

# ART kompendium

Grenen

# Aggression Replacement Training – et overblik

- At erstatte aggressiv adfærd med mere hensigtsmæssigt og socialt tilpasset adfærd.
- Hvad indeholder ART?
- Der arbejdes med 3 områder over 10 uger:
  - Godt samvær (social færdighedstræning)
  - Tænk dig om (moralsk omtanke træning)
  - Styr din vrede (aggression forvaltning)

# ART – et overblik

- De lærer disse sociale færdigheder i ”godt samvær”:
- At klage
- At forstå andres følelser
- Den svære samtale
- Håndtering af andres vrede
- At holde sig ude af slagsmål
- At hjælpe andre
- Håndtering af en beskyldning
- Håndtering af gruppepres
- At udtrykke varme (positive) følelser
- Håndtering af nederlag.
- Hver færdighed er brudt ned i nogle få trin, der tilsammen udgør færdigheden.
- **Som voksen er det godt at rose og anerkende den unge for den adfærd, der knytter sig til de nævnte 10 færdigheder.**

# ART – et overblik

- Moralsk resonnement ”tænk dig om træning”
- Designet har til formål at fremme et højere niveau af etisk og moralsk forståelse.
- Foregår via dilemmaer (udfordring af tænkningen).
- **Som voksen kan du hjælpe den unge ved at stille spørgsmål til en given situation eller problematik og give anerkendelse når den unge siger noget der er modent og velovervejet.**

# Tænk dig om - De fire tankefælder

## 1. MIG-FØRST-tænkning (SELVCENTRERET TÆNKNING):

**Alting ses ud fra ens egne holdninger, følelser, behov, ønsker o.s.v. uden at tage hensyn til eller medtænke andres perspektiv., f.eks. :**

- Hvis jeg virkelig bliver sur, så er jeg ligeglad med at det går udover andre.
- Hvis jeg lyver, så er det min sag, det rager ikke andre.
- Hvis der er noget jeg virkelig vil, så er jeg ligeglad med om det er lovligt eller ej.

Det er en tænkning, der er karakteriseret ved at sætte egne behov først og forvente at omverdenen tilpasser sig og den er tæt forbundet med en supersensitiv "uretfærdigheds detector". Den blinde plet er at de ikke kan se, når de selv er uretfærdige mod andre og heller ikke har øje for de gode ting andre gør for dem.

## 2. FORVENTE DET VÆRSTE-tænkning:

**Andres handlinger fortolkes som bevidst fjendtlige og en tendens til at tro det værste om andre og deres motiver, f.eks.:**

- Jeg kan ligeså godt lyve, der er alligevel ingen der tror på mig.
- Folk er kun ude på at genere mig.
- Du kan ligeså godt slå nogen, før de slår dig.

# Tænk dig om - De fire tankefælder

## **3. DET ER DE ANDRES SKYLD-tænkning:**

**Årsagerne til ens problemer, konflikter og reaktioner tillægges ensidigt andre. Har vanskeligt ved at se og acceptere egen andel i egne problemer, f.eks.:**

- Hvis nogen er så dumme at tabe en pung, så har de også fortjent, at den bliver stjålet.
- Når jeg ikke kan styre min vrede, så er det fordi folk provokerer mig.
- Folk tvinger mig til at lyve, når de stiller så mange spørgsmål.

## **4. DET ER DA IKKE NOGET-tænkning:**

**At tale om anti-social adfærd som om det er lidt lige meget eller ikke betyder så meget. Den anti-sociale adfærd og konsekvenserne heraf bagatelliseres, f.eks. :**

- Alle lyver, det da ikke så slemt.
- Hvis du ved, at du ikke bliver opdaget, så ville det da være åndssvagt ikke at stjæle.
- Folk der bliver banket, det tager de ikke meget skade af.

# ART – et overblik

- Aggressions forvaltning – ”styr din vrede”:
- T-A-K modellen: Træningen tager udgangspunkt i TAK modellen, hvor den unge lærer at identificere T = triggere, A = adfærd samt K = konsekvenser.
- Hertil lærer den unge sig forskellige teknikker til at reducere arousal niveauet i kroppen og kombinere det med de sociale færdigheder samt konsekvensvurdering på kort og lang sigt samt både personlig konsekvens og konsekvenser for den anden / de andre.
- Den unge har lært forskellige strategier så som, at ignorere en provokation, at fjerne sig, at tælle baglæns, tage dybe vejrtrækninger og forestille sig noget behageligt. Ved påskønnelse af god adfærd vil det øge sandsynligheden for at den unge vil fortsætte adfærden.
- **Som voksen kan du hjælpe den unge i at fundamentere færdighederne og teknikkerne yderligere ved at påskønne og opfordre den unge når denne befinder sig i provokerende situationer.**

# ART – et overblik

- **Belønning:** et af de vigtigste bidrag til at vedligeholde de indlærte færdigheder, er den belønning den unge kan få ved at udføre færdighederne korrekt.
- Belønning kan være i form af anerkendelse, komplimenter, ros, eller de kan bestå af specielle privilegier, points, penge eller at opnå et nyt trin i et system. Den mest effektive belønning er succes i at udføre en færdighed hensigtsmæssigt.
- Det vil sige at du som voksen kan være med til at øge belønningen ved at være med til at skabe situationer, der mest succesfuldt.

# Uge 1 ART-programmet

Mandag: Godt samvær	Onsdag: Tænk dig om	Fredag: Styr din vrede
<p><b><i>At klage over noget" (31)</i></b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Beslut dig for, hvad det er, du vil klage over</li><li>2. Beslut dig for, hvem du vil klage til</li><li>3. Fortæl personen hvad din klage går ud på</li><li>4. Fortæl hvad du gerne vil have, der skal gøres ved problemet</li><li>5. Spørg hvordan den anden har det med det, du har sagt</li></ol>	<p><b><i>Jims dilemma</i></b></p> <p>Referencer: "Aggression Replacement Training" - Goldstein, Glick &amp; Gibbs</p>	<p><b><i>"introduktion"</i></b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Målsætning og motivation af de unge</li><li>2. Regler for deltagelse og træningsprocedure forklares</li><li>3. TAK-modellen for aggressiv adfærd gennemgås (T: Hvad ledte op til det?, A: Hvad gjorde du?, K: Hvad var konsekvenserne?)</li><li>4. Repetér mål, procedure og T-A-K.</li></ol>

# Uge 2 ART-programmet

Mandag: Godt samvær	Onsdag: Tænk dig om	Fredag: Styr din vrede
<p><b><i>”At forstå andres følelser”</i></b> (17)</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1.Se på personen overfor dig</li><li>2.Lyt til personen overfor dig</li><li>3.Prøv at finde ud af, hvad personen overfor dig har af følelser</li><li>4.Overvej måder du kan vise personen overfor, at du forstår, hvordan hun/han har det</li><li>5.Beslut dig for den bedste måde at udtrykke din forståelse på og gør det</li></ol>	<p><b><i>Jens’ dilemma</i></b></p>	<p><b><i>”Triggere”</i></b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1.Kort gennemgang af 1. session</li><li>2.Introducér skema til hjemmearbejde</li><li>3.Diskutér hvad der kan gøre deltagerne vrede (triggere)</li><li>4.Rollespil eksempler på triggere</li><li>5.Repetér skema til hjemmearbejde og triggere</li></ol>

# Uge 3 ART-programmet

Mandag: Godt samvær	Onsdag: Tænk dig om	Fredag: Styr din vrede
<p><b><i>"Den svære samtale"</i></b> (41)</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Tænk over hvordan du vil have det gennem samtalen.</li><li>2. Overvej hvordan den anden person vil have det.</li><li>3. Overvej forskellige måder (2-3) du kan sige det du ønsker at sige.</li><li>4. Overvej hvad den anden måske siger og svarer tilbage til dig.</li><li>5. Tænk over hvad der ellers kan ske under samtalen.</li><li>6. Beslut dig for hvilken tilgang der er den bedste og gør det.</li></ol>	<p><b><i>Mark' dilemma</i></b></p>	<p><b><i>"Signaler og stressreduktion 1, 2 og 3"</i></b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Kort gennemgang af 2. session</li><li>2. Diskutér hvordan du kan vide at du er vred (signaler)</li><li>3. Diskutér hvad du kan gøre når du ved du er vred.<ul style="list-style-type: none"><li>• Stress reduktion 1: dyb vejrtrækning</li><li>• Stress reduktion 2: tæl baglæns</li><li>• Stress reduktion 3: behageligt forestillingsbillede</li></ul></li><li>4. Rollespil triggere + signaler + stress reduktion</li><li>5. Repetér skema til hjemmearbejde og triggere; signaler; og stress reduktion 1, 2 og 3</li></ol>

# Uge 4 ART-programmet

Mandag: Godt samvær	Onsdag: Tænk dig om	Fredag: Styr din vrede
<p><b>At håndtere andres vrede.</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Lyt til personen, der er vred.</li><li>2. Prøv at forstå, hvad den vrede person siger og føler.</li><li>3. Beslut dig for, om du kan gøre eller sige noget for at håndtere situationen.</li><li>4. Hvis du kan. Så håndter den andens vrede.</li></ol>	<p><b>Sørens dilemma</b></p>	<p><b>"Huskeregler/selvtale."</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Opsummer 3. session.</li><li>2. Introducer huskeregler/selvtale.</li><li>3. Rollespil : trigger – signaler - stress regulering – huskeregler / selvtale.</li><li>4. Repetér sessionen.</li></ol>

# Uge 5 ART-programmet

Mandag: Godt samvær	Onsdag: Tænk dig om	Fredag: Styr din vrede
<p><b><i>”At holde sig ude af slagsmål”</i></b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Stop op og tænk over, hvorfor du vil slås.</li><li>2. Beslut dig for, hvad du gerne vil have skal ske på lang sigt.</li><li>3. Tænk på andre måder at håndtere situationen på end at slås.</li><li>4. Beslut dig for den bedste måde at håndtere situationen på og gør det.</li></ol>	<p><b><i>Jacobs dilemma</i></b></p>	<p><b><i>”Selvevaluering”</i></b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Kort gennemgang af 4. session.</li><li>2. Præsenter begrebet ”selvaluering”<ul style="list-style-type: none"><li>• Belønning</li><li>• Selv-coaching</li></ul></li><li>3. Rollespil: Triggere, tegn, vredesreducerende teknikker, selvtale og selvaluering</li><li>4. Gennemgå sessionen og begrebet selvaluering.</li></ol>

# Uge 6 ART-programmet

Mandag: Godt samvær	Onsdag: Tænk dig om	Fredag: Styr din vrede
<p><b><i>”At hjælpe andre”</i></b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Find ud af, om den anden person har brug for og vil have din hjælp</li><li>2. Find ud af måder, du kunne hjælpe på</li><li>3. Spørg den anden om vedkommende har brug for/vil have hjælp</li><li>4. Hjælp den anden person</li></ol>	<p><b><i>Kents dilemma (Sams problem situation)</i></b></p>	<p><b><i>”Konsekvenstænkning”</i></b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Kort gennemgang af 5. session.</li><li>2. Præsenter begrebet ”konsekvenstænkning”, udfyld arbejdsblad</li><li>3. Rollespil: Demonstration: Triggere, tegn, vredesreducerende teknikker, selvtale, selvevaluering og konsekvenstænkning</li><li>4. Gennemgå sessionen og konsekvenstænkning.</li></ol>

# Uge 7 ART-programmet

Mandag: Godt samvær	Onsdag: Tænk dig om	Fredag: Styr din vrede
<p><b><i>"At håndtere en beskyldning"</i></b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Tænk over hvad den anden har beskyldt dig for</li><li>2. Tænk over hvorfor den anden måske har beskyldt dig for det</li><li>3. Overvej hvilke måder du kan svare personen på i forhold til beskyldningen</li><li>4. Vælg den bedste måde og prøv at gøre det</li></ol>	<p><b><i>Sofies dilemma (Reggie's problem situation)</i></b></p>	<p><b><i>"Vredens onde cirkel"</i></b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Kort gennemgang af 6. session.</li><li>2. Præsenter begrebet "vredens onde cirkel",<ul style="list-style-type: none"><li>• identificer din egen provokerede adfærd</li><li>• ændre din egen provokerende adfærd</li></ul></li><li>3. Rollespil: Demonstration: Triggere, tegn, vredesreducerende teknikker, selvtale, selvevaluering</li><li>4. Gennemgå sessionen og</li></ol>

# Uge 8 ART-programmet

Mandag: Godt samvær	Onsdag: Tænk dig om	Fredag: Styr din vrede
<p><b><i>”At håndtere gruppepres”</i></b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Tænk over hvad gruppen vil have dig til at gøre og hvorfor</li><li>2. Tænk over hvad du vil gøre</li><li>3. Overvej hvilke måder du kan fortælle gruppen hvad du har besluttet dig for at gøre</li><li>4. Fortæl gruppen hvad du har besluttet dig for</li></ol>	<p><b><i>Achmed’s dilemma (Alonzo’s problem situation)</i></b></p>	<p><b><i>”Afprøvning af alle sekvenser”</i></b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Kort gennemgang af 7. session.</li><li>2. Præsenter brugen af ”godt samvær” i stedet for aggressiv adfærd.</li><li>3. Rollespil: Demonstration: Triggere, signaler, vredesreducerende teknikker, selvtale, ”godt samvær” og selvevaluering</li><li>4. Gennemgå sessionen</li></ol>

# Uge 9 ART-programmet

Mandag: Godt samvær	Onsdag: Tænk dig om	Fredag: Styr din vrede
<p><b><i>”At udtrykke varme følelser”</i></b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Overvej om du har positive følelser for den anden</li><li>2. Tænk over om den anden vil synes om at kende til dine følelser</li><li>3. Vælg den bedste måde at udtrykke dine følelser på</li><li>4. Vælg det bedste tidspunkt og sted til at fortælle om dine følelser.</li><li>5. Udtryk dine følelser på en venlig måde</li></ol>	<p><b><i>Kasper’s dilemma (Juan’s problem situation)</i></b></p>	<p><b><i>”Afprøvning af alle sekvenser”</i></b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Kort gennemgang af 8. session og logbog.</li><li>2. Rollespil: Demonstration: Triggere, signaler, vredesreducerende teknikker, selvtale, ”godt samvær” og selvevaluering</li><li>4. Gennemgå sessionen</li></ol>

# Uge 10 ART-programmet

Mandag: Godt samvær	Onsdag: Tænk dig om	Fredag: Styr din vrede
<p><b><i>”At håndtere nederlag”</i></b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Overvej om du har fejlet eller har mislykkes med noget</li><li>2. Tænk over hvorfor du fejlede</li><li>3. Overvej hvad du kunne gøre for at undgå en lignende situation</li><li>4. Overvej om du vil prøve igen</li><li>5. Prøv igen hvor du bruger din nye færdighed / ide</li></ol>	<p><b><i>Anders’ dilemma (Antonio’s problem situation)</i></b></p>	<p><b><i>”Afprøvning af alle sekvenser”</i></b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Kort gennemgang af 8. session og logbog.</li><li>2. Rollespil: Demonstration: Triggere, signaler, vredesreducerende teknikker, selvtale, ”godt samvær” og selvevaluering</li><li>4. Gennemgå sessionen</li></ol>