



Áfangaskýrsla

ART verkefnið á Suðurlandi

Starfsárið 2025

Álfheiður Ingólfssdóttir

Verkefnastjóri

Efnisyfirlit

Inngangur	3
Réttindanámskeið	4
<i>Um námskeiðin</i>	4
<i>Ummæli þáttakenda</i>	4
Fjölskyldu ART	5
<i>Markmið</i>	5
<i>Leiðir</i>	5
<i>Inntökuráð</i>	7
<i>Samantekt að meðferð lokinni</i>	7
<i>Niðurstöður</i>	13
Lokaorð.....	14
Viðauki	15

Inngangur

ART stendur fyrir Aggression Replacement Training og er fastmótað uppeldisfræðilegt þjálfunarmódel sem hefur það að markmiði að fyrirbyggja óæskilega hegðun og kenna aðrar leiðir til að leysa samskipta-, tilfinninga- og hegðunarvanda á jákvæðan hátt. ART er þrípætt hugrænt atferlis inn grip sem byggir á þremur meginþáttum, þjálfun í félagsfærni, sjálfstjórn og siðferði.

Á Íslandi fer ART þjálfun fram sem forvörn víða í leikskólum, grunnskólum, framhaldsskólum, meðferðarheimilum auk þess sem ART er notað á starfsendurhæfingarstöðvum. Einnig sinnir ART teymi Suðurlands fjölskyldumeðferð, Fjölskyldu ART en hún er einungis í boði fyrir fjölskyldur á Suðurlandi.

Réttindanámskeið

Árið 2025 voru haldin sex réttindanámskeið víða um landið. Á Selfossi voru haldin tvö námskeið, tvö á Akureyri, eitt í Múlaþingi og eitt í Garðabæ. Þátttakendur á þessum námskeiðum voru samtals 76 auk þess sem átta aðilar frá Suðurnesjum luku seinni hluta námskeiðs sem hófst í nóvember 2024.

Um námskeiðin

Á réttindanámskeiðum öðlast þátttakendur færni til þess að nota ART módelið með nemendum sínum og/eða skjólstæðingum. Þátttakendur sækja fyrst þriggja daga námskeið hjá teyminu. Að því búnu setja þeir af stað 12 vikna ART námskeið á sinni starfsstöð. Teymið veitir handleiðslu og ráðgjöf á þessu tímabili og heimsækir þátttakendur. Þá er fjórði námskeiðsdagurinn þar sem þátttakendur sýna myndbandsupptökur úr þjálfun og læra þannig hver af öðrum. Þegar þátttakendur hafa lokið við 12 vikur í ART og skilað tilskildum gögnum til teymisins öðlast þeir réttindi sem ART þjálfarar.

ART byggir á vinnu með félagsfærni, sjálfsstjórn og siðferðisvitund. Á tímabilinu skal ART kennt þrisvar sinnum í viku, einn tími fyrir hvern lið. Að 12 vikum loknum er æskilegt að haldið sé áfram með ART þjálfun vikulega.

Ummæli þáttakenda

- *Ég lærði hvernig er hægt að útfæra félagsfærnikennslu fyrir alla aldurshópa, þetta var frábært námskeið og því lík verkfæri sem ég fékk í hendurnar eftir námskeiðið. Ég sé hvernig hægt er að útfæra ART fyrir alla. Mér hefði þótt gott að fá þessa kennslu sem barn, að læra að þekkja tilfinningar, fá kennslu í félagsfærni.*
- *Ég kynntist góðum leiðum til að þjálfra börn í félagsfærni, sjálfsstjórn og siðferði.*
- *Ég lærði ýmsar leiðir til að kenna nemendum á sjálfa sig og öðlast færni í samskiptum.*
- *Ég lærði hvað þetta er í rauninni ótrúlega einfalt.*
- *Þetta var klárlega eitt besta námskeið sem ég hef farið á. Vel skipulagt, lærdómsríkt og gríðarlega skemmtilegt.*
- *Ég var ánægð með hve mikið var um verklegar æfingar.*
- *Ég fékk fullt af nýjum hugmyndum um aðferðir, nálgun og leiðir. Einnig um hvernig vinna megi heilðrænt og skipulega að tilfinningavinnu og félagsfærni.*
- *Ég upplifði því líkan kraft og jákvæðni eftir námskeiðið og hlakka til að byrja að vinna með hópana. Það sem er mjög jákvætt er að ég fæ fullt af verkfærum og haldið er vel*

utan um okkur í ferlinu á meðan við erum með fyrsta hópinn sem er mjög dýrmætt. Ég finn í hjarta mínu að þetta er eitthvað sem mun nýtast mér vel í starfi og lífinu.

- *Ég fékk fullt af verkfærum og góðum ráðum. Lærði á frábært kerfi þar sem hvert atriði er það sem það er því það virkar (er gagnreynt).*

Fjölskyldu ART

Á árinu fengu 46 börn og fjölskyldur þeirra þjónustu hjá ART teyminu, ýmist í hópmeðferð eða einstaklingsmeðferð. Ráðgjafar hafa unnið með skólum barnanna, setið í teymi og sinnt handleiðslu auk þess að hitta börnin einstaklingslega í þeirra skólum. Auk þessara 46 mála voru 29 börn og fjölskyldur þeirra í eftirfylgni á vorönn en þau hófu meðferð á haustönn 2024.

Markmið

Meginmarkmið ART meðferðar 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/forráðamenn og börn nái bættri tilfinningastjórn og að betur gangi í samskiptum jafnt innan heimilisins sem utan.

Leiðir

Þrjár leiðir eru í boði hjá ART teymi Suðurlands. Fjölskyldu ART þar sem fjölskyldan öll tekur þátt í meðferð, Foreldra ART sem ætlað er foreldrum elstu barna í leikskóla og foreldrum barna í 1. bekk grunnskóla og Fjar ART sem er ætlað þeim fjölskyldum sem búa austan Markarfljóts.

Fjölskyldu ART er 11 skipta meðferð sem stendur yfir tvær annir. Fyrstu tíu skiptin eru á fyrri önninni en það síðasta á þeirri seinni og er hugsað sem eftirfylgni og hvatning. Fjölskyldan hefur þó aðgang að teyminu í 12 mánuði og algengt er að börnum sé fylgt eftir í skóla eftir að þessum 11 skiptum er lokið. Ýmist er um að ræða hópmeðferð eða einstaklingsmeðferð. 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. Þegar fjölskylda hefur ekki tök á að vera í hóp t.d. vegna félagslegra erfiðleika eða búsetu býður teymið upp á einstaklingsmeðferð fyrir fjölskylduna sem er þó með sama sniði og hópmeðferðin. Eftir að tilvísun í Fjölskyldu ART hefur verið samþykkt af inntökuráði eru foreldrar/forráðamenn

boðaðir í greiningarsamtal. Markmið samtalsins er að kortleggja vanda fjölskyldunnar svo hægt sé að sníða prógrammið að henni.

Fjölskyldu ART hefst á því að foreldrar/forráðamenn mæta án barna sinna. Sá háttur er hafður á fyrstu fjóra tímana. Þar fá foreldrar/forráðamenn fræðslu um hugmynda- og aðferðafræði ART. Fjölskyldurnar fá fjölbreyttar heimaæfingar og byrja strax að innleiða á heimilið nýjar aðferðir í samskiptum og tilfinningastjórn. Lögð er áhersla á mikilvægi þess að foreldrar/forráðamenn séu sjálfir að æfa sig í að nýta verkfærin sem lögð eru inn og nota þá færni í samskiptum sem börnunum er kennt að nota. Foreldrar/forráðamenn eru fyrirmyndir barna sinna í samskiptum og því áriðandi að þeir nýti sjálfir verkfærin.

Í fimmta til ellefta tíma koma börnin og systkini þeirra með og vinna með foreldrum/forráðamönnum bæði í tímunum og heima. Öll sem virkan þátt taka í uppeldi barnsins eru hvött til að mæta. Það geta verið stjúpfórelrar, eldri systkini, ömmur og afar svo eitthvað sé nefnt. Á meðan fjölskylda er í Fjölskyldu ART 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 í fleiri aðstæðum.

Foreldra ART er níu skipta meðferð og stendur eins og Fjölskyldu ART yfir í tvær annir, átta skipti á fyrri önn og eitt á seinni önn. Eins og í Fjölskyldu ART hafa foreldrar/forráðamenn aðgang að teyminu í 12 mánuði. Eftir að tilvísun í Foreldra ART hefur verið samþykkt af inntökuráði eru foreldrar/forráðamenn boðaðir í greiningarsamtal. Markmið samtalsins er að kortleggja vanda fjölskyldunnar svo hægt sé að sníða prógrammið að henni.

Í Foreldra ART koma börnin aldrei með foreldrum/forráðamönnum sínum í tíma. Ung börn hafa styttra úthald en þau sem eldri eru og því teljum við tímanum betur varið með foreldrum/forráðamönnum eingöngu og þeir fara svo heim og innleiða verkfæri ART inn á heimilið smátt og smátt. Á meðan foreldrar/forráðamenn eru í Foreldra ART hafa þeir aðgang að sínum ráðgjafa sem gjarnan er hópstjóri hópsins. Á þeim tíma er ráðgjafinn jafnframt í samvinnu við skóla barnsins til þess að styðja við yfirfærslu á nýrri færni út í fleiri aðstæður.

Fjar ART er tiltölulega ný leið hjá ART teymi Suðurlands en þar er um að ræða einstaklingsmeðferð sem fer að mestum hluta fram í gegnum fjarfundarbúnað. Þessi

þjónusta er ætluð fjölskyldum sem búa austan Markarfljóts enda um langa leið að fara til að sækja vikulega meðferð á Selfoss.

Ráðgjafi fjölskyldunnar fer að jafnaði þrisvar og hittir fjölskylduna á heimaslóðum. Í upphafi meðferðar hittir hann foreldra/forráðamenn í fyrsta tíma og fer þá jafnframt í innlit og fylgist með barninu í skólanum. Tími fimm, þegar barnið kemur fyrst í tíma, fer að sama skapi fram á heimaslóðum sem og annað hvort tíundi eða ellefti tími. Miðað er við að fjölskyldan komi einu sinni á Selfoss á meðferðartímanum til fundar við sinn ráðgjafa.

Eins og í Fjölskyldu ART og Foreldra ART er aðgangur að teyminu í 12 mánuði og ráðgjafi fjölskyldunnar er í samvinnu við skóla barnsins.

Fjölskyldu ART er enn sem komið er einungis í boði fyrir fjölskyldur á Suðurlandi. Töluverð eftirspurn hefur verið eftir þjálfun fyrir meðferðaraðila svo hægt sé að bjóða upp á Fjölskyldu ART um allt land en ekki hefur orðið af því sökum smæðar teymisins og skorts á fjármagni.

Inntökuráð

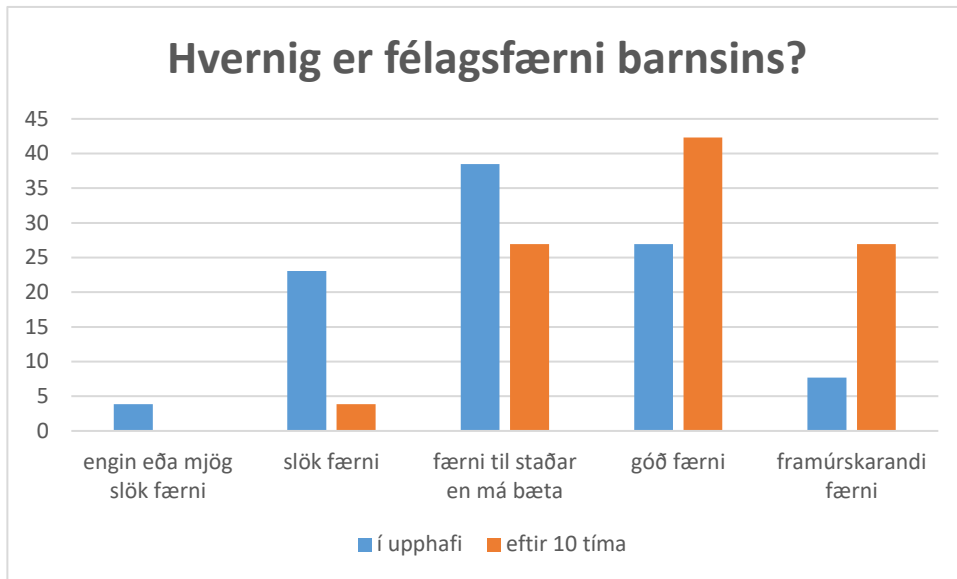
Inntökuráð ART teymis fundar tvisvar á ári, vinnur úr tilvísunum sem berast til teymisins frá leik- og grunnskólum, félags- og skólaþjónustu. Ráðið aflar upplýsinga frá skóla barnsins, foreldrum/forráðamönnum, skóla- og félagsþjónustu eftir því sem við á hverju sinni. Í ráðinu sitja verkefnastjóri ART teymis, ráðgjafar teymisins og utanaðkomandi ráðgjafi. Inntökuráð fundar í desember og maí ár hvert og nýjar fjölskyldur hefja ART meðferð í janúar og ágúst. Ráðgjafi teymisins árið 2025 er Gunnar Þór Gunnarsson félagsráðgjafi og fjölskyldufræðingur.

Samantekt að meðferð lokinni

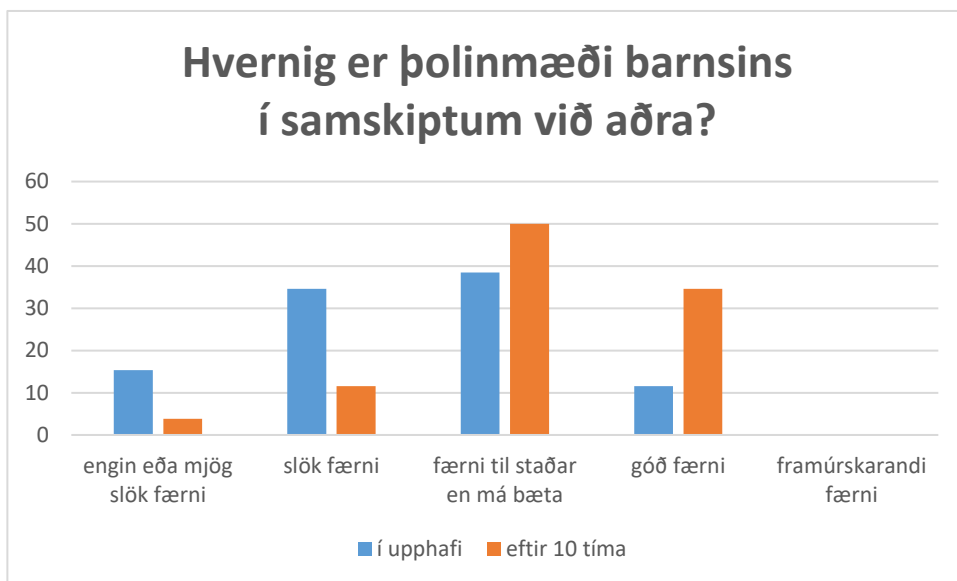
Í greiningarsamtali sem fram fer í upphafi meðferðar og að loknum tíu skiptum svara foreldrar/forráðamenn spurningalista. Einnig er rætt við börnin um þeirra upplifun að tíu skiptum loknum.

Spurningalistana má finna í viðauka. Hér á eftir má sjá hlutfallslega samantekt svara foreldra/forráðamanna. Hafa ber í huga að um huglægt mat svarenda er að ræða.

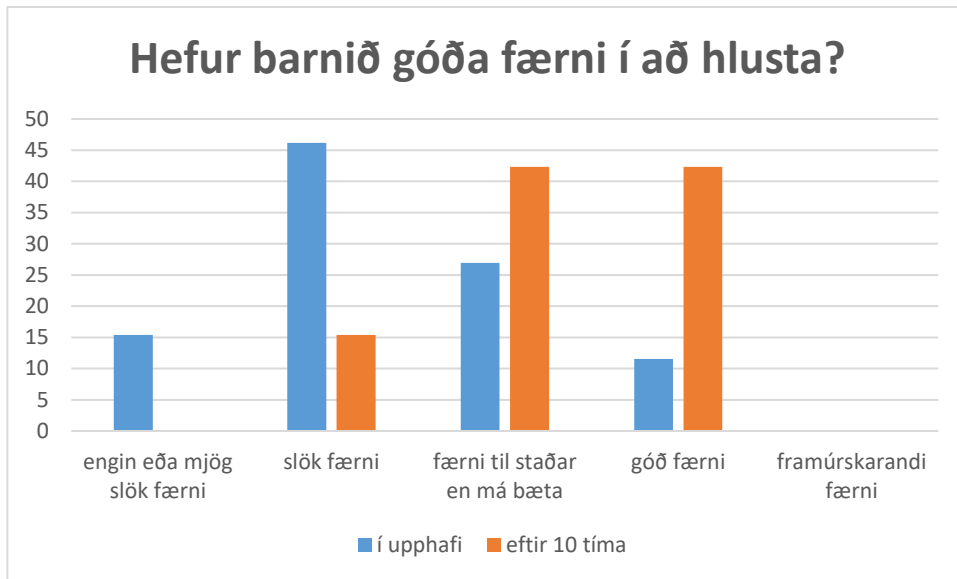
Svör foreldra/forráðamanna



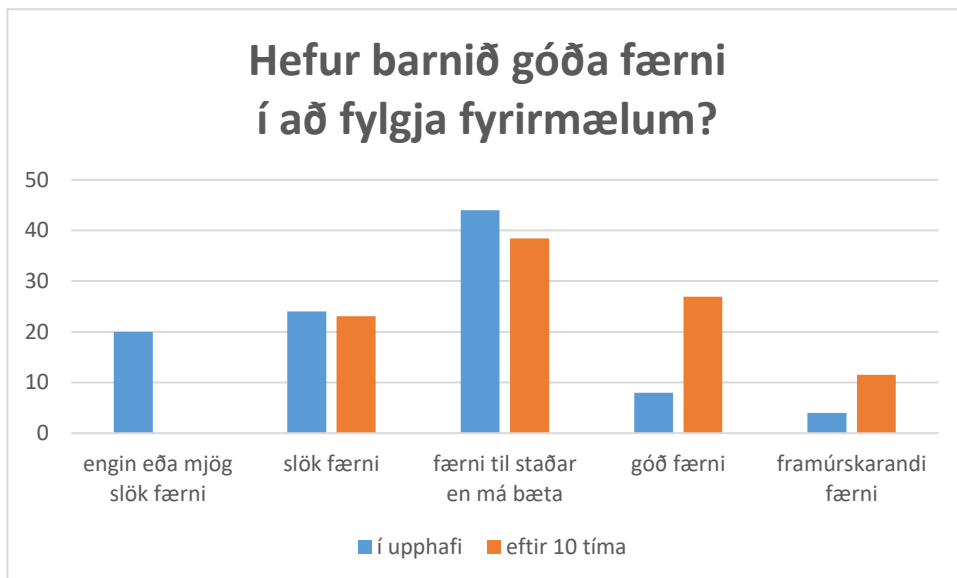
Mynd 1: Samskiptafærni barns að mati foreldra/forráðamanna.



Mynd 2: Þolinmæði barns í samskiptum að mati foreldra/forráðamanna.

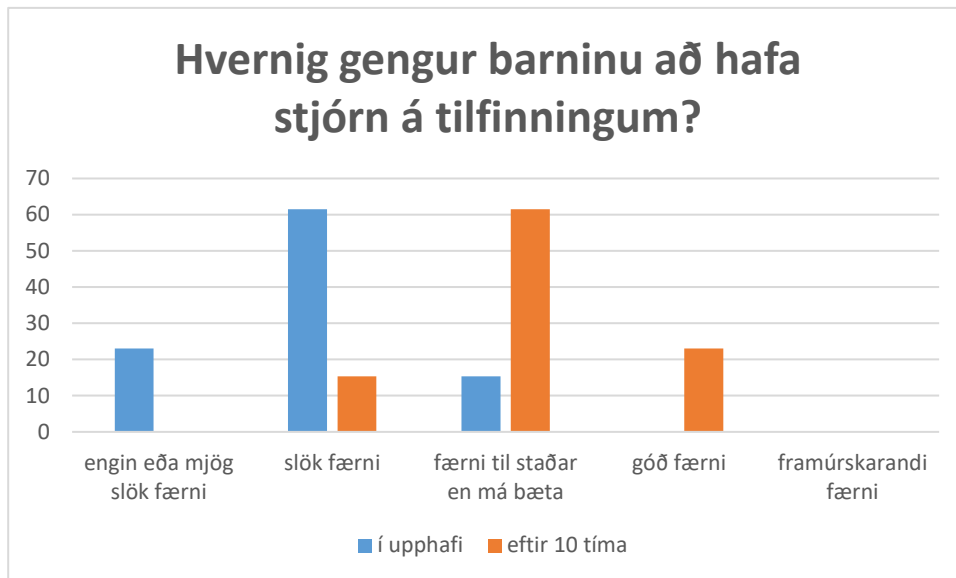


Mynd 3: Færni barns í að hlusta að mati foreldra/forráðamanna.

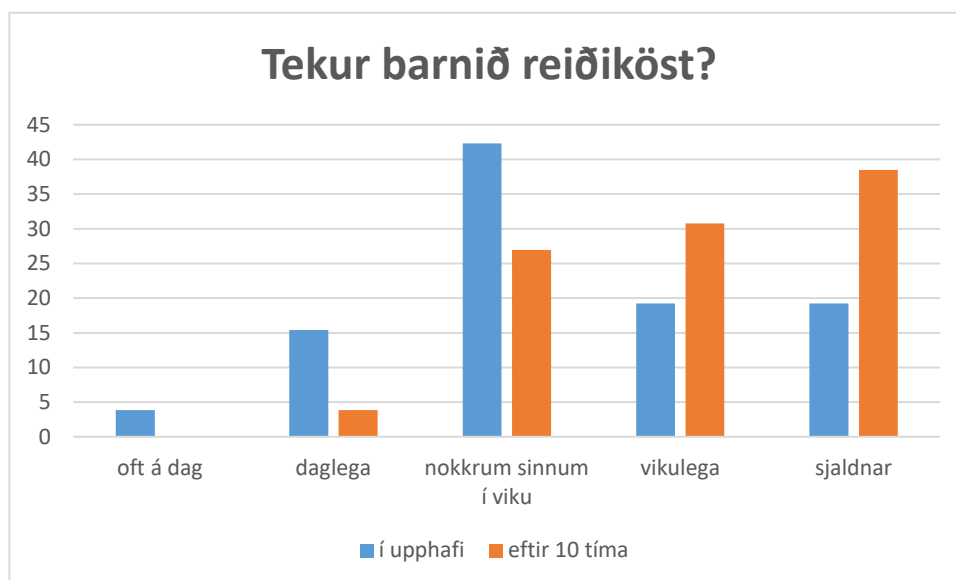


Mynd 4: Færni barns í að fylgja fyrirmælum að mati foreldra/forráðamanna.

Í fyrstu fjórum spurningunum er verið að meta félagsfærni barnanna. Niðurstöðurnar sýna að foreldrar/forráðamenn sjá framfarir hjá börnum sínum þegar kemur að færni í samskiptum. Þolinmæði hefur aukist og aukna færni má sjá í að hlusta og fylgja fyrirmælum. Þarna er um að ræða grunnþætti í félagsfærni en mikil áhersla er lögð á þá í ART, bæði fyrir fullorðna og börn.

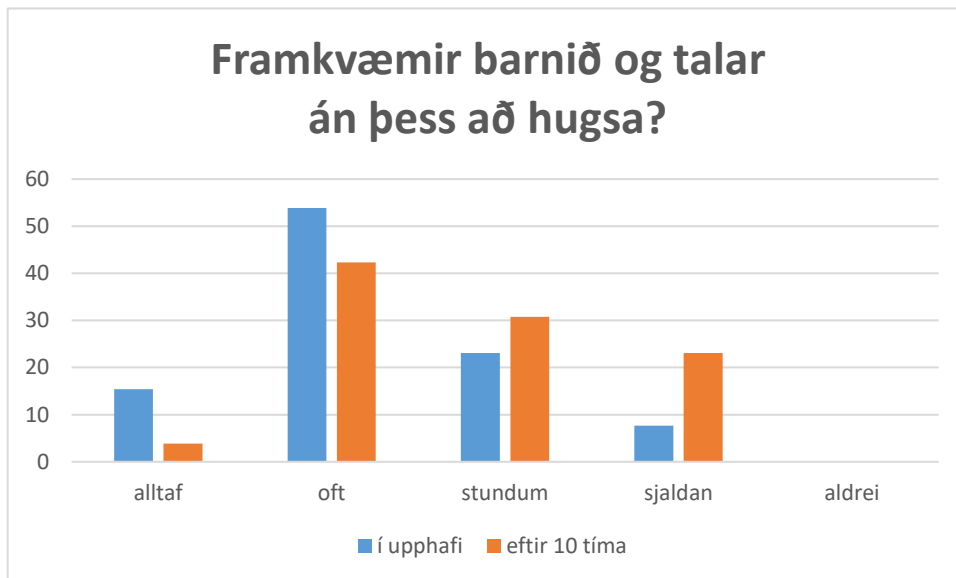


Mynd 5: Tilfinningastjórn barns að mati foreldra/forráðamanna.

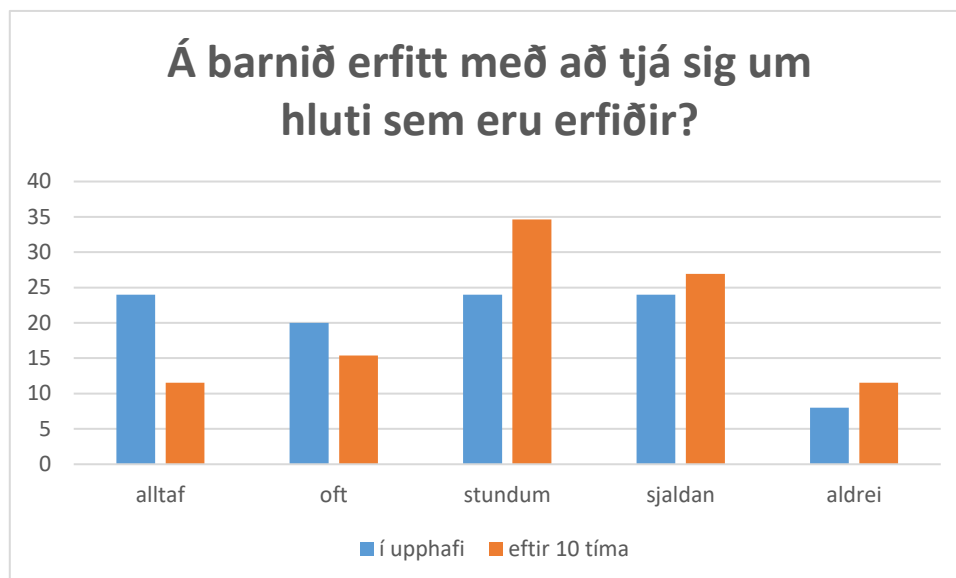


Mynd 6: Fjöldi reiðikasta að meðaltali að mati foreldra/forráðamanna.

Á myndum fimm og sex má sjá að foreldrar/forráðamenn sjá framfarir hjá börnum sínum þegar kemur að tilfinningastjórn. Reiðiköstum hefur að sama skapi fækkað og fram kemur í svörum foreldra/forráðamanna að viðbrögð við reiði hafa breyst hjá börnunum ásamt því að um fjórðungur foreldra segir barnið frekar verða pirrað en reitt og dragi sig frekar í hlé en að missa stjórn á tilfinningum sínum.

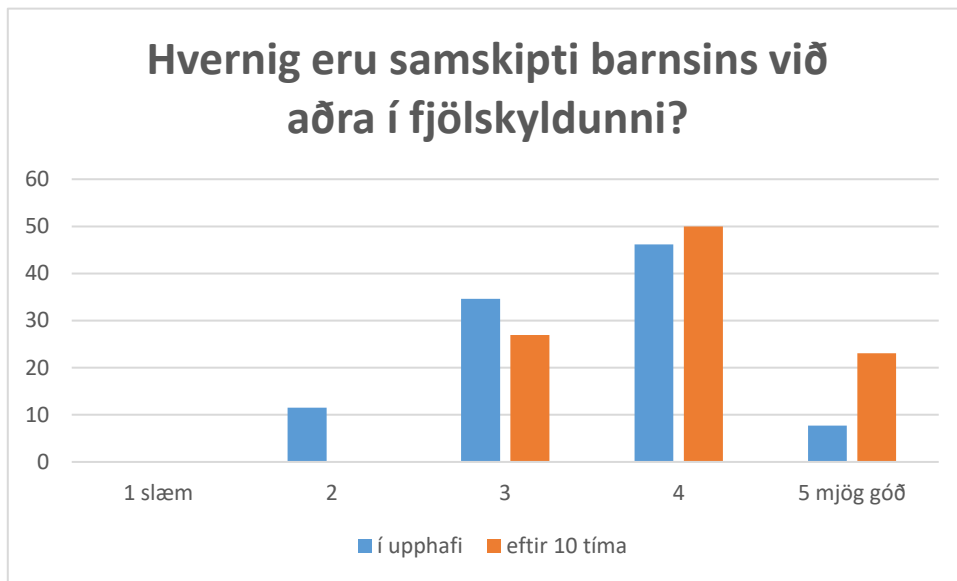


Mynd 7: Hvatvísi barns að mati foreldra/forráðamanna.



Mynd 8: Færni barns til að tjá tilfinningar að mati foreldra/forráðamanna.

Á mynd sjö má sjá að börnum virðist ganga betur að hafa stjórn á hvatvísi sinni og þannig viðbrögðum við tilfinningum sínum. Mynd átta sýnir að börnin hafa sýnt framfarir þegar kemur að því að ræða það sem er erfitt og af því má ráða að um aukið traust er að ræða hjá börnunum gagnvart foreldrum/forráðamönnum eftir ART meðferð.



Mynd 9: Samskipti barns við aðra í fjölskyldunni að mati foreldra/forráðamanna.

Á mynd níu sést að samskipti barns við aðra í fjölskyldu hafa almennt batnað í kjölfar ART meðferðar. Draga má þá ályktun að með verkfærum ART komist á meira jafnvægi innan fjölskyldunnar og barnið öðlist aukna færni bæði í félagsfærni og sjálfsstjórn.

Í lok spurningalistans eru foreldrar/forráðamenn annars vegar spurðir að því hvort þeir telji ART hafi hjálpað og hins vegar hvort þeir hyggist nýta ART áfram. Báðum þessum spurningum svara allir játandi og af því má áætla að foreldrar/forráðamenn merki framfarir hjá börnum sínum sem og fjölskyldunni í heild sinni.

Hér á eftir koma fáein dæmi um svör foreldra/forráðamanna þegar þeir eru beðnir að lýsa betur hvernig ART hefur hjálpað.

- *Frábær verkfæri, myndræn, einföld og skýr. Hjálpar okkur að sjá lausnir, eiga skýrari samtöl. Hentar okkur vel.*
- *Meiðir sjaldnar og nær oftast að fara úr aðstæðum þegar hann verður reiður. Ofbeldi orðið vægara.*
- *Hefur notað tæknina sem hann hefur lært í ART í árekstrum í skólanum.*
- *Foreldrar hafa betri verkfæri til að hjálpa ef eitthvað kemur upp á, barnið hefur betri stjórn á hegðun, skapi og tilfinningum.*
- *Hollt fyrir krakkana og okkur öll.*
- *Hefur gert okkur meðvitaðri um vandann og þar af leiðandi höfum við betur getað tekist á við hann.*
- *ART hefur hjálpað okkur að setja skýrari mörk og kennt okkar barni að ráða betur við skapið sitt og samþykkja mörkin sem við setjum honum.*
- *ART hefur fengið okkur til að setjast niður, tala saman, endurskoða okkar samskipti o.fl.*
- *Þetta opnaði svo mikið á auðveldu leiðina að hutunum.*

Þegar rætt var við börnin að loknum tíu skiptum höfðu þau m.a. þetta að segja.

- *Ég hlýði meira og geri það sem ég á að gera.*
- *Ég er farinn að anda meira inn og út.*
- *Ég er minna reiður. Mamma er líka minna reið.*
- *Það eru aðeins betri skamskipti heima.*
- *Við notum heimilisreglurnar.*
- *Það er meiri jákvæðni og sjaldnar pirringur hjá okkur.*
- *Við tölum meira saman.*
- *Rifriði milli mín og mömmu hefur minnkað.*
- *ART hefur kennt mér að haga mér vel og það lætur mig leita meira til kennarans.*
- *Fjölskyldan er orðin 70% betri eftir ART. Við erum fullkomin fjölskylda.*

Niðurstöður

Þegar niðurstöður spurningalista eru skoðaðar má sjá að þátttakendur eru ánægðir með þann árangur sem hlýst af ART meðferð. Grundvallarforsenda þess að árangur náist er að foreldrar/forráðamenn nýti verkfærin og því er mikilvægt að mæta hverri fjölskyldu þar sem hún er stödd og styðja vel við alla fjölskylduna þegar innleiða skal verkfæri ART á heimilið. Auk reglubundinna tíma bjóðast foreldrum/forráðamönnum einkasamtöl ásamt því að ráðgjafi fer og hittir barnið á skólatíma, þjálfar og styður við yfirfærslu þar. Einnig vinnur ráðgjafi með skóla barnsins, veitir ráð og situr í teymi barnsins ef um slíkt er að ræða. Mikilvægt er að öll sem koma að uppeldi barns taki virkan þátt og vinni saman að því að aðstoða barnið við að tileinka sér ný verkfæri sem leiða til bættra samskipta og tilfinningarstjórnar.

Lokaorð

Af ummælum þátttakenda á réttindanámskeiðum og í Fjölskyldu ART má sjá að verkfæri ART nýtast bæði sem forvörn, þ.e. í skólum, frístundastarfi, starfsendurhæfingastöðvum og annars staðar sem þau eru notuð, og í meðferðinni, þ.e. á heimilunum, í samskiptum fjölskyldunnar sem skilar sér svo í daglegt líf þeirra sem þátt taka.

Framtíðarsýn okkar er að auka enn frekar við þjónustu bæði við fjölskyldur á Suðurlandi en teymið hefur ekki náð að sinna öllum þeim umsóknum sem berast og einnig að bjóða upp á þjálfun fyrir meðferðaraðila til að fleiri geti sinnt Fjölskyldu ART og þá um land allt. Til þess að þetta geti orðið þarf aukið fjármagn svo hægt sé að fjölga starfsmönnum .

Það er mat ART teymis Suðurlands að ART meðferð og forvörn sé mikilvægt úrræði, ekki síst á okkar tímum þar sem vanlíðan barna og ungmenna eykst og ofbeldismálum fer fjölgandi hjá sama hópi.

Foreldrar/forráðamenn Greiningarsamtal



Nafn barns: _____ Dags: _____

Svarað af: _____

☐ móðir ☐ faðir ☐ stjúpmóðir ☐ stjúpfaðir ☐ amma ☐ afi ☐ fósturforeldrar

Hér að neðan koma nokkrar spurningar um færni barns þíns. Notast er við kvarða frá 1 – 5 sem lýst er hér að neðan. Dragið hring um þá tölu sem á best við um ykkar barn. 1 = engin eða mjög slök færni, 2 = slök færni, 3 = færni til staðar en má bæta, 4 = góð færni, 5 = framúrskarandi færni

1. Hvernig er félagsfærni barnsins? Með því er átt við hvernig gengur barninu í samskiptum við jafnaldra, kennara, fjölskyldumeðlimi ofl.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

2. Hvernig er þolinmæði barnsins í samskiptum við aðra?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

3. Hefur barnið góða færni í að hlusta?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

4. Hefur barnið góða færni í að fylgja fyrirmælum?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

5. Hvernig gengur barninu að hafa stjórn á tilfinningum sínum? Með því er átt við að hafa stjórn á skapi sínu og hegðun.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Foreldrar/forráðamenn
Greiningarsamtal

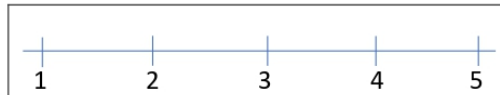
6. Tekur barnið reiðiköst?

☐ Já, oft á dag ☐ Já, daglega ☐ Já nokkrum sinnum í viku ☐ vikulega ☐ sjaldnar

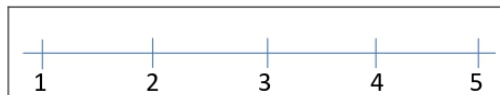
Lýsið nánar: _____

7. Framkvæmir barnið og talar án þess að hugsa um afleiðingar?

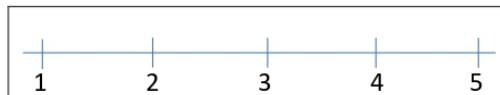
1= já alltaf, 2= já oft, 3= stundum, 4= sjaldan, 5= aldrei



8. Á barnið erfitt með að tjá sig um hluti sem eru erfiðir?



9. Hvernig eru samskipti barnsins við aðra í fjölskyldunni ef 1 er slæm en 5 er mjög góð?



10. Annað sem þú vilt koma á framfæri varðandi hegðun og líðan barnsins?

11. Hverjar eru þínar/ykkar væntingar?



Nafn barns: _____ Dags: _____

Svarað af: _____

☐ móðir ☐ faðir ☐ stjúpmóðir ☐ stjúpfaðir ☐ amma ☐ afi ☐ fósturforeldrar

Hér að neðan koma nokkrar spurningar um færni barns þíns. Notast er við kvarða frá 1 – 5 sem lýst er hér að neðan. Dragið hring um þá tölu sem á best við um ykkar barn. 1 = engin eða mjög slök færni, 2 = slök færni, 3 = færni til staðar en má bæta, 4 = góð færni, 5 = framúrskarandi færni

1. Hvernig er félagsfærni barnsins? Með því er átt við hvernig gengur barninu í samskiptum við jafnaaldra, kennara, fjölskyldumeðlimi ofl.



2. Hvernig er þolinmæði barnsins í samskiptum við aðra?



3. Hefur barnið góða færni í að hlusta?



4. Hefur barnið góða færni í að fylgja fyrirmælum?



5. Hvernig gengur barninu að hafa stjórn á tilfinningum sínum? Með því er átt við að hafa stjórn á skapi sínu og hegðun.



Foreldrar/forráðamenn
Eftir 10 tíma

6. Tekur barnið reiðiköst?

☐ Já, oft á dag ☐ Já, daglega ☐ Já nokkrum sinnum í viku ☐ vikulega ☐ sjaldnar

Lýsið nánar, hvernig lýsir hegðunin sér? _____

7. Framkvæmir barnið og talar án þess að hugsa?

1= já alltaf, 2= já oft, 3= stundum, 4= sjaldan, 5= aldrei

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

8. Á barnið erfitt með að tjá sig um hluti sem eru erfiðir?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

9. Hvernig eru samskipti barnsins við aðra í fjölskyldunni ef 1 er slæm en 5 er mjög góð?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

10. Finnst þér fjölskyldu ART hafa hjálpað ykkur?

☐ Já ☐ Nei

Lýsið nánar _____

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

☐ Já ☐ Nei

12. Er barnið þitt búið að fá ART þjálfun í sínum skóla?

☐ Já ☐ Nei

Spurningalisti lagður fyrir af
