



ART

Tre strategier för att lära ungdomar
att hantera sociala situationer

Vi i Fältteamet



Sabine



Linda



Eva

Varför träna ART?

- Bli mer framgångsrik
- Få mer respekt genom positivt beteende
- Bli mer omtyckt av andra
- Förebygga negativa konsekvenser
- Vara en positiv förebild
- Få bättre självförtroende
- Få ökad självbehärskning som leder till framgång

Vad är A.R.T?

A.R.T. (agression replacement training) är en amerikansk metod som lär ut generella tekniker för sociala situationer som alla kan lära sig och utvecklas personligt av. I ART arbetar man med tre strategier för att lära ungdomar att hantera sociala situationer; social färdighetsträning, känslokontrollträning och moralträning.

I **social färdighetsträning** finns 50 sociala färdigheter att välja mellan, t.ex. träna på att bemöta retsamma kommentarer, hantera grupstryck, att lyssna, hantera kritik och nederlag, ställa en fråga och att ge en komplimang.

Färdigheterna tränas genom modellering, rollspel och hemuppgifter. Träningen rymmer bland annat ögonkontakt, kroppsspråk och röstnivå.

Känslokontrollträning handlar om att få redskap för att förstå och hantera sina egna känsloreaktioner i samband med konfliktsituationer. Det kan handla om att lära sig hantera stor besvikelse, ilska och ledsenhet på ett mer positivt sätt. Man kan få lära sig känna igen egna kroppssignaler i en konfliktsituation samt andra sätt att hantera konflikter för att öka sin självkontroll.

Moralträningen baseras på diskussioner utifrån olika problemsituationer, dilemman och frågeställningar. Alla har inte alltid klart för sig varför man gör som man gör och hur detta påverkar andra. Syftet är att få tänka, ta ställning, lyssna på andras åsikter och öva sig i att uttrycka sina tankar med ord.

Fältteamet arbetar förebyggande

med ART genom t.ex. enskilda samtal eller med grupper av elever på elevens val i år 7.



För mer information kontakta Fältteamet

Fältteamet är anställda av Socialkontoret och utbildade
sacionomer och A.R.T.-instruktörer.

Telefon vx: 08-568 911 00. Fältlokalen: 08-568 911 52
e-post: faltteamet@danderyd.se

Postadress: Fältteamet, Box 28, 182 11 Danderyd
Besöksadress: Svärdvägen 3b, Mörby centrum
Hemsida: www.danderyd.se/faltteamet

