

ART – træning af sociale kompetencer

Målgruppe

Elever på skoler i Ishøj Kommune i 4. – 9. klasse.

Programmet kan tilpasses til grupper af børn og unge i alderen 10 til 18 år.

Formål

Formålet med ART er at støtte dig i at udvikle dine sociale kompetencer og træne dine evner til selvbeherskelse.

ART kan give dig gode redskaber til for eksempel at håndtere vrede følelser, så du undgår at handle med aggression.

Indhold

ART (Aggression Replacement Training) er et skolebaseret forløb, som træner dine evner til at blive bevidst om og evt. ændre din måde at omgås andre. Gennem rollespil, øvelser og samtaler træner vi dine evner til at se og forstå andres adfærd og tilpasse dine egne reaktioner, så du undgår at komme i konfliktfyldte situationer. ART er et gruppeforløb, hvor du vil møde andre unge, som er i en situation, som ligner din. ART-forløbet kan placeres i den understøttende undervisning.

Et ART-forløb består af tre moduler:

- Social færdighedstræning (adfærd): Her træner du for eksempel dine evner til at lytte, til at takle kritik, til at forsvare en ven, til at inkludere andre eller til at håndtere gruppepres.
- Træning i kontrol af vrede (emotion): Her træner du blandt andet din selvkontrol i situationer, som gør dig vred.
- Træning i moralsk ræsonnement (kognition): Her træner du dine evner til at overveje konsekvenserne af dine handlinger. Vi tager som regel udgangspunkt i et moralsk dilemma, som vi diskuterer i gruppen.

Forløbsbeskrivelse

Et ART-forløb strækker sig over 30 sessioner fordelt med ti sessioner på hvert af de tre moduler. Typisk vil du skulle møde tre gange om ugen i ti uger. Der deltager otte til ti unge i et forløb.

Ramme for samarbejdet

Din egen lyst og vilje til at udvikle dig er en vigtig forudsætning for, at du kan få et udbytte af ART-forløbet.

Vi forventer, at du som udgangspunkt møder op til alle sessioner.



Kontakt

Tryghed og Kriminalitetsforebyggelse.

ART-trænere:

Anne-Mette Palm Tlf. 6114 6005

Youssef Koulij Tlf. 3017 8932

Der gennemføres
først nye ART-forløb
i 2019.