

ART – Aggression Replacement Training

Teoretisk grund och struktur för lektionerna

ART utgår från att aggressivitet är ett *inlärt beteende* som man tar till sig genom observation, imitation och övning (Bandura, 1961, 1963).

ART är utprovat spec. för aggressiva ungdomar men kan användas i förhållande till alla, även barn.

Deltagarna involveras genom arbete i ring, korta och strukturerade rollspel, egenvärdering, spegling ...

Snabbhet i träningen är en dygd – ger omväxling och aktivitet

4 regler:

1. Komma i tid
2. Lyssna
3. Räcka upp handen
4. Delta aktivt

Man intresserar sig i denna metod inte för underliggande behov som ej tillfredsställs. Drivkrafterna till det utåtriktade negativa beteende intresserar inte ART. Ändå skriver de svenska översättarna i boken "ART; Aggression Replacement Training: En multimodal metod för att ge aggressiva barn och ungdomar sociala alternativ" (Goldstein m fl, 2001):

"Vi behöver visa och lära ut hur man kan hävda sina behov och rättigheter utan att kränka andra."

Träningen är uppdelad i 3 avdelningar:

1. Interpersonell (social) färdighetsträning. Beteendekomponenten i ART. Stor vikt läggs vid denna träning.
2. Ilskekontrollträning (Anger Control Training). Den emotionella komponenten i ART.
3. Träning i moraliskt resonerande. Värderingskomponenten i ART.

Varje lektion är strängt strukturerad. Den varar i c:a 80 min. Gruppen består av c:a 6 elever, 1 medtränare och en huvudtränare.

Alla har bestämda uppgifter.

Lektionen börjar med en *tillbakablick* på föregående lektion. Därefter dras *reglerna* av eleverna. Ansvar betonas i ART.

Sociala färdigheter

Huvudtränaren tar upp dagens ämne som en liten stund utgör ämne för samtal. Det finns också en medtränare under hela lektionen. Här finns en möjlighet att lära upp nya tränare och även att låta elever få prova på. Vid interpersonell träning anger ART följande träningssteg:

1. Definiera färdigheten
2. Visa förebild för färdigheten – "modellera" (huvudtränaren och medtränaren)
3. Diskutera behov av färdigheten
4. Välj rollspelare
5. Planera rollspelet
6. Genomför rollspelet

7. Utvärdera
8. Ge hemuppgift
9. Välj nästa rollspelare

Det gäller att träna *generalisering* från rollspelet till verkligheten. Hemuppgiften spelar här en roll, liksom samtalen i rundorna.

Exempel: Ämnet för lektionen är Färdighetsalternativ till aggression:

Samtal i ring huruvida aggressivitet är medfött eller inlärt, var och hur man lär sig det.

Ämne nr 28 i sociala färdigheter *Att bemöta retsamma kommentarer*.

Tränarna "modellerar" ett exempel de tar. (ART använder genomgående "modellera" i betydelsen "utgöra förebild". "Role model" är det engelska ordet för "förebild" och i det språket finns ett motsvarande verb, "to model on something", onekligen behändigt att låna och försvenska. I ART är "model" ett grundbegrepp.)

Aktör och medaktör väljs bland eleverna (flera rollspel ska göras på en lektion helst så att alla hinner spela).

Medtränaren tar med sig dessa två elever ut, hjälper dem att hitta ett ämne och låter dem träna rollspelet under några minuter.

Under tiden instruerar tränaren de övriga eleverna i att vara observatörer. Dessa ska se på olika saker:

Allmänt hur rollspelet går framåt, huvudaktören, medaktören, kommunikationen mellan dem och kroppsspråket.

Då sedan huvudaktören och medaktören spelar upp sitt spel kan de använda "bubble talk", ett sätt att visa stegen och hur de tänker.

Varje ämne har sina i ART angivna steg (det finns också i boken ART inom varje färdighet en lång rad exempel som kan spelas. Ämnet *Att bemöta retsamma kommentarer* har följande steg:

1. Avgör om du håller på att bli retad
2. Tänk ut sätt att handskas med tråkningarna
3. Välj det bästa sättet och använd det

(När tränaren förbereder dagens lektion kan hen med fördel använda små kort och där skriva upp stegen passande till den övning som utvalts.)

När rollspelet är genomfört får först observatörerna säga vad de såg, sedan medaktören tala om hur det kändes och sist huvudaktören. Huvudtränaren kan avsluta. Det gäller hela tiden att hitta de lyckliga lösningarna och att uppmuntra varandra samtidigt som man förstås ger konstruktiv kritik. Självutvärdering är viktig.

Det finns 6 grupper sociala eller interpersonella färdigheter:

1. *Sociala färdigheter för nybörjare*, ex. att inleda ett samtal, att lyssna, att uppmuntra någon.
2. *Avancerade sociala färdigheter*, ex. att be om hjälp, att ta initiativ till att vara med.
3. *Färdigheter för att hantera känslor*, ex. att vara medveten om sina känslor, att uttrycka sina känslor, att förstå andras känslor, att handskas med andras ilska.
4. *Färdighetsalternativ till aggression*, ex. att dela med sig, att hjälpa andra, att förhandla, att utöva självkontroll.
5. *Färdigheter för att handskas med stress*, ex. att framföra klagomål och kritik, att bemöta klagomål och kritik, att vara en god kamrat, att handskas med grupstryck.
6. *Planeringsfärdigheter*, ex. att ta reda på orsaken till ett problem, att rangordna problem.

Varje grupp innehåller flera underavdelningar än i exemplen ovan. Sammanlagt finns 50 underavdelningar. Under nummer 6, Planeringsfärdigheter, finns t ex 6 underavdelningar för träning (här har vi bara givit två exempel).

Ilskekontrollträning

Ilskekontrollträning sker genom provokationer som eleverna i rollspel får träna sig att hantera. Det talas om ”stubin förlängare” eller ”minskare” av vreden. Man blir arg, man använder ”minskare”, man tänker och man handlar (använder sociala färdigheter). Känsla – tanke – beteende. Det finns ”avtryckare” eller igångsättare. ”Yttre” och ”inre”. Man kan lära sig känna igen signalerna.

Målen med en övning framhålls alltid

Lektionerna läggs upp utifrån följande byggstenar:

Igångsättare. Vad blir jag arg av?

Signaler (avtryckare). Diskutera: Hur känns det att bli arg? Vad händer i kroppen? Vad brukar jag göra när jag blir arg?

Vredesminskare: andas djupt, räkna baklänges, tänka glada tankar.

Påminnelser: självinstruerande påståenden som eleven kan använda när han eller hon utsätts för stress, ex. Ta det lugnt! Håll huvudet kallt! Han/hon gjorde det inte med flit.

Tänka framåt (konsekvenserna). Vad händer om jag gör så? Vad händer om jag gör så här i stället?

Egenutvärdering: Hur gick det? Vad gjorde jag bra? Så kan jag göra nästa gång. Tänka uppmuntrande tankar.

Ilskebeteendecykeln handlar om vad eleven själv gör som framkallar vrede hos andra.

De här olika byggstenarna finns med i de olika lektionerna där rollspel fortfarande ingår som en viktig komponent.

Man använder sig av elevernas s.k. *struljournaler*. Dessa får de i hemuppgift att göra. Där får man exempel på konfliktsituationer som sedan kan rollspelas. Struljournalen innehåller korta berättelser utifrån frågorna:

När hände det?

Var hände det?

Vad hände?

Vem var det?

Vad gjorde jag?

Jag använde ilskekontroll (hur?)

Jag använde social färdighet (vilken?)

Hur tycker jag att jag klarade situationen?

Hur arg var jag?

Det finns på dessa frågor alternativa förslag att välja mellan.

Träning i moraliskt resonerande

Man indelar moraliskt resonerande i 4 stadier:

1. Makt, ”den starke har rätt”
2. Överenskommelser: ”Om du kliar min rygg, kliar jag din”.
3. Ömsesidighet: ”Gör mot andra som du vill de ska göra mot dig”.
4. System – bidrar du till samhället? Detta handlar om ömsesidigt beroende och samarbete för samhällets skull. Samhället kan inte fungera om människorna inte respekterar varandras rättigheter och uppfyller sina skyldigheter.

Stadium 4 är ett komplement till stadium 3 som handlar om individerna. Det är inte en ersättning.

ART arbetar med gruppmöten med syfte att utveckla förmågan att fatta mogna beslut i sociala problemsituationer. Man arbetar således med olika problemsituationer och samtalar om lösningar och vilken värderingsgrund (moraluppfattning) som ligger bakom de olika alternativa lösningarna. Även här kan man pröva sig fram med rollspel. Alternativa förhållningssätt som bygger på alternativa tänkesätt: värderingar – alternativa beteenden.

Denna sammanfattning är gjord av Karin Utas Carlsson 2003, uppdaterad 2016.

Referenser:

Bandura, A. Ross, D. & Ross, S.H.A. (1961). Transmission of aggression through imitation of aggressive models. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 63, 575-582.

Bandura, A. & McDonald, F.J. (1963). Influence of social reinforcement and the behavior of models in shaping children's moral judgements. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 67, 274-281.

Goldstein, A.P., Glick, B. & Gibbs, J.C. (2001). *ART Aggression Replacement Training: En multimodal metod för att ge aggressiva barn och ungdomar sociala alternativ*. Aneby: KM-förlaget.