

EN INTRODUKSJON TIL ART- METODIKK I FRITIDSKLUBB

GRY GÅSNES OG SIGVE BERG

**KOMPETANSEENHET FOR
ELEVATFERD OG LÆRINGSMILJØ**



Hvem er vi

- ▶ Lønnebakken skole
 - ▶ Spesialskole i Oslo for elever med sosio-emosjonelle vansker
- ▶ Utadrettet tjeneste
 - ▶ Veiledning
 - ▶ Kurs
 - ▶ ART

**Gjenger i Oslo:
Ungdom har pistoler
og barn selger hasj**

**Stadig flere unge legges inn med
stress-sykdommer**

**– Ungdom opplever at
hovedårsaken til de psykiske
helseplagene er skole**

**Én av tre tenåringer er kronisk
stressa**

En tredjedel av svenske 16-åringer er alvorlig stressa ifølge en ny kartlegging. Nesten én av ti hadde så alvorlige symptomer at de kan kalles utbrente.

Hva er sosial kompetanse?

- ▶ Sosial kompetanse defineres her som "et sett av **ferdigheter**, **kunnskap** og **holdninger** som trengs for å mestre ulike sosiale miljøer, som gjør det mulig å etablere og vedlikeholde relasjoner, og som bidrar til å øke trivsel og fremme utvikling" (Garbarino 1985).

Hvorfor trene på sosial kompetanse?

- ▶ En grunnleggende ferdighet for å kunne fungere i et samfunn
- ▶ hjelpe barn og ungdom inn i konstruktive sosiale utviklingsprosesser.
- ▶ Sosial kompetanse betraktes som en ressurs for å mestre stress og motgang og god sosial kompetanse kan virke som en "vaksinasjonsfaktor" mot rusmisbruk og annen problematferd
- ▶ Tiltakene må være solid teoretisk og metodisk fundamentert.

Program med dokumentert effekt:

Læring av sosial kompetanse:

- ▶ ART
- ▶ De utrolige årene.
- ▶ Du og jeg og vi to.
- ▶ Zippys venner.

Aggression replacement training

- ▶ Evidensbasert treningsprogram for å erstatte aggressiv atferd med prososial atferd, målgruppa er aggressiv, voldelig og antisosial ungdom.
- ▶ Aggresjon som atferdsmessig, kognitivt og emosjonelt fenomen
- ▶ Multimodalt program utviklet i USA av Goldstein, Glick og Gibbs (1998-2017).
- ▶ 30 timer over 10 uker: 3 timer pr. uke; en time i hver kategori: Sosial ferdighetstrening, sinnemestring, moralsk resonering. Temaet for hver time hviler på den foregående.
- ▶ Tilpasset for trening av skandinaviske ungdommer i regi av UngdomsAlternativet (UngART) i Malmø.

UNG ART Malmö

- ART Master Trainers; David Kliba, Mariusz Hermelin, Mikael Kalt.
- Har fått sin utdanning direkte fra Goldstein og Glick.
- Har lært opp de som driver ART i Norge.



UngART Malmö

9

ART Mastertrainer



"Get smart with ART!"



Ikke terapi eller behandling,
men...

- ▶ Siden aggressiv atferd er lært, kan den også læres på nytt, dempes og erstattes med andre, mer akseptable måter å oppføre seg på.

Trening...

på livsviktige ferdigheter!





- Deltakerne presenteres for 10 sosiale ferdigheter i løpet av 10 uker.
- Hver enkelt ferdighet er et positivt alternativ til en aggressiv handling



- 10 strukturerte timer som forklarer Sinnemestringssirkelen.
- Teknikker for å kontrollere sinne introduseres gradvis, og trenes i kombinasjon med sosiale ferdigheter i realistiske rollespill.



- Gruppediskusjoner om 10 moralske dilemmaer som utfordrer misforståelser av virkeligheten.



Eksempel på ART-time

SINNEKONTROLLTRENING 2. LEKSJON



ART

Landskonferansen for
ungdomsarbeidere
2017



MÅL FOR TIMEN

- Regler
- Tilbakeblikk
- Triggere
- Film/rollespill
- ART-lek
- Oppsummering

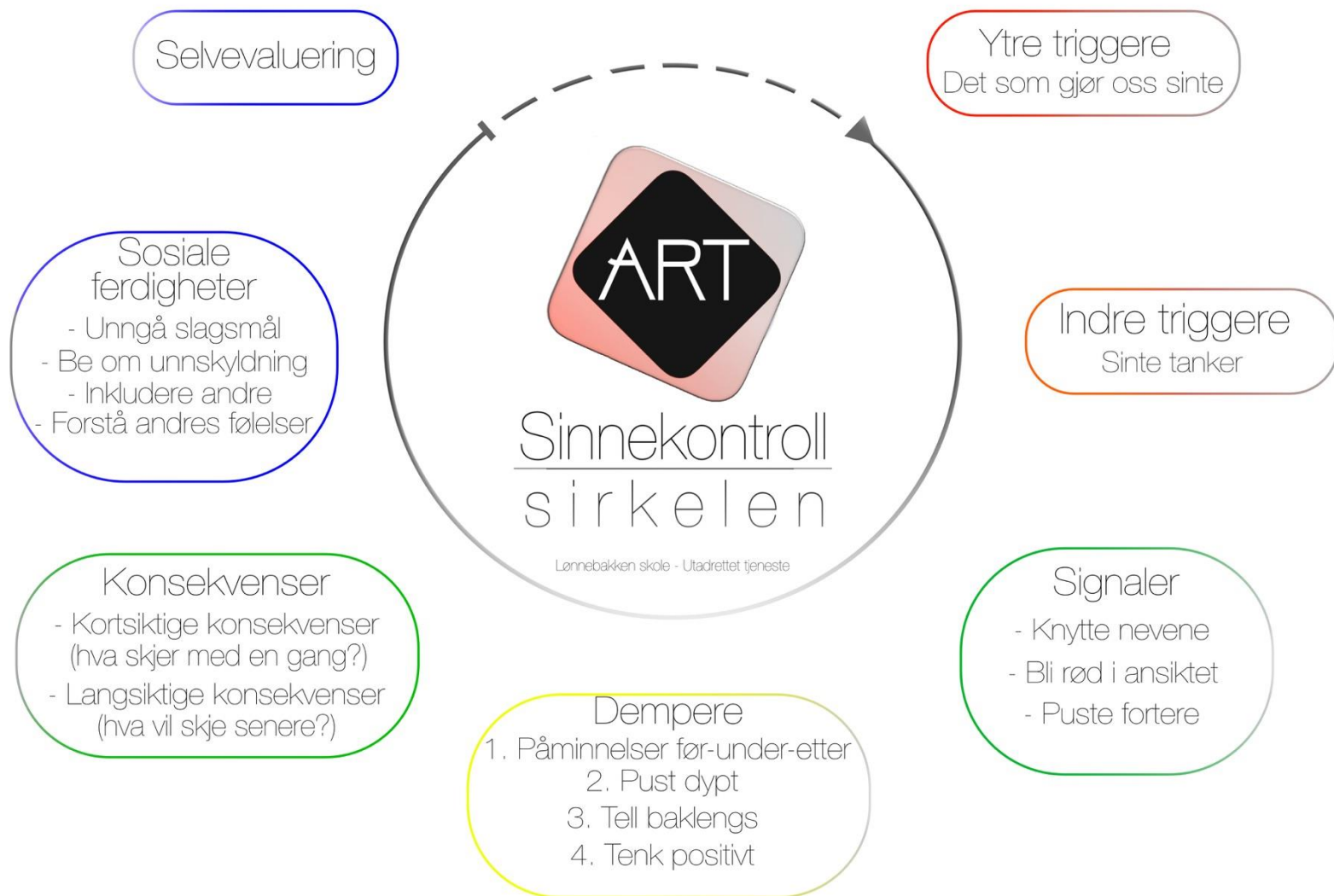
ART-REGLER

- Lytte
- Rekke opp hånda før vi prater
- Delta i timen
- Være hyggelig mot hverandre
- Det som skjer i gruppa, blir i gruppa



HVA GJORDE
VI I FORRIGE
ART-TIME?

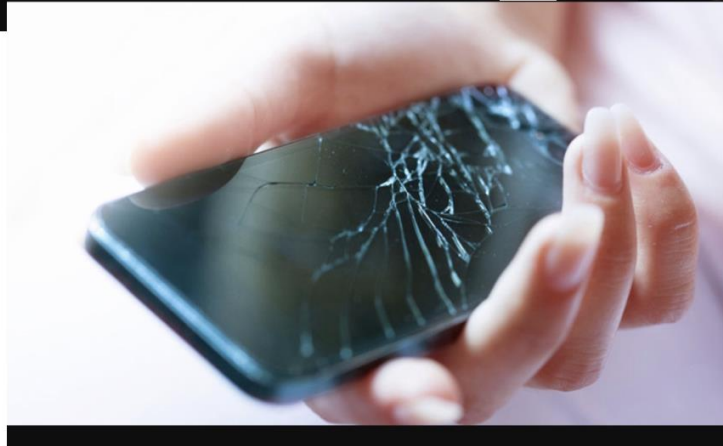
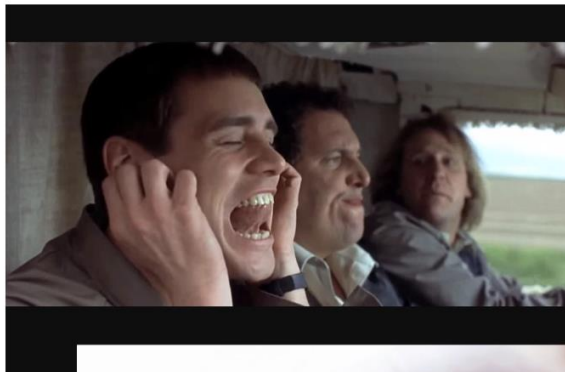




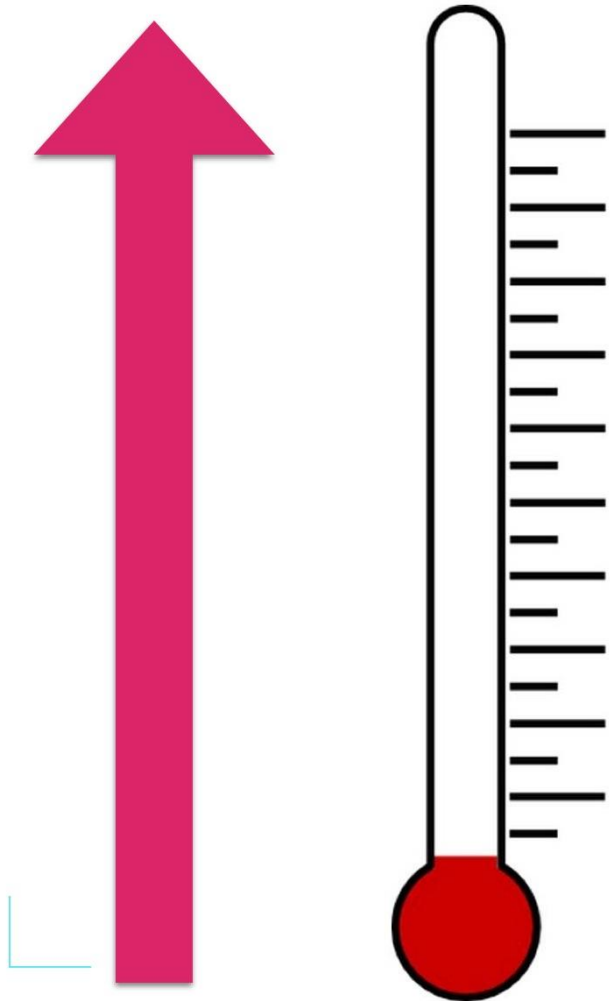
SINNEKONTROLL

Ytre triggere

Hva er en ytre trigger?
Alt som gjør oss sint



SINNEBAROMETER



5 - brennende

4 - kokende

3 - varm

2 - het

1 - kjølig

Indre Triggere

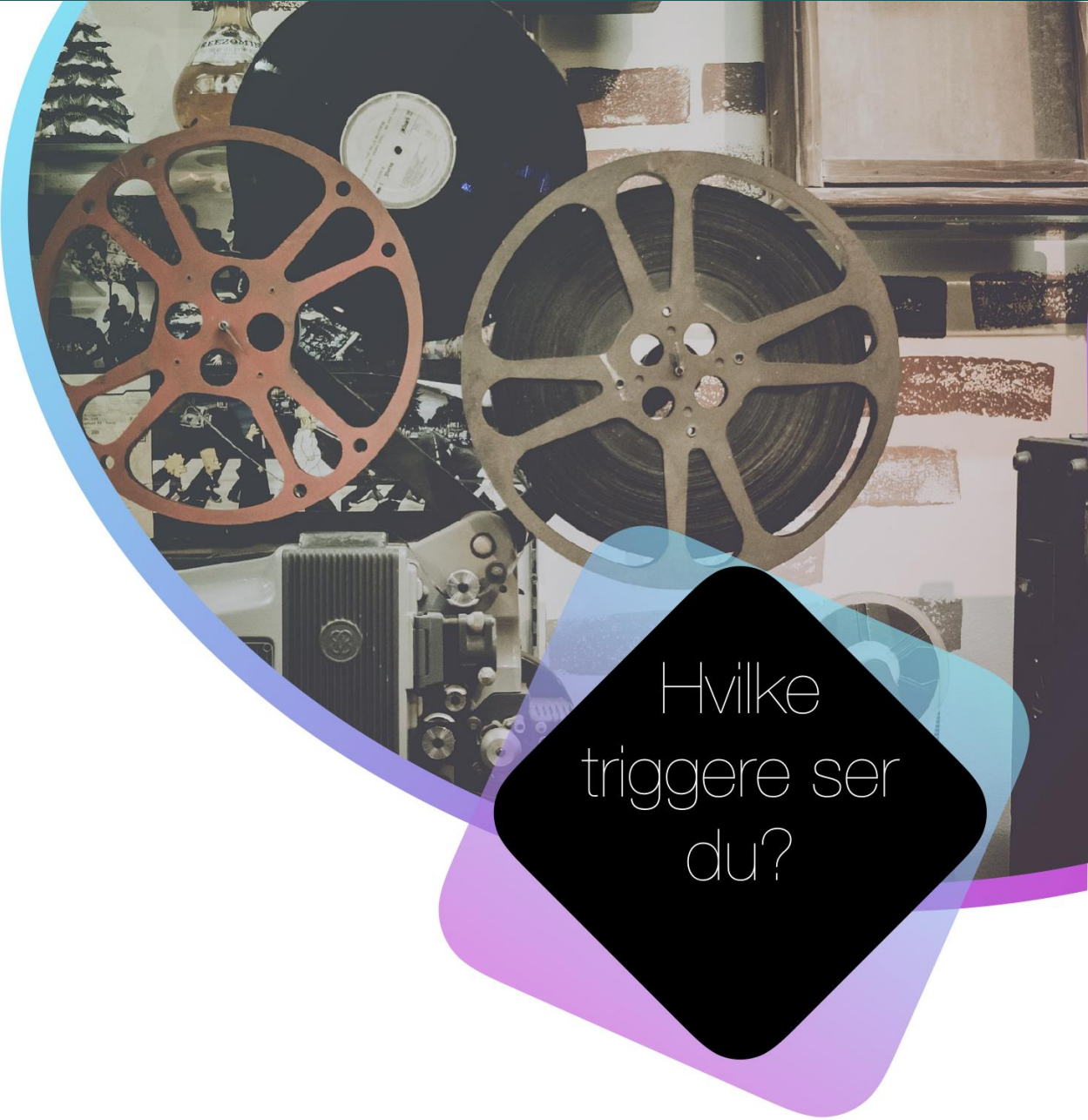
Tanker som
gjør oss
enda
sintere.

Jeg får
det
ikke til!



"Han gjør det alltid"
"Hun gjør det for å
irritere meg"
«Det skjer alltid med
meg»

FILM



Hvilke
triggere ser
du?



ROLLESPILL

Lag et rollespill med ytre og indre triggere



Tilbakemelding

Medaktører:

En ting hovedaktør gjorde bra

Hovedaktør:

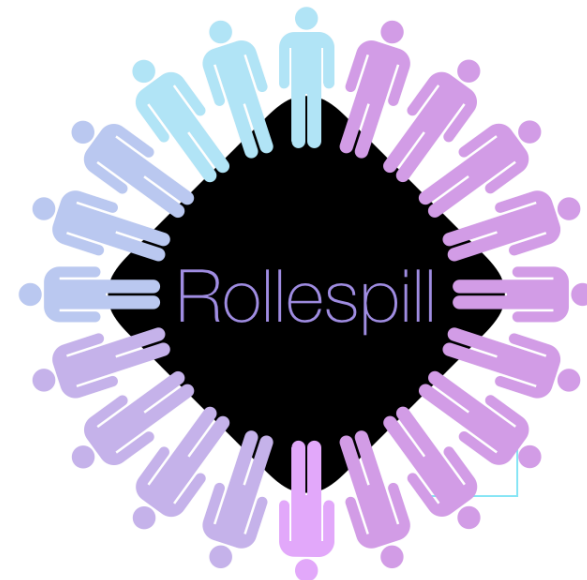
En ting du selv gjorde bra

Hovedtrenere:

Observatørene :

Ble trinnene i ferdigheten fulgt?

Kunne dette skjedd i virkeligheten?



ART-LEK

ZIP ZAP Boing





OPPSUMMERING

Hva har
gruppa gjort i
denne ART-timen?

Nevn fem ting gruppa gjort bra!



ART

Bruk av ART-metodikken i fritidsklubb

- ▶ Deltakelse i ART-grupper baseres på høy grad av motivasjon og frivillighet.
- ▶ Forsterkning av prososiale ferdigheter også utenom gruppen er minst like viktig som i selve ART-timen.
- ▶ Omgivelsenes holdninger og reaksjoner er derfor helt avgjørende for at programmet skal bli vellykket. Tilrettelegge miljøet slik at ønskede atferdstyper leder til forsterkning

Bruk av ART-metodikken i fritidsklubb

- ▶ Ungdom som aktivt handlende mennesker
- ▶ Voksne som gode rollemodeller
- ▶ Formidling av positive forventninger
- ▶ Catch em being good!

Aggression Replacement Training®

**A Comprehensive Intervention
for Aggressive Youth**

**Barry Glick
John C. Gibbs**

Third Edition—Revised and Expanded

Referanser

- ▶ Glick, B., & Gibbs, J. C. (2011). Aggression Replacement Training: A Comprehensive Intervention for Aggressive Youth. Illinois, Champaign: Research Press.
- ▶ Tanke, Handling, Konsekvens, ART och UngdomsAlternativet – training for forandring. UngdomsAlternativet / UngArt.
- ▶ Utdanningsdirektoratet. (2016). Utvikling av sosial kompetanse - veiledere for skolen. Hentet fra:
http://www.udir.no/Upload/Satsningsomraader/LOM/5/Veil_Sos_kompetanse.pdf?epslanguage=no

Takk for oss!



Aggression Replacement Training®

19 - oktober 2017

To: The staff of Lønnebakken Skole
Good luck and continued success
as you work with at risk youth

Benny Feil