

Aggression Replacement Training



John H. Stamnes

Arne Bjørnseth Moe

Aggression Replacement Training er en forskningsbasert metode for å hjelpe ungdommer til å bryte med aggresjon og vold ved å etablere alternative holdninger og ny atferd. Her er metoden prøvd ut på 24 elever ved en liten skole i Midt-Norge. Aggressiv og utagerende atferd blant barn og ungdom er et omfattende problem i våre skoler, i gatene og i nærmiljøet. Undersøkelser indikerer at omtrent 15 % av den samlede elevmassen har moderate atferdsvansker, og at to til tre prosent har alvorlige problemer (Utdanningsdirektoratet, 2004). Mye energi bindes opp i forsøket på å holde kontroll.

Årsakene til aggressiv atferd er komplekse, og inkluderer variabler som biologiske predisposisjoner, karakteristika ved familier, sosial kompetanse, elevens kognisjoner og nærmiljø. I forhold til skolens funksjon konkluderer Sørli og Nordahl (1998) med at det er vesentlig å legge vekt på opplæring i sosiale ferdigheter. I de senere årene er det blitt utviklet flere metoder for å redusere aggressiv atferd og bygge sosial kompetanse hos barn og unge. Ifølge Goldstein, Glick og Gibbs (2000) har Aggression Replacement Training (ART) vist seg å være et godt pedagogisk redskap for å forebygge, redusere og erstatte aggressiv atferd hos elever i ulike aldre, både i skoler og institusjoner.

Aggression Replacement Training er et tredelt gruppefokustert multisystemisk program, forankret i en kognitiv atferdsteoretisk tradisjon, som anvendes overfor en gruppe vanligvis bestående av 4–6 elever. Programmet skal lære barn og ungdom å erstatte aggresjon og antisosial atferd med positive alternativer og styrke hverandre i positivt samspill. Teorien bak bygger på at det er fysisk og epistemologisk umulig å kontrollere et annet menneske. Den eneste mulige kontroll er selvkontroll av egen atferd og av egne følelser og tanker. Målet er ifølge Moynahan og Strömberg (2003) å legge til rette for at eleven utvikler alternative handlinger, tanker og affektive responser. Alle tre former for atferd må være i fokus for alternative ferdigheter.

ART består av tre frittstående, men kompletterende metoder som retter seg inn mot ulike responskanaler: Hva vi sier, gjør, tenker og føler. Viktige mål er å øke elevenes sosiale ferdigheter, evne til sinnekontroll og engasjement i forhold til andres rettigheter og behov.

Sosial ferdighetstrening

Man forsøker å erstatte uønsket med ønsket atferd gjennom å trene på daglige ferdigheter på skolen, i hjemmet og i fritiden. Programmet inneholder et vidt spekter av ferdigheter som å hilse, gjennomføre et møte og ha en samtale med en venn, og takle krav som å vente på tur og bli kritisert. Gjennom en slik tilnærming forsøker man å gi prososial atferd samme funksjon som den aggressive. Prososiale ferdigheter resulterer i en ny status med en annen respekt.

Aggresjonsreducerende tiltak

Målet er å gi elevene et redskap for å lære seg selvkontroll når de blir sinte. Goldstein et al. (2000) hevder at mye av den aggressive atferden er styrt av elevens indre samtale, altså av det eleven sier til seg selv. Mange aggressive elever har en fiendtlig fortolkning av nøytrale eller uskyldige handlinger hos andre, og de befinner seg i en konstant alarmberedskap. Det er viktig å forsøke å endre på slike feiltolkninger. Elevene trenes i å gjenvinne selvkontroll ved å senke stemmen, telle

inni seg, muskelavslapping og pusteteknikker. Dette er ferdigheter elevene lærer seg gjennom gruppediskusjoner, rollespill og hjemmetrening sammen med foreldrene. I tillegg får eleven mye oppmerksomhet og tilbakemelding fra trenerne og de andre i gruppen. Slik sett inneholder metoden både en kognitiv og en atferdsteoretisk komponent, og inkluderer ifølge Moynahan (2002):



- opplæring i å identifisere interne og eksterne sinneutløsende stimuli
- identifisering av egne kroppslige sinnesignaler
- trening i sinnedempende teknikker og positiv selvinstruksjon
- realistisk konsekvenstenkning
- bruk av alternative sosiale ferdigheter
- realistisk selvevaluering

Moraltrening

Ifølge Goldstein et al. (2000) må behandlingsprogrammet for å være effektivt også inneholde en moralsk komponent eller verdikomponent. Mange av elevene har en egosentrisk tankefeil: «Det beste forsvar er å slå først. Det er min rett å ta meg til rette på andres bekostning. Jeg først og bare jeg. Ikke noe er min feil.» Selv om mange elever verdsetter ferdigheter som medmenneskelighet, hjelpsomhet og ærlighet, klarer de ikke å leve opp til disse ferdighetene. Gjennom diskusjoner, rollespill og hjemmelekser skal de erfare at det beste resultatet kommer ut fra tankegangen: «Gjør mot andre det du vil at de skal gjøre mot deg.» Det er viktig at elevene utvikler sosial perspektivtaking og moralsk resonnering i naturlige interaksjoner.

Moralsk ferdighetstrening baseres ifølge Moynahan (2002) på diskusjon av moralske dilemmaer og sosial beslutningstaking. Elevene utfordres til å ta stilling til aldersadekvate moralske utfordringer, og får respons på resonnement og logikk fra medelever og trenere. Generalisering av ferdighetene forsøkes ivaretatt gjennom at man formulerer problemstillinger som elevene skal trene på sammen med foreldre eller nærperso-ner hjemme og i fritid og ikke bare i nærvær av skoletreneren. I all ferdighetstrening er generalisering viktig.

ART er en forskningsbasert metode for å hjelpe unge mennesker med å bryte ut av vold- og aggresjonssyklusen ved å etablere alternative holdninger og atferd. Metoden er også nyttig i et forebyggingsperspektiv, og den bærer i seg muligheten til å synliggjøre den stille og forsagte eleven nettopp ved at en får trening i å stå frem og hevde sine meninger gjennom rollespill.

En evalueringsundersøkelse

I en evalueringsstudie har vi anvendt ART-metoden i forhold til 24 elever på mellomtrinnet ved en liten skole i Midt-Norge. Arbeidet ble initiert fra lærerne ved skolens mellomtrinn og skolens ledelse. Bakgrunnen var å øke de sosiale ferdighetene blant elevene og øke evnen til sinnekontroll hos en del. Det var også et ønske om å skape større ro i klassen. Skolen ville arbeide preventivt og være i forkant.

Vi hadde samtale med elevenes foreldre der bakgrunn for og innhold i studien ble forklart. Foreldrene fikk også grundig orientering om hvilke krav som ville bli stilt til dem. Metoden er ikke noen lettvin- t løsning på vanskelige problemer, og endring ville bare oppnås gjennom målbevisst og kontinuerlig arbeid fra skolens og hjemmets side.

Før oppstart brukte vi en screeningtest (Skillstreaming the Elementary School Child, McGinnis & Goldstein, 1997). Testen besvares av foreldre, lærere og elevene for å utkrystallisere på hvilke områder elevene står svakt eller mangler ferdigheter. Treningen med gruppen ble basert på en treningsmal

opprinnelig konstruert av Goldstein, Glick og Gibbs (Vi anvendte en mal tilrettelagt for norske forhold av Luke Moynahan og Børge Strømgren ved Glenne Autismesenter i Horten).



Først demonstrerte og rollespilte trenerne ferdigheten overfor elevgruppen. En slik ferdighet kunne være å ta kontakt med en ny elev, presentere seg selv og vente på tur. Vi satte oss deretter sammen med elevene og diskuterte rollespillet. Forslag til forbedringer fra elevene dannet grunnlag for nye rollespill der elevene var aktører. Alle elevene fikk rollespille ulike roller hver gang. Det var her viktig at trener og medelever fikk komme til med ros og oppmerksomhet på det som ble utført. Underveis og etter rollespillene diskuterte vi med elevene hvilke opplevelser og erfaringer de gjorde. Denne fremgangsmåten ble fulgt både ved trening av sosiale ferdigheter, aggresjonsreducerende tren-ing og i moralkomponenten. Treningen ble gjennomført etter en stram struktur som inkluderte definering av dagens tema, rollespill, evalueringsrunde og hjemmearbeid.

Treningen foregikk både i stor gruppe med alle elevene samlet og i mindre grupper der vi delte klassen i tre eller fire. Smågruppene fikk oppgaver som de trente på i grupperom for så å vise dem frem i plenum. For å sikre generalisering fikk elevene hjemmeoppgaver der de måtte trene sammen med andre og skrive ned erfaringene. Trente elevene på å vente på tur eller akseptere et nei på skolen, fikk de hjemmeoppgaver knyttet til de samme ferdighetene. Hjemmearbeidet ble gjennomgått på skolen påfølgende treningsdag.

Under treningen ble det lagt vekt på at eleven skulle trene seg i å observere, skille og beskrive følelser og tanker overfor seg selv og andre. I tillegg til mye ros og oppmerksomhet fra medelever og trenere ble elevene også trent opp til å gi seg selv positiv feedback. Mange av elevene hadde over tid gått på en rekke nederlag og fått svekket selvfølelse. Sentralt i metoden er å bygge opp en tro på at man er i stand til å få til og lykkes med noe. Det er derfor viktig at elevene trenes til å tenke og si positive ting om og til seg selv, altså gi seg selv positiv tilbakemelding og ros på det man lykkes med.

All trening ble tatt opp på video. Vi hadde dermed muligheten til å vise opptakene for elevene (og foreldre) med påfølgende diskusjon. Videoopptak gjorde det mulig for oss som trenere å gå kritisk igjennom utførelsen. I tillegg ble videoopptak brukt av vår eksterne veileder.

Treningen foregikk i 17 uker à to timer per uke. To lærere deltok aktivt i treningen.

Resultater

Rapporteringsskjemaet inneholder 60 spørsmål med fem svaralternativer (nesten aldri, sjelden, noen ganger, ofte, nesten alltid) på hvert spørsmål. Både elever, lærere og foreldre ble invitert til å foreta skåringer av elevens ferdigheter innenfor hovedom-rådene: A. Klasseromsferdigheter, B. Skaffe seg venner, C. Mestring av følelser, D. Alternativer til aggresjon, E. Å takle stress.

Totalt var det 24 elever på mellomtrinnet ved oppstart. En elev flyttet over til en annen skole i perioden. Det foreligger rapporteringer fra 17 av 23 elever (74 %) og 16 rapporteringer (70 %) fra foreldrene. Alle elevene ble pre- og posttestet av lærerne.

Elevene rapporterer gjennomgående liten fremgang innenfor de fem områdene. Det var en liten bedring i det å skaffe seg venner og mestring av følelser. Gruppen rapporterte totalt faktisk en liten nedgang i det å takle stress. Det er stor spredning i de enkelte elevers skåringer.

Foreldrene rapporterer en liten fremgang på alle de fem områdene som skåringsskjemaet omhandler i hjemmesituasjonen. Fremgangen som er registrert, ser ut til å være lik på områdene, og ingen utmerker seg.

Lærerne rapporterer en klart større fremgang enn både elevene selv og foreldrene. Også her ser fremgangen ut til å være likt fordelt på de fem områdene. Det ble rapportert om bedring både når det gjelder alternativer til aggresjon og det å takle stress.



Diskusjon

Målet var å øke den sosiale kompetansen, samt trene inn alternative strategier til aggresjon, hos en gruppe elever i grunnskolen.

Resultatene tyder på at de fleste elevene har profittert på treningen. Sumskåre fra alle elevene (N = 17) samlet viser en liten fremgang når det gjelder klasseromferdigheter, det å skaffe seg venner og mestring av følelser. Når det gjelder områdene alternativer til aggresjon og å takle stress, har det skjedd små endringer. Faktisk er det en liten tilbakegang når det gjelder å takle stress. Man bør her huske at det er vanskelig for elever på dette trinnet å observere seg selv. Opplever en for eksempel å ha nok venner, er det heller ikke noe mål å skaffe seg flere. Vi finner det rimelig at lærerne rapporterer større endringer enn foreldrene, i og med at de fleste treningsøktene har skjedd i skolen.

Alle elevene har deltatt aktivt i treningen. Flere såkalte «stille og usynlige» elever har ifølge lærerne profittert på treningen. Det å stå fremfor gruppen, rollespille og hevde sine meninger gjør noe med selvfølelsen. Denne endring blir ikke avdekket godt nok i skåringsskjemaene vi har brukt.

Gjennom ART-trening får elevene gjennom rollespill og diskusjoner gode muligheter til å stå frem og hevde sine meninger overfor medelevene der de får positive tilbakemeldinger på at de mestrer noe. Det bygges opp en tro på at de kan stå for noe og oppnå noe positivt.

Studien har en rekke mulige feilkilder. Vi har presentert subjektive rapporteringer på et gitt tidspunkt, og en bør vokte seg for å generalisere våre funn til å gjelde en større populasjon. Med disse forbeholdene, hvordan kan vi så forklare de overveiende positive resultatene? Metoden er utprøvd over tid slik at elevene har fått tid og mulighet til å trene inn ferdighetene. Vi har hatt et nært samarbeid med foreldrene, og samtaler der vi har motivert dem til å delta aktivt i hjemmearbeidet. De er blitt seg mer bevisst betydningen av å interessere seg for og å rose det eleven mestrer bra. Hvis skole og hjem formidler felles verdier, økes effekten av treningen.

Elevene har blitt sett, hørt og bekreftet gjennom at de har fått stå frem, mestret og fått mye oppmerksomhet på det. De har fått mye oppmerksomhet og ros fra medelevene i gruppen, lærere og foreldre.

Underveis i treningen deltok to lærere fra elevenes klasse. Gjennom det fikk vi anledning til å lære opp skolens personale og dermed øke skolens kompetanse. På sikt håper vi dette skal ha smitteeffekt gjennom at stadig nye lærere og assistenter trenes opp til å bruke hele eller deler av innholdet i metoden.

John H. Stamnes
Høgskolen i Namsos
7800 Namsos.
Tlf 74 21 23 00
E-post john.stamnes@hint.no

Referanser



- Goldstein, A. P., Glick, B. & Gibbs, J. C. (2000). *ART. Aggression Replacement Training. En multimodal metod för att ge aggressiva barn och ungdomar sociala alternativ*. Malmö: Team Offset & Media.
- Moynahan, I. (2001). *Mal for sosial ferdighetstrening*. Utarbeidet ved Glenne Autismesenter i Horten.
- Moynahan, I. (2002). Aggresjon i skolen. Noe kan gjøres og noen gjør det. *Tidsskrift for Spesialpedagogikk*, nr. 6, 24–31.
- Moynahan, L. & Strømgren, B. (2003). *Gjenvinning av selvkontroll*. NordART. Materiale utlevert ved Namsos Opplæringssenter i forbindelse med opplæring av ART-trenere.
- Sørli, M.-A. & Nordahl, T. (1998). *Problematferd i skolen. Hovedfunn, forklaringer og pedagogiske implikasjoner. Rapport 12a/98 Oslo: Nova*.
- Utdanningsdirektoratet (2004). Opplysninger gitt ved kursinvitasjon til seminar om forebygging og mestring av problematferd i skolen på Gardermoen den 26.08.04. Brev datert 25.06.04.