

Moralsk Empati

ART

- Kunsten at lære nye sociale færdigheder,
sig selv at kende og forstå andre

En metode til at styrke børn og unges
sociale færdigheder, dannelse og empati

Forlaget Hjuldampen

1. udgave, 1. oplag.

ISBN 978-87-998785-0-5

INDHOLDSFORTEGNELSE

INDHOLDSFORTEGNELSE	2
FORORD.....	4
ART ER FOR ALLE.....	8
ART UNDERVISNINGEN.....	9
OPGAVEFORDELINGEN MELLEM HOVEDTRÆNER OG MEDTRÆNER	11
ART INSTRUKTION ER FORBEREDELSE.....	13
ANERKENDELSE OG RELATIONS OPBYGNING.....	17
SOCIALE FÆRDIGHEDER INKLUSIVE LÆRINGSTRIN.....	19
SOCIALE FÆRDIGHEDER.....	20
GRUPPE 1. GRUNDLÆGGENDE SOCIALE FÆRDIGHEDER	23
SOCIAL FÆRDIGHED 1: AT LYTTE	23
SOCIAL FÆRDIGHED 2: AT STARTE EN SAMTALE	24
SOCIAL FÆRDIGHED 3: AT STILLE ET SPØRGSMÅL	25
SOCIAL FÆRDIGHED 5: AT BEDE OM LOV	27
SOCIAL FÆRDIGHED 6: AT GIVE KOMPLIMENT	28
SOCIAL FÆRDIGHED 7: AT BEDE OM HJÆLP	29
SOCIAL FÆRDIGHED 8: AT DELE MED ANDRE	30
SOCIAL FÆRDIGHED 9: AT INKLUDERE ANDRE.....	31
SOCIAL FÆRDIGHED 10: AT UDTRYKKE SINE FØLELSER.....	32
TRÆNING OG LÆRING I AT HÅNDTERE EMPATI OG SINE FØLELSER	34
TRÆNINGSSTRUKTUREN TIL CIRKLEN.....	35
GENNEMGANG AF TEMAERNE I FØLELSESCIRKLEN	
TRÆNINGSTIME 1: PRÆSENTATION AF CIRKLEN	36
2. TRÆNINGSTIME: MINE YDRE TRIGGERE OG INDRE TRIGGERE/TANKER.....	37
3. TRÆNINGSTIME: SIGNALER.....	40
4. TRÆNINGSTIME: DÆMPERE.....	43
5. TRÆNINGSTIME: PÅMINDELSER/TANKEN.....	45
6. TRÆNINGSTIME: BAGGRUNDSHÆNDELSER/OPLEVELSER.....	48
7. TRÆNINGSTIME: KONSEKVENSER.....	51
8. TRÆNINGSTIME: HVORDAN UNDGAÅR JEG AT HAVNE I KONFLIKTER	54
9. TRÆNINGSTIME: VÆLG EN SOCIAL FÆRDIGHED.....	57
10. TRÆNINGSTIME: SELVEVALUERING	60
HENSIGTEN MED MORALSK RÆSONNEMENT	63

MORALSTADIERNE	64
TRÆNINGSTRUKTUREN I MORALSK RÆSONNEMENT	70
EGENSKABER VEDR. BRUG AF EGENSKABER	72
EGENSKABERNE	73
TRÆNING I MORALSK RÆSONNEMENT	74
1. MORALSK RÆSONNEMENT: EMPATI	75
2. MORALSK RÆSONNEMENT: AT LYTTE	77
3. MORALSK RÆSONNEMENT: FODBOLDKAMP	78
4. MORALSK RÆSONNEMENT: SIG JEG I STEDET FOR DU	79
5. MORALSK RÆSONNEMENT: LASSE	81
6. MORALSK RÆSONNEMENT: KÆRESTER	82
7. MORALSK RÆSONNEMENT	83
8. MORALSK RÆSONNEMENT	85
9. MORALSK RÆSONNEMENT	86
10. MORALSK RÆSONNEMENT	88
BRUG DE SOCIALE FÆRDIGHEDER	90
REFERENCER	94

FORORD

ART modellen er, med denne ungemanual, kommet ind på Skolen Hjuldamperen, som et fast pædagogisk undervisningsredskab. Manualen skal bruges til at uddanne Hjuldamperens unge mennesker i at kunne træne andre unge efter ART modellen.

På STU Hjuldamperen har vi gennem en årrække haft et tæt samarbejde med Jens Fokdal, og vi har oplevet, at det systematiske arbejde med modellen har haft stor betydning for vores elever og deres udvikling og muligheder fremadrettet.

På Hjuldamperen har vi gennem flere år uddannet undervisere i ART modellen. Disse undervisere har opnået en certificering, der kvalificerer dem til arbejde systematisk og målrettet med denne evidensbaserede model. Det sidste år har vi taget ART modellen et skridt videre med en gruppe elever. I samarbejde med Jens Fokdal har vi sammensat en uddannelse, hvor det har været målet, at eleverne skal uddannes til at kunne varetage ART undervisningsprogrammet for andre unge. Således at eleverne selv kan indgå i trænerrollen og undervise andre unge mennesker i ART modellen. Vi har her set, hvordan engagementet, glæden og stærke personlige kompetencer har banet vejen for et meget succesfuldt forløb for ni af skolens unge, der nu kan kalde sig certificerede Unge-ART trænere.

Vi har i samarbejde med Jens Fokdal lavet et projekt omkring at uddanne unge i modellen. Projektet løb af stablen fra februar 2018 til juni 2018. Ni elever bestod certificeringen i juni 2018 og er dermed uddannet i modellen og kan træne andre i ART.

De unge har gennem arbejdet med modellen og udarbejdelsen af manualen tilegnet sig øget selvindsigt og forståelse af andre, lært sig nye og mere hensigtsmæssige måder at kommunikere med andre og fået et større sprogligt repertoire omkring egne følelser, holdninger og meninger. Dette har stor betydning for den enkelte unges muligheder for at indgå i venskaber, kommunikere med forskellige mennesker og sortere godt og skidt fra hinanden.

Mange af de unge har helt konkret tilegnet sig nye sociale færdigheder, en bedre følelses- og vredes- regulering og lært at ræsonnere omkring egne og andres følelser og handlinger. Dette har betydet, at de unge har følt sig accepterede, anerkendte og vellidte. De har udviklet et øget selvværd og en øget selvtillid, hvilket kan være, netop det der skal til, for at hjælpe de unge til en lys fremtid i samspil med andre.

En af Hjuldamperens elever udtaler omkring arbejdet med modellen: "ART er en god måde at lære, hvordan man selv og andre reagerer i forskellige situationer. Det hjælper en til at sætte ord på, hvad der sker inden i, og man tænker lige over det en ekstra gang."

Og netop denne mulighed for at stoppe op og tænke en ekstra gang, er en meget stor hjælp for unge med særlige udfordringer. Det kan faktisk spille en afgørende rolle i forhold til at komme videre i livet, og finde mening og turde sætte mål.

En anden elev udtaler: *"Jeg har lært at sætte ord på det, jeg føler, og er blevet bedre til at læse folk."* At kunne "læse folk" er en vanskelighed for mange af eleverne på skolen, også her er ART modellen et godt redskab til indsigt i og forståelse af andre.

Denne manual er efter vores overbevisning et godt værktøj for enhver, der ønsker at gøre en forskel for udsatte børn, unge og voksne, uanset om deres udfordringer udspringer af forskellige diagnoser, eller er af mere social art.

De unge fra projektet har sagt om ART:

Sofie: *"Jeg kan bedre forstå, hvad det er, andre mener og siger. Bruger det selv også, hvis de ikke forstår mig."*

Alexander: *"ART er godt, fordi jeg har lært at slappe af, og jeg kan bruge at kunne slappe af i min hverdag."*

Rasmus: *"Jeg synes, man lærer en del gode ting, bl.a. mere om sig selv, om sine følelser og meget mere. Jeg har lært at åbne mig mere, sige min holdning og stå ved det, jeg siger. Jeg er blevet bedre til at omgås andre mennesker og har lært meget mere om mine følelser og at snakke om dem. Og jeg har lært at sætte mig i andres situation."*

Nadia: *"Man kan lære sig selv og andre bedre at kende, og man bliver tryk overfor de andre elever, og man kommer over sine egne grænser. Man får mere viden om de færdigheder, vi lærer om, og man kan bruge dem i dagligdagen. Jeg har lært af ART at kaste mig ud i en masse, selvom jeg har været nervøs, og jeg har lært mig selv og andre bedre at kende og tør fremlægge nu, også selvom jeg nu egentligt ikke har lyst."*

Maria: *"Det er godt at lære nogle nye ting og få noget mere viden, plus jeg får et nyt syn på sammenhold. Jeg har lært at håndtere mine følelser bedre og fået et nyt syn på, hvad jeg skal gøre i forskellige situationer."*

Marc: *"Man får udfordret sig selv, og man får mere kontrol."*

Julie-A: *"ART er godt, fordi det lærer en masse ting om livet. Ting, som man ikke går og tænker over i hverdagen. ART er også godt, fordi man lærer livets aspekter. Jeg har lært, hvordan nogle bestemte tanker og handlinger fungerer, og jeg har lært en masse metoder til at håndtere nogle bestemte tanker og at vende dem til noget positivt i stedet for negativt. Jeg er sikker på, at alle ville kunne bruge ART på den ene eller anden måde, og at det er noget, jeg vil bruge fremover."*

Emma: *"ART er en god måde at lære, hvordan man selv og andre reagerer i forskellige situationer. Det hjælper til at sætte ord på, hvad der sker inden i, og man tænker over det en ekstra gang. Jeg har lært at sætte ord på det, jeg føler, og jeg er blevet bedre til at læse folk."*

Denne unge ART manual er skrevet og udviklet undervejs i vores projekt med de unge i samarbejde med Jens Fokdal, og vi håber, at den vil give et godt indblik både i ART modellen og de unges uddannelse.

Taarbæk, november 2018

Jette Bach, Isaguru Celosse og Inger Just.
Skolen Hjuldamperen

ART Kunsten at lære sig selv at kende og forstå andre

Manualen beskriver tydeligt og med stort engagement modellen, dens historie, dens tre delkomponenter samt dens mange anvendelsesmuligheder i forhold til at hjælpe udsatte børn, unge og voksne. På klar og tydelig måde introducerer manualen til det systematiske arbejde med ART modellen, altså hvordan man helt konkret kan arbejde med modellen.

ART er en metode, der opdeles i tre træningskomponenter:

1. Sociale færdigheder
2. Følelsesregulering
3. Moralsk ræsonnement

Metoden er velegnet til, at børn, unge og voksne kan lære nye sociale færdigheder, få bedre selvværd til at turde udtrykke tanker og følelser, og skabe en forståelse for, hvad der er moralsk rigtigt. De børn, unge og voksne, der deltager, har mulighed for at lære grundlæggende sociale færdigheder og dannelse. I ART forløbet lærer deltagerne kommunikationsstrategier og derved at kunne skabe kontakt til andre. Denne færdighed er grundlæggende for at kunne skabe personlige venskaber og danne relationer. Varige venskaber giver den enkelte muligheden for at udvikle sig personligt og derved blive en del af forskellige fællesskaber.

Yderligere giver træningsforløbene mulighed for at blive bedre til:

- ✓ Situations- og opmærksomhedsforståelse
- ✓ Empati-træning
- ✓ Stresshåndtering
- ✓ Konflikthåndtering
- ✓ Problemløsning
- ✓ Opnå belønning til at forbedre positive sociale færdigheder

ART metoden blev første gang afprøvet i begyndelsen af 1970'erne i nærheden af New York. Det var Arnold Goldstein, der introducerede ART metoden. Det var målet, at metoden netop skulle tilbyde børn og unge nye sociale færdigheder og redskaber til problemløsning og konflikthåndtering. De børn og unge, der havde gennemført den første træning, efterspurgte muligheden for at træne moral. Dette førte til, at den sidste træningskomponent: "moralsk ræsonnement" blev tilføjet i træningen.

Juni 2018

Jens Fokdal

Tusind tak til alle de unge, undervisere på Hjuldampen, forældre til de unge og andre for deres store engagement, interesse og inspiration til udarbejdelsen af denne manual til unge ART træningsprogrammet og uddannelse.

En helt særlig tak til de ni unge fra Hjuldampen, der deltog i projektet og derved blev medskabere af unge ART programmet og denne manual.

ART ER FOR ALLE

I princippet kan alle børn og unge få udbytte af at deltage i et ART forløb. ART er en metode, der virker forbyggende. ART kan derfor implementeres i folkeskolen fra 0. – 10. klasse, i fritidsklubber, ungdomsklubber og som en social inklusionsindsats. ART henvender sig også til børn og unge indenfor specialområdet, f.eks. STU-skoler, heldagsskoler, specialskoler og specialklasser, opholdssteder, jobcentre, børn- og ungeinstitutioner, sikringsafdelinger, ungdomsfængsler, børn og unge med autisme, og alle andre områder, der ønsker at styrke børn, unge og voksnes sociale færdigheder og netværksdannelse.



Projektholdet fra skolen Hjuldamperen

Vi havde sat os for at vi ville uddanne 9 unge til unge Art instruktører på vores STU-uddannelse på skolen Hjuldamperen. I samarbejde med Lektor Jens Fokdal blev dette projekt iværksat og vi oplevede en progression i alle de unges udvikling. Det var en sjov og lærerig oplevelse for alle deltagere.

ART UNDERVISNINGEN

Deltagerne i ART skal føle sig trygge og opleve, at de trives i det ART-rum, hvor der trænes. Træningen skal ikke forstyrres. Det skal opleves som et åbent og hyggeligt rum. De plancher, tegninger og det materiale, som deltagerne og underviserne bruger, skal kunne hænges op i rummet og skabe et miljø, der giver inspiration og mulighed for at reflektere. Derfor er det anerkendende, at deltagerne selv er medvirkende til at skabe dette undervisningsrum. Deltagerne og underviserne skal være sammen i dette læringsrum i ca. 10-12 uger.

Det anbefales, at der i ART-rummet er:

- Et synligt ur, så deltagere og trænere kan overholde tiden
- Flipover eller whiteboard
- Enkle rekvisitter til brug i rollespil (hatte, kasketter osv.)
- Videoudstyr til at optage deltagerne og vise relevante videoklip
- Digitalt kamera til at tage billeder af færdigheder/rollespil (billeder, som deltagerne kan have i deres arbejdsmapper)
- CD-afspiller til brug under træningen
- Hjelpeplancher:
 - Plancher med faste sociale regler
 - Plancher med ydre struktur og indre struktur
 - Indre struktur - alle trin
 - Hoved- og medtræners rolle
 - Træningstips (højt tempo, 75 % elevaktivitet, "happy ending" på rollespil)
 - Cirklen for følelseskontrol
 - Evalueringsrunden

ART som undervisningsrum



Unge ART, undervisning med eleverne fra Skolen Hjuldamperen

Motivation af deltagerne i ART-rummet

Præsenter træningens målsætning for deltagerne. Bring deltagernes egne mål og drømme på banen. Deltagerne er forbilleder for hinanden. Brug de erfaringer som andre unge har opnået ved at deltage i ART. De kan være gode rollemodeller eller unge, og motivere andre til at deltage. Tydeliggør, at ART handler om egne valg: "Jeg vælger at komme for sent" eller "Jeg vælger at slå".

Motivation i ART-timen

Den vigtigste motivationsfaktor er trænerens og de andre unges anerkendelse og tilbagemeldinger under træningen. Hold kreative timer med højt tempo. Jo bedre timen er forberedt, jo bedre bliver den. Vær tydelig omkring regelbrud. Støj i ART-timerne er den største kilde til mistroivsel. Vær kreativ med overraskelser, diplomer eller lignende, men husk, at hvis ydre forstærkninger bruges for ofte, kan der ske en mætning, så forstærkningerne mister deres værdi. For eksempler på ydre forstærkninger, se kapitlet om forstærkningsprocesser. Belønning kan f.eks. være:

- Et anerkendelseskort for god indsats, der deles ud efter hver time (dog kun til én deltager pr. time).
- Tag chokoladecake med, frugt eller småkager til uddeling. Men først når træningen er færdig.
- Giv ros og positiv tilbagemelding.

Medbring saft og frugt til evalueringsrunden. Deltagelsen kan bygge på tegnøkonomi eller fejring og belønning. Tegnøkonomi kan også bruges til at øge indsatsen på særlige områder, f.eks. at når gruppen tilsammen har gennemført 35 øvelser, skal de have pizza i slutningen af timen.



Unge ART træning

OPGAVEFORDELINGEN MELLEM HOVEDTRÆNER OG MEDTRÆNER

ART træningen gennemføres af to lærere/trænere. En, der er hovedtræner, og en, der er hjælpetræner. Hoved- og hjælpetræner opfattes som et trænerpar, der skal gennemføre træningen sammen med deltagerne i ART-gruppen. Hovedtræneren er den træner, der begynder med at sidde foran deltagerne, og hjælpetræneren sætter sig i halvcirklen mellem deltagerne. Hovedtræneren begynder timen med at byde velkommen; repeterer de sociale regler, laver en afslapningsøvelse og en leg. Hovedtræneren spørger også ind til, hvordan deltagerne har arbejdet med deres opgaver fra sidste træning.

I overgangen fra den ydre struktur til den indre struktur gennemgår hovedtræneren den færdighed, der skal trænes i denne time. I social færdighed er det færdigheden og de trin, der er knyttet til færdigheden. I følelsesreguleringen er det komponenterne i cirklen, og i Moralsk ræsonnement er det egenskaberne.

Trænerparret forbereder og demonstrerer et rollespil. Rollespillet skal illustrere færdigheden, og de trin, der skaber færdigheden. Rollespillet vises i forskellige adfældssekvenser. Efter trænerne har vist rollespillet, spørger de f.eks. deltagerne om, hvad de så i rollespillet? Deltagerne reflekterer over det, der blev vist i rollespillet med det formål, at de reflekterer over, hvordan de kan bruge denne nye sociale færdighed.

Kort efter at deltagerne har afsluttet deres refleksioner af trænerens rollespil, skal deltagerne selv udføre et rollespil. Deltagerens rollespil skal illustrere eksempel på deres egne hændelser. En hændelse der viser et eksempel på en situation, som de har oplevet, netop med denne sociale færdighed.

Eksemplerne skrives op på tavlen, så deltagerne kan se de forskellige eksempler. Hjælpetræneren vælger et af eksemplerne ud. Den deltagers eksempel der udvælges, er hovedaktør i rollespillet. Deltageren vælger en medspiller blandt ART gruppen. Medspilleren er medaktør. Hjælpetræneren går sammen med hovedaktør og medaktør uden for døren, hvor de forbereder rollespillet.

Imens hjælpetræner, hovedaktør og medaktør forbereder deres rollespil, uddeler hovedtræner forskellige observationsopgaver til de resterende deltagere. Observationsopgaverne skal gives som positiv tilbagemelding til de deltagere, der udfører rollespillet. I denne tilbagemeldingsrunde gives der positiv tilbagemelding på færdighedens trin, på kropssproget, øjenkontakt og overvejelse af, om det kunne ske i virkeligheden. Målet med rollespillet er at øge muligheden for, at den sociale færdighed kan bruges i relationer i deltagernes eget liv.

Efter at hovedtræneren har samlet op på observationsopgaverne, giver hjælpetræneren hovedaktør og medaktør en tilbagemelding på deres rollespil. Og tilbagemeldingsrunden afsluttes med at hovedaktør og medaktør i rollespillet evaluerer deres præstation i rollespillet.

Hovedtræneren samler op på dagens træning og der reflekteres over, hvordan deltagerne kan bruge denne færdighed uden for ART træningen. Formålet, med at deltagerne skal træne med færdigheden i eget miljø, er at understøtte metodens brug i deltagernes eget liv og egne relationer.

Hovedtræner skifter igen den afsluttende ydre struktur. Hovedtræneren begynder med at fortælle om, hvordan deltagerne skal træne hjemmeopgaven, og hjælpetræneren uddeler det stykke papir, hvor hjemmeopgaven er forberedt til deltagerne. Træningen afsluttes med en venskabsrunde.

Valg af målgruppe

I samarbejde med institutionen, skolen, underviserne, sagsbehandleren eller andre samarbejdspartnere hjælper trænerparret med at beslutte, hvilke deltagere der skal deltage i ART træningsforløbet. Det kan foregå ved, at deltagerne melder sig frivilligt, eller at en underviser, pædagog, psykolog, sagsbehandler eller leder medvirker til at vurdere, hvilke deltagere, børn/unge der mangler konkrete sociale kompetencer. Gruppen dannes herefter ud fra de enkelte deltageres behov, og der vælges 10 sociale færdigheder, som netop denne gruppe vil have gavn af at træne. Følelsesreguleringen anvender udviklingstrinene i cirklen. I moralsk ræsonnement skal der findes 10 forskellige historier, der indeholder et dilemma. Historierne skal matche målgruppen.

ART grupperne sammensættes fra fire til 10 børn eller unge. Det er den sammensætning, der er bedst erfaringer og evidens for.

Aldersgruppen kan variere fra 8-10 år, fra 10-12 år, fra 12-14 år, fra 14-16 år og fra 16-18 år.

Aldersgruppen over 18 år kan variere fra 18-25 år og derefter opad efter trænerens vurderinger.



Unge ART træning/ Rasmus instruere en leg for gruppen

ART INSTRUKTION ER FORBEREDELSE

Forberedelse af ART timen

Hovedtræner og hjælpetræner skal forberede træningen sammen. Det er godt at bruge lidt tid til at forberede ART timen og fordele rollerne imellem sig.

Planlægning af ART lektionen

- Planlæg hvert enkelt punkt i timen, både i forhold til indhold og tidsforbrug, og fordel opgaverne mellem trænerne.
- Træn altid rollespils-præsentationer på forhånd, så det du vil have frem, bliver så enkelt og konkret som muligt.
- Gennemtænk situationer, der er velegnede til rollespil, og lav en liste over dem.
- Gennemtænk individuelle målsætninger for hver enkelt deltager. F.eks. kan en deltager, der har tendens til at bryde ind i samtaler, f.eks. få som observationsopgave at se, "om det er hensigtsmæssigt at spørge om hjælp nu".
- Planlæg observationsopgaverne, og koordinér, hvordan rollespillene skal styres.
- Gennemtænk hvordan observationsopgaverne kan tydeliggøres, når de er blevet delt ud.
- Gennemtænk de kritiske situationer, hvor deltagerne mister fokus, og hvordan det eventuelt kan forebygges: Omstrukturering af timen? Øget tempo? Tildeling af specielle opgaver til de unge (lege, skrive på tavlen, tage billeder, optagelse af video eller lignende).
- Planlæg eventuel brug af kamera eller video.
- Forbered brug af arbejdsmappen i timen, og klargør skriftlige træningsopgaver eller andre ting, som skal bruges.
- Planlæg eventuelle ydre forstærkninger: Hvad skal udløse dem? Hvem bør have dem? Det er vigtigt med overraskelser, men ikke for ofte!

Hovedtræners opgave

- Leder træningen og sidder foran gruppen.
- Gennemfører en leg.
- Gennemfører afslapningsøvelse.
- Minder om reglerne.
- Indsamler hjemmeopgaverne hos alle.
- Præsenterer dagens færdighed.
- Er ansvarlig for at forberede og gennemføre rollespil.
- Støtter og opmuntrer deltagerne i træningen.
- Styrker deltagernes positive og prosociale evner.
- Vurderer i hvilke øjeblikke, trænerne skal intervenere eller involvere sig.
- Uddeler og gennemfører observationsopgaver i feedback-runden.
- Tager ansvaret for at spørge deltagerne, hvad de har lært i dagens træning, og hvad de kan bruge træningen til i deres eget miljø.
- Afslutter dagens træning med venskabsrunden.

Hjælpe-/Medtræners opgave:

- Starter med at sidde blandt deltagerne.
- Støtter hovedtræneren via spørgsmål og indspark. NB: Undergraver ikke hovedtrænerens autoritet.
- Er aktiv deltager, hvis gruppen ikke er så aktiv.
- Medvirker til at forberede og præsentere deltagernes eget rollespil.
- Skriver deltagernes eksempler på tavlen.
- Er ansvarlig for at forberede rollespil med deltagerne.
- Går ud med deltagerne og forbereder deres rollespil.
- Er ansvarlig for at lede feedbackrunden, dog undtaget observationsopgaverne.
- Støtter og opmuntrer deltagerne i træningen.
- Styrker deltagernes positive og prosociale evner.
- Er en hjælpende hånd.
- Hvis en deltager er urolig eller ikke overholder reglerne, kan hjælpetræneren evt. gå en tur med vedkommende; en slags "walk and talk".

ART-undervisningsrum

Det anbefales, at der i ART-rummet er:

- Et synligt ur, så deltagere og trænere kan overholde tiden.
- Flipover eller whiteboard.
- Enkle rekvisitter til brug i rollespil (hatte, kasketter osv.).
- Videoudstyr til at optage deltagerne og vise relevante videoklip.
- Digitalt kamera til at tage billeder af færdigheder/rollespil (billeder, som deltagerne kan have i deres arbejdsmapper).
- CD-afspiller til brug under træningen.
- Hjælpeplancher:
 - Plancher med sociale faste regler.
 - Plancher med strukturen i sociale færdigheder.
 - Plancher med følelsescirklen.
 - Plancher med strukturen i følelsesreguleringen.
 - Plancher med strukturen i Moralsk Ræsonnement.
 - Evt. Feedback runden vist tydeligt.
 - Træningstips (højt tempo, 75 % elevaktivitet, "happy ending" på rollespil).
 - Cirklen for følelseskontrol.
 - Evalueringsrunden.

Gennemførelse af rollespil

Træningen i rollespil har vist, at det kan være svært for alle at gennemføre et rollespil. Men det er en god træning i modellering og i at lære nye færdigheder og vise, at man kan anerkende andre.

I ART lektionen er et af de vigtigste læringsgrundlag at modellere den færdighed og de trin, der skal indøves. Det har vist sig, at man lærer bedre ved selv at udføre handlinger, tanker, sprog og samspil i ét via et rollespil.

Rollespil bør derfor indeholde:

- Synlig beskrivelse af den færdighed, der skal trænes.
- Identificering af træningsbehov, fx hvis man har svært ved at lære færdigheden.
- Arrangere rollespillet.
- Gennemføre rollespillet.
- Give feedback på rollespillet, f.eks. "hvad så I, rollespillet viste".
- Lytte til relationerne.

I ART skal alle deltagerne deltage i rollespil. Og helst med forskellige personer. Derfor er det vigtigt, at hovedtræner og hjælpetræner hjælper med, at deltagerne bidrager med forskellige eksempler fra de erfaringer, de oplever i deres egen hverdag. Deltagerne skiftes til at vælge forskellige personer, der skal medvirke i rollespillet. Der lægges dog ikke personligt pres på en deltager, der ikke er parat til at deltage, men erfaringen viser, at de fleste, efterhånden som gruppen bliver velkendt og tryk, selv byder ind undervejs.

Forskellighed i gruppen er en styrke, der demonstrerer, at et rollespil kan belyse en situation fra forskellige vinkler og synspunkter.

Synlig beskrivelse af færdigheden

Hovedtræner og hjælpetræner viser deltagerne, hvordan man kan spille et rollespil. De viser rollespillet på den færdighed og de trin, der skal trænes i dagens lektion. Rollespillet må gerne være kort, da det kun er handlingen, der skal vises.

Efter rollespillet spørger hovedtræneren: "Hvad viste rollespillet?". Deltager udtrykker det, de ser, f.eks. ved at sige: "jeg ser, at..." Dermed bliver det den enkeltes personlige iagttagelse, som ikke diskuteres, men kun tages til efterretning.

Alle deltagere behøver ikke udtrykke det, de ser. De markerer blot, og hovedtræneren vælger herefter de personer ud, der skal udtrykke sig.

Identificer træningsbehovet

I det øjeblik hovedtræneren gennemgår trinene i færdigheden, og udviklingstrinene i cirklen, skal det gøres tydeligt, hvorfor det er nødvendigt at træne færdigheden. Det er her også vigtigt at forklare, hvorfor færdigheden skal vises som et rollespil.

Når deltagerne vælger et eksempel fra hverdagen og skal forberede et rollespil, er det også vigtigt at forklare, hvad rollespillet indebærer.

Arrangere og gennemfør rollespil

Hovedtræner og hjælpetræner planlægger, hvilket rollespil de vil vise, og hvordan rollespillet passer til færdigheden og de enkelte trin. Efter at hovedtræneren har gennemgået de forskellige trin i rækkefølge, viser trænerparret rollespillet. Husk at spørge deltagerne, hvad rollespillet viste, og hvad de så.

Tilbagemeldingsrunden

I tilbagemeldingsrunden fordeler hovedtræneren og hjælpetræneren opgaverne:

- Hjælpetræner har ansvar for at gå med deltagerne udenfor og forberede rollespil.
- Hjælpetræner coacher i at gennemføre rollespillet.
- Hovedtræner spørger deltagerne, hvad rollespillet viste.
- Hjælpetræneren spørger til medaktør til hovedaktør.
- Hovedaktør til medaktør.
- Hovedtræner uddeler observationsopgaver.
- Hjælpetræner giver feedback til deltagerne i rollespillet.
- Hjælpetræner coacher deltagerne i rollespillet til at give en selvevaluering.

Fordeling af opgaverne mellem hovedtræner og hjælpetræner giver en god dynamik i samspillet og styrker mulighederne for refleksion imellem deltagerne.

Hjemmeopgaver

I slutningen af lektionen skal deltagerne have en hjemmeopgave med hjem. Formålet er, at den sociale færdighed og de udviklingstrin, der trænes i dagens ART træningen, er den færdighed, der også skal trænes og øves hjemme, i skolen, institutionen. Hjælpetræneren uddeler et stykke papir til deltagerne, og her fremgår det, hvordan deltagerne skal træne færdigheden hjemme.

At arbejde med rollespil

Rollespil har vist sig være en velegnet læringsform for modellæring. Trænerparret er underviserne, der går forrest og viser deltagerne, hvordan man viser en dagligdagssituation i et rollespil. Mange af de færdigheder og udviklingstrin, der anvendes som nye læringsformer i ART, vises derved gennem rollespil. Det har vist sig, at det hjælper deltagerne til at forstå, hvordan de kan identificere sig med de nye færdigheder. De lærer via rollespillet, og de kan reflektere over dem via tilbagemeldingsrunden.

Inspiration til rollespil

- Vis at rollespil er spændende.
- Ros rollespillet.
- Anvend de forskellige trin i sociale færdigheder.
- Anvend udviklingstrin i følelsecirklen.
- Skab mulighed for at anvende rollespil som dilemmaspil i Moralsk ræsonnement.
- Tydeliggør eksempler via rollespil.
- Støt de usikre deltagere, når de deltager i rollespillet.
- Giv en positiv feedback på rollespillet.

FILOSOFIEN I ART

I ART-gruppen er det vigtigt at opbygge en anerkendelse relations-forståelse mellem deltagerne og lærerne/trænerne. Relations-forståelsen medvirker til, at deltagerne i ART gruppen opbygger en gensidig forståelse for, hvordan dynamikken mellem deltagerne skal foregå. Det får den betydning, at alle opnår en forventning om, hvilke regler, krav og værdier, der er bestemmende for dette fællesskab. Det er lærer/træners opgave at lede ART-timen og opretholde rammen i undervisningen og skabe en relations-forståelse i hver træningstime. Det er deltagerne i ART, der er i fokus. Derfor er det vigtigt, at det er deltagerne, der skal udtrykke sig og være mest aktive i ART træningen.

Sker det en dag, at en person gør noget andet, end det der er aftalt i rammestrukturen, kan man så sige: *"Vi havde en aftale om, at vi gør det, der er ønsket, hvorfor gør du noget andet eller det modsatte i dag?"* I denne situation får vedkommende så mulighed for at reflektere og forklare, hvorfor man gjorde noget andet, og mulighed for at forklare, hvordan denne adfærd kan ændres. Her placeres ingen skyld og frygt. Målet er, at deltagerne sætter ord på deres adfærd og deres følelser.

Trænertips

- Deltagerne skal være de mest aktive: 75 %/25 %.
- Hold træningen i et højt tempo, så deltagerne holdes motiverede.
- Brug deltagernes navn eller sig "du".
- Kig på den person, du taler til.
- Bekræft hver enkelt elev positivt, men naturligt.
- "Happy ending" på alle øvelser.

Styrk den ønskede adfærd, og vis, hvad der er rigtigt. Vær opmærksom på situationer, hvor der opstår uro, og vurder, om det kan forebygges med højere tempo, mere elevaktivitet, eller en anden og mere spændende måde at formidle budskabet på. Sammensæt en gruppe, som ikke har for omfattende problemer. Hav tilstrækkeligt med undervisere med i timen. Brug sprog og eksempler, som deltagerne kender, og kan genkende sig selv i.

Sociale regler bliver til værdier

I sociale fællesskaber er det nødvendigt at etablere sociale regler. Det er derfor vigtigt at styrke relationen ved, at deltagerne og trænerne etablerer fælles sociale regler. Hvis en af deltagerne bryder reglen, kan trænerne derfor minde om den regel, som alle har været med til at aftale. Deltagerne skal være med til at fastsætte regler og konsekvenser, men gennemtænk gerne på forhånd, hvilke regler, du som underviser vil have.

- Vis reglerne gennem rollespil, så grænserne for reglerne bliver tydeliggjort.
- Reglerne gælder både lærere/trænere og deltagere.
- Reglerne bør hænge på en synlig plads i træningsrummet.
- Aktuelle regler: Kom til tiden, deltag, lyt, ræk hånden op, sluk mobilen.
- Lyt til andres meninger.
- Hvis du kritiserer nogen, så giv vedkommende mulighed for at forsvare sig selv.
- Hold dig til spørgsmålet eller emnet.

- Respektér, at der er tavshedspligt om det, der kommer frem i gruppen.
- Reglerne gælder for alle.
- Gør aldrig nar af andres synspunkter.
- Vær opmærksom på, hvornår regler bliver til værdier.

Det er grundlæggende, at det er lærerne/ART trænerne, der tager lederskab og skaber dette rum. Og at det opstår som en balance mellem godt lederskab og medbestemmelse. Der er belæg for, at hvis underviserne skal skabe et rum for andre, hvor de lærer nye konkrete ting, enten fagligt eller socialt, lykkes det i de rum, hvor underviseren tager lederskab og skaber et fælles regelsæt for, hvordan gruppen skal fungere sammen. Og der er også belæg for, at det foregår i en balance mellem lederskab og medbestemmelse.

De regler der er mest anvendt, er:



Kom til tiden



Slut mobilen



Ræk hånden i vejret, når du vil sige noget



Lyt til andre



Forstyr ikke og afbryd ikke når andre taler



Vær aktiv deltagende



Det, der snakkes om af personlige ting, bliver i rummet/klassen

Det har vist sig i undervisningen, at deltagerne ikke altid kan overholde reglerne. Og da de selv har været med til at fastsætte reglerne, kan læreren/ART trænerne pege på reglen og minde om at overholde reglen. Der er ingen grund til at diskutere med de personer, der bryder regler engang imellem. Det har vist sig, at det er tilstrækkeligt at minde om dem. Det er blandt andet denne proces, der ændrer på, at en regel bliver til en værdi. De personer, der bryder en regel, opnår ikke en gevinst ved at bryde den, men får anerkendelse for at overholde den og fortsætte timen.

Ved regelbrud:

- Mind deltageren om reglen.
- Tag en "walk and talk". Det vil sige, at én af trænerne tager en snak med vedkommende på gangen. Husk også at tage elever med ud for at sige positive ting!
- Vær troværdige rollemodeller som hovedtræner og medtræner ved at give hinanden positiv forstærkning, hjælp hinanden, hils på hinanden om morgenen, og signalér, at I er glade for at se hinanden.
- Kom til tiden til alle møder/timer, og hav klare holdninger til, hvad der er rigtigt og forkert.

SOCIALE FÆRDIGHEDER INKLUSIVE LÆRINGSTRIN

I det følgende afsnit vises de 50 sociale færdigheder. Færdighederne er en vejledning til hovedtræner og hjælpe-/medtræner. Trænerparret kan planlægge, hvilke af disse færdigheder de vil anvende i træningen, og hvordan træningen skal håndteres. Der findes oprindeligt 55 sociale færdigheder. Erfaringer viser, at det kun er 50 af de sociale færdigheder, der trænes i ART. De sidste 5 færdigheder er fortrinsvis for de personer, der har været igennem et ART-forløb flere gange, eller hvis man planlægger et voksenforløb i ART.

ART-time: Eventyrstolen

I den første ART-time præsenterer deltagerne sig for hinanden. Vi kalder den eventyrstolen. Hoved- og hjælpe-/medtræner forklarer, hvad ART går ud på, og hvad deltagerne skal træne. Deltagerne skal igennem et 30 timers ART træningsforløb. Træningen veksler mellem sociale færdigheder, følelsesregulering og moralsk ræsonnement. Præsentationen er derfor et vigtigt element, når forløbet begynder.

Den første ART træning

Hver deltager sætter sig i en stol foran de andre deltagere. Det vil sige foran halvcirklen med ansigtet mod gruppen. Deltagerne skifter plads, når de er færdige med at præsentere sig for hinanden. Den deltager, der afslutter sin præsentation, vælger den næste person, der skal præsentere sig. Alle skal præsentere sig. Det er gerne hovedtræneren, der begynder sin præsentation:

- Hvad hedder jeg.
- En ting, jeg er god til.
- Noget, jeg godt kan lide at gøre.
- Forventninger til ART.

Når alle har været i Eventyrstolen, kan der evt. afsluttes med en leg. Måske er der arrangeret hygge med kage, sodavand, kaffe, the, osv., inden timen afsluttes.

SOCIALE FÆRDIGHEDER

Gruppe 1: Grundlæggende færdigheder

- At lytte
- At starte en samtale
- At føre en samtale
- At stille spørgsmål
- At sige tak
- At præsentere sig
- At præsentere andre
- At give compliment

Gruppe 2: Avancerede færdigheder

- At bede om hjælp
- Tage initiativ til at deltage
- At inkludere andre
- At følge instruktioner
- At give en undskyldning
- At overbevise andre

Gruppe 3: Færdigheder om følelser

- At være bevidst om sine følelser
- At udtrykke sine følelser
- At forstå andres følelser
- At håndtere en andens følelse
- At tilgive
- At håndtere angst
- At belønne sig selv

Gruppe 4: Færdigheder i alternativer til aggression

- At bede om lov
- At dele med andre
- At hjælpe andre
- At etablere et kompromis
- At beherske sig
- At hævde sine rettigheder
- At håndtere mobning
- At håndtere en kritik fra andre
- At undgå slagsmål

Gruppe 5: Færdigheder i stresshåndtering

- At klage
- At håndtere en klage
- At have en god sportsånd
- At håndtere generthed
- At håndtere at blive holdt udenfor
- At forsvare en ven
- At håndtere overtalelse
- At håndtere, at det mislykkes
- At håndtere modstridende beskeder
- At håndtere anklager
- At forberede sig til en samtale
- At håndtere gruppe-pres

Gruppe 6: Planlægningsfærdigheder

- At skabe noget
- At tænke over årsagen til et problem
- At sætte sig et mål
- At kende sine færdigheder
- At forstå informationer
- At sortere problemer
- At træffe en beslutning
- At koncentrere sig om en opgave

**TRÆNING I
SOCIALE FÆRDIGHEDER**

GRUPPE 1. GRUNDLÆGGENDE SOCIALE FÆRDIGHEDER

Social færdighed 1: **At lytte**

Indledes med:

- Hvad betyder det at lytte?
- Hvorfor det er så vigtigt at lytte?

Færdighedstrin	Vejledning til lærer/træner
Se på den person, som taler til dig.	Tag en snak om evnen til at lytte til andre. Snak om muligheden for at stille åbne spørgsmål.
Lyt til den anden og vent på, at det bliver din tur til at tale.	
Tænk på, hvad du gerne vil sige til den anden person.	
Sig det, du gerne vil sige.	

Forslag til træningen

Hovedtræneren indleder med at præsentere dagens tema. Herefter forklarer hovedtræneren kort, hvad det betyder at udtrykke sine følelser. Hovedtræneren beder deltagerne om at læse trinene højt og spørger ind til, hvad hvert enkelt trin kan betyde.

Deltagerne må gerne komme med bidrag til hvert enkelt trin. Når alle trinene er gennemgået, demonstrerer trænerne et rollespil, der handler om at udtrykke sine følelser.

Denne færdighed handler om at udtrykke sine følelser. Her er det vigtigt, at deltagerne træner, hvordan de kan kontrollere deres følelser. I rollespillet kan man træne forskellige sociale funktioner. Vis gerne rollespillet to gange. Den første rolle viser, at der ikke lyttes og den andet vises, hvordan man er opmærksom på at lytte.

Social færdighed 2: **At starte en samtale**

Indledes med:

- Hvad er en samtale?
- Hvorfor skal man indlede en samtale?

Færdighedstrin	Vejledning til lærer/træner
Hils på den anden person.	Sig for eksempel: "Hej".
Snak om vejr og vind.	Vælg rette tid og sted, snak om sport, vejret mm.
Vær opmærksom på, om den anden person lytter.	Se på, om den anden person lytter.
Sig det, du vil spørge om.	Stil dit spørgsmål, og sig, hvad du ønsker at sige.

Forslag til træningen

Hovedtræneren indleder med at præsentere dagens tema. Kort forklarer hovedtræner, hvad det at udtrykke sine følelser betyder. Derefter beder hovedtræner, deltagerne om at læse trinene højt, og spørger ind til, hvad hvert enkelt trin kan betyde.

Deltagerne må gerne komme med bidrag til hvert enkelt trin. Når alle trinene er gennemgået, demonstrerer trænerne et rollespil, der handler om at udtrykke sine følelser.

Denne færdighed handler om at udtrykke sine følelser. Her er der vigtigt, at deltagerne træner, hvordan de kan kontrollere deres følelser. I rollespillet kan man træne forskellige sociale funktioner. Vis gerne rollespillet to gange. Det første rollespil viser en manglende interesse i ikke at føre en samtale. Det andet rollespil viser opmærksomheden i at deltage i samtalen.

Social færdighed 3: **At stille et spørgsmål**

Indledes med:

- Hvad betyder det at stille spørgsmål?
- Hvorfor skal man stille åbne spørgsmål?

Færdighedstrin	Vejledning til lærer/træner
Bestem dig for, hvad det er, du gerne vil vide.	Spørg ind til, hvis der noget, du ikke er sikker på, du ikke forstår, eller noget du ikke hørte rigtigt.
Bestem dig for, hvem du kan spørge.	
Tænk på forskellige måder at stille spørgsmålet på, og vælg en måde.	Tænk over, hvordan du kan formulere dit spørgsmål, stil et åbent spørgsmål.
Vælg rette tid og sted til at stille spørgsmålet.	
Stil spørgsmålet.	

Forslag til træningen

Hovedtræneren indleder med at præsentere dagens tema. Kort forklarer hovedtræner, hvad det at udtrykke sine følelser betyder. Derefter beder hovedtræner deltagerne om at læse trinene højt og spørger ind til, hvad hvert enkelt trin kan betyde.

Deltagerne må gerne komme med bidrag til hvert enkelt trin. Når alle trinene er gennemgået, demonstrerer trænerne et rollespil, der handler om at udtrykke sine følelser.

Denne færdighed handler om at udtrykke sine følelser. Her er det vigtigt, at deltagerne træner, hvordan de kan kontrollere deres følelser. I rollespillet kan man træne forskellige sociale funktioner. Vis gerne rollespillet to gange. Det første rollespil vises bare snakkende, og det andet vises ved at stille spørgsmål.



Inger, Jette og Emma spiller rollespil

Social færdighed 4: At præsentere sig

Indledes med:

- Hvad betyder det at præsentere sig?
- Hvorfor skal man præsentere sig?

Færdighedstrin	Vejledning til lærer/træner
Vælg rette tid og sted.	Giv et håndtryk, se på personen.
Smil, se den anden person i øjnene, og sig, hvad du hedder.	
Spørg, hvad den anden person hedder, hvis det er nødvendigt.	Fortæl om dig selv eller om noget, du har oplevet. Du kan også snakke om vejret.
Spørg eller fortæl noget til den anden person for at hjælpe samtalen i gang.	

Forslag til træningen

Hovedtræneren indleder med at præsentere dagens tema. Kort forklarer hovedtræner, hvad det at udtrykke sine følelser betyder. Derefter beder hovedtræner deltagerne om at læse trinene højt og spørge ind til, hvad hvert enkelt trin kan betyde.

Deltagerne må gerne komme med bidrag til hvert enkelt trin. Når alle trinene er gennemgået, demonstrerer trænerne et rollespil, der handler om at udtrykke sine følelser.

Denne færdighed handler om at udtrykke sine følelser. Her er det vigtigt, at deltagerne træner, hvordan de kan kontrollere deres følelser. I rollespillet kan man træne forskellige sociale funktioner. Vis gerne rollespillet to gange. Det første uden præsentation, og det andet hvor der er opmærksomhed på en præsentation af sig selv.

Social færdighed 5: **At bede om lov**

Indledes med:

- Hvad betyder det at give et kompliment?
- Hvorfor skal man give et kompliment?

Færdighedstrin	Vejledning til lærer/træner
Bestem dig for, hvad du vil give den anden person kompliment for.	Tænk nøje over, for hvad og hvor du vil give et komplement.
Bestem dig for, hvordan du skal give komplimentet.	Tænk over, hvordan du kan formulere det, du vil sige.
Vælg rette tid og sted til at give dit kompliment.	Tænk over situationen og over, om der er mulighed for at give kompliment.
Giv komplimentet.	Vis, at du er åben og venlig.

Forslag til træningen

Hovedtræneren indleder med at præsentere dagens tema. Kort forklarer hovedtræner, hvad det at udtrykke sine følelser betyder. Derefter beder hovedtræner deltagerne om at læse trinene højt og spørge ind til, hvad hvert enkelt trin kan betyde.

Deltagerne må gerne komme med bidrag til hvert enkelt trin.

Denne færdighed handler om at bede om lov. Vis gerne rollespillet to gange. Det første rollespil hvor man handler uden at bede om lov. Og det andet rollespil er opmærksom på at bede om lov.

Social færdighed 6: **At give kompliment**

Indledes med:

- Hvad betyder det at inkludere andre
- Hvorfor skal man give instruktioner?

Færdighedstrin	Vejledning til lærer/træner
Bestem dig for, hvem du gerne vil inkludere.	Det kan være en praktisk opgave i hjemmet, i skolen eller på institutionen.
Tænk over hvordan du kan hjælpe med at Inkludere personen.	
Spørg personen, om han/hun gerne vil deltage.	Fortæl tydeligt, hvad der skal gøres, og hvordan det skal gøres.
Inviter personen til at deltage.	

Forslag til træningen

Hovedtræneren indleder med at præsentere dagens tema. Kort forklarer hovedtræner, hvad det at udtrykke sine følelser betyder. Derefter beder hovedtræner deltagerne om at læse trinene højt og spørger ind til, hvad hvert enkelt trin kan betyde.

Deltagerne må gerne komme med bidrag til hvert enkelt trin. Når alle trinene er gennemgået, demonstrerer trænerne et rollespil, der handler om at udtrykke sine følelser.

Denne færdighed handler om at give komplement. I rollespillet kan man træne forskellige sociale funktioner. Vis gerne rollespillet to gange. Det første hvor der ikke gives et kompliment, og det andet rollespil vises opmærksomheden på at give et kompliment.



Social færdighed 7: **At bede om hjælp**

Indled med:

- Hvad betyder det at bede om hjælp?
- Hvorfor skal man bede om hjælp?

Færdighedstrin	Vejledning til lærer/træner
Bestem dig for, hvad der er dit problem.	I rollespillet kan der tænkes over at være tydelig.
Bestem dig for, hvad du vil have hjælp til.	
Tænk på, hvilke personer der kan hjælpe dig, og vælg personen.	Tænk højt over, hvem der evt. kan hjælpe og hvordan.
Fortæl, hvad du behøver hjælp til, og spørg ham/hende, om de kan hjælpe.	Vis i rollespillet, hvordan en anden person kan hjælpe.

Forslag til træningen

Hovedtræneren indleder med at præsentere dagens tema. Kort forklarer hovedtræner, hvad det at bede om hjælp betyder. Derefter beder hovedtræner deltagerne om at læse trinene højt og spørge ind til, hvad hvert enkelt trin kan betyde.

Deltagerne må gerne komme med bidrag til hvert enkelt trin. Når alle trinene er gennemgået, demonstrerer trænerne et rollespil, der handler om at bede om hjælp. Vis gerne rollespillet to gange. Det første, hvor der ikke bedes om hjælp, og i det andet rollespil vises opmærksomheden på at bede om hjælp.



Social færdighed 8: **At dele med andre**

Indled med:

- Hvad betyder det at dele med andre?
- Hvorfor skal man dele med andre?

Færdighedstrin	Vejledning til lærer/træner
Bestem dig for, om du vil dele noget med andre.	Man kan dele ting mellem sig.
Tænk over, hvad den anden person vil.	
Tilbyd at dele med den anden, og sig det.	Del tingen oprigtigt, og vis, at det er muligt at dele.

Forslag til træningen

Hovedtræneren indleder med at præsentere dagens tema. Kort forklarer hovedtræner, hvad det at udtrykke sine følelser betyder. Derefter beder hovedtræner deltagerne om at læse trinene højt og spørge ind til, hvad hvert enkelt trin kan betyde.

Deltagerne må gerne komme med bidrag til hvert enkelt trin. Når alle trinene er gennemgået, demonstrerer trænerne et rollespil, der handler om at udtrykke sine følelser.

Denne færdighed handler om at dele med andre. I rollespillet kan man træne forskellige sociale funktioner. Vis gerne rollespillet to gange. Det første rollespil hvor der ikke deles og i den andet rollespil vises opmærksomheden på at dele med andre.



Social færdighed 9: **At inkludere andre**

Indledes med:

- Hvad betyder det at inkludere andre
- Hvorfor skal man give instruktioner?

Færdighedstrin	Vejledning til lærer/træner
Bestem dig for, hvem du gerne vil inkludere.	Det kan være en praktisk opgave i hjemmet, i skolen eller på institutionen.
Tænk over hvordan du kan hjælpe med at inkludere personen.	
Spørg personen, om han/hun gerne vil deltage.	Fortæl tydeligt, hvad der skal gøres, og hvordan det skal gøres.
Inviter personen til at deltage.	

Forslag til træningen

Hovedtræneren indleder med at præsentere dagens tema. Kort forklarer hovedtræner, hvad det at udtrykke sine følelser betyder. Derefter beder hovedtræner deltagerne om at læse trinene højt og spørge ind til, hvad hvert enkelt trin kan betyde.

Deltagerne må gerne komme med bidrag til hvert enkelt trin. Når alle trinene er gennemgået, demonstrerer trænerne et rollespil, der handler om at udtrykke sine følelser.

Denne færdighed handler om at inkludere andre. I rollespillet kan man træne forskellige sociale funktioner, hvor man skal sætte ord på sine følelser. Vis gerne rollespillet to gange. Det første, hvor en deltager ekskluderes, og i det andet rollespil er opmærksomheden på at inkludere enden eller flere personer.

Social færdighed 10: **At udtrykke sine følelser**

Indled med:

- Hvad betyder det at udtrykke sine følelser?
- Hvorfor skal man udtrykke sine følelser?

Færdighedstrin	Vejledning til lærer/træner
Mærk efter, hvilke signaler du mærker i din krop.	Tænk over, om det er vrede, ked-af-det-hed, glæde, skuffelse, frustration, angst eller usikkerhed.
Identificér følelsen.	
Bestem dig for, hvad der satte skub i følelsen.	
Bestem dig for, hvad du føler.	
Tænk over forskellige måder at udtrykke denne følelse på.	Lærerne kan lave en liste over disse følelser, og forklare dem.
Sig, hvad du føler.	I rollespillet kan der også vises forskellige måder at udtrykke sine følelser på.

Forslag til træningen

Hovedtræneren indleder med at præsentere dagens tema. Kort forklarer hovedtræner, hvad det at udtrykke sine følelser betyder. Derefter beder hovedtræner deltagerne om at læse trinene højt og spørge ind til, hvad hvert enkelt trin kan betyde.

Deltagerne må gerne komme med bidrag til hvert enkelt trin. Når alle trinene er gennemgået, demonstrerer trænerne et rollespil, der handler om at udtrykke sine følelser.

Denne færdighed handler om at udtrykke sine følelser. Her er det vigtigt, at deltagerne træner, hvordan de kan kontrollere deres følelser. I rollespillet kan man træne forskellige sociale funktioner, hvor man skal sætte ord på sine følelser. Vis gerne rollespillet to gange. I det første hvor der ikke vises følelser, og i det andet rollespil, hvor deltagerne sætter ord på sine tanker og følelser.

COPYRIGHT SKOLEN
HJULDAMPEREN
& JENS FOKDAL

FØLELSESEKONTROL

DEN EMPATISKE OG FØLELSESMÆSSIGE KOMPONENT

COPYRIGHT SKOLEN
HJULDAMPEREN
& JENS FOKDAL

TRÆNING OG LÆRING I AT HÅNDTERE EMPATI OG FØLELSER

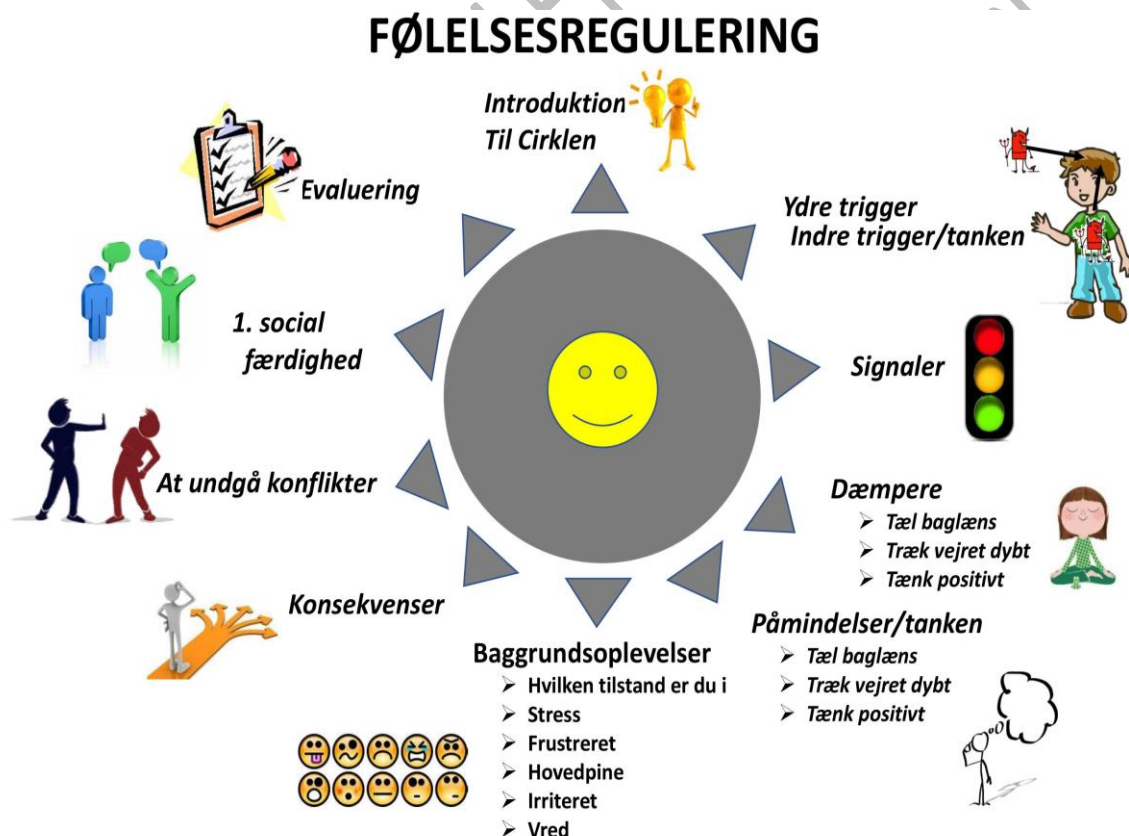
Træningen i følelsesregulering består af 10 dages træning af ca. en times varighed. Træningstimerne vises i cirklen. Træning i cirklen skal følges i den angivne rækkefølge. Der må ikke afviges fra denne rækkefølge. Når deltagerne gennemgår alle 10 træningstimer, bliver de mindet om, hvilke signaler i kroppen, der kendetegner en følelse, f.eks. vrede, at være ked af det, glæde, at blive skuffet og irriteret. Deltagerne lærer at identificere deres følelser og fornemme, hvordan emotion fører til en tanke. Tanken stimuleres via kognitive processer. I denne proces lærer deltagerne at reflektere over, hvordan de skal håndtere deres følelser og udtrykke dem til andre.

Jonas på 21 år fortæller i et interview med Børne og ungeafdelingen i Herning Kommune i 2013:

"Tanken kommer bare af sig selv, når jeg mærker de indre signaler i kroppen og bruger mine dæmpere, trækker vejret dybt, får jeg kontrol over mit åndedræt, ja så kommer tanken helt af sig selv. Når jeg har tanken, udelukker jeg uhensigtsmæssige tanker og tænker positivt. Jeg ved ikke, hvordan tankerne opstår, men når tankerne kommer, ja så er det godt, for så siger jeg dem til de andre. Det er i dag en dejlig følelse."

Jonas har sammen med andre drenge og piger gennemgået ART-programmet to gange. Inden han begyndte i programmet, gennemgik han cirklen sammen med sin socialpædagog. Denne proces førte til, at han blev motiveret til at begynde i en ART-gruppe.

Udviklingstrinene i cirklen



TRÆNINGSTRUKTUREN TIL FØLELSESCIRKLEN

YDRE STRUKTUR

- Velkomst
Følgende skal indgå i velkomsten:
 - Hilse ved at give hinanden hånden
 - Afslapningsøvelse
 - ART leg
 - Minde om regler
- Hjemme-/træningsopgaver fra forrige træning

YDRE STRUKTUR fortsætter

- Hjemme-/træningsopgave til næste træning
- Evt. ART-leg
- Afslutning
Følgende kan indgå i afslutningen:
 - Venskabsrunde
 - Anerkendelse/belønninger

INDRE STRUKTUR

1. Gennemgå trin i cirklen
 - a. Gennemgå temaerne i cirklen
 - b. Præsenter de forskellige temaer
Begynd med ydre trigger og indre trigger osv.
2. Demonstrér rollespil
Rollespillet vises i to rollespil
3. Spørg: Hvad viser rollespillet?
4. Planlæg rollespillet med deltagere
Hovedtræner uddeler observationsopgaver:
 - a. Trin i cirklen
 - b. Øjenkontakt
 - c. Forekomme i virkeligheden
 - d. Kropssprog
5. Tilbagemeldings/feedbacksrunde
 - e. Medaktør til hovedaktør
 - f. Hovedaktør - medaktør
 - g. Hovedtræner: spørg til Observationsopgaver
 - h. Medtræner til medaktør og hovedaktør
 - i. Aktørerne selvevaluerer
6. Hovedtræner spørger
7. Hvordan kan vi bruge færdigheden?
8. Hvad kan vi lære af færdigheden?

GENNEMGANG AF TEMAERNE I FØLELSESCIRKLEN

TRÆNINGSTIME 1: PRÆSENTATION AF CIRKLEN

I første træningstime introduceres cirklen af hovedtræner og hjælper/medtræner. I denne time skabes værdierne til forståelse af udviklingstrinene i cirklen.

- Velkomst og præsentation.
- Minde om sociale regler.
- Evt. en leg.

Gennemgang og præsentation af cirklen

- Hvad er følelser og hvordan mærkes disse følelser, f.eks. glæde, skuffelse, vrede og ked af det.
- Forklar forskellen mellem vrede og aggression.
- Forklar, hvilke andre følelser, der kan identificeres.
- Forklar startsignal, f.eks. ydre trigger, der påvirker en tanke og aktiverer en følelse, samt handlinger.
- Reaktionen fra en ydre trigger aktiverer et signal og en følelse i kroppen. Sæt sprog på, hvordan en handling kan resultere i en konsekvens af denne handling.

Cirklen kan bruges til at reflektere over tanker og følelser. Deltagerne reflekterer over de erfaringer, de oplever i de situationer, hvor de kan identificere egne følelser i kroppen. Hensigten med træningen i følelsesreguleringen er at gennemgå komponenterne i cirklen. Og formålet med cirklen er, at deltagerne udvikler empatiske kompetencer, der er grundlæggende for at etablere og deltage i relationer og fællesskaber.

Diskutér følgende spørgsmål:

- Hvordan kan i arbejde med følelsesreguleringscirklen?
- Hvad er en følelse?
- Hvordan mærker man sine følelser?
- Hvordan kan jeg lære at identificere mine følelser?
- Hvordan lærer jeg at sætte ord på mine følelser?
- Hvordan kan jeg udtrykke dem til andre?

Afslut med at præsentere temaet for næste træningstime: **Ydre og indre triggere**

2. TRÆNINGSTIME: MINE YDRE TRIGGERE OG INDRE TRIGGERE/TANKER

- Velkomst.
- Minde om regler.
- Evt. en leg.
- Følelsesloggen udleveres, og trænerne forklarer, hvordan den skal bruges.

Hovedtræner:

- Hvad forstås ved en ydre trigger.
- Forklar forskellen på ydre trigger og indre trigger/tanker. Forklar, hvad der starter en situation, f.eks. mennesker, der skælder ud, irettesætter, håner, mobber mv.
- Hvad sker der, når jeg bliver vred, ked af det eller irriteret. Hvordan sætter jeg ord på denne følelse for mig selv? Hvorfor forårsager en anden person sådan en følelse i mig – gør personen det med vilje, eller mener de ikke noget med det?
- Lyt meget til deltagerne, og lad dem reflektere over, hvad der trigger dem, og hvordan de håndterer de følelser, der bliver trigget/hvad tænker man.
- Husk at spille rollespillet to gange. Et eksempel på en ydre trigger og et eksempel, hvor der vises, hvad der trigger en følelse og tanke. Husk boble-talk, hvor aktøren fortæller sine tanker højt, inden aktøren udfører en handling.

Hovedtræner og hjælpe-/medtræner viser to forskellige rollespil:

- Et rollespil, der viser en ydre trigger, hvad gør det ved mig? Hvad er grunden til, at det trigger en følelse hos mig?
- Deltagerne reflekterer over rollespillet.
- Et rollespil der viser, hvordan denne trigger kan håndteres ved at tænke højt, sætte ord på hændelse og handle.
- Deltagerne reflekterer over rollespillet.

Eksempler fra deltagerne:

- Hjælpe-/medtræner skriver deltagerne eksempler op på en tavle.
- Husk navn og eksempler.
- Hjælpe-/medtræner vælger et eksempel ud, der skal bruges til deltagerne rollespil.
- Det eksempel, som medtræneren vælger ud, skal udføres af den person, der kom med eksemplet. Denne person skal vælge en af deltagerne som medaktør.
- Husk at vælge en hovedaktør og en medaktør inden rollespillet udføres.
- Rollespillet skal vises to gange, en ydre påvirkning, der vises som en handling.
- Deltagerne ræsonnerer først over dette rollespil.
- Dernæst vises samme rollespil, hvor den, der påvirkes, tænker højt og sætter ord på hændelsen. Derefter vises, hvordan hændelsen kan håndteres.
- Deltagerne ræsonnerer så over dette rollespil.

Observationsopgaver:

I den korte periode hvor hjælpe-/medtræner forbereder rollespillet med deltagerne, uddeler hovedtræner forskellige observationsopgaver:

- Hvad var den ydre trigger?
- Hvor mærkede du den indre trigger/tanke
- Kropssignaler?
- Øjenkontakt?
- Kunne det ske i virkeligheden?

Demonstrér-rollespillet

Deltagerne viser rollespillet for gruppen. Husk, at også dette rollespil skal vises to gange. I rollespillet er det vigtigt, at dagens tema bliver fremhævet. Rollespillet skal kun vise ydre triggere og indre triggere.

Feedbackrunden

Når rollespillet er færdigt, bliver deltagerne i rollespillet stående. Hovedtræner og hjælpe-/medtræner leder feedbackrunden. Feedbackrunden foregår i følgende rækkefølge:

- Medaktør – hovedaktør
- Hovedaktør - medaktør
- Hovedtræner træner observationsrunden
- Medtræner giver feedback til hovedaktør til medaktør
- Aktørerne i rollespillet selvevaluerer

Spørgsmål til at reflektere over:

- Hvad viste rollespillet?
- Hvad kan man lære af dagens tema?

Hjemmeopgave

Gennemgå Følelsesloggen. Forklar, hvordan børn/unge skal bruge loggen fra time til time. Loggen skal medbringes til hver træningstime. Deltagerne skal fortælle, hvordan de har arbejdet med opgaven. Loggen kan for eksempel udvides fra time til time. I begyndelsen vises kun introduktion til cirklen, til næste time vises kun ydre triggere, næste time kun signaler osv. Det er muligt for deltagerne at arbejde med en opgave fra time til time og afslutte med evalueringen.

Næste træning

Forbered deltagerne på temaet i næste træning: **Signaler.**

Venskabsrunden

Timen afsluttes med en venskabsrunde. Alle deltagere giver hinanden en positiv feedback om, hvordan de har været aktive i ART-timen. Hovedtræner og hjælpe-/medtræner deltager også i venskabsrunden. Timen afsluttes med at sige pænt farvel til hinanden. Se desuden den ydre struktur i træningsstrukturen.

Dette skema kan bruges til at hjælpe-/medtræneren med at skrive børnenes/ de unges eksempler op på en flipover. Hjælpe-/medtræner skriver, hvilken situation børnene/ung oplevede situationen, oplevelsen af den ydre trigger og den indre følelse/tanke. Når børnene/den unge fortæller om sine eksempler skrives de i venstre side den situation, hvor de oplevede eksemplet. I midten skrives, hvad den ydre trigger var, og til højre skrives, hvad der var den indre udløser.

Situation	Ydre trigger	Indre trigger/tanke
Ellens jakke hænger ikke dér, hvor hun hængte den, inden hun gik ind i sin klasse.	Pia har gemt Ellens jakke, inden de skal ud at lege.	Ked af det, forvirret, lidt bange.

Kæden

For at illustrere deltagernes eksempler er det vigtigt, at det gøres ved at supplere udviklingstrinene i cirklen med en kæde. Kæden stilles op i udviklingscirkelens rækkefølge. Eksemplerne skrives op i hvert felt. Når en af deltagerne bidrager med et eksempel fra sin hverdag, er det vigtigt, at hjælpetræneren er opmærksom på at skrive deltagernes eksemplerne detaljeret i udviklingsfelterne.

Navn	Situation	Ydre trigger	Indre trigger	Signaler	Dæmpere	Påmindelse	Baggrundsoplevelse

Konsekvenser Undgå konflikter social færdighed Evaluering



3. TRÆNINGSTIME: SIGNALER

- Velkomst.
- Minde om regler.
- Evt. en leg.
- Hjemmeopgave om ydre triggere og indre triggere.
- Tag temperaturen på din følelse.



Følelser termometer

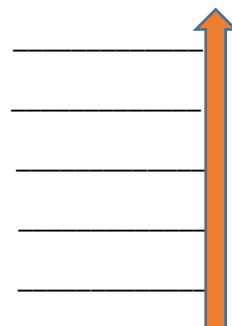
Brændende varm

Kogende varm

Varm

Lunken

Kold



Hovedtræner: Husk at repetere ydre trigger og indre trigger

- Forklar, hvor man kan mærke sine signaler i kroppen. Forklar, hvor i kroppen signaler kan opstå.
- Hvad sker der, når jeg kan mærke mine signaler – hvordan kan en anden person forårsage sådanne signaler i min krop?
- Lyt meget til deltagerne, og lad dem reflektere over, hvad der er signaler for dem, og hvordan de håndterer det, når signalerne kan mærkes.
- Husk at spille rollespillet to gange. Et eksempel på, hvor i kroppen man kan mærke sine signaler. Tegn for eksempel en kagemand. Tegn, hvor i kroppen man kan mærke sine signaler. Husk boble talk, hvor aktøren fortæller sine tanker højt, inden aktøren udfører en handling.
- Brug kagemanden til at illustrere hvor i kroppen signaler kan identificeres.



Hovedtræner og Hjelpe-/medtræner viser to forskellige rollespil:

- Et rollespil, der viser en påvirkning: hvad gør det ved mig? Hvad er grunden til, at det udløser en følelse hos mig?
- Deltagerne ræsonnerer over rollespillet.
- Et rollespil, der viser, hvordan denne påvirkning kan håndteres ved at tænke højt og handle.
- Deltagerne ræsonnerer over rollespillet.

Eksempler fra deltagerne:

- Hjælpe-/medtræner skriver deltagernes eksempler op på en tavle.
- Husk navn og eksempler.
- Hjælpe-/medtræner vælger et eksempel ud, der skal bruges til deltagernes rollespil.
- Det eksempel, som medtræner vælger ud, skal udføres af den person, der kom med eksemplet. Denne person skal vælge en af deltagerne som medaktør.
- Husk at vælge en hovedaktør og en medaktør inden rollespillet udføres.
- Rollespillet skal vises to gange: en ydre påvirkning, der vises som en handling.
- Deltagerne reflekterer først over dette rollespil.
- Dernæst vises samme rollespil, hvor den der påvirkes, tænker højt og sætter ord på hændelsen. Derefter vises, hvordan hændelsen kan håndteres.
- Deltagerne ræsonnerer så over dette rollespil.

Observationsopgaver:

I den korte periode hvor hjælpe-/medtræner forbereder rollespillet med deltagerne, uddeler hovedtræner forskellige observationsopgaver:

- Hvad var den ydre trigger?
- Hvordan mærkede du den indre trigger/tanke?
- Hvor mærkes signaler?
- Kropssignaler?
- Øjenkontakt?
- Kunne det ske i virkeligheden?

Demonstrér rollespillet

Deltagerne viser rollespillet for gruppen. Husk, at også dette rollespil skal vises to gange. I rollespillet er det vigtigt, at dagens tema bliver fremhævet. Rollespillet skal kun vise de signaler, som aktørerne mærker.

Feedbackrunden

Når rollespillet er færdigt, bliver deltagerne i rollespillet stående. Hovedtræner og hjælpetræner leder feedbackrunden. Feedbackrunden foregår i følgende rækkefølge:

- Medaktør – hovedaktør
- Hovedaktør - medaktør
- Hovedtræner træner observationsrunden
- Medtræner giver feedback til hovedaktør til medaktør
- Aktørerne i rollespillet selvevaluerer

Spørgsmål til at reflekterer over:

- Hvad viste rollespillet?
- Hvad kan man lære af dagens tema?

Hjemmeopgave

Gennemgå følelsesloggen med deltagerne, og forklar hvordan de skal bruge den fra time til time. Følelsesloggen skal medbringes til hver træningstime. Deltagerne skal fortælle, hvordan de har arbejdet med opgaven. Følelsesloggen kan for eksempel udvides fra time til time. I begyndelsen vises kun introduktion til cirklen, til næste time vises kun ydre triggere, næste time kun signaler osv. Det er muligt for deltagerne at arbejde med en opgave fra time til time og afslutte med evalueringen.

Næste træning

Forbered deltagerne på temaet i næste træning: **Dæmpere.**

Venskabsrunden

Timen afsluttes med en venskabsrunde. Alle deltagere giver hinanden en positiv feedback om, hvordan de har været aktive i ART-timen. Hovedtræner og hjælpe-/medtræner deltager også i venskabsrunden. Timen afsluttes med at sige pænt farvel til hinanden. Se desuden den ydre struktur i træningsstrukturen.



Isa og Inger gennemgår dagens træning

4. TRÆNINGSTIME: DÆMPERE

- Velkomst.
- Minde om regler.
- Evt. en leg.
- Hjemmeopgave om signaler.

Indre struktur:

Husk at repetere cirklen indtil dæmpere

- Introduktion til dæmpere.

Definér, hvordan man kan bruge en dæmper

- Mærk signalet.
- Hold hånden der, hvor man mærker signalet.
- Træk så vejret roligt og dybt.
- Evt. tælles baglæns.
- Tænk på noget positivt/godt, noget man godt kan lide.

Hovedtræner og hjælpe/medtræner viser to forskellige rollespil:

- Et rollespil, der viser en påvirkning, en trigger, hvad gør det ved mig? Hvad er grunden til, at det udløser en følelse hos mig, hvor mærker jeg mine signaler?
- Vis, hvordan man bruger dæmperne.
- Deltagerne ræsonnerer over rollespillet.
- Et rollespil, der viser, hvordan dæmperne kan håndteres ved at tænke højt og handle.
- Deltagerne ræsonnerer over rollespillet.

Eksempler fra deltagerne:

- Hjælpe-/medtræner skriver deltagernes eksempler på dæmpere op på en tavle eller flip-over.
- Husk navn og eksempler.
- Hjælpe-/medtræner vælger et eksempel ud, der skal bruges til deltagernes rollespil.
- Det eksempel, som medtræner vælger ud, skal udføres af den person, der kom med eksemplet. Denne person skal vælge en af deltagerne som medaktør.
- Husk at vælge en hovedaktør og en medaktør, inden rollespillet udføres.
- Rollespillet skal vises to gange, en ydre påvirkning, der vises som en handling.
- Deltagerne ræsonnerer først over dette rollespil.
- Dernæst vises samme rollespil, hvor den, der påvirkes, tænker højt og sætter ord på hændelsen. Derefter vises, hvordan hændelsen kan håndteres.
- Deltagerne reflekterer over dette rollespil.

Observationsopgaver:

I den korte periode, hvor medtræner forbereder rollespillet med deltagerne, uddeler hovedtræner forskellige observationsopgaver:

- Hvad var den ydre trigger?
- Hvilken indre trigger/tanke tænker du?
- Hvor mærkes signalerne?
- Brugte du dine dæmperne?
- Kropssignaler?
- Øjenkontakt?
- Kunne det ske i virkeligheden?

Demonstrér rollespillet

Deltagerne viser rollespillet for gruppen. Husk at også dette rollespil skal vises to gange. I rollespillet er det vigtigt, at dagens tema bliver fremhævet. Rollespillet skal kun vise dæmperne.

Feedbackrunden

Når rollespillet er færdigt, bliver deltagerne i rollespillet stående. Hovedlærer og medlærer leder feedbackrunden. Feedbackrunden foregår i følgende rækkefølge:

- Medaktør – hovedaktør
- Hovedaktør – medaktør
- Hovedtræner træner observationsrunden
- Medtræner giver feedback til hovedaktør til medaktør
- Aktører i rollespillet selvevaluerer

Spørgsmål til at reflekterer over:

- Hvad viste rollespillet?
- Hvad kan man lære af dagens tema?

Hjemmeopgave

Gennemgå følelsesloggen med deltagerne, og forklar hvordan de skal bruge den fra time til time. Følelsesloggen skal medbringes til hver træningstime. Deltagerne skal fortælle, hvordan de har arbejdet med opgaven. Følelsesloggen kan for eksempel udvides fra time til time. I begyndelsen vises kun introduktion til cirklen, til næste time vises kun ydre triggere, næste time kun signaler osv. Det er muligt for deltagerne at arbejde med en opgave fra time til time og afslutte med evalueringen.

Næste træning

Forbered deltagerne på temaet i næste træning: **Påmindelser/tanken**

Venskabsrunden

Timen afsluttes med en venskabsrunde. Alle deltagere giver hinanden en positiv feedback om, hvordan de har været aktive i ART-timen. Hovedtræner og hjælpe/medtræner deltager også i venskabsrunden. Timen afsluttes med at sige pænt farvel til hinanden. Se desuden den ydre struktur i træningsstrukturen.

5. TRÆNINGSTIME: PÅMINDELSER/TANKEN

- Velkomst.
- Minde om regler.
- Evt. en leg.
- Hjemmeopgave fra sidste træning dæmpere.

Indre struktur

Husk at repetere cirklen indtil Påmindelser/tanken

- Introduktion til påmindelser/ tanken om at bruge din dæmper.

Definér, hvordan man kan bruge påmindelser/tanken

- Mærk signalet.
- Holde hånden der, hvor du bliver påmindet om, hvor man mærker signalet.
- Træk så vejret roligt og dybt.
- Evt. tælles baglæns fra 10 – 0.
- Tænk på noget positivt/godt, noget du godt kan lide.

Påmindelser

- Husk at trække vejret dybt og roligt.
- Tænk på, hvor signalet mærkes.
- Sig din tanke højt.
- Fortæl dig selv, om du er enig med dine tanker.
- Træf din beslutning.
- Sig din beslutning til den anden/andre.
- Andre skal ikke blive herre over mine følelser.
- Jeg anerkender min egen følelse.
- Jeg er troværdig over for mine egne følelser.
- Nu kan jeg sætte ord på dem.
- Sæt ord på mine følelser.



Hovedtræner og hjælpe/ medtræner viser to forskellige rollespil:

- Et rollespil, der viser en påvirkning/en trigger: hvad gør det ved mig? Hvad er grunden til, at det udløser en følelse hos mig, hvor mærker jeg mine signaler.
- Vis, hvordan man bruger dæmperne.
- Deltagerne reflekterer over rollespillet.
- Et rollespil, der viser, hvordan dæmperne kan håndteres ved at tænke højt og handle.
- Deltagerne reflekterer over rollespillet.

Påmindelser

Hvordan kan jeg skaffe mig tid til at bruge mine dæmpere

Mine påmindelser: Hvad tænker jeg?

Hvad kan hjælpe mig med ikke at komme i den situation, eller hvad kan hjælpe mig i situationen og efter situationen?

Skriv teknikken her, også når du har hjemmeopgaven.

Eksempler fra deltagerne:

- Hjælpe/medtræner skriver deltagerne eksempler på dæmpere op på en tavle eller flip over.
- Husk navn og eksempler.
- Hjælpe/medtræner vælger et eksempel ud, der skal bruges til deltagerne rollespil.
- Det eksempel, som medtræner vælger ud, skal udføres af den person, der kom med eksemplet. Denne person skal vælge en af deltagerne som medaktør.
- Husk at vælge en hovedaktør og en medaktør, inden rollespillet udføres.
- Rollespillet skal vises to gange, en ydre påvirkning, der vises som en handling.
- Deltagerne reflekterer først over dette rollespil.
- Dernæst vises samme rollespil, hvor den, der påvirkes, tænker højt og sætter ord på hændelsen. Derefter vises, hvordan hændelsen kan håndteres.
- Deltagerne reflekterer så over dette rollespil.

Observationsopgaver:

I den korte periode, hvor medtræner forbereder rollespillet med deltagerne, uddeler hovedtræner forskellige observationsopgaver:

- Hvad var den ydre trigger?
- Hvad tænkte du; indre trigger/ tanken?
- Hvor mærkes signalerne?
- Brugte du dine dæmpere?
- Brugte du påmindelserne?
- Kropssignaler?
- Øjenkontakt?
- Kunne det ske i virkeligheden?

Demonstrér rollespillet

Deltagerne viser rollespillet for gruppen. Husk at også dette rollespil skal vises to gange. I rollespillet er det vigtigt, at dagens tema bliver fremhævet. Rollespillet skal kun vise dæmperne.

Feedbackrunden

Når rollespillet er færdigt, bliver deltagerne i rollespillet stående. Hovedtræner og hjælpe/medtræner leder feedbackrunden. Feedbackrunden foregår i følgende rækkefølge:

- Medaktør – hovedaktør
- Hovedaktør - Medaktør
- Hovedtræner træner observationsrunden
- Medtræner giver feedback til hovedaktør til medaktør
- Aktører i Rollespillet selvevaluerer

Spørgsmål til at reflekterer over:

- Hvad viste rollespillet?
- Hvad kan man lære af dagens tema?

Hjemmeopgave

Gennemgå følelsesloggen med deltagerne og forklar, hvordan de skal bruge den fra time til time. Følelsesloggen skal medbringes til hver træningstime. Deltagerne skal fortælle, hvordan de har arbejdet med opgaven. Følelsesloggen kan for eksempel udvides fra time til time. I begyndelsen vises kun introduktion til cirklen, til næste time vises kun ydre triggere, næste time kun signaler osv. Det er muligt for deltagerne at arbejde med en opgave fra time til time og afslutte med evalueringen.

Næste træning: Forbered deltagerne på temaet i næste træning: **Baggrundshændelser/oplevelser.**

Venskabsrunden

Timen afsluttes med en venskabsrunde. Alle deltagere giver hinanden en positiv feedback om, hvordan de har været aktive i ART-timen. Hovedtræner og hjælpe/medtræner deltager også i venskabsrunden. Timen afsluttes med at sige pænt farvel.



Julie-Amalie underviser gruppen

6. TRÆNINGSTIME: BAGGRUNDSHÆNDELSE/OPLEVELSER

- Velkomst.
- Minde om regler.
- Evt. en leg.
- Hjemmeopgave om påmindelser/tanken.

Indre struktur

Husk at repetere cirklen indtil Baggrundshændelser/oplevelser.

Introduktion til baggrundshændelser/oplevelser.

Definer, hvad der er en baggrundshændelse /oplevelse

- Hvad er en hændelse, en situation, f.eks. oplevelsen af ikke at have sovet ordentlig, blevet skældt ud, konflikter mellem forældre, ikke holde aftaler mv.?
- Hvordan virker det på dig?
- Hvad føler du i situationen, hvilken ydre trigger kan være årsag til, at du får hovedpine, er træt, sult, søvnmangel, hjertebanken, abstinenser mv.?
- Er det støj, varme, dårlig luft, kost, ikke sovet, skændes med mor, far, venner, andre årsager?
- Socialt: mobning, konflikt, drillerier, uvenskab, kærestes, andre årsager?
- Virker du stresset, spændinger i kroppen, aggression, vrede, uretfærdig behandlet?



Hovedtræneren fortæller at en bombe kan have en kort lunte. Luntten er så kort at bomben er lige ved springe i luften. Når luntten er kort, er man sårbar, fordi man af en eller anden årsag ar en baggrund for at være sårbar.



Hovedtræneren fortæller også, at en bombe kan have en lang lunte. Luntten er så lang, at man har meget overskud. Når luntten er lang, er det, fordi man af en eller anden årsag har et overskud.

Træner kan vise dette følelsetermometer, f.eks. ved at identificere en følelse. Føles den varm, brændende varm eller kold? Trænerne kan også vise, hvordan personer viser deres følelser på den grønne følelsesplanche. På planchen vises vrede, skuffelse, træthed, irritation mv.

Følelser termometer

Brændende varm _____
Kogende varm _____
Varm _____
Lunken _____
Kold _____



Hovedtræner og Hjælpe-/ medtræner demonstrer et rollespil. Demonstrér to realistiske situationer

- En situation med en ydre trigger, indre trigger.
- Hvordan situationen tænkes højt med ord på: F.eks. "sovet dårligt", "hovedpine".
- Hvad var årsagen: støj, trafik, forstyrrelser, varme, kulde?
- Hvordan opstod triggeren: mobning, uvenner, konflikt, uro i klassen, kom for sent osv.
- Hvad er den indre trigger: stress, frustration, vrede, aggression, ked af det, ensom osv.

Eksempler fra deltagerne

- Hjælpe-/medtræner skriver deltagernes eksempler på hændelser op på en tavle eller flip-over.
- Husk navn og eksempler, brug nedenstående skema.
- **Eksemplerne skal være et eksempel, hvor de selv har oplevet en situation med kort eller lang lunte.**
- Hjælpe-/medtræner vælger et eksempel ud, der kan bruges til deltagernes rollespil.
- Det eksempel, som medtræner vælger ud, skal udføres af den person, der kom med eksemplet. Denne person vælger en af deltagerne som medaktør.
- Husk at vælge en hovedaktør og en medaktør, inden rollespillet udføres.
- Rollespillet skal vises to gange: en konfliktsituation, og et rollespil om, hvordan en hændelse viser den ydre og indre trigger og reaktionen på hændelsen. Brug af boble talk.

Dette skema anvendes af hjælpe-/medtræneren i den træningssituation, hvor børnene/de unge skal fortælle om et eksempel, hvor de oplever en baggrundsoplevelse. Hjælpe-/medtræneren tegner dette skema på en flip-over og skriver børnenes/unges eksempler op i skemaet. Målet er, at medtræneren skal bruge eksemplerne til, at børnene/de unge forbereder et rollespil.

Observationsopgaver:

I den korte periode, hvor medtræner forbereder rollespillet med deltagerne, uddeler hovedtræner forskellige observationsopgaver:

- Hvad var den ydre trigger og indre trigger.
- Signaler.
- Dæmpere.
- Påmindelser.
- Baggrundsoplevelser.
- Kropssignaler?
- Øjenkontakt?
- Kunne det ske i virkeligheden?

Demonstrér rollespillet

Deltagerne viser rollespillet for gruppen. Husk, at også dette rollespil skal vises to gange. I rollespillet er det vigtigt, at dagens tema bliver fremhævet. Rollespillet skal kun vise, hvordan man kan undgå en konflikt. Det er godt, hvis der også kan snakkes om eventuelle konsekvenser ved en konflikt, og om hvordan en konflikt undgås.

Feedbackrunden

Når rollespillet er færdigt, bliver deltagerne i rollespillet stående. Hovedtræner og hjælpe/medtræner leder feedbackrunden. Feedbackrunden foregår i følgende rækkefølge:

- Medaktør – hovedaktør
- Hovedaktør - medaktør
- Hovedtræner træner observationsrunden
- Medtræner giver feedback til hovedaktør til medaktør
- Aktører i rollespillet selvevaluerer

Spørgsmål til at reflekterer over:

7. Hvad viste rollespillet?
8. Hvad kan man lære af dagens tema?

Hjemmeopgave

Gennemgå følelsesloggen med deltagerne, og forklar hvordan de skal bruge den fra time til time. Følelsesloggen skal medbringes til hver træningstime. Deltagerne skal fortælle, hvordan de har arbejdet med opgaven. Følelsesloggen kan for eksempel udvides fra time til time. I begyndelsen vises kun introduktion til cirklen, til næste time vises kun ydre triggere, næste time kun signaler osv. Det er muligt for deltagerne at arbejde med en opgave fra time til time og afslutte med evalueringen.

Næste træning

Forbered deltagerne på temaet i næste træning: **Konsekvenser**

Venskabsrunden

Timen afsluttes med en venskabsrunde. Alle deltagere giver hinanden en positiv feedback om, hvordan de har været aktive i ART-timen. Hovedtræner og Hjælpe-/medtræner deltager også i venskabsrunden. Timen afsluttes med at sige pænt farvel til hinanden. Se desuden den ydre struktur i træningsstrukturen.



Inger og Julie-Amalie giver hinanden håndtryk, dette starte og slutter et rollespil i Art undervisningen.

7. TRÆNINGSTIME: KONSEKVENSER

- Velkomst.
- Minde om regler.
- Evt. en leg.
- Hjemmeopgave om baggrundshændelser/oplevelser fra sidste træning.

Indre struktur

Husk at repetere cirklen indtil baggrundshændelser/oplevelser.

- Introduktion til konsekvenser.

Definer, hvad en konsekvens er:

- Konsekvens sker i forbindelse med en handling (adfærd).
- Hvad sker der før handlingen (startsignalet ude fra/ydre trigger)?
- Hvad sker der, når der handles (adfærd, respons)?
- Hvad blev Konsekvensen af handlingen – hvad kan der ske senere?



Giv et eksempel:

I skolen er der frikvarter. Alle børnene skal ud på gårdspladsen. Pia har gemt Ellens jakke. Ellen leder efter sin jakke. Alle børnene er gået ud, undtagen Ellen. Hun leder efter sin jakke. Konsekvensen er her, at Ellen ikke kan komme med ud og lege, eller må gå ud uden jakke. Hun kan så stå og fryse.

Hovedtræner og hjælpe/medtræner viser to forskellige rollespil:

- Et rollespil kan vise ovenstående eksempel.
- Vis den ydre trigger.
- Vis den indre trigger/tanke.
- Vis, hvor Ellen mærker signalet.
- Vis, hvordan Ellen bruger dæmperne.
- Ellen tænker højt og sætter ord på sine følelser.
- Vis, hvad Ellen beslutter sig for at gøre.

Deltagerne reflekterer over rollespillet

- Hvad viste rollespillet?
- Har I erfaringer med konsekvenser af en handling?

Eksempler fra deltagerne:

- Hjælpe-/medtræner skriver deltagerne eksempler på dæmpere op på en tavle eller flip-over.
- Husk navn og eksempler.
- Hjælpe-/medtræner vælger et eksempel ud, der skal bruges til deltagerne rollespil.
- Det eksempel, som medtræner vælger ud, skal udføres af den person, der kom med eksemplet. Denne person skal vælge en af deltagerne som medaktør.
- Husk at vælge en hovedaktør og en medaktør til, inden rollespillet udføres.
- Rollespillet skal vises to gange, en ydre påvirkning, der vises som en handling.
- Deltagerne reflekterer først over dette rollespil.
- Dernæst vises samme rollespil, hvor den, der påvirkes, tænker højt og sætter ord på hændelsen. Derefter vises, hvordan hændelsen kan håndteres.
- Deltagerne reflekterer så over dette rollespil.

Observationsopgaver:

I den korte periode, hvor medtræner forbereder rollespillet med deltagerne, uddeler hovedtræner forskellige observationsopgaver:

- Hvad var den ydre trigger?
- Hvad tænkte du var den indre trigger for dig?
- Hvor mærkes signalerne?
- Dæmperne?
- Påmindelserne?
- Baggrundsoplevelser?
- Viste de en konsekvens?
- Kropssignaler?
- Øjenkontakt?
- Kunne det ske i virkeligheden?

Demonstrér rollespillet

Deltagerne viser rollespillet for gruppen. Husk at også dette rollespil skal vises to gange. I rollespillet er det vigtigt, at dagens tema bliver fremhævet. Rollespillet skal kun vise konsekvenserne.

Feedbackrunden

Når rollespillet er færdigt, bliver deltagerne i rollespillet stående. Hovedlærer og medlærer leder feedbackrunden. Feedbackrunden foregår i følgende rækkefølge:

- Medaktør – hovedaktør
- Hovedaktør - medaktør
- Hovedtræner organiserer observationsrunden
- Medtræner giver feedback til hovedaktør og til medaktør
- Aktørerne i Rollespillet selvevaluerer

Spørgsmål til at ræsonnere over:

- Hvad viste rollespillet?
- Hvad kan man lære af dagens tema?

Hjemmeopgave

Gennemgå følelsesloggen med deltagerne og forklar, hvordan de skal bruge den fra time til time. Følelsesloggen skal medbringes til hver træningstime. Deltagerne skal fortælle, hvordan de har arbejdet med opgaven. Følelsesloggen kan for eksempel udvides fra time til time. I begyndelsen vises kun introduktion til cirklen, til næste time vises kun ydre triggere, næste time kun signaler osv. Det er muligt for deltagerne at arbejde med en opgave fra time til time og afslutte med evalueringen.

Næste træning

Forbered deltagerne på temaet i næste træning: **Hvordan undgår jeg at havne i konfliktsituationer?**

Venskabsrunden

Timen afsluttes med en venskabsrunde. Alle deltagere giver hinanden en positiv feedback om, hvordan de har været aktive i ART-timen. Hovedtræner og hjælpe-/medtræner deltager også i venskabsrunden. Timen afsluttes med at sige pænt farvel til hinanden. Se desuden den ydre struktur i træningsstrukturen.

8. TRÆNINGSTIME: HVORDAN UNDGAÅR JEG AT HAVNE I KONFLIKTER?

- Velkomst.
- Minde om regler.
- Evt. en leg.
- Hjemmeopgave om konsekvenser.

Indre struktur

- Introduktion til, hvordan man havner i konfliktsituationer?
- Husk at repetere cirklen frem til Konflikter.

Definer, hvad en konflikt er

- Hvordan opstår en konflikt?
- Hvilken ydre trigger kan være årsag til, at jeg havner i konflikten?
- Hvordan mærker jeg den indre udløser?
- Hvad tænker jeg?
- Hvordan kan jeg undgå at havne i konflikt; repetér cirklen
- Hvad beslutter jeg mig for?
- Sætte ord på min beslutning.
- Sige min beslutning til den anden/de andre.

Hvem bliver vred/sur på mig?

Hvad er det, andre gør ved mig?

Hvad tænker jeg?

Hvad beslutter jeg?

Hvad siger jeg?

Brug fx konflikttrappen til at fortælle om, hvordan en konflikt opstår, og hvordan den kan undgås.



Hovedtræner og hjælpe-/medtræner demonstrer et rollespil. Demonstrér to realistiske situationer:

- Hvordan en konflikt opstår?
- Hvordan situationen tænkes højt med ord på?
- Hvordan konflikten kan undgås?
- Hvad der siges til de andre, hvad der besluttes?

Eksempler fra deltagerne:

- Hjelpe-/medtræner skriver deltagerne eksempler på forskellige konfliktsituationer op på en tavle eller flip-over.
- Husk navn og eksempler, brug konfliktrappen som en løsningsmulighed, hvor konflikten undgås.
- Hjelpe-/medtræner vælger et eksempel ud, der skal bruges til deltagerne rollespil.
- Det eksempel, som medtræner vælger ud, skal udføres af den person, der kom med eksemplet. Denne person skal vælge en af deltagerne som medaktør.
- Husk at vælge en hovedaktør og en medaktør, inden rollespillet udføres.
- Rollespillet skal vises to gange: en konfliktsituation, og et rollespil om, hvordan en konfliktsituation undgås, ved brug af boble talk; at tale højt.

Observationsopgaver:

I den korte periode, hvor medtræner forbereder rollespillet med deltagerne, uddeler hovedtræner forskellige observationsopgaver:

- Hvad var den ydre trigger?
- Hvilken tanke fik du, om indre trigger.
- Signaler.
- Dæmper.
- Påmindelser.
- Viste de en konsekvens?
- Kropssignaler?
- Øjenkontakt?
- Kunne det ske i virkeligheden?

Demonstrér rollespillet

Deltagerne viser rollespillet for gruppen. Husk, at også dette rollespil skal vises to gange. I rollespillet er det vigtigt, at dagens tema bliver fremhævet. Rollespillet skal kun vise, hvordan man kan undgå en konflikt. Meget fint, hvis der også kan snakkes om eventuelle konsekvenser ved en konflikt, og om hvordan en konflikt undgås.

Feedbackrunden

Når rollespillet er færdigt, bliver deltagerne i rollespillet stående. Hovedlærer og medlærer leder feedbackrunden. Feedbackrunden foregår i følgende rækkefølge

- Medaktør – hovedaktør
- Hovedaktør - medaktør
- Hovedtræner kører observationsrunden
- Medtræner giver feedback til hovedaktør og til medaktør
- Aktørerne i rollespillet selvevaluerer

Spørgsmål til at ræsonnere over:

9. Hvad viste rollespillet?
10. Hvad kan man lære af dagens tema?

Hjemmeopgave

Gennemgå følelsesloggen med deltagerne, og forklar hvordan de skal bruge den fra time til time. Følelsesloggen skal medbringes til hver træningstime. Deltagerne skal fortælle, hvordan de har arbejdet med opgaven. Følelsesloggen kan for eksempel udvides fra time til time. I begyndelsen vises kun introduktion til cirklen, til næste time vises kun ydre triggere, næste time kun signaler osv. Det er muligt for deltagerne at arbejde med en opgave fra time til time, og afslutte med evalueringen.

Næste træning

Forbered deltagerne på temaet i næste træning: **social færdighed**.

De sociale færdigheder, der vælges til de to næste træningstimer, er færdigheder, som hovedlærer og medlærer selv vælger. Færdighederne kan svare til målgruppens adfærdsanalytiske niveauer, f.eks. skal deltagerne lære mere om: gruppe pres, konflikter, konsekvenser, at udtrykke følelser eller erstatte vrede og aggression med prosociale færdigheder.

Venskabsrunden

Timen afsluttes med en venskabsrunde. Alle deltagere giver hinanden positiv feedback for, hvordan de har været aktive i ART-timen. Hovedtræner og hjælpe-/medtræner deltager også i venskabsrunden. Timen afsluttes med at sige pænt farvel til hinanden. Se endvidere den ydre struktur i træningsstrukturen.



Projektholdet igang med en afslapningsøvelse.

9. TRÆNINGSTIME: VÆLG EN SOCIAL FÆRDIGHED

Gruppe 3: Færdigheder om følelser

- At være bevidst om sine følelser.
- Udtrykke sine følelser.
- At forstå andres følelser.
- At håndtere en andens følelse.
- At tilgive.
- At håndtere angst.
- At belønne sig selv.

Gruppe 4: Færdigheder i at forstå andre

- At bede om lov.
- At hjælpe andre.
- At etablere et kompromis.
- At beherske sig.
- At tilgive.
- At håndtere mobning.
- At håndtere kritik.
- At undgå slagsmål.

Velkomst

- Minde om regler.
- Afslapningsøvelse.
- Evt. en leg.
- Hjemmeopgave om social færdighed (brug følelsesloggen).

Indre struktur:

- Husk at repetere cirklen frem til denne sociale færdighed.
- Introduktion til næste sociale færdighed.

Social færdighed

- Husk trin i den social færdighed, som vælges.
- Vælg en social færdighed, fx at udtrykke eller at være bevidst om sine følelser.
- Gennemgå trinene i den sociale færdighed.

Hovedtræner og hjælpe/medtræner demonstrerer et rollespil

- Rollespil, der viser færdigheden.
- Rollespil, der viser ydre trigger, indre trigger/tanke, signaler, dæmpere og sætter ord på færdigheden ved at tænke højt.

Eksempler fra deltagerne:

- Hjælpe-/medtræner skriver deltagernes eksempler med denne færdighed op på en tavle eller flip-over.
- Husk navn og eksempler.
- Hjælpe-/medtræner vælger et eksempel ud, der skal bruges til deltagernes rollespil.
- Det eksempel, som medtræner vælger ud, skal udføres af den person, der kom med eksemplet. Denne person skal vælge en af deltagerne som medaktør.
- Husk at vælge en hovedaktør og en medaktør, inden rollespillet udføres. Rollespillet skal vises to gange, anden gang med boble talk.

Observationsopgaver:

I den korte periode, hvor medtræner forbereder rollespillet med deltagerne, uddeler hovedtræner forskellige observationsopgaver:

- Hvad var den ydre trigger?
- Repeter komponenterne i cirklen.
- Trin i den sociale færdighed.
- Kropssignaler?
- Øjenkontakt?
- Kunne det ske i virkeligheden?

Demonstrér rollespillet

Deltagerne viser rollespillet for gruppen. Husk, at også dette rollespil skal vises to gange. I rollespillet er det vigtigt, at dagens tema bliver fremhævet. Rollespillet skal kun vise, hvordan man kan vise færdigheden, og hvad man kan lære af denne færdighed.

Feedbackrunden

Når rollespillet er færdigt, bliver deltagerne i rollespillet stående. Hovedlærer og medlærer leder feedbackrunden. Feedbackrunden foregår i følgende rækkefølge:

- Medaktør – hovedaktør
- Hovedaktør - medaktør
- Hovedtræner træner observationsrunden
- Medlærer giver feedback til hovedaktør og til medaktør
- Aktører i rollespillet selvevaluerer

Spørgsmål til at reflektere over:

11. Hvad viste rollespillet?
12. Hvad kan man lære af dagens tema?

Hjemmeopgave

Gennemgå udviklingstrinene i cirklen med deltagerne, og forklar, hvordan de skal bruge den fra time til time. Følelsesloggen skal medbringes til hver træningstime. Deltagerne skal fortælle, hvordan de har arbejdet med opgaven. Følelsesloggen kan for eksempel udvides fra time til time. I begyndelsen vises kun introduktion til cirklen, til næste time vises kun ydre triggere, næste time kun signaler osv. Det er muligt for deltagerne at arbejde med en opgave fra time til time og afslutte med evalueringen.

Næste træning

Forbered deltagerne på temaet i næste træning: **Selvevaluering**

Venskabsrunden

Timen afsluttes med en venskabsrunde. Alle deltagere giver hinanden en positiv feedback om, hvordan de har været aktive i ART-timen. Hovedtræner og hjælpe/medtræner deltager også i venskabsrunden. Timen afsluttes med at sige pænt farvel til hinanden. Se desuden den ydre struktur i træningsstrukturen.



Figur 1 Inger og Julie-Amalie gennemgår følelses regulerings cirklen for projektholdet.

10. TRÆNINGSTIME: SELVEVALUERING

- Velkomst.
- Minde om regler.
- Evt. en leg.

Indre struktur:

Husk at repetere hele cirklen i evalueringen.

- Hjemmeopgave om social færdighed fra sidste træning (brug følelsesloggen).

Selvevaluering

- Hvad betyder det at evaluere sig selv?
- Hvorfor skal man selvevaluere?
- Hvilket udbytte får man af at evaluere sig selv?
- Brug udviklingstrinene i cirklen som evalueringsgrundlag.

Deltagerne fortæller hver især om selvevaluering af forløbet

- Hvordan har jeg deltaget i træningstimerne?
- Hvilket udbytte har jeg fået af at bruge cirklen?
- Ydre trigger, indre trigger/tanke, signaler, dæmpere, Konsekvenser, konflikter og sociale færdigheder.
- Handler jeg anderledes end tidligere?
- Undgår jeg konflikter?
- Er jeg opmærksom på, at jeg har ændret adfærdsmønster?
- Er det mere enkelt nu at håndtere en konflikt, se konsekvenserne.
- Nævn de sociale færdigheder, der anvendes.
- Er jeg begyndt at tænke anderledes?
- Hvad har jeg lært af nye ting?
- Handlinger, håndtering af følelser og relationer med andre.
- Er jeg blevet bedre til de færdigheder, vi har lært, og til at håndtere følelser?

- Hvordan kan jeg håndtere min vrede?
- Hvordan kan jeg bruge påmindelser?
- Hvordan kan jeg aktivere mine følelser og tanker?
- Hvad gør jeg, når jeg beslutter noget?
- Hvordan sætter jeg ord på min beslutning?
- Hvordan kan jeg sige min beslutning til andre?

Hovedtræner og hjælpe/ medtræner

I selv-evalueringen er lærerrollen at hjælpe med at stille åbne spørgsmål. At spørge konkret ind til forandringer, som deltagerne evaluerer på. Man kan gøre det ved at opmuntre deltagerne til at tænke over, om de er blevet mere åbne, mere spørgende, aktive og tænker mere over tingene, end de har gjort tidligere. Man må gerne komme med eksempler fra træningstimerne. Selv-evaluering er en vigtig kompetence, idet den hjælper med at analysere en adfærd, en handling, tanker og konsekvenser, og hvordan man kan lægge strategier for fremtidige handlinger. Samtidig kan det medføre, at man forstår andre menneskers følelser og tanker. Det er også her, man kan få øje på sin egen udvikling.

Hjemmeopgave Følelsesloggen

Navn _____

Dato _____

Tid _____ Morgen _____ Eftermiddag _____ Aften _____

Hvad skete der _____

Hvor skete det _____

Hvor vred blev jeg _____

Hjemmeopgaverne

Introduktion _____

Ydre triggere/indre trigger _____

Signaler _____

Dæmpere _____

Påmindelser/tanken _____

Baggrundsoplevelser _____

konsekvenser _____

Undgå konflikter

1. sociale færdighed _____

Evaluering _____

Hvad kan jeg sige til mig selv, når det går godt _____

Hvad kan jeg gøre bedre næste gang _____

- Følelsesloggen bruges til at børnene/de unge træner de forskellige komponenter, som de lærer i træningen.
- Komponenten skal trænes som en hjemmeopgave.
- I hver træningstime lærer børnene/de unge et nyt trin i cirklen.
- Når træningen er afsluttet, får de opgaven med hjem.
- Opgaven skal trænes i hjemmet, i fritidsklubben mv.
- Opgaven er det trin, deltagerne har trænet i dagens træning, f.eks. ydre og indre triggere osv.
- Loggen kan anvendes på den måde, at deltagerne i begyndelsen kun nævner ydre- og indre triggere. I næste time tilføjes signaler og i næste time tilføjes dæmpere osv. Det har vist sig, at børn og unge bedst kan overskue, at loggen kun medtager én hjemmeopgave fra gang til gang.
- Til slut er alle trinene i cirklen tilføjet, og deltagerne kan nu forstå enkeltdelene i en sammenhæng.

**MORALSK RÆSONNEMENT
OG
DEN KOGNITIVE KOMPONENT**

HENSIGTEN MED MORALSK RÆSONNEMENT

I løbet af en dag træffer vi flere forskellige beslutninger og valg, ofte uden at tænke over det. F.eks. skal jeg vælge at få en kop kaffe eller te? Hvad tøj skal jeg have på i dag? Hvad skal jeg have at spise i dag? Skal jeg gå til træning, eller skal jeg vente? De fleste af disse valg har kun konsekvenser for os selv, og påvirker derfor ikke andre. Men i andre situationer må vi træffe nogle valg, der involverer og påvirker andre. F.eks. skal jeg sætte bestik i opvaskemaskinen eller antage, at en anden person gør det? Hvem skal rydde op efter undervisningen? Hvordan kan jeg løse denne opgave sammen med mine kolleger? Hvem skal jeg gå i biografen sammen med? Osv.

Vi har ofte en tendens til at gøre, hvad der føles bedst for os selv. Men hvis vi tager os tid til at tænke over de beslutninger og valg, som vi træffer, kan disse valg faktisk få indflydelse på- og påvirke andre. Vi handler oftest automatisk eller ubevidst. Men kunne vi have handlet anderledes, hvis vi havde tænkt os om? Eller hvis nogen havde kommenteret, hvad vi gjorde? At være i stand til at foretage en moralsk vurdering betyder, at vi først må erkende, at vi træffer nogle valg, der vil påvirke andre, og derefter tager os tid til at overveje, hvad der er rigtigt og forkert. Vi kan ofte komme i en situation, hvor vi står i et dilemma: Udtrykket dilemma stammer fra græsk retorik og betyder: at du befinder dig i en situation, hvor du er tvunget til at acceptere en af to lige ubehagelige muligheder.

I en situation hvor vi befinder os i et moralsk dilemma, opstår der ofte en konsekvens af dit valg: enten er der en ulempe for dig selv, eller en ulempe for andre. Hvis du vælger, hvad der er bedst for dig selv, kan dit valg påvirke andre, og hvilke konsekvenser vil det så få for dig eller de andre?

Når personer forsøger at undgå eller flygte fra en situation, hvor der opstår et dilemma, kaldes denne faldgrube en "kognitiv tænkningsfælde". Konsekvensen er, at de personer, der havner i denne faldgrube, bebrejder ofte andre og har den opfattelse, at sådan gør alle andre også. De rationaliserer deres valg og handlinger på en måde, hvor de træffer egocentriske valg, og gør det lettere for dem selv ved at reducere ubehag eller handle umoralsk. Det kan også forklares ved, at de giver andre skylden for deres egne handlinger.

At lære at anvende moralsk ræsonnement bidrager faktisk til, at man bedre forstår et moralsk dilemma. At tænke i moralske dilemmaer bringer flere perspektiver og synspunkter frem i lyset, og det medvirker derved til, at vi reflekterer over de valg, vi træffer. Er dette valg et valg, der kun involverer mig selv eller involverer dette valg også andre, og endelig hvilken konsekvens får dette valg for mig selv eller andre?

I ART forløbet lærer deltagerne at bruge de teknikker og færdigheder, der undervises i. I komponenterne "social færdighedstræning" og "følelsesregulering" øver deltagerne almene sociale færdigheder og at sætte ord på deres følelser og tanker. ART forløbet er i første omgang kun et middel til at fremme deltagernes egne færdigheder og -forståelse og evnen til at interessere sig for andre. Senere i forløbet lærer de, hvordan de også kan tage hensyn til andres behov, og hvad der er ønskeligt i et større perspektiv. Det er først, når deltagerne forstår andres perspektiver og behov, at de udvikler og lærer at vise social kompetence. John Gibbs, som er manden bag Moralsk Ræsonnement (Goldstein et al, 1998; Glick et al, 2011), argumenterer derfor for, at det er afgørende, at ART komponenterne "følelsesregulering" og "social færdighedstræning" suppleres med "moralisk Ræsonnement" (Goldstein).

MORALSTADIERNE

De danske hjem, skoler, dagtilbud og de danske offentlige institutioner er historisk opbygget og struktureret til at varetage børn, unges og voksnes borgernes socialisering og dannelse. Det forudsætter en social kompetence, og at alle borgere, børn og unge ræsonnerer moralsk over de daglige handlinger, de færdes i, eller bør i hvert fald gøre det. Overvejelserne må tage udgangspunkt i en forståelse for begrebet moralsk udvikling og moralsk modenhed. I Piagets forskning udtrykker han, at et barn udvikler sig fra heteronom til autonom moral (Piaget 1976), hvilket vil sige fra et stadium: hvor personen ikke tænker over at tage stilling til sin handling, frem til et stadie, hvor personen netop begynder at tage stilling til den situation, de befinder sig i, og tænker over årsag og virkning. Dvs. at personen i stadie 2 ræsonnerer over, om handlingen er god eller ej.

Lawrence Colberg 1976 udviklede, med inspiration fra Piaget, seks forskellige stadier i Piagets teori om moralske modenhedsniveauer. Colberg inddelte disse seks stadier således:

Stadie 1: Det Før-moralsk stadie: Det individuelt og selviske niveau

Bange for straf:

Her mener personen, at det er kun forkert at bryde loven og moralen, hvis man bliver fanget og straffet for forseelsen. Ellers er det tilladt at snyde og bedrage, så meget de kan, indtil det bliver opdaget. Disse personer forstår ikke moralske begrundelser for sociale regler og aftaler. Disse personer bruger ofte klichéer, som f.eks. "man skal aldrig lyve" uden at forstå, hvad det betyder. De er præget af hævn.

Egoister eller naive:

Disse personer er meget selviske og egoister. Personerne bruger andre som et redskab til opnå det, de gerne vil og ønsker. Moral er udveksling af tjenester. Jeg gjorde det for dig - du skal gøre det for mig. Du gjorde det mod mig - jeg gør det mod dig. Hvad kan jeg få ud af at gøre dig en tjeneste? Den vigtigste grund til ikke at lyve eller stjæle er, så man ikke bliver fanget. Opfatter hurtigt, at andre er uretfærdige personer, men erkender mindre, at de selv kan være uretfærdige. Alle burde have lov til at gøre, som de selv vil. Selv de personer, der er legitime autoriteter, bør ikke have retten til at bestemme over andre.

Stadie 2 Konventionel moral

Forståelse for andre:

Begynder at forstå betydningen af andres behov og synspunkter og forholder sig til, om det, de gør, er godt eller ej.

Social orden:

Forståelse for at tilpasse sig til sociale regler og orden. Personen begynder at respektere autoriteter, voksne og begynder at adlyde og lytte til andre.

Stadie 3. Efter konventionel stadie

Fællesskaber:

Personen begynder at tilpasse sig relationer og fællesskaber. Personen begynder at forstå sammenhænge i et demokrati, og hvordan flertalsbeslutninger og forvaltning af demokratiet foregår.

Universelle etiske principper, professionalisme:

Forståelse og anerkendelse af moralske, etiske principper. Personen anerkender, hvad der er rigtigt og forkert, og forstår de overordnede principper for menneskerettigheder og konventioner.

I de sidste 30 år har vi i det danske samfund mere eller mindre oplevet en frakobling af moralsk forståelse, og forståelse for andres værdier. Vi er blevet mere selviske og optaget af det, der har betydning for vores egne ønsker og behov. Vi tager heller ikke så meget hensyn til andre mere, som vi gjorde i 60'erne, 70'erne og 80'erne.

For at udvikle en forståelse for moralsk tilkobling, viser Piagets og Colbergs forskning, at det er muligt at udvikle sig fra et stadie til et andet stadie, altså mod mere modne moralske stadier. Denne udvikling bidrager samtidig til at udvikle børn og unges empati, og forståelse for hensynet til andre.

Moral diskussion

Deltagerne diskuterer frit deres synspunkter, uden at nogen i gruppen gør nar eller håner andres synspunkter. Det er vigtigt, at gruppemedlemmerne anerkender hinandens synspunkter og accepterer hinandens standpunkter. Moralske synspunkter indeholder ofte flere forskellige holdninger. Der kan derfor forekomme stærke uenigheder. Det skal derfor være muligt i moraldiskussion, at man selv erkender, at det er muligt at ændre synspunkt i diskussionerne.

F.eks.:

- ✓ Hvordan forholder personerne sig til, at Anders kommer for sent i skole hver dag?
- ✓ Hvordan forholder de andre i klassen sig til, at de samme personer forstyrrer lærerne i deres undervisning?
- ✓ Hvordan forholder børnene sig til mobning eller almindeligt drilleri?
- ✓ Hvad skal der ske med børn, der ikke deltager i undervisningen?
- ✓ Hvordan forholder børnene sig til, at flere i klassen ikke taler dansk?

Hvem bliver påvirket af disse forskellige holdninger og handlinger, og hvad er konsekvenserne? Det er meningen med moraldebatten, at man begynder at snakke om handlingerne ud fra forskellige synsvinkler. Hvem bliver påvirket af handlingen? Hvad tænker og føler de? Og hvorfor siger de, som de siger til handlingen og handler, som de gør? Hvad er konsekvenserne for disse handlinger? Og hvad betyder disse handlinger for andre? Hvordan kan det løses i fællesskab?

I de grupper, der er trygge ved hinanden, er det muligt at snakke åbent og udtrykke følelser og tanker. Derfor er det vigtigt, at læreren tager lederrollen, og ART trænerne skaber tryghed og forståelse for hinanden i gruppen/klassen. Det betyder meget for den enkelt i gruppen, at ingen bliver drillet eller nedgjort, og at gruppens deltagere accepterer hinandens forskelligheder.

I en klasse eller en gruppe er det derfor vigtigt, at en lærer/ART-træner skaber et tydeligt fælles regelsæt. Reglerne skal personerne selv være med til at bestemme, og de skal forstå, at det giver mening at have tydelige regler, der skal overholdes i et fælles rum. Det er vigtigt for, at alle lærer nye sociale færdigheder og lærer, hvordan andre tænker og føler. Reglerne skal gentages og repeteres i hver ART time, og når regler er blevet gentaget flere gange, omsættes de ofte til værdier for gruppen. Fælles værdier og forståelse styrker trygheden i en gruppe, og medvirker til at skabe fællesskab og udvikle nye egenskaber i de relationer, børn og unge færdes i.

Moralske dilemmaer indeholder ofte flere forskellige synspunkter. Og det er individuelt, hvilke synspunkter børn og unge er opdraget til at anvende til konkrete handlinger og -situationer. Det er derfor vigtigt, at lærerne/ART trænerne har en plan, der kan bidrage til, at personerne lærer at respekterer hinandens synspunkter. I Piagets og Kohlbergs forskning i stadieniveauer har det vist sig, at enkeltpersoner med umodne synspunkter ændrer deres synspunkter mod mere modne moralske synspunkter, når de får mulighed til at udtrykke deres holdninger i et trygt rum.

Træningen i Moralsk Ræsonnement

Træningen i moralsk ræsonnement forgår ved, at trænerparret har forberedt en historie, der indeholder et dilemma.

Eksemplerne på disse historier er vist som eksempler i de næste afsnit. Der findes i alt 10 forskellige historier, som trænerne skal anvende i rækkefølge; fra historie 1 til den 10. træning.

Et par eksempler kan være:

Marie har haft en dårlig uge, og hun er meget træt af sin skole. Hun spørger sin klassekammerat Pia, om de da ikke bare skal tage ind til byen i stedet for at gå i skole. Pia synes, at Marie er cool, men er dog godt klar over, at hvis hun får flere fraværstimer, får hun et problem med at klare undervisningen.

Dilemmaer der kan diskuteres:

- Hvad skal Pia gøre?
- Pia vil gerne være veninde med Marie – kan dette være en vej til et godt venskab?
- Skal hun tage med – så de bliver tættere venner?
- Skal Pia snakke med læreren om Maries forslag?
- Skal Pia fortælle Marie om sine problemer med ikke at kunne følge med fagligt pga. fravær?
- Hvad er vigtigst: at bevare den gode stemning eller at sige fra, når man ved, at noget ikke fungerer?
- Hvad er vigtigst: at være loyal overfor Marie eller at få hjælp fra en voksen til at klare problemet?

Et andet eksempel:

Anders er meget god til matematik. Men han har ikke haft tid til at forberede sig til den kommende eksamen i matematik. Anders begynder at blive lidt nervøs over, hvordan han skal løse situationen.

Anders skal et ærinde i nærheden af lærerværelset. Da han passerer lærerværelset sammen med sin gode klassekammerat Børge, ser de, at lærerens facitliste til prøven ligger på bordet. Børge er den dygtigste i klassen til matematik, og han har forberedt sig grundigt til eksamen næste dag.

Hvordan skal Andres og Børge reagere?

- Anders overvejer at tage facitlisten, for det er vigtigt, at han klarer eksamen fint.
- Skal han tage facitlisten?
- Hvis han tager facitlisten, er det så rimeligt overfor de andre i klassen?
- Snyder Anders, hvis han tager facitlisten?
- Hvordan tror i, Børge vil reagere hvis Anders tager facitlisten?
- Hvad er vigtigst: At være loyal med en ven, eller tænke mest på sin egne behov?
- Skal man fortælle sandheden?

Træning i Moralsk Ræsonnement

I træningstimen i moralsk ræsonnement er det hovedtræner og hjælpe-/medtræner, der leder diskussionerne. I den træningstimen har begge trænerne forberedt, hvilken egenskab og dilemma det er vigtigt at arbejde med. Det er her vigtigt at tilpasse dilemmaet til målgruppen. Trænerne må tage udgangspunkt i deltagerens modenhedsstadier, og være parate til at møde deltagerens forskellige argumentationer. Trænerne skal have en rolle som ordstyrer, hvor de supplerer hinanden. Hovedtræner kan stille spørgsmål, og hjælpe-/medtræner skriver deltagerens valg op på tavlen. Deltagerne udfordres til at forklare og argumentere for, hvorfor de har truffet deres valg. I denne debat kan hovedtræner og hjælpe-/medtræner supplere hinanden. Hovedtræner må opretholde en dynamisk diskussion, hvor alle synspunkter kommer frem. Det er dog vigtigt, at de modne synspunkter fremmes, fremfor de umodne.

Goldstein, Gibbs og Glick 1988 giver nogle anbefalinger til spørgsmål, der er anvendelige til at fremme diskussioner. Ellers er åbne spørgsmål meget velegnede – hvad, hvorfor og hvordan.

Opfølgningsspørgsmål:

- Gælder det kun for mig?
- Skal man tage hensyn til andre?
- Skal jeg tage hensyn til kammerater?
- Du valgte at ændre mening – hvorfor gjorde du det?
- Hvordan ville det se ud, hvis alle gjorde som du?
- Hvordan ville andre tænke eller gøre i samme situation?
- Hvordan ville du reagere i samme situation?
- Hvad siger du til de andres svar og argumenter?
- Kan Peters argumentation få dig til at skifte mening?
- Hvorfor siger du det/hvorfor ikke?

Trænerparret må holde tempoet i diskussionen og helst ikke forfalde til, at diskussionen kun falder mellem få gruppemedlemmer.

Der er en risiko for, at deltagerne med de mest umodne synspunkter kan fastholde andre i diskussionerne, fordi de andre deltagere gerne vil overbevise dem om mere modne synspunkter. Men det kan virke som en forstærkning for de umodne synspunkter, idet de ikke konfronteres med de modne synspunkter. Trænerne skal derfor fremhæve de modne synspunkter og spørge de mere umodne, hvad de synes om de modne synspunkter. Og rose dem, når de skifter standpunkt.

Moralsk ræsonnement er den mest spændende og dynamiske komponent i ART. Den grundlægger pædagogiske diskussioner om, hvordan samfundet ønsker, at deltagerne skal deltage i fællesskabet, ligesom den styrker sproget i at fastholde kommunikationen i forhold til logos, patos og etos.

Moralsk ræsonnement som pædagogisk metode

I træningen er det vigtigt at veksle mellem modne og umodne synspunkter. Metoden bygger på at fremhæve de modne argumenter. Deltagerne skal altid begrunde deres valg, og derfor er det vigtigt, at de deltagere der har de umodne synspunkter, ræsonnerer over de modne synspunkter. Den pædagogiske grundmetode er, at deltagerne ser synspunkterne fra flere sider, og de får mulighed for at ræsonnere over forskellige synsvinkler.

Begynd med legen Ormen



Rasmus laver en leg med gruppen

Deltagerne skal stille sig op i en lang række. Det kan være efter højde, skostørrelse eller alder. Forbered deltagerne på, at de skal træffe et valg. Enten skal de træde til højre, blive stående eller træde til venstre. Spørg så deltagerne, hvad de vælger:

- Cola eller vand?
- Burger eller sund mad?
- Skole eller fritid?
- Mod eller fejhed?
- Æbler eller pærer?
- Sommer eller vinter?
- Skiferie eller sydens sol?

Afhængig af målgruppen, kan trænerparret variere modsætningerne. Når deltagerne har truffet deres valg og placeret sig efter deres valg, spørger hovedtræner dem, hvorfor de har truffet dette valg. Den enkelte deltager skal begrunde, hvorfor personen har truffet sit valg. Alle deltagerne skal spørges, og alle deltagerne skal begrunde. Ormen er velegnet til at begynde med, når lærerne skal introducere moralsk ræsonnement. Sidst i bogen nævnes flere forskellige legemuligheder til moralsk ræsonnement.

Trænerrollen i moralsk ræsonnement

Forbered dilemmaet. Begynd med at præsentere dilemmaet, og fortæl hvilken **egenskab, dilemmaet** kan handle om. Efter præsentationen kan der spørges om, deltagerne kan se et dilemma. De dilemmaer, som deltagerne nævner, skriver hjælpe-/medtræner op på tavlen.

I præsentationen af dilemmaet virker det bedst, hvis det tegnes på tavlen. Det kan godt læses op, men erfaringen er, at deltagerne ikke altid husker spørgsmålene. Tegn dilemmaet med navne, og fortæl, hvad der sker imellem aktørerne i dilemmaet.

I præsentationen af dilemmaer, kan hovedtræner bruge forskellige måder at fremstille dilemmaet på. At tegne dilemmaet på tavlen giver deltagerne et overblik. Hvis dilemmaet kan læses op, kræver det at træneren er meget tydelig. Dilemmaet kan også præsenteres som en fortælling. Det kræver, at fortællingen gøres tydelig. Det er også en mulighed at dilemmaet præsenteres som et rollespil, en film eller med andre illustrationer. Her må hovedtræner variere eller finde deres egen metode, afhængig af målgruppen.

På næste side vises trænerstrukturen. Den ydre struktur minder om strukturen i sociale færdigheder og følelseskontrol, men den indre struktur er anderledes. I den indre struktur præsenteres dilemmaet, egenskaben fremhæves og derefter anvendes et skema, hvor lærerne skriver deltageres valg. De valg, de træffer, skal de begrunde. Dilemmaet indeholder ofte flere spørgsmål fra et til ca. fem. Spørgsmålene rettes mere og mere mod deltagerne selv. Efter det sidste spørgsmål gøres summen af diskussionen op. I afslutningen af diskussionen behøves det ikke at slutte med et resultat eller en enighed. Det er vigtigt, at trænerne og deltagerne anerkender hinandens standpunkter. Trænerens opgave er derfor at belyse, hvordan diskussionen har formet og udviklet sig. De egenskaber, der udvikler sig i diskussionen, skrives op på tavlen. Egenskaberne skal være hjemmeopgaven for alle deltagerne.



Trænerstrukturen:

Som nævnt nedenfor, veksler det mellem den ydre og indre struktur. I strukturen begyndes med den ydre struktur i venstre side og derefter følges rækkefølgen i den ydre struktur, indtil strukturen flyttes til den indre struktur. Træningen sluttes i den ydre struktur, hvor der samles op på diskussionen i træningen og uddeling af hjemmeopgaver og venskabsrunde.

TRÆNINGSSTRUKTUREN I MORALSK RÆSONNEMENT

YDRE STRUKTUR

- Velkomst
 - Hilse ved at give hinanden hånden
 - Minde om regler
 - Afslapningsøvelse
 - Leg / Ormen eller andre lege
- Hjemme-/trænings opgave fra forrige træning

YDRE STRUKTUR fortsætter

- Hvilke dilemmaer har vi trænet i dag, og hvilke egenskaber har vi snakket om?
- Hjemme-/trænings opgave til næste træning, en egenskab
- Afslutning

Følgende kan indgå i afslutningen:

 - Venskabsrunde
 - Anerkendelseskort

INDRE STRUKTUR

1. Præsenter egenskaben
2. Præsenter historien
3. Spørg ind til dilemmaet i historien
4. Anvend skema JA  NEJ  VED IKKE
5. I diskussionen udfordres de umodne argumenter
6. Synliggørelse af de modne moralopfattelser
7. Forklar sammenfatningen af forskelle og Ligheder i synspunkterne

Skema til at notere børnene/de unges svar: Ja – nej – ved ikke

Skemaet nedenfor anvendes til at alle deltagerne kan udtrykke deres meninger og synspunkter. Det begynder med, at trænerne læser de spørgsmål op, der svarer til historien, og spørgsmålene skal læses op i rækkefølge. I skemaet skrives i venstre side b navne på deltagerne, og øverst skrives tallene på rækkefølgen i spørgsmålsrækken.

Når trænerne læser det første spørgsmål op, skal hver deltager svare ja – nej – eller ved ikke. Alle deltagerne skal svare. Og det er vigtigt, at der svares ja – nej – ved ikke først. Der skal ikke argumenteres eller stilles spørgsmål. Det skal svares konkret. Efter at alle deltagere har svaret ja – nej – ved ikke, skal deltagerne hver især begrunde, hvorfor de svarer ja – nej – ved ikke til spørgsmålet.

Her er det vigtigt, at trænerne fordeler rollerne. Hovedtræner læser spørgsmålene op og hjælpe/medtræner sætter kryds i skemaet. Trænerparret kan i fællesskab deltage diskussioner.

Skema til moraldiskussion

Navn	2	3	4	5	6	7
Anders						
Pia						
Kurt						
Ulla						
Peter						

EGENSKABER VEDR. BRUG AF EGENSKABER

Gennem træningen vil der fremkomme en række karaktertræk, som det kan være værd at dvæle lidt ved efterfølgende. De noteres på tavlen af 'skriveren' (hjelpe-/medtræner), efterhånden som de dukker op/står klart frem.

Begrebet 'egenskab' kendetegnes ved en medfødt eller tillært evne. En egenskab er en personlig evne, der udvikler sig med personligheden, eller en evne som personen tillærer sig.

I et socialt og kulturelt samfund er det målet, at medlemmerne i samfundet skal tilegne sig nogle egenskaber. Egenskaber, der giver mening for at etablere sociale fællesskaber. Disse egenskaber er vigtige for at opretholde en kulturel fællesskab og den måde, man dyrker kulturen på. For at etablere kulturelle egenskaber, skal medborgerne i samfundet udvikle disse egenskaber som personlige kompetencer. Kulturfællesskabet ønsker, at disse egenskaber danner grundlaget for fællesskabets bæredygtighed.

I moralsk ræsonnement er det derfor vigtigt, når deltagerne skal udvikle sig i moralstadiet, at de lærer at forstå meningen med disse egenskaber, og hvordan de etableres i en gruppe og i et fællesskab. Det kan f.eks. gøres på følgende måde:

Definer egenskaben

- Valg af dilemma.
- Valg af egenskab.
- Hvad betyder egenskaben?
- Hvorfor skal vi have egenskaben?
- Hvordan kan vi bruge egenskaben?

Demonstrér egenskaben

- Hæng en plakat op med egenskaben.
- Uddel små kort med en egenskab.
- Vis egenskaben i rollespil.
- Vis en film, der viser egenskaben.

Diskutér behovet for egenskaben

- Definér egenskaben.
- Snak om, hvad det betyder.
- Snak om personlige egenskaber.
- Snak om egenskaber i fællesskaber.

EGENSKABERNE

KARAKTEREGENSKABEN



ANSBEVIDSTHED

Vilje til at tage ansvar for sine egne handlinger og beslutninger

KARAKTEREGENSKABEN



TÅLMODIG

Evne til at vente og uden at beklage sig

KARAKTEREGENSKABEN



INTEGRITET

Gøre det der er rigtigt og fair i overensstemmelse med dig selv og andre

KARAKTEREGENSKABEN



HJÆLSOMHED

Giv dig tid til at hjælpe andre

KARAKTEREGENSKAB



TILLID

Vise at du tror på andre

KARAKTEREGENSKABEN



SELVTILLID

Have og vise tro på dig selv

KARAKTEREGENSKABEN



ÅBENHED

Være åben og lyttende overfor andre

KARAKTEREGENSKABEN



SAMARBEJDE

Være villig til at arbejde med andre for at nå fælles mål spille spil sammen eller lege sammen

KARAKTEREGENSKABEN



SELVKONTROL

Være stolt af mig selv og føle at det jeg gør er det rigtige

KARAKTEREGENSKABEN



SELVTILLID

Tror på mig selv og mine evner og tager ansvar

KARAKTEREGENSKABEN



OMSORG

Være sød og god mod andre med hvad jeg siger og gør

KARAKTEREGENSKABEN



HUMANITÆR

Villig til at vente og holde ud uden at beklage sig

KARAKTEREGENSKABEN



SÆTTE MÅL

Viden om gode ting jeg gerne vil gøre nå

KARAKTEREGENSKABER



TAKNEMLIG

At vise en omsorg og tak for andres hjælp

KARAKTEREGENSKABEN



MOD

EVNE TIL AT PRØVE GRÆNSER OG HJÆLPE SIG SELV OG ANDRE

KARAKTEREGENSKABEN



RESPEKT

Erkende og forstå sig selv og andre menneskers tanker behov og mening

KARAKTEREGENSKABEN



ÆRLIGHED

Villig til at stå åbent frem med sandheden

KARAKTEREGENSKABEN



TROVÆRDIGHED

Viljen til at tro på sig selv og sit egne værdier

KARAKTEREGENSKABEN



SÆLVÆRD

VIS AT DUB TROR PÅ DIG SELV

KARAKTEREGENSKABEN



UDHOLDENHED

Hold fast og giv ikke op

TRÆNING I MORALSK RÆSONNEMENT

Lektion 1: Begrebet empati

Lektion 2: Lytte til modellen

Lektion 3: Lars og Martin

Lektion 4: Bagtalelse

Lektion 5: 'Jeg og du' meldinger

Lektion 6: Belli og Burma

Lektion 7: At være opmærksom og uopmærksom

Lektion 8: Et lod

Lektion 9: Klubben

Lektion 10: Retssalen

1. MORALSK RÆSONNEMENT: EMPATI

At hjælpe andre med at forstå meningen med empati

Ydre struktur

- ✓ Hilse på hinanden.
- ✓ Afslapningsøvelse.
- ✓ Gennemgå reglerne.
- ✓ ART leg Ormen.
- ✓ Hjemmeopgave.

Dagens Tema: Introduktion til ordet Empati

Trænerne fortæller om, hvad empati betyder, og hvordan man kan vise empati for andre. Tag en snak med deltagerne om, hvordan man kan forstå empati, og hvordan man kan vise empati i forskellige situationer.

Snak om at vise hensyn til at og tag en snak om, hvorfor nogen er anderledes end dig, og hvorfor det er vigtigt?

Skriv nogle af svarerne op på tavlen.

Historien

Der sker noget i garderoben. Eleverne har hvert sit garderobereskab med lås på.

Det er vinter, og Anette er alene i gangen. Hun gemmer Stines jakke i et skab og låser døren. Så går hun tilbage til klasserummet.

Skoleklokken ringer, og det er pause. Læreren siger til eleverne at de skal gå udenfor. De skal tage deres jakke på, før de går ud. Stine kan ikke finde sin jakke. Læreren siger, at hun så må blive indenfor. Alle de andre elever går udenfor.

Valg 1:

Anette går forbi Stine, og siger "vi ses senere"

1. Er Anette dum, fordi Stine ikke kan komme med udenfor?
2. Anette er høflig?
3. Driller Anette ved at sige "vi ses senere"?

Valg 2:

Anette driller Stine ved at synge; jeg ved hvor din jakke er, jeg ved hvor din jakke er

1. Anette driller?
2. Anette håner?
3. Anette prøver at lave intriger?

Valg 3:

Anette hvisker stille til sig selv, "der skal hun få". Hvis hun tænker højt?

1. Anette er ikke særlig smart?
2. Anette viser ingen følelser for, hvordan Stine har det?
3. Anette er ond?

Valg 4:

Anette går over til Stine og siger undskyld, at jeg gemte din jakke i skabet

1. Anette giver en undskyldning?
2. Anette viser empati over Stine?
3. Anette ønsker ikke, at den dumme situation bliver værre?

Tag en snak med deltagerne om begrebet empati og skriv udsagnene på tavlen.

Træningsopgave

Træningsopgave til næste træning i Moralsk Ræsonnement, at lave et eksempel, hvor de viser empati for andre.

Afslutte dagens træning:

- ✓ Hvad har vi talt om i dag?
- ✓ Hjemmeopgave: Egenskaben.
- ✓ Venskabsrunde.
- ✓ Tak for dag.

2. MORALSK RÆSONNEMENT: AT LYTTE

Ydre struktur

- ✓ Hilse på hinanden.
- ✓ Afslapningsøvelse.
- ✓ Gennemgå reglerne.
- ✓ ART leg Ormen.
- ✓ Hjemmeopgave.

Dagens Tema: At Lytte

Trin

- Vis med hele kroppen, at du lytter.
- Se på personen.
- Spørg den anden person, hvad de føler.
- Vis, at du respekterer den andens følelser.
- Sig til den anden, at du forstår.

Lytte og Empati Moraltræning

Anders er meget god til matematik. Men han har ikke haft tid til at forberede sig til den kommende eksamen i matematik. Anders begynder at blive lidt nervøs over, hvordan han skal løse situationen.

Anders skal hente nogle bøger i nærheden af lærerværelset. Da han passerer lærerværelset sammen med sin gode klassekammerat Børge, ser de lærerens facitliste til prøven ligge på bordet. Børge er den dygtigste i klassen til matematik, og han har forberedt sig grundigt til eksamen næste dag. Anders siger til Børge: "skal vi ikke lige kigge i facitlisten?".

Hvordan skal Andres og Børge reagere?

- Anders overvejer at tage facitlisten, for det er vigtigt, at han klarer eksamen fint.
- Skal han tage facitlisten?
- Hvis han tager facitlisten, er det så rimeligt overfor de andre i klassen?
- Snyder Anders, hvis han tager facitlisten?
- Børge siger til Anders, at det må han ikke, for så snyder han.
- Anders lytter til Børge, og tænker sig om.
- Skal Anders lytte til Børge og lade være med at kigge i facitlisten?
- Hvad skal konsekvensen være, hvis han kigger i facitlisten, og det bliver opdaget?

Afslutte dagens træning:

- ✓ Hvad har vi talt om i dag.
- ✓ Hjemmeopgave: Egenskaben.
- ✓ Venskabsrunde.
- ✓ Tak for dag.

3. MORALSK RÆSONNEMENT: FODBOLDKAMP

Ydre struktur

- ✓ Hilse på hinanden.
- ✓ Afslapningsøvelse.
- ✓ Gennemgå reglerne.
- ✓ ART leg: Ormen.
- ✓ Hjemmeopgave.

Dagens Tema

Lars skal ud og spille en fodboldkamp. Lige før han er ved at gå, ringer Martin og spørger, om han vil hjælpe ham med lave hans matematikopgaver. Men det har Lars ikke lyst til. Lars siger, han skal på en tur med sine forældre, men går i stedet ud og spiller fodbold.

Den næste dag roser alle i klassen Lars, fordi han spillede godt i fodboldkampen dagen før. Martin hører, hvad kammeraterne fortæller om fodboldkampen, og bliver en smule ked af det. Han spørger Lars, hvorfor han sagde, at han skulle ud med sine forældre dagen før. Lars bliver forlegen og siger, at forældre var med til kampen.

Så siger Poul, der er en klassekammerat til Martin og Lars: "Jeg så ikke dine forældre til kampen".

Debat om dilemma

- Tag en snak om, hvad et dilemma er?
- Hvad er dilemmaet i historien?
- Hvad kunne Lars have gjort anderledes?
- Snak om ærlighed og om at lyve.

Træningsopgave til næste træning

Tænk over, i hvilke situationer du står overfor et dilemma, og hvad du beslutter dig for.

Afslutte dagen træning:

- ✓ Hvad har vi talt om i dag.
- ✓ Hjemmeopgave: egenskaben.
- ✓ Venskabsrunde.
- ✓ Tak for dag.

4. MORALSK RÆSONNEMENT: SIG JEG I STEDET FOR DU

Ydre struktur

- ✓ Hilse på hinanden.
- ✓ Afslapningsøvelse.
- ✓ Gennemgå reglerne.
- ✓ ART leg Ormen.
- ✓ Hjemmeopgave.

Dagens Tema

Formål: En 'jeg' og 'du' melding

At de unge træner 'jeg' meldinger og at forstå andres tanker og følelser.

1: Beskriv: en 'jeg' melding: at den unge tager ansvar for at udtrykke egne følelser uden at give andre skylden for deres handlinger.

Forbered en leg, hvor hver deltager siger **jeg** synes at. **Jeg** oplever. **Jeg** vil gerne, og modsat hvordan virker det når **du** siger **du** er, **du** må ikke, **du** kan ikke.

Lav en leg hvor hver deltager er detektiver. Når en af deltagerne siger **du**, siger **de stop** og når deltagerne siger **jeg**, siger de **hurraaaaa**.

2: Forbered et rollespil, hvor de unge hver især udtrykker, hvordan andre ikke bliver vrede på en anden. Først kan de vise en handling, hvor den anden person bliver vred. Så siger den anden person i rollespillet; "det gjorde du imod mig". Derefter gentages rollespillet, hvor de træner at sige: "jeg bliver f.eks. ked at det, eller skuffet, når du siger det til mig".

Tag en snak om, hvordan 'du' meldinger kan virke som forsvar og barriere.

'Jeg' meldinger får mennesker til at lytte mere åbent og kan forebygge konflikter

'Jeg' meldinger giver ikke andre skylden, men lærer mennesker at tage ansvar for egne handlinger.

3. Identificer trin ved at modellere

1. Sig, hvordan du føler lige nu.
2. Tænk over, hvad som fik dig til at føle denne følelse.
3. Bestem dig for at sige fra.
4. Sig f.eks. "Jeg føler at/ jeg synes at _____ når du _____
Eller: "Jeg føler/synes _____ fordi _____"

Eksempel på rollespil:

Jon og Ulrik spiller fodbold i boldrummet. Jon går ud og fortæller læreren, at Ulrik har kastet bolden i hovedet på ham, og at han slog øret.

Læreren siger til Jon: "Sig det igen med en jeg-melding"

Jon siger: "Jeg er ked af, at bolden traf mig på øret, og det gjorde rigtig ondt".

Ulrik svarer: "Jeg er ked, at jeg kom til at ramme dig på øret med bolden - skal vi spille videre?"

Eksempler fra de unge:

Her kan de unge komme med eksempler fra hverdagen. Trænerne skriver op på tavlen.

Hvis det er muligt, er det en god ide at spille et rollespil over eksemplerne.

Husk at give tilbagemelding på "jeg og du meldinger", og hvordan de unge oplever forskellen.

Opsummering

- Trænerne spørger de unge, hvad de har trænet i dag, og hvordan de kan bruge det i hverdagen.
- Hjemmeopgave.
- Eksempler på "du og jeg meldinger".

Opgave:

Situation: Du hører, at en af dine venner siger noget grimt om dig

Du-melding: _____

Jeg-melding: _____

Afslutte dagens træning:

- ✓ Hvad har vi talt om i dag.
- ✓ Hjemmeopgave: Egenskaben.
- ✓ Venskabsrunde.
- ✓ Tak for dag.

4. MORALSK RÆSONNEMENT: LASSE

Ydre Struktur

- ✓ Hilse på hinanden.
- ✓ Afslapningsøvelse.
- ✓ Gennemgå reglerne.
- ✓ ART leg Ormen.
- ✓ Hjemmeopgave.

Dagens Tema

Kort efter at Lasse ankom til en døgninstitution, forsøgte han at stikke af. Resultatet blev, at han måtte blive der længere end først planlagt. Det tog næsten fire måneder for Lasse at genvinde personalets tillid. Nu synes han, at det er dumt at prøve at stikke af.

Bjørn er nu blevet ven med Lasse. Bjørn fortæller Lasse, at han har planer om at stikke af samme aften: "Jeg har planlagt det nøje", siger Bjørn. "Jeg slår pædagogen i hovedet med et jernrør og tager hans nøgler." Bjørn spørger Lasse, om han vil stikke af sammen med ham. Lasse prøver at overtale Bjørn til at lade være med at stikke af fra institutionen. Men Bjørn vil ikke høre efter.

Hvad er Lasses dilemma??

1. Bør Lasse fortælle pædagogerne, at Bjørn vil stikke af fra institutionen samme aften?
 - Ja
 - Nej
 - Ved ikke
2. Skal Lasse stikke af sammen med Bjørn og ødelægge den tillid, han har opbygget til personalet?
 - Ja
 - Nej
 - Ved ikke
3. Skal Lasse fortælle pædagogerne, at Bjørn vil slå en af pædagogerne ned og stjæle nøglerne?
 - Ja
 - Nej
 - Ved ikke
4. Er det nogensinde OK at sladre?
 - Ja, nogle gange
 - Nej, aldrig
 - Ved ikke

Afslutte dagens træning:

- ✓ Hvad har vi talt om i dag?
- ✓ Hjemmeopgave: egenskaben.
- ✓ Venskabsrunde.
- ✓ Tak for dag.

6. MORALSK RÆSONNEMENT: KÆRESTER

Ydre struktur

- ✓ Hilse på hinanden.
- ✓ Afslapningsøvelse.
- ✓ Gennemgå reglerne.
- ✓ ART leg Ormen.
- ✓ Hjemmeopgave.

Dagens Tema

Marius har været kæreste med Maria i næsten 2 måneder. I begyndelsen var det meget spændende at være kæreste med Maria, men den sidste tid er forholdet til hende blevet noget kedeligt. Marius er begyndt at møde nogle andre piger, som han godt kunne tænke sig at lære bedre at kende. Marius ser Maria komme gående mod ham på skolen.

Hvad er Marius' dilemma?

1. Skal Marius undgå at tage sagen op med Maria, så hun ikke bliver såret?

- Ja
- Nej
- Ved ikke

2. Skal Marius finde på en undskyldning for at gøre det forbi med Maria?

- Ja
- Nej
- Ved ikke

3. Skal Marius gå ud med andre piger, så Maria finder ud af, at han ikke vil være sammen med hende?

- Ja
- Nej
- Ved ikke

4. Skal han tage hensyn til hendes følelser?

- Ja
- Nej
- Ved ikke

5. Marius gør det forbi med Maria, han fortæller hende, hvad han føler. Han begynder at se andre piger. Maria bliver såret og begynder at tænke på, hvordan hun kan hævne sig. Skal Maria hævne sig?

- Ja
- Nej
- Ved ikke

Afslutte dagens træning:

- ✓ Hvad har vi talt om i dag.
- ✓ Hjemmeopgave: Egenskaben.
- ✓ Venskabsrunde.
- ✓ Tak for dag.

7. MORALSK RÆSONNEMENT

Formål: At træne de unge i at arbejde sammen med andre og fuldføre en opgave/ spille et spil.

Ydre struktur

- ✓ Hilse på hinanden.
- ✓ Afslapningsøvelse.
- ✓ Gennemgå reglerne.
- ✓ ART leg Ormen.
- ✓ Hjemmeopgave.

Dagens Tema. Samarbejde

Eksempler:

- ✓ På fodboldbanen er der regler, eller til håndbold er der regler.
- ✓ I forskellige spil er der ofte også regler,
- ✓ Kan man blive stærke ved at samarbejde?
- ✓ Hver enkelt fortæller om, hvor de samarbejder med andre, og kommer med nogle eksempler fra hverdagen.

Tag en snak om, hvorvidt den unge er villig til at få et dårligere resultat ved at samarbejde med en person, som ikke er så god.

Arbejde med dette eksempel: **Orienteringsløb**

Klassen er til gymnastiktime. Læreren siger, at de skal ud i skoven og løbe orienteringsløb. Der er lagt poster ud, så de skal lære at bruge kort og kompas. Læreren deler de unge ind i grupper.

Buster bliver placeret i gruppe sammen med Øjvind og Toke. Buster er ikke specielt god til at løbe, han er klodset og meget langsom, og det er nok ikke muligt at vinde sammen med ham på holdet. Øjvind og Toke er de bedste i klassen, og de snakker om at løbe fra Buster. Som en undskyldning kan de sige, at han blev væk fra dem under løbet, og at de kunne ikke finde ham igen.

Dilemma: Hvad er dilemmaet i denne historie?

Spørgsmål:

1. Hvad skal Buster gøre? Skal han støtte Øjvind og Toke i, at de bare skal løbe fra ham?

- Ja
- Nej
- Ved ikke

2. Hvis de har Buster på holdet, er det nok sikkert, at de taber og kommer sidst. Er det retfærdigt, at Buster skal forhindre dem i at vinde, når de er de bedste i klassen?

- Ja
- Nej
- Ved ikke

3. Hvis nu Buster er enig med Toke og Øjvind, og opfordrer dem til løbe så hurtigt, de kan, og så komme, når han kan, opfatter Øjvind og Toke måske Buster som svag. Er det retfærdigt?

- Ja
- Nej
- Ved ikke

4. Hvis de løber fra Buster og kommer først i mål, er de så vindere af orienteringsløbet?

- Ja
- Nej
- Ved ikke

Tag en snak om forskellige perspektiver.

Hvis du var Buster, hvad vil du så ønske, at Øjvind og Toke skulle gøre?

Afslutte dagens træning:

- ✓ Hvad har vi talt om i dag?
- ✓ Hjemmeopgave: Egenskaben.
- ✓ Venskabsrunde.
- ✓ Tak for dag.

8. MORALSK RÆSONNEMENT

Start på timen

- ✓ Hilse på hinanden.
- ✓ Afslapningsøvelse.
- ✓ Gennemgå reglerne.
- ✓ ART leg Ormen.
- ✓ Hjemmeopgave.

Dagens Tema

Jonna har mange venner i 7. klasse. Hun er ofte sammen med Inger og Berit i frikvarteret. Jonna ser næsten Belli hver dag. Belli kommer fra Burma. Belli går meget for sig selv på skolen og virker lidt ensom. Jonna kender Belli og hendes familie og synes, det er en god og rar familie. Jonna har lyst til at være mere sammen med Belli, men hendes to veninder, Inger og Berit, vil ikke være sammen med Belli.

Spørgsmål til diskussion

1. Skal Jonna stoppe med at være sammen med Belli?
 - Ja
 - Nej
 - Ved ikke
2. Berit og Inger siger, at de ikke vil være sammen med Belli. Hun snakker underligt. De siger til Jonna, at hun må vælge mellem Belli eller dem.
Skal Jonna vælge Berit og Inger?
 - Ja
 - Nej
 - Ved ikke
3. Jonna har lært fra sine forældre, at det er vigtigt at hjælpe andre, som har problemer.
Hun husker, at det har de talt om mange gange. Især når hun ser Belli.
Skal Jonna så være sammen med Belli?
 - Ja
 - Nej
 - Ved ikke
4. Hilda og Ulla er to piger, der går i Jonnas klasse. Jonna holder også meget af at være sammen disse to piger. Hilda og Ulla har lagt mærke til, at Belli går meget alene. De spørger Jonna, om de skal være lidt sammen med Belli. Skal Jonna sige ja til denne invitation?
 - Ja
 - Nej
 - Ved ikke

Afslutte dagens træning:

- ✓ Hvad har vi talt om i dag?
- ✓ Hjemmeopgave Egenskaben.
- ✓ Venskabsrunde.
- ✓ Tak for dag.

9. MORALSK RÆSONNEMENT

Start på timen

- ✓ Hilsen på hinanden.
- ✓ Afslapningsøvelse.
- ✓ Gennemgå reglerne.
- ✓ ART leg Ormen.
- ✓ Hjemmeopgave.

Dagens Tema: Pengesedlen

Per og Marie går ind i en butik. Der ligger en 500 kr. seddel på gulvet. Marie ser sedlen før andre. Marie vil meget gerne tage sedlen, og hun tænker på alt det, hun kan købe for 500 kr.

1. Skal Marie tage 500-kr sedlen op:

- Ja
- Nej
- Ved ikke

2. Per siger, at hvis hun tager sedlen op, stjæler hun pengene, men Marie siger, at hun fandt de 500 kr., og så må hun gerne beholde dem.

Har Marie ret?

- Ja
- Nej
- Ved ikke

3. Per synes, at de skal aflevere pengene til kassedamen i butikken. Han mener, at den person, der har mistet pengene, vil blive meget glad for at få dem tilbage. Det ville han selv blive.

Skal de gøre det?

- Ja
- Nej
- Ved ikke

Spil rollespil: Lad to af deltagerne spille to rollespil.

1. Rollespil

De kommer ind i butikken, og den ene ser de 500 kr. Den af de to personer, der finder de 500 kr., siger højt, hvad der kan købes for pengene. Personen siger det til den anden person, og de aftaler, at de skal aflevere pengene til kassedamen. Kassedamen er en tredje person, og hun modtager pengene ved at sige tak, og at det bliver den, der har tabt pengene glad for.

2. Rollespil

De kommer ind i butikken, og den ene ser de 500 kr. En af de to personer finder de 500 kr. og siger højt, hvad der kan købes for pengene. Personen siger det til den anden person, og de aftaler at beholde pengene, og skynder sig ud af forretningen.

Efter rollespillet snakker trænerne med deltagerne om, hvad der er den moralsk rigtige løsning.

Lige da de kommer ud af forretningen møder de Ove. Ove er meget ked af det. Han fortæller, at han tror, at han har tabt 500 kr. i forretningen. Pengene er hans mormors, som han skulle købe ind for, og han skulle gerne finde dem igen. Ove har ledt efter pengene, men ikke fundet dem i de andre forretninger, han har været inde i. Han mormor har ikke så mange penge.

Skal Per og Marie give pengene tilbage til Ove?

Ja / Nej / Ved ikke

Efter denne debat afsluttes med at samle op på dagens dilemma og -diskussion.

Afslutte dagens træning:

- ✓ Hvad har vi talt om i dag.
- ✓ Hjemmeopgave: Egenskaben.
- ✓ Venskabsrunde.
- ✓ Tak for dag.

10. MORALSK RÆSONNEMENT

Start på timen

- ✓ Hilse på hinanden.
- ✓ Afslapningsøvelse.
- ✓ Gennemgå reglerne.
- ✓ ART leg Ormen.
- ✓ Hjemmeopgave.

Dagen Tema: Retsmøde

Der skal spilles et rollespil. Deltagerne opdeles i tre grupper.

Den ene gruppe diskuterer anklagen og forholder sig til sigtelsen.

Den anden gruppe diskuterer forsvarerens synspunkter.

Den 3. gruppe er jury.

Sigtelse

En 17 ½ årige dreng og bor på en sikringsafdeling. Pædagogerne på afdelingen har tilbudt ham ART træning. Træningen kan hjælpe til at få mildnet sigtelsen. Hvis han siger ja til at deltage i ART træningen kan det hjælpe ham i at forsætte støtte til skole og uddannelse.

Hjælpetræneren læser anklageskriftet op.

Anklage: Sigtede sigtes for 3 tyverier i en kiosk. Der blev stjålet 5000 kr. og besiddelse af 5 gram hash.

Sigtede: Nægter sig skyldig i to røverier, men indrømmer det sidste røveri. Han fortæller, at han ikke vidste, han var i besiddelse af hash.

Hovedtræner: Læser politirapporten højt: Rapporten fortæller, at den sigtede blev taget på fersk gerning efter det sidste røveri. Den sigtede forsøgte at flygte, men blev fanget af politiet i flugten. Ved pågribelsen havde han 3000 kr. på sig og 5 gram hash.

10 minutters diskussion i hver gruppe.

Gruppe 1. skal diskutere om sigtelsen skal forlænges, indtil de andre to røverier er opklaret, og til politiet har opklaret, hvem der mere var involveret i røverierne. Der er derfor risiko for han bliver 18 år og bliver overført til Vestre fængsel der er et voksenfængsel.

Gruppe 2. skal diskutere om den sigtede skal modtage ART træning med den mulighed for at blive på sikringsafdelingen og senere flyttes til en åben institution.

Gruppe 3. Opsamler de forskellige synspunkter fra de to andre grupper og præsenterer en dom og hensigtsplan, for den sigtede dreng.

Hjælpetræner: opsummerer diskussionen og synspunkterne fra alle tre grupper.

Afslutte dagens træning:

- ✓ Hvad har vi talt om i dag.
- ✓ Hjemmeopgave: Egenskaben.
- ✓ Venskabsrunde.
- ✓ Tak for dag.

COPYRIGHT SKOLEN
HJULDAMPEREN
& JENS FOKDAL

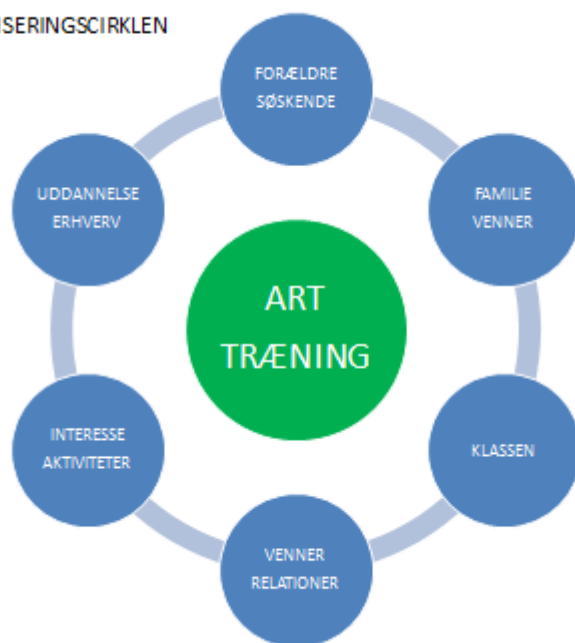
COPYRIGHT SKOLEN
HJULDAMPEREN
& JENS FOKDAL

COPYRIGHT SKOLEN
HJULDAMPEREN
& JENS FOKDAL

BRUG DE SOCIALE FÆRDIGHEDER

Hvis vi forestiller os, at ART er motorrummet. I motorrummet trænes sociale færdigheder, følelsesregulering og moralsk ræsonnement. Denne standardtræning foregår isoleret fra deltagernes naturlige miljøer. Hvis træningen i motorrummet skal føre til ny adfærd og ny kognitiv erkendelse, kræver det, at de færdigheder, der trænes i motorrummet, også trænes på børnenes/de unges værelser og i de funktioner, de optræder i, i skolen, ved spisebordet, i hjemmet og i de sociale, kulturelle rammer, de i øvrigt færdes i. Forældre, pædagoger m.m. må være opmærksomme på, hvad det er for færdigheder, der trænes i ART-motorrummet, for at de kan opretholde færdighederne i miljøet.

GENERALISERINGSCIRKLEN



For at kunne tilrettelægge den bedst mulige generalisering effekt for den enkelte deltager er det vigtigt at vide, hvilke situationer den enkelte har brug for at træne i sit eget miljø. Det har en stor betydning, at det er personer, som deltageren har tillid til og er en inspirationskilde. Formålet med generaliseringen er, at de personer der er nævnt i generaliseringscirklen, også er de personer, der hjælper med at træne hjemmeopgaverne. Disse deltagere er vigtige for tilrettelæggelsen af generaliseringsforløbet. For det meste kender de hinanden godt og ved, hvad den enkelte har brug for at træne på, og de kan også fungere som "spioner" for hinanden uden for ART-rummet.

Individuelle træningsopgaver er også med til at fremme generalisering af færdigheder. Deltagerne får for hver time en opgave med, som de skal træne til næste time. Der har været bedst resultater ift. generalisering, når deltagerne tager opgaven med på sit værelse og hænger den op på opslagstavlen.

Når forældre eller pædagoger mm. ser, hvilken opgave der skal trænes, skal de snakke med deltagerne om træningen og ræsonnere over, hvordan de skal træne færdigheden.

Det kan gøres ved at vise færdigheden, rådgive og vejlede eller træne den i funktionerne og det naturlige miljø. Et ugebrev til forældre, lærere og evt. institution er også et nyttigt virkemiddel til at fremme generalisering.

Vejledning i generaliseringstræning

- Forbered en ART-mappe til hver af deltager. I ART-mappen står de 10 sociale færdigheder, som de skal gennemgå, følelsesreguleringscirklen og opgaver i moralsk ræsonnement. For hver opgave, der skal generaliseres, skal de skrive opgaven ned og tage den med hjem på deres værelser. I sociale færdigheder er det færdighederne, i følelsesregulering er det cirklen og følelsesloggen, i moralsk ræsonnement er det egenskaberne.
- Forbered forældrene, pædagoger, lærere og andre medarbejdere på institutionen på, hvordan de kan styrke deltagernes kompetencer ved at træne opgaverne i det naturlige miljø.
- Gentag færdighederne og opgaverne og repetér dem – det styrker hukommelsen.
- Brug forskellige træningspartnere, fx af forskellige køn og alder, og træn i forskellige situationer, så deltageren trænes i at anvende færdigheden i mange forskellige sammenhænge.
- Brug stimuli, som findes i deltagernes naturlige miljø.
- Brug systematisk styrkelse af færdigheder i deltagernes eget miljø ved at anvende redskaber til selvforstærkning (Kanfer og Goldstein 1991), herunder fx metoder til struktureret selvintrouktion og selvregistrering. Selvforstærkning kræver ofte specifik træning i at give sig selv ros, når man har gjort et godt stykke arbejde at planlægge en belønning til sig selv afhængigt af veludført arbejde mm. Stedfortrædende forstærkning – sikring af positiv forstærkning fra andre i deltagernes naturlige miljø.
- Planlagt ekstern forstærkning – som omfatter brugen af forskellige kontrakter (Homme, Csanyi, Gonzales og Rechts 1969), systemer som tegnøkonomi eller andre specifikke forstærkningsprogrammer.

Følgende principper kan følges i generaliseringsperspektivet:

- Træn nye færdigheder med kendte personer i kendte/ukendte omgivelser på baggrund af på forhånd fastlagte aftaler. Du kan f.eks. lave en aftale med én af deltagerne om, at "i dag skal jeg provokere dig." Lidt senere på dagen kan du så anklage vedkommende for noget, han ikke har gjort. Du minder ham så om aftalen, og om at han må dæmpe sin vrede i sådan en situation. Man kan gøre noget tilsvarende i forhold til andre færdigheder, man træner. Til sidst kan man gøre det samme uden for skolen eller institutionen.
- Træn sammen med ukendte personer i kendte omgivelser efter aftale. Vi laver da en aftale med nogen, vedkommende ikke kender, som giver deltageren anledning til at træne færdigheden, enten via provokation eller andre anledninger (f.eks. ved at vise, at man har et problem, så deltageren kan øve færdigheden "at tilbyde hjælp"). Til sidst kan også dette ske uden for skolen eller institutionen.

- Træn nye færdigheder med kendte personer i kendte/ukendte omgivelser uden aftale. Vi siger nu til deltageren, at han vil opleve situationer, hvor han kan få brug for sine færdigheder. Det kan være alvor, eller det kan være øvelse. Deltageren bliver dermed ikke så forberedt på, at det er træning.
- Træn nye færdigheder med ukendte personer i kendte/ukendte omgivelser uden aftale. Hvis færdigheden anvendes, kan man sige, at den er blevet generaliseret. En informationstype som fx ART-post kan være betydningsfuldt i et generaliseringsperspektiv. Her får ansatte, lærere og andre indblik i, hvad de unge arbejder med i ART-træningen, og hvilke træningsopgaver, de er i gang med.
- Det er i de unges eget naturlige miljø, at den virkelige træning vil foregå. Det er her, de skal omsætte de teknikker/færdigheder, de lærer i ART-træningen.
- Brug realistiske rollespil.
- Styrk præstationen af de færdigheder, der trænes i, både ved at give ros i situationen, ved at anvende belønningssystemer og ved at give god information til hjem og skole.
- Træn uden for klasseværelset/institutionen.
- Praktiser nye færdigheder via træningsopgaver.
- Informér andre om ART generelt og træningsopgaverne, så de nye færdigheder bliver værdsat af andre uden for træningsrummet.
- Brug positive modeller i gruppen.
- Vær selv en god rollemodel.

Goldstein betragter generalisering af færdighederne fra træningssituationerne til aktiv brug i deltagernes naturlige miljø som en færdighed i sig selv. Dette adskiller Goldstein og kollegers arbejde fra mange andre færdighedsprogrammer.

Generalisering kræver ofte supervision for at oprette holde en fælles forståelse for generaliseringsperspektivet og for at adskille egne personlige problemer fra ART-træningsperspektivet. Supervisionen skal hjælpe til at forstå, hvordan træningen kan følges i forhold til deltagernes mål og støtte til at ændre adfærd og kognitiv erkendelse.

Generalisering er derfor nødvendigt, når man som en organisation indfører en videns baseret pædagogisk programmetode.



REFERENCER

Bandura, A. (1961): *Transmission of aggression through imitation of aggressive models*. www.all-about-psychology.com

Bandura A. Theoretical perspektive; The nature and struktures of Selv – Efficasy; Sources of Self Efficasy. Selv afficasy. The Exercise of Control W.H Freeman and Company, United States of America.

Bandura, A. (1999): *Moral Disengagement*. I Perpetration of Inhumanities Personal and Social Psychology Review, 3, 3, pp.193-209

Bandura A. Perceive Selv- Efficasy: Introduktion to the theories of learning. Upper Saddle River N.J. Prontice Hall.

Barriga, A., Landau, J., Stinson, B., Liao, A. K. & Gibbs, J. C. (2000): *Cognitive Distortion and Problem behaviors in Adolescents*. I Criminal Justice and Behavior 2000, 27:36, pp. 36-55

Diakonhjemmet Høgskole Rogaland, artikel compendium 2008

Feindler, E.L., Engel, E. & Gerber, M. (upubliceret): *ART Research and Program Evaluation*. I Amendola, M. & Oliver, R. (eds.) (upubliceret): *The Prepare curriculum: A Hands-on Approach - An Implementation Guide*. To be published by Research Press

Fixsen, D.L., Naoom, S.F., Blasé, K.A., Friedman, R.M., & Wallace, F. (2005): *Implementation research: A synthesis of the literature*. Tampa, Florida, University of South Florida

Fokdal J. Implementing af træningsprogrammet i sociale kompetencer, 2011

Fokdal J Hovedopgave I ART 2010

Fokdal J Uddannelses manual 2016

Gibbs, J. C., Barriga, A. Q., & Potter, G. B. (2001): *How I think (HIT) Questionnaire*. Champaign IL: Research Press.

Glick, B. & Gibbs, J. (2011): *Aggression Replacement Training*. 3. udg. Research Press. Illinois

Goldstein, A. P., Glick, B. & Gibbs, J. C. (2000): *ART – Aggression Replacement Training*. Malmø Team effect og media

Greene, R.W. (2009): *Fortabt i skolen*. Pressto

Gundersen, K. & Moynahan, L. (2010): *Trening av social kompetanse*. I Eikeseth, S. & Svartdal, F. (eds.) (2010): *Anvendt atferdsanalyse*. Gyldendal Norsk Forlag. Oslo

Gundersen, K., Olsen, T. M. & Finne, J. (2005): *ART – En metode for trening af social kompetence, Trenermanual*. Nærby: Rogaland Høgskole

Gundersen, K., Olsen, T. M. & Finne, J. (2008): *ART En metode for trening av social kompetanse*. Diakonhjemmet Høgskole Rogaland

Gundersen, K., Olsen, T. M. & Finne, J. (2011): *Arbejdskompendium om implementeringsgrundlag*

Gundersen, K. & Svartdal, F. (2006): *Aggression Replacement Training in Norway. Outcome Evaluation of 11 Norwegian Student Projects*. Scandinavian Journal of educational Research 50, pp. 63-81

Gundersen, K. & Valjord, L. (2010): *Social persepsjons trening*. Diakonhjemmet Høgskole. Rapport 2010/7

Gundersen, K., Olsen, T. M. & Finne, J. (2005): *ART – En metode for trening af social kompetence, Trenermanual*. Nærby: Rogaland Høgskole

Gundersen, K. og Moynahan, L. (2010): Trening av social kompetanse. I Eikeseth, S. & Svartdal, F. (eds.) (2010): *Anvendt atferdsanalyse*. Gyldendal Norsk Forlag. Oslo

Gundersen, Daleflod, mf. AART/ART en metode for social kompetence, Norsk Universitetsforlag 2015

Hedegård, B. m.fl. (2011): *På vej mod en implementering af ART Træning på Hedebocenteret*.

Junker Harbo, L. (2012): *Er anerkendelse et centralt element i ART?*

Junker Harbo Tilgang til sociale metoder redigeret af, Hans Reitzels forlag 2015

Ramsoy, T. & Skov, M. (2007): *Følelser og kognition*. Museum Tusculanums Forlag

Salmon, S. et al. (2008): *Peace for Kids*. Oversat af Diakonhjemmet 2006

14. jun. 2018 |

STU-elever uddannes til at stå i spidsen for social træning

Af: Henrik Stanek

Det private STU-tilbud Skolen Hjuldampen i Taarbæk udvikler elevernes sociale kompetencer med den amerikanske metode ART. Som noget nyt uddanner skolen også ni elever til instruktører, så de kan vise andre STU-elever, hvad man kan nå som menneske.

ART - Aggression Replacement Training - er en pædagogisk metode, som hjælper børn, unge og voksne med at udvikle følelsesmæssige og sociale kompetencer, så de bliver i stand til at håndtere deres følelser og til at indgå konstruktivt i samspillet med andre.

Norge har flere års erfaringer med metoden, mens den er forholdsvis ny i Danmark. Det private STU-tilbud Skolen Hjuldampen i Taarbæk ved Klampenborg har brugt ART siden 2016. Foreløbig er tre af skolens lærere uddannet i metoden, så de kan stå for træningen i komponenterne sociale færdigheder, følelses- og vredesregulering samt moral og etik.

"Det er en praktisk baseret metode, hvor eleverne deltager aktivt i træningen gennem forskellige rollespil, som får dem til at reflektere", fortæller lærer Inger Just, som er en af de tre instruktører.

Eleverne kommer med eksempler fra deres eget liv

Først spiller to instruktører en svær situation, for eksempel en konflikt. Undervejs sætter de ord på, hvorfor man kan blive vred og udadreagerende. Bagefter taler de med eleverne om, hvordan de mærker, at de bliver irriterede, og hvordan de husker sig selv på, at de kan bruge 'dæmpere' til at berolige sig selv. På den måde får eleverne blandt andet indsigt i, om det er noget bestemt, som får dem til at reagere voldsomt, og hvordan de kan håndtere det.

"De kan være, at de har haft en dårlig morgen. Hvis det gør, at de let bliver irritable, er det en god ide at sige det, så andre ved, at man let kan blive vrede", siger Inger Just.

Når eleverne er færdige med at tale om instruktørernes rollespil, kommer de med eksempler på konflikter, de selv har været i. Der vælges så en konflikt ud, som eleverne spiller, mens de giver udtryk for de følelser, der blev vækket hos dem.

"Til sidst konkluderer vi: Hvad kan vi lære af dagens rollespil? Her fortæller eleverne, hvad de selv gør for at dæmpe deres følelser, når de reagerer uhensigtsmæssigt, bliver kede af det, vrede eller udadreagerende. På den måde lærer eleverne af hinanden og får flere metoder at gribe til", siger Inger Just.

En elev gik ned til vandet for at køle af

I træningen lærer de unge almindelige sociale færdigheder som at lytte til andre og respektere andres følelser og behov. De lærer også at sætte ord på deres egne følelser, være løsningsorienteret og håndtere konflikter. Kort sagt empatitræning. Og det virker, pointerer Inger Just.

Det siger eleverne

- "Art er en god måde at lære, hvordan man selv og andre reagerer i forskellige situationer. Det hjælper til at sætte ord på, hvad der sker inden i, og man tænker lige over det en ekstra gang".
- "Jeg har lært at sætte ord på det, jeg føler, og er blevet bedre til at læse folk".
- "Jeg har lært at åbne mig mere, sige min holdning og stå ved det, jeg siger. Jeg er også blevet bedre til at omgås andre mennesker, og jeg har lært at sætte mig i andres situation".
- "Jeg har lært at kaste mig ud i en masse, selv om jeg har været nervøs, og jeg tør fremlægge, også selv om jeg egentligt ikke har lyst".
- "Jeg har lært at håndtere mine følelser bedre og fået et nyt syn på, hvad jeg skal gøre i de forskellige situationer".
- "Jeg har lært en masse metoder til at håndtere bestemte tanker og vende dem til noget positivt i stedet for negativt. Jeg er sikker på, at alle vil kunne bruge ART på den ene eller anden måde".
- "Art hjælper mig til at sætte ord på, hvad der sker inden i, så jeg tænker over det en ekstra gang".

"Vores elever har brug for en tydelig struktur. Derfor skriver vi skemaer over, hvad den enkelte skal i løbet af ugen. Hvis vi glemmer at skrive noget på, kan det vælte resten af ugen for den unge, men den anden dag oplevede vi en elev, som pludselig havde opdaget, at han skulle noget, som ikke var planlagt. Normalt ville han blive rasende og tænde af, men i stedet gik han en tur ned til vandet. Da det ikke dæmpede ham, spillede han computer. Det hjalp heller ikke, så til sidst fandt han én at tale med", fortæller hun og kalder det et fint eksempel på, at man kan lære at berolige sig selv.

Elever er begyndt at mødes privat to og to for at lave opgaver

Træningen giver også eleverne et fælles sprog.

"Vi kunne aldrig finde på at sige til en elev, at han skal bruge sin dæmper. Vi spørger eleven, om der er noget, som presser ham, og om han kan udtrykke det på en venlig måde. Men eleverne siger til hinanden: 'Brug lige din dæmper' eller 'hov, hov, vi skal have det godt sammen, så hvordan agerer vi?' De er opmærksomme på andres behov, så når en elev vil have den sidste frikadelle, tager han den ikke bare. Han spørger først, om der er nogle, som vil dele", siger Inger Just.

For de unge er empati en svær størrelse, men når de i et rollespil viser noget fra deres livshistorie, får de andre større forståelse for dem.

"Det er vigtigt, at de unge lærer at danne relationer og venskaber, og meget af træningen handler om at være sammen med andre. Nogle af de unge er begyndt at mødes privat to og to for at lave opgaver. Det har vi aldrig set før", siger forstander Jette Bach, der har grundlagt Hjuldampen.

Man kan blive bedre til at forstå sig selv

Hjuldampen elever har tit problemer med at møde til undervisningen, men de er meget motiverede for at deltage i ART- træningen. Sammen med elevernes fremskridt gav det skolen ideen til at uddanne elever til certificerede ART-trænere.

"Vi er vant til at arbejde med modstand hos eleverne, så det er en drøftelse værd, hvad det er, ART kan, siden de er så motiverede. Svaret er formentlig noget med, at de hurtigt udvikler redskaber til at håndtere sociale situationer. De får redskaber til at regulere deres adfærd, så de undgår at komme i konflikt", siger Jette Bach.

Det første hold på ni begyndte i marts og skal til eksamen i slutningen af denne måned.

"Vi forestiller os, at de kan bruge deres uddannelse til at vise lærer- og pædagogstuderende og interesserede personalegrupper, hvad metoden går ud på. De kan også tage ud på andre skoler med STU og vise de unge, at man kan blive bedre til at forstå sig selv, hvis man bliver undervist i det", siger forstanderen.

Elev kan pludselig noget, som ingen andre kan

Det er ikke tanken, at de unge instruktører skal ud på andre skoler for at undervise i egentlige ART-forløb.

"Et forløb kræver træning tre gange om ugen, og det er svært at nå af praktiske årsager. Men vi bruger allerede de unge som hovedtrænere og hjælpetrænere for andre elever på skolen", siger Inger Just.

En af eleverne på ART-uddannelsen har haft flere praktikophold i en børnehave, og personalet har nu spurgt, om hun vil lave et program for de store børn.

"Pludselig oplever hun, at hun kan noget på sit praktiksted, som ingen andre kan. Hun kommer så til at undervise sammen med en af os, så vi kan sikre, at hun får succes", siger Jette Bach.

En anden elev vil lave træning på sit bosted, og Hjuldampen har også planer om at tilbyde demonstrationstræning til UU-vejledere.

"Vi hader at lave som om-undervisning. Derfor har vi planer om, at eleverne skal bruge deres uddannelse. Vi vil ikke tilbyde rejsende træningshold til andre STU-elever, men eleverne skal bestemt ud at vise unge som dem selv, hvad man kan som menneske", siger Inger Just.

Eleverne har selv søgt uddannelsen

Flere elever har selv søgt uddannelsen, men hvem, der er kommet med, er afgjort i et samarbejde mellem skolens tre ART-trænere og de unge. Skolen har lagt vægt på elevernes motivation og på, at de er i stand til at resonere og reflektere over rollespillene.

"Når vi selv underviser i ART-metoden, har vi elever, som kun træner sociale færdigheder, hvor de blandt andet lærer at have øjenkontakt, spørge om lov og give komplimenter. Men de deltager ikke i de to andre komponenter, fordi de ikke er stærke nok rent kognitivt", siger Jette Bach og tilføjer, at de fleste deltager i alle tre komponenter.

Det er vigtigt for Hjuldampen, at de ni elever på uddannelsen oplever succes.

"Vi har set efter, om uddannelsen ville kunne give den enkelte elev et personligt udbytte, men også et udbytte i forhold til gruppen, for hvis de føler, at de hører til, øger det deres trivsel og læring og dermed chancen for, at de gennemfører. Vi har haft elever, som har søgt om at komme med, hvor vi har valgt at sige nej, fordi vi var bekymrede for, at uddannelsen ville blive en stressfaktor for dem", siger Inger Just. Hjuldampen regner med at uddanne flere instruktører i de kommende år, men det afhænger af elevgruppen.

ART - en metode til social udvikling

ART - Aggression Replacement Training - er en evidensbaseret pædagogisk metode, som gennem læring og træning udvikler elevernes følelsesmæssige og sociale kompetencer og hjælper dem med at kommunikere bedre sammen og indgå mere hensigtsmæssigt i fællesskabet.

I træningen lærer deltagerne almindelige sociale færdigheder som at lytte til andre og respektere andres følelser og behov. De lærer at sætte ord på deres egne følelser og at være løsningsorienteret og håndtere konflikter. Endelig lærer de kritisk tænkning og at reflektere over, hvilke beslutninger der giver mest mening.

Arbejdet med at styrke deltagernes sociale færdigheder foregår i samarbejdet med to uddannede ART-instruktører, som i træningen arbejder med tre komponenter:

- Sociale færdigheder
- Følelses- og vredesregulering
- Moralsk ræsonnement

Komponenterne trænes gennem rollespil, refleksion, dialog og forskellige andre aktiviteter, som styrker deltagernes evner til at tage stilling til forskellige dilemmaer og reflektere over deres egen og andres sociale adfærd.

Et fuldt træningsforløb varer cirka 12 uger. Deltagerne træner ti timer i hvert komponent, så når de har gennemført forløbet, har de trænet i 30 timer. På Hjuldampen trænes der dog kontinuerligt gennem hele skoleåret.

Denne Unge Art Manual kan bestilles på Skolen@hjuldamperen.dk.

Skolen Hjuldamperen

Taarbækstrandvej 59 O 2930 Klampenborg.

Telefon 39633322 - Mobil 41163322

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

Manualen er redigeret af Lektor Jens Fokdal og Forstander Jette Bach.

Projektledere: Isa Celosse og Inger Just, undervisere på Skolen Hjuldamperen.

Forsiden er tegnet af Yuko Sakurai, underviser på Hjuldamperen.

Pris 100,-

Forlaget Hjuldamperen

1. udgave, 1. oplag.

ISBN 978-87-998785-0-5



9 studerende og projektledere fra STU-skolen Hjuldamperen. Marc, Rasmus, Emma, Alexander, Nadia, Julie-Amalie, Maria, Marcus og Sofie.



Vores glade studerende kunne hermed kalde sig certificeret unge art trænere.