



Aggression Replacement Training (ART) på Kompasset

Et ART-forløb er målrettet træning, hvor barnet / den unge f.eks. kan:

- Blive bedre til at styre følelser og temperament.
- Blive bedre til at forstå egne reaktionsmønstre i forskellige situationer.
- Blive bedre til at forstå hvordan andre opfører sig.
- Blive bedre til at reagere så det gavner barnet / den unge selv og andre.

ART på Kompasset er et gruppeforløb, der varer 6 uger.

Der er mellem 3 og 6 unge i hver gruppe.

Der er en træner og en med-træner til møderne.

Der er møde 3 gange om ugen, og hvert møde varer cirka 40 minutter.

Programmet har tre dele, som hedder:

- **Social færdighedstræning**
- **Træning i moralsk ræsonnement** (Dilemma-historier)
- **Træning i håndtering af vrede (og andre følelser)**

I modulet **Sociale færdigheder** trænes det sociale samspil i hverdagen. Man kan fx øve at deltage i en svær samtale, at spørge om lov og at forhandle, så din hverdag bliver mere gnidningsfri.

I modulet **Moralsk ræsonnement** (Dilemma-historier) trænes kritisk stillingtagen til moralske dilemmaer. Gennem fælles diskussioner præsenteres barnet / den unge for metoder til refleksion og eftertanke, der kan hjælpe næste gang vedkommende står i svær situation.

I modulet **Vredeshåndtering** (og håndtering af andre følelser) trænes følelsesregulering. Barnet / den unge præsenteres for en model, der kan øge forståelse af, hvad der sker, når vedkommende bliver sur og frustreret samt hvordan der kan ageres i sådan en situation. Desuden præsenteres barnet / en unge for metoder til, hvad vedkommende kan gøre, hvis andre i det sociale samspil bliver vrede.