ferdig
 - Hjelpehånden i psykologisk førstehjelp for barn og ungdom (Solfrid Raknes)
 - Moralsk dilemma
 - Sosiale historier/konsultative historier

Hvordan tilrettelegge for generalisering



Informasjon

Oppgitte kontaktpersoner/ nærpersoner bør etter hver trening få informasjon om hva som er trent på (F.eks via AART post)

I selve treningen

- tren ferdigheter man benytter ofte og som blir forsterket i det naturlige miljø
- tren og gi observasjonsoppgaver som «matcher» behov/ utfordringer
- bruk identiske elementer, det vil si stimuli som finnes i deltakerens naturlige miljø for å gjøre rollespillene så naturtro som mulig
- repeter ferdigheter/ temaer ved behov
- benytt lek/ øvelser som har sammenheng med tema for timen

Treningsoppdrag – gjerne individuelle oppdrag

Trinnvis planlagt trening i naturlige miljø ved behov

TRISK spillet (benyttes både som kartlegging og repetisjon av ferdigheter/ temaer, samt innlæring av nye ferdigheter/ temaer)

Ønsker du mer informasjon?



PREPSEC Norge

<https://prepsecnorge.no/index.php/1-velkommen-til-prepsecnorge-sine-hjemmesider>

PREPSEC International

<http://prepsec.org/>

Videreutdanning/ master

<https://www.vid.no/studier/sosial-kompetanse-videreutdanning/>

Avdeling for nevrohabilitering



Avdeling for nevrohabilitering avholder jevnlig kurs og work shops. For mer informasjon se vår nettside eller følg oss på Facebook:

- <https://oslo-universitetssykehus.no/avdelinger/nevroklinikken/avdeling-for-nevrohabilitering>
- Facebook: Avdeling for nevrohabilitering, OUS



Fortell meg og jeg glemmer!

Vis meg og jeg husker!

La meg gjøre det og jeg lærer!

Litteraturhenvisning

- Gundersen K.K et.al (2015) AART, en metode for trening i sosial kompetanse, Oslo: Universitetsforlaget
- Salmon, S. (2003) Peace Curriculum. Aggression Replacement Training Supplementary Materials. Secondary Curriculum. Denver: Senter For Safe Schools Communities, Inc.
- Raknes S. (2010) Psykologisk førstehjelp for barn i alderen 8-12 år, Gyldendal Akademisk