

# Aggression Replacement Training (ART)

## > Hvad

ART er et program, der har til formål at mindske aggressiv adfærd og skabe empati og bedre selvværd for børn og unge, der har svært ved at håndtere vrede og ræsonnere moralsk og empatisk. Og som derfor er i risiko for at udvikle adfærdsmæssige problemer. ART blev udviklet i USA i 1980'erne, oprindeligt til kriminelle teenagere. I dag bruges programmet i mange lande, bl.a. i Danmark, Sverige og Norge, til børn og unge fra 4 til 20 år. ART tager udgangspunkt i læringspsykologien og i, at aggressiv adfærd primært er tillært adfærd.

## > Hvordan

Et ART-forløb består af 30 timers gruppetræning over 10 uger, hvor deltagernes sociale færdigheder, evner til selvbeherskelse, regulering af følelser og kontrol af vrede trænes. ART tilbydes bl.a. til unge med udadreagerende adfærd på døgninstitutioner, i dag-behandlingstilbud og i enkelte skoler. ART kan også bruges til børn, der bor hjemme.

En undersøgelse af programmets effekt viser, at ART virker bedst på børn i 12-13-årsalderen. Et ART-forløb gennemføres af en certificeret træner. Læs mere om ART-programmets indhold på næste side.

## > Hvorfor

ART-forløbet kan være med til at forebygge konflikter og vold i botilbud, skoler, i hjemmet og dagligdagen generet. Fordi børn og unge lærer at kommunikere på en anden måde end med aggressiv og udadreagerende adfærd. De bliver bedre til at kontrollere deres retfærdighedsfølelse og beherske vrede i tilspidsede situationer. Og de får bedre forståelse for andre menneskers behov.

Kilde, Socialstyrelsen

<https://vidensportal.dk/temaer/udadreagerende-adfaerd/indsatser/art-aggression-replacement-training>

# Aggression Replacement Training

## > Hvad indeholder ART?

Et ART-forløb består af ca. 30 timer fordelt på 10 uger. Forløbet gennemføres i grupper af 8-12 deltagere. Grupperne ledes af to certificerede trænere, som typisk har en grunduddannelse som lærer, skolepsykolog, socialrådgiver eller lignende.

Forløbet består af tre komponenter:

1. En adfærdsmæssig komponent, hvor barnet eller den unge træner og udvikler sine sociale færdigheder og lærer alternativer til at reagere med aggressiv adfærd. De arbejder med 10 specifikke færdigheder, som at håndtere gruppepres og hjælpe andre mennesker. Træningen består blandt andet af rollespil og modellering, hvor der vises gode eksempler på adfærd og færdigheder.
2. En affektiv komponent, hvor gruppens deltagere arbejder med at træne selvbeherskelse og kontrol af vredesudbrud. Målet er både at mindske antallet af vredesudbrud, og at deltagerne lærer at kunne beherske sig, når vreden opstår. Træningen sker også her gennem fx rollespil og modellering.
3. En kognitiv komponent, hvor deltagerne træner evnen til at kunne ræsonnere moralsk og etisk. Deltagerne arbejder bl.a. med følelsen af retfærdighed og med at kunne forstå og leve sig ind i andre menneskers behov. Trænerne opstiller fx moralske dilemmaer, som deltagerne diskuterer for at udvikle moralsk og empatisk forståelse.

## > Læs mere

Find mere om ART-programmet på Socialstyrelsens hjemmeside:

[www.vidensportal.dk/temaer/udadreagerende-adfaerd/indsatser/art-aggression-replacement-training](http://www.vidensportal.dk/temaer/udadreagerende-adfaerd/indsatser/art-aggression-replacement-training).

Læs også om Diamantforløbet, som er et lignende forløb i vredeshåndtering:

[www.diamantforlobet.dk/](http://www.diamantforlobet.dk/)