

BOVENSCHOOLSE VOORZIENING **INZICHT**

AGGRESSION REPLACEMENT TRAINING
Folder



InZicht
bovenschoolse voorziening

2022 - 2023

Agressie Regulatie Training is op scholen een project van het Ministerie van Justitie en uitgevoerd door Stichting Halt Kennemerland in samenwerking met Bureau GRIP. Dit project volgt de methodiek ART® (Aggression Replacement Training) van Stichting Werken met Goldstein.

Sommige leerlingen van InZicht volgen binnen het programma drie keer per week de Agressie replacement training (ART). In deze folder geven we u meer informatie over deze training.

ART

De ART training kan de deelnemer helpen om problemen te voorkomen en/of op een andere manier op te lossen. Er kunnen allerlei redenen zijn waardoor jongeren in de problemen komen. Bijvoorbeeld doordat de deelnemer gepest wordt en daardoor boos wordt. Of doordat de deelnemer agressief gedrag juist stoer vindt. Het doel van de training is om de deelnemer ander gedrag aan te leren om met boosheid om te gaan.

Hoe ziet de training er uit?

Het programma van ART training duurt 10 weken (drie lessen per week). De maximale groepsgrootte is 10 deelnemers. De docenten van InZicht geven deze training. Tijdens de training worden filmpjes bekeken, discussies gevoerd en rollenspellen gedaan. Door te oefenen, zal de deelnemer merken hoe hij/zij anders kan omgaan met lastige situaties.

De training heeft drie vaste onderdelen

1. Boosheidscontrole: 'Omgaan met boosheid'
2. Sociale vaardigheden: 'Hoe ga je nou om met...?'
3. Moreel Redeneren: 'Anders nadenken over thema's en onderwerpen'

1. Boosheidscontrole

Boosheidscontrole leert de jongeren om op een andere manier met boosheid om te gaan i.p.v. agressief te reageren. Het doel is de boosheid/agressie te herkennen en onder controle te krijgen. De jongeren oefenen de zogeheten 'keten van boosheidscontrole'. Onderdelen van deze keten zijn: herkennen van lichamelijke signalen, ontspanningstechnieken en vooruitdenken over de gevolgen van agressief gedrag.

Keten van boosheidscontrole

A. Triggers

Triggers zijn gebeurtenissen die je boos maken. Er zijn zowel Externe Triggers als Interne Triggers. Externe Triggers komen van buiten jezelf. Bijvoorbeeld iemand scheldt je uit of loopt tegen je op. Interne Triggers zijn oorzaken vanuit jezelf (dus wat je denkt) en maken je vaak nog bozer. Bijvoorbeeld dat je denkt dat iemand jou altijd moet hebben of dat iemand je expres iets aandoet.

B. Lichamelijke signalen

Waar in mijn lichaam voel ik dat ik boos word. Als je deze signalen van jezelf herkent, weet je dat je boos gaat worden.

C. Ontspanningstechnieken

Tijdens de Art training maken we gebruik van **3 ontspanningstechnieken:**

1. Heel rustig drie keer achter elkaar in en uit ademen. Begin in te ademen door de neus en adem uit via de mond. Doe dit heel rustig!!
2. In je hoofd rustig terug te tellen van 20 tot 11.
3. Denk aan iets leuk. Bijvoorbeeld: Ik lig in een hangmat op het strand op vakantie. Denk niet aan seks of drugs of alcohol!!

D. Geheugensteuntjes

Bijvoorbeeld Het is het niet waard of ik laat me niet gek maken!

E. Vooruit denken

Bij vooruitdenken denk je aan het gevolg. Als..... dan. Als ik hem sla dan word ik geschorst of kom ik in de problemen met de politie/ ouders.

F. Sociale vaardigheden

Bij dit onderdeel maak je gebruik van een sociale vaardigheid. Deze zijn terug te vinden bij het onderdeel sociale vaardigheid.

Bijvoorbeeld iets bespreken.

G. Zelfevaluatie

Bij zelfevaluatie kijk je terug hoe je de keten van boosheid hebt toegepast. Ik ben niet boos geworden en ik heb de ontspanningstechnieken toegepast. Ik ben niet in de problemen gekomen en je kunt een beloning voor jezelf bedenken.

2. Sociale vaardigheden

Het doel van dit onderdeel is het aanleren of verbeteren van sociale vaardigheden, zoals iets bespreken, omgaan met groepsdruk en gevoelens van andere begrijpen. De jongeren oefenen deze vaardigheden in de les door middel van stappen/ leerpunten. De ene week wordt een vaardigheid nagespeeld door de leerlingen en de andere week worden eigen situaties van de leerlingen gebruikt. De volgende vijf vaardigheden met leerpunten / stappen komen aan bod.

Je beklagen

1. Bedenk waarover jij je wil beklagen
2. Besluit aan wie je dit wilt zeggen
3. Doe je beklag bij de ander
4. Vertel de ander wat je veranderd wil zien
5. Vraag de ander hoe die zich voelt over wat je gezegd hebt

Iets bespreken

1. Kies een goed moment
2. Vertel de ander dat je iets wil bespreken
3. Vertel wat je wilt zeggen
4. Vraag wat de ander ervan vindt en luister goed naar wat de ander terugzegt
5. Probeer samen tot een afspraak te komen

Omgaan met een beschuldiging

1. Denk na over waar de ander je van beschuldigt
2. Denk na waarom de ander je zou beschuldigen
3. Bedenk hoe je wilt reageren op de beschuldiging
4. Kies de beste manier en doe het

Omgaan met groepsdruk

1. Denk na over wat de groep van je wil en waarom
2. Beslis wat jezelf wilt doen
3. Besluit hoe je dat gaat vertellen
4. Vertel de anderen wat je hebt besloten

Gevoelens van anderen begrijpen

1. Let op de ander
2. Luister naar wat de ander zegt
3. Probeer er achter te komen hoe de ander zich voelt
4. Bedenk een manier om te laten blijken dat je begrijpt wat de ander voelt
5. Toon je begrip

3. Moreel redeneren

In dit onderdeel gaan de deelnemers onderzoeken hoe zij denken over bepaalde dingen en onderwerpen. Doordat hierover dieper wordt nagedacht, zullen zij er achter komen dat ervaringen van hen zelf en die van de ander niet altijd hetzelfde zijn. De jongere leert in de groep anders na te denken en zich te verplaatsen in de ander. Tijdens dit onderdeel staan de volgende denkfouten centraal.

Denkfouten

1. Alleen aan jezelf denken
2. Anderen de schuld geven
3. Uitgaan van het ergste
4. Goed praten, verkeerd benoemen.

Mocht u nog vragen hebben naar aanleiding van deze folder, dan kunt u contact opnemen met InZicht op telefoonnummer 010-4719977 / 0651669035.

Februari 2023 Emil van Barneveld



Bovenschoolse Voorziening InZicht
Piersonstraat 33
3119 RG Schiedam

T: 010 – 4719977

E.: inzicht@samenwerkingsverbandnwn.nl