

ART – Agression Replacement Training

KURSPLAN

Kapitel 1: Introduktion till ART och aggressionens orsaker

- ✓ Vad är ART? Historik och grundprinciper
- ✓ Förståelse för aggression: Orsaker, triggers och olika uttrycksformer
- ✓ Hur ART som metod fungerar och varför den är effektiv
- ✓ Mål för ART: Att hjälpa individer att utveckla sociala färdigheter, ilske-kontroll och moraliskt resonemang
- ✓ Exempel på situationer där ART används: Barn, ungdomar, vuxna, kriminalitet, vård och omsorg

Kapitel 2: Interpersonell färdighetsträning (SOC)

- ✓ Grundläggande sociala färdigheter och kommunikation
- ✓ Problemlösning, empati och konflikthantering
- ✓ Rollspel och övningar för att öva sociala färdigheter i trygga former
- ✓ Att förstärka positiva beteenden och skapa samsyn
- ✓ Att identifiera och korrigera aggressiva beteendemönster

Kapitel 3: Ilskekontrollträning (IKT)

- ✓ Verktyg och tekniker för att hantera ilska och frustration
- ✓ Tekniker för att bromsa impulser och öka självkontrollen
- ✓ Känslö- och beteendehanteringsövningar
- ✓ Att eliminera automatiska reaktioner och ersätta med konstruktiva svar
- ✓ Fallstudier och praktiska övningar för att tillämpa ilskekontrollmetoder

Kapitel 4: Moraliskt resonemang och värdegrund

- ✓ Att utveckla empati och förståelse för andra människors perspektiv
- ✓ Tekniker för att förstärka moral- och värderingsbaserade beslut
- ✓ Att diskutera och reflektera kring rätt och fel i olika situationer
- ✓ Att stärka individens ansvarstagande och beslutskraft
- ✓ Implementering av ART i olika yrkesområden och vardagssituationer

Kapitel 5: Tillämpning och utvärdering av ART

- ✓ Hur man planerar och genomför ART-samtal och sessioner
- ✓ Dokumentation och utvärdering av framsteg
- ✓ Att arbeta med olika målgrupper: Barn, ungdomar, vuxna, klienter inom kriminalvården, skolor och socialtjänst
- ✓ Fallhantering, breda strategier och att anpassa ART-metoden efter behov
- ✓ Reflektion, feedback och förstärkning av inlärt beteende