



# Áfangaskýrsla

ART verkefnið á Suðurlandi

Starfsárið 2022

Katrín Prastardóttir

Verkefnastjóri

## Efnisyfirlit

<b>INNGANGUR</b> .....	<b>3</b>
<b>MARKMIÐ</b> .....	<b>3</b>
<b>AÐFERÐIR</b> .....	<b>3</b>
<b>NIÐURSTÖÐUR</b> .....	<b>5</b>
SVÖR FORELDRA .....	5
SVÖR BARNNA .....	7
<b>ÁRIÐ 2023</b> .....	<b>9</b>
<b>LOKAORÐ</b> .....	<b>9</b>
<b>VÍÐAUKI</b> .....	<b>10</b>
SPURNINGALISTI FYRIR FORELDRA .....	10
SPURNINGALISTI FYRIR BÖRN .....	11

## Inngangur

Aggression Replacement Training eða ART er þrjúþætt hugrænt – atferlis inngríp sem hefur það að markmiði að fyrirbyggja ofbeldi og kenna aðrar leiðir til að leysa samskipta-, tilfinninga- og hegðunarvanda. ART þjálfun byggir á þremur meginþáttum, þjálfun í félagsfærni, sjálfstjórn og siðferði. Á Íslandi er ART þjálfun víða í leik- og grunnskólum, sumum framhaldsskólum og á meðferðarheimilum. Þá hefur ART þjálfun verið notuð í starfsendurhæfingarstöðvum landsins. ART þjálfun í leik- og grunnskólum hefur mikið forvarnargildi auk þess að styðja við þau börn sem sækja Fjölskyldu ART til teymisins. ART teymið heldur ART réttindanámskeið um allt land fyrir alla þá sem vinna með börnum eða ungmennum. Árið 2022 voru haldin sex ART réttindanámskeið með alls 102 þátttakendum.

Árið 2022 hefur 41 fjölskylda fengið þjónustu hjá ART teyminu á Suðurlandi. Hafa þessar fjölskyldur verið í Fjölskyldu ART meðferð, flestar í hópi en sumar í einstaklingsmeðferð. Börnin hafa samhliða fengið ART þjálfun í skólanum og hafa starfsmenn teymisins að auki séð um handleiðslu fyrir þá starfsmenn skólanna sem vinna með börnunum. Til viðbótar við þessa 41 fjölskyldu voru 26 fjölskyldur í eftirfylgni á vorönn 2022 en þær hófu meðferð á haustönn 2021.

## Markmið

Meginmarkmið úrræðisins er að styrkja og styðja við fjölskyldur barna með hegðunar- og/eða tilfinningavanda með því að efla félagsfærni þeirra, sjálfstraust, samskiptafærni og aðlögun í félagslegu umhverfi. Markmiðið er að allir í fjölskyldunni njóti góðs af úrræðinu og að bæði foreldrar og börn nái bættri tilfinningastjórnun og gangi betur í samskiptum jafnt innan heimilisins sem utan.

## Aðferðir

ART fjölskyldumeðferð er 12 skipta hópmeðferð sem stendur yfir tvær annir. Fyrstu tíu skiptin eru á fyrri önninni og síðustu tvö á þeirri seinni og eru þau hugsuð sem eftirfylgni og hvatning. Raðað er í hópa eftir aldri barna en stundum vegur búseta líka inn í því landshlutinn er fremur víðfeðmur. Miðað er við fjórar til sex fjölskyldur í hóp. Í sumum tilfellum hefur fjölskylda ekki tök á að vera í hópi. Það getur til dæmis verið vegna félagslegra erfiðleika eða búsetu. Í þeim tilfellum býður teymið upp á einstaklingsmeðferð fyrir

fjölskylduna sem er með sama sniði og hópmeðferðin. Eftir að tilvísun í Fjölskyldu ART hefur verið samþykkt af inntökuráði eru foreldrar og/eða forráðamenn boðaðir í greiningarsamtal. Markmið þess er að kortleggja vanda fjölskyldunnar svo hægt sé að sníða prógrammið að henni.

Fjölskyldu ART hefst á því að foreldrar mæta í hópinn án barna sinna. Sá háttur er hafður á í fyrstu fjórum tímunum. Þar fá foreldrar fræðslu um hugmynda- og aðferðafræði ART. Fjölskyldurnar fá fjölbreyttar heimaæfingar og byrja strax að innleiða nýjar aðferðir í samskiptum og tilfinningastjórnun á heimilið. Lögð er áhersla á mikilvægi þess að foreldrar séu sjálfir að æfa sig í að nýta verkfærin sem lögð eru inn og nota þá færni í samskiptum sem börnin eiga að nota. Foreldrar eru fyrirmyndir barna sinna í samskiptum og því áriðandi að þeir fylgi sjálfir aðferðunum.

Í fimmta til tólfta tíma koma börnin og systkini þeirra með og vinna með foreldrum bæði í tímunum og heima. Allir sem taka virkan þátt í uppeldi barnsins eru hvattir til að mæta. Það geta verið stjúpfórelrar, eldri systkini, ömmur og afar svo eitthvað sé nefnt. Á meðan fjölskylda er í ART fjölskyldumeðferð hafa meðlimir hennar aðgang að sínum ráðgjafa sem gjarnan er hópstjóri hópsins. Fjölskyldumeðlimir geta fengið samtöl við ráðgjafann eða ART þjálfun fyrir barnið sitt á skólatíma. Á þeim tíma er ráðgjafinn jafnframt í samvinnu við skóla barnsins til þess að styðja við yfirfærslu á nýrri færni út í fleiri aðstæður. Eigi fjölskyldur erfitt með að vera í hópi einhverra hluta vegna stendur þeim til boða að sækja Fjölskyldu ART utan hópa hjá sínum ráðgjafa.

Árið 2022 var 41 barn ásamt fjölskyldum sínum í Fjölskyldu ART hjá teyminu með ýmsan vanda. Þar má nefna ADHD, einhverfu, tengslavanda, depurð, kvíða ofl. Spurningalistar voru lagðir fyrir foreldra og börn eftir 10 skipti í fjölskyldu ART.

## Inntökuráð

Inntökuráð ART teymis vinnur úr tilvísunum sem berast til teymisins frá leik- og grunnskólum og félags- og skólaþjónustum. Ráðið aflar upplýsinga frá skóla barnsins, foreldrum, skóla- og félagsþjónustu eftir því sem við á hverju sinni. Í ráðinu sitja verkefnastjóri ART teymis, ráðgjafar teymisins og handleiðari. Inntökuráð fundar í desember og maí ár hvert og nýjar fjölskyldur hefja Fjölskyldu ART meðferð í janúar og ágúst. Hugrún Vignisdóttir sálfræðingur og eigandi Zen sálfræðistofu handleiðir teymið.

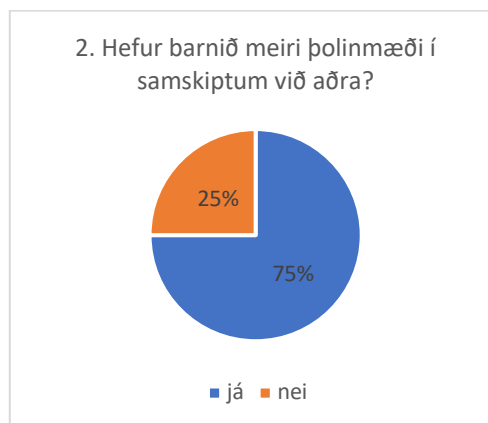
## Niðurstöður

Eftir tíu skipti í fjölskyldu ART eru foreldrar og börn boðuð í samtal þar sem rætt er um upplifun á árangri. Stuðst er við spurningalista sem finna má í viðauka 1. Hér að neðan má sjá svör foreldra og barna. Hafa ber í huga að um huglægt mat þátttakenda er að ræða.

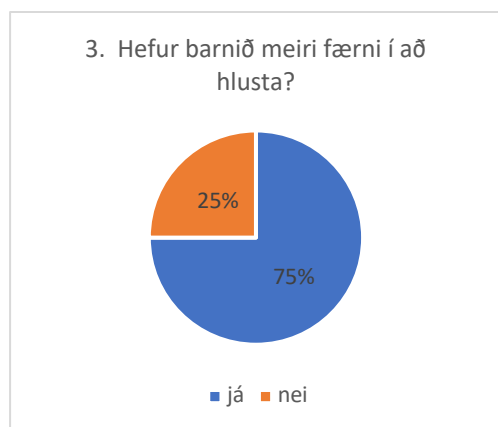
### Svör foreldra



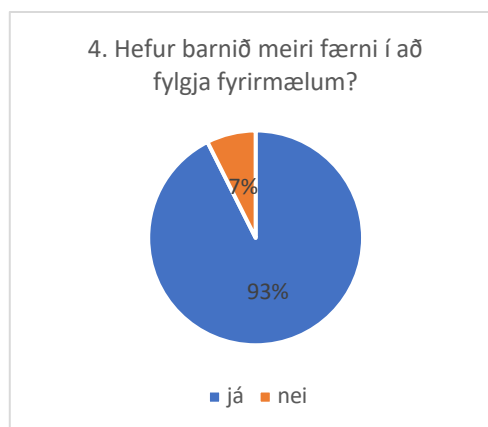
Mynd 1: Samskiptafærni þáttökubarna að mati foreldra.



Mynd 2: Þolinmæði í samskiptum þáttökubarna að mati foreldra.



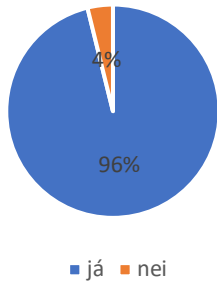
Mynd 3: Færni þáttökubarna í að hlusta að mati foreldra.



Mynd 4: Færni þáttökubarna í að fylgja fyrirmælum að mati foreldra.

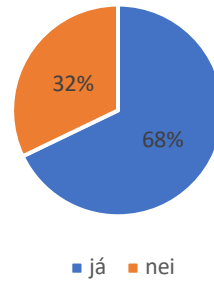
Út frá svörum foreldra má draga þá ályktun að almenn ánægja sé með fjölskyldu ART úrræðið. Þá er stór hluti foreldra sem sér framfarir í félagsfærni barna sinna. Á myndum 1 – 4 er spurt út í félagsfærni og sést þar að foreldrar merkja framfarir hjá börnum sínum. Börnin hafa öðlast meiri færni í að hlusta, fylgja fyrirmælum og einnig er augin þolinmæði í samskiptum en í ART er lögð rík áhersla á grunnfélagsfærniþætti bæði fyrir foreldra og börn.

5. Hefur barninu farið fram í að hafa stjórn á tilfinningu sínum?



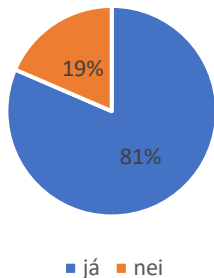
Mynd 5: Tilfinningastjórnun þátttökubarna.

6. Hefur dregið úr hvatvísi hjá barninu?



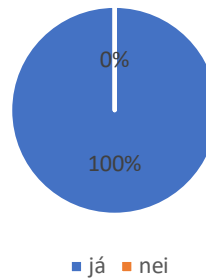
Mynd 6: Hvatvísi þátttökubarna.

7. Á barnið þitt auðveldara með að tjá sig um hluti sem eru erfiðir?



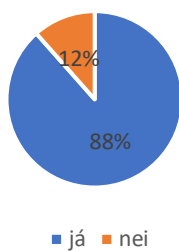
Mynd 7: Færni þátttökubarna í að tjá tilfinningar.

8. Finnst þér Fjölskyldu ART hafa hjálpað ykkur?



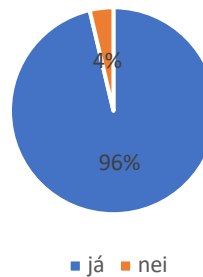
Mynd 8: Hefur Fjölskyldu ART hjálpað?

9. Eru samskipti barnins við aðra auðveldari, til dæmis í skólanum eða í fjölskyldunni



Mynd 9: Samskipti við skólafélaga og fjölskyldu.

10. Munið þið halda áfram að nota ART í framtíðinni?

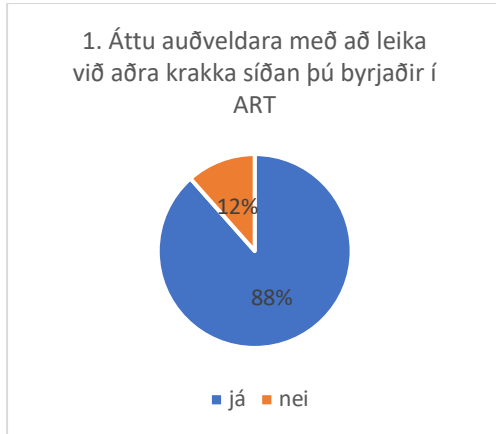


Mynd 10: Munu foreldrar nota ART áfram?

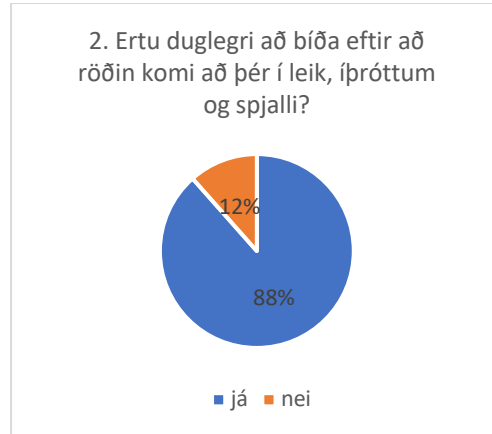
Mynd 5 sýnir svör foreldra varðandi framfarir í tilfinningastjórnun en 96% foreldra þóttu börnin hafa aukna stjórn á tilfinningum sínum. Hvatvísi hafði ekki dregist eins mikið saman hjá börnunum en þó merktu 68% foreldra mun fyrir og eftir fjölskyldu ART. 81% foreldra

Þóttu börn sín eiga auðveldara með að tjá sig um það sem er erfitt og voru allir þátttakendur sammála um að Fjölskyldu ART hefði hjálpað fjölskyldunni líkt og sést á mynd 8.

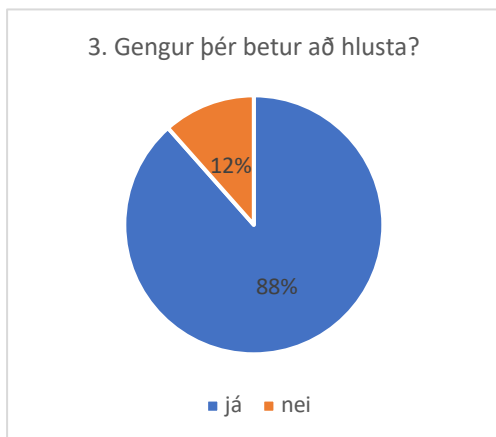
### Svör barna



Mynd 11: Samskipti þátttökubarna við önnur börn.



Mynd 12: Mat þátttökubarna á eigin þolinmæði.



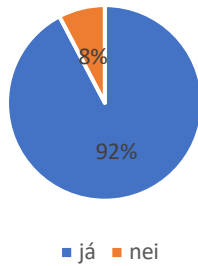
Mynd 13: Mat þátttökubarna á eigin færni í að hlusta.



Mynd 14: Mat þátttökubarna á eigin færni í að fylgja fyrirmælum.

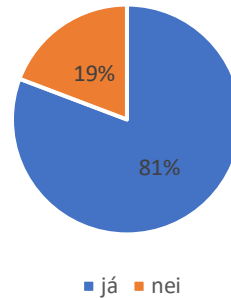
Spurningar 1 – 4 endurspeglar hér grunnfélagsfærni en líkt og áður segir er lögð rík áhersla á grunnfærni í félagslegum samskiptum í Fjölskyldu ART. Stór hluti barnanna upplifði sig öruggari í samskiptum líkt og sést á mynd 11 en 88% þeirra sögðust eiga auðveldara með að leika við aðra krakka. Þá er sama hlutfall þátttökubarna, 88% sem fannst þau hafa aukna þolinmæði í leik og starfi. Sama á við um færniþáttinn að hlusta og fylgja fyrirmælum. Þetta mat barnanna á eigin framförum er í takt við mat foreldra, en það er þó ekki alveg jafnt.

5. Finnst þér auðveldara að hafa stjórn á tilfinningum þínum eftir að þú byrjaði í ART ?



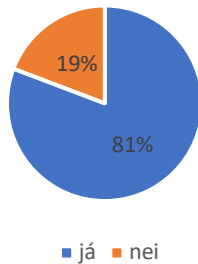
Mynd 15: Mat þátttökubarna á eigin tilfinningastjórnun.

6. Stoppar þú og hugsar áður en þú gerir hluti ?



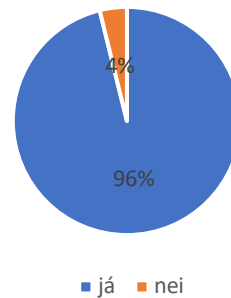
Mynd 16: Mat þátttökubarna á eigin hvatvísi.

7. Áttu auðveldara með að segja frá hlutum sem eru erfiðir eftir að þú byrjaðir í ART?



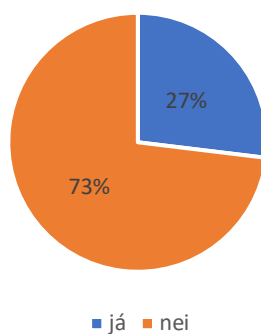
Mynd 17: Mat þátttökubarna á færni sinni til að tjá sig um það sem er erfið.

8. Finnst þér Fjölskyldu ART hafa hjálpað þinni fjölskyldu?



Mynd 18: Mat þátttökubarna á hvort Fjölskyldu ART hafi reynst fjölskyldunni vel.

9. Hefurðu farið í ART í skólanum ?



Mynd 19: Hafa börnin fengið ART þjálfun í sínum skóla?

Mynd 15 sýnir að 92% þátttökubarna í ART upplifa að þau hafi meiri stjórn á eigin tilfinningum. eru þau svör í takt við svör foreldra en 96% foreldra merktu aukna tilfinningastjórnun hjá börnum sínum. 81% barnanna þóttu þau minna hvatvís en áður líkt og sést á mynd 16 og 81% þeirra fannst auðveldara að tjá sig um hluti sem eru erfiðir samanber



mynd 17. Mynd 18 sýnir að 96% barnanna upplifðu að Fjölskyldu ART hefði verið hjálplegt fyrir fjölskylduna þeirra en það er í takt við upplifun foreldra en allir foreldrar voru sammála um að fjölskyldu ART væri hjálplegt. Á mynd 19 sést að aðeins 27% þátttökubarna höfðu fengið ART þjálfun í sínum skóla.

## Árið 2023

Þegar þessi skýrsla er rituð hefur öllum málum frá 2022 verið lokað en þær fjölskyldur sem voru í Fjölskyldu ART á haustönn 2022 voru í eftirfylgni út vorönn 2023. Árið 2023 fór teymið af stað með nýjung og er nú með fjóra hópa starfandi, þrjá hefðbundna og einn fyrir foreldra yngstu barnanna. Í þeim hópum koma foreldrar án barna sinna. Alls voru teknar inn 63 fjölskyldur og að auki voru 23 fjölskyldur í eftirfylgni frá haustönn 2022.

## Lokaorð

Eins og niðurstöðurnar gefa til kynna eru foreldrar og börn ánægð með árangurinn sem hlýst af Fjölskyldu ART meðferð. Ráðgjafar teymisins merkja vel að besta forspáin fyrir árangri af úrræðinu er að foreldrar hafi burði til þess að nýta sér verkfærin. Því leggur teymið ríka áherslu á að mæta foreldrum þar sem þeir eru staddir, gæta þess að matreiða efnið þannig að allir skilji það vel og styðja vel við foreldra við að tileinka sér færnina. Séu foreldrar illa í stakk búnir til þess að innleiða verkfærin á sínu heimili styður ráðgjafi fjölskyldunnar við þá með því að hitta barnið í skóla þess og þjálf þá sem og að hitta foreldrana í einkasamtölum utan við hoptímana. Hefur þessi nálgun reynst vel.

Samstarf við skóla þátttökubarna er einnig mikilvægt til þess að hámarka árangur. Ráðgjafar teymisins leggja mikið upp úr góðri samvinnu við umsjónarkennara og aðra starfsmenn skólans sem að barninu koma. Í henni felst til dæmis ráðgjöf um hvernig árangursríkt er að takast á við hegðunarvanda með aðferðum ART. Þegar starfsfólk skólanna er viljugt til samstarfs og leggur sitt af mörkum við að aðstoða barnið við að tileinka sér nýja hegðun og ný verkfæri hefur það einnig góða forspá um árangur. Samvinna allra sem koma að uppeldi barnsins með einum eða öðrum hætti er lykilatriði í árangri.

## Viðauki

### Spurningalisti fyrir foreldra

1. Hefur barnið átt auðveldara með félagsleg samskipti síðan það byrjaði í ART?
  - a. Já
  - b. Nei
2. Hefur barnið meiri þolinmæði í samskiptum við aðra?
  - a. Já
  - b. Nei
3. Hefur barnið meiri færni í að hlusta?
  - a. Já
  - b. Nei
4. Hefur barnið meiri færni í að fylgja fyrirmælum?
  - a. Já
  - b. Nei
5. Hefur barninu farið fram í að hafa stjórn á tilfinningum sínum?
  - a. Já
  - b. Nei
6. Hefur dregið úr hvatvísi hjá barninu?
  - a. Já
  - b. Nei
7. Á barnið þitt auðveldara með að tjá sig um hluti sem eru erfiðir?
  - a. Já
  - b. Nei
8. Finnst þér Fjölskyldu ART hafa hjálpað ykkur ?
  - a. Já
  - b. Nei
9. eru samskipti barnins við aðra auðveldari, til dæmis í skólanum eða í fjölskyldunni?
  - a. Já
  - b. Nei
10. Munið þið halda áfram að nota ART í framtíðinni?
  - a. Já
  - b. Nei

## Spurningalisti fyrir börn

1. Áttu auðveldara með að leika við aðra krakka síðan þú byrjaðir í ART?
  - a. Já
  - b. Nei
2. Ertu duglegri að bíða eftir að röðin komi að þér í leik, íþróttum og spjalli?
  - a. Já
  - b. Nei
3. Gengur þér betur að hlusta?
  - a. Já
  - b. Nei
4. Ertu duglegri að gera það sem þú ert beðin um?
  - a. Já
  - b. Nei
5. Finnst þér auðveldara að hafa stjórn á tilfinningum þínum eftir að þú byrjaði í ART?
  - a. Já
  - b. Nei
6. Stoppar þú og hugsar áður en þú gerir hluti?
  - a. Já
  - b. Nei
7. Áttu auðveldara með að segja frá hlutum sem eru erfiðir eftir að þú byrjaðir í ART?
  - a. Já
  - b. Nei
8. Finnst þér Fjölskyldu ART hafa hjálpað þinni fjölskyldu?
  - a. Já
  - b. Nei
9. Hefurðu farið í ART í skólanum ?
  - a. Já
  - b. Nei

