

FRÓÐLEIKSMOLAR UM ART (Aggression Replacement Training)

Að baki ART er sú hugmyndafræði að reiði eða „árásarhegðun“ eigi sér margvíslegar orsakir. Þrennt er þó áberandi hjá þeim sem eiga erfitt með að hemja reiði sína:

- Slök félagsleg færni
- Trú á að reiðin sigri allt
- Slakur siðgæðisþroski

Rannsóknir sýna að með því að vinna markvisst og samhliða með félagsþroskann, reiðina og siðgæðisþroskann er hægt að kenna börnum og fullorðnum að temja sér reiðilaus samskipti.



1. FÉLAGSFÆRNIÞJÁLFUN (skillstreaming)

Nemendum eru kennd jákvæð samskipti í daglega lífinu. Unnið er kerfisbundið með tiltekin atriði. Þetta er gert með umræðum, hlutverkaleikjum og ýmis konar verkefnum.



2. REIÐISTJÓRNUN (anger control training)

Nemendur læra að bregðast við árekstrum með því að þekkja:

- hvað kveikir reiði þeirra,
- hvað gerist innra með þeim þegar þau reiðast,
- hvernig þau eru von að bregðast við og
- hvaða afleiðingar það hefur.

Þeim er kennt að rjúfa ferlið með ýmsum aðferðum og innleiða nýjar samskiptaleiðir (félagslega færni).



3. EFLING SIÐGÆÐISÞROSKA (moral reasoning training)

Nemendur rökræða undir stjórn þjálfaranna út frá sögum (klípusögum) þar sem fyrir koma siðferðileg álitamál. Þetta eru annars vegar sögur sem tilheyra námsefninu og hins vegar sögur úr reynsluheimi barnanna sjálfra.

HVERJIR Hafa GAGN AF ART?



Í raun hefðu allir gott af því að læra ART og sums staðar í nágrennalöndum okkar er ART hluti af námsefni allra. Það er það sem við köllum bekkjar-ART.

Hins vegar eru það börn og ungmenni sem lenda oft í erfiðleikum vegna reiði/árásarhegðunar. Það eru þau börn sem fá ART meðferð.

ART er leið til að ná til þeirra snemma svo að ART verði með tímanum ekki síst fyrirbyggjandi úrræði.

ÞJÁLFUNIN (almennt)

Valdir eru 4-6 nemendur. Byrjað er á að meta þá með ýmsum listum sem sérfræðingar eiga í fórum sínum og metnir þættir eins og atferli, félags- og siðferðisþroski.

Nemendur sækja tíma þrisvar í viku í 10 vikur með einum til tveimur þjálfurum.



Tekin er fyrir ein færni í einu, þannig að t.d. á mánudögum sé þjálfuð félagsfærni, miðvikudögum reiðistjórnun og föstudögum siðferðisþroski.

Mikið er lagt upp úr því að nemendur telji eftirsóknarvert að komast í ART þjálfun. Reynt er að hafa tímana þannig að nemendur njóti þeirra. Ætlast er til að nemendur vinni ýmis konar verkefni bæði í skólanum og heima þar sem þau beita nýjum aðferðum í samskiptum.

Það er því mjög mikilvægt að kennarar og foreldrar barnanna viti hvaða færni er verið að þjálfa hverju sinni.