

Program ART – tréning rozvoja sociálnych kompetencií na Slovensku

Názov projektu: „ART a správna parta - Implementácia programu ART /aggression replacement training - tréning nahradzovania agresivity iným správaním/ pre deti a mládež v riziku ohrozenia v Slovenskej republike“

Názov organizácie: Návrat, o.z.

Číslo zmluvy: SS-1-17

Ciele projektu: Implementácia programu ART v SR prostredníctvom vyškolenia lektorov ART a FamilyART vo viacerých organizáciách, realizácia ART v detských skupinách, vytvorenie podmienok k multiplikácii programu.

Hlavné výsledky projektu:

1. Preklad manuálu metodiky programu ART
2. časť odborníkov na kurze ART1
3. Účasť odborníkov na kurze ART2
4. Založenie odbornej základne 4 nosných odborníkov pre ďalšiu multiplikáciu programu
5. Rozvoj sociálnych služieb Návrat. O.z.
6. Realizácia programu ART v detských skupinkách
7. Sieťovanie odborníkov z organizácií v regióne

O programe ART

Program ART® (Aggression replacement training) – tréning rozvoja sociálnych kompetencií, je kognitívno-behaviorálny **psychoedukačný program**, ktorý prostredníctvom troch komponentov (tréningu sociálnych zručností, tréningu regulácie hnevu a zvažovania morálnych dilém) vedie k predchádzaniu, zmierňovaniu a nahrádzaniu agresívneho správania iným, prosociálnym správaním.

Ide o **10-týždňový** skupinový tréningový program realizovaný formou štrukturovaných stretnutí 4-8 člennej, vekovo homogénnej skupiny, ktoré sa za ideálnych podmienok konajú 3-krát do týždňa v rozsahu 45-60 minút. Skupinu vedú vždy dvaja ART tréneri, ktorí absolvovali špecializovaný certifikovaný tréning trénerov.

Každému z troch komponentov sa venuje 10 stretnutí tréningovej skupiny, kde sa interaktívnou a nácvikovou formou (role play, diskusia, modelovanie) rozvíjajú zručnosti účastníkov a tým sa zvyšuje ich schopnosť prosociálneho správania. Ich následné využívanie prináša pozitívne zmeny v reakciách okolia na ich osobu. Takáto pozitívna odozva vedie následne k posilňovaniu a generalizovaniu vhodného a spoločensky akceptovaného správania. Nevyhnutnou súčasťou práce so skupinou je využívanie oceňovania a povzbudzovania pre posilňovanie aj najmenších pokrokov vedúcich k sociálne želateľnému konaniu a zadávanie individuálnych „domácich úloh“ podporujúcich uplatňovanie trénovanej zručnosti v reálnych životných situáciách účastníkov.

Súčasťou metodiky programu ART je aj nadstavbový Rodinný ART, program, ktorý aplikuje prvky programu do práce s celou rodinou. Všetci členovia rodiny dieťaťa v rámci niekoľkých na seba nadväzujúcich stretnutí trénujú pod vedením trojice ART trénerov nové možnosti spolupráce tak, aby podporili zmeny správania u dieťaťa. Účasť celej rodiny na programe zvyšuje jeho úspešnosť pri navodení potrebných zmien.

Program je vhodný predovšetkým pre deti a mládež žijúce mimo svojej biologickej rodiny, deti z rodín v kríze, deti ohrozené správaním rodičov, deti zo sociálne vylúčených komunít, deti so špeciálno-pedagogickými potrebami. Mnoho krát ide o deti, ktoré sú vznetlivé až agresívne, nevyspytateľné, ľahko manipulovateľné, neschopné ovládať svoje emócie, ale aj deti utiahnuté, strániace sa kontaktu s druhými. Kolektívom sú tieto deti často odmietané, čím dlhodobo zažívajú sociálne vylúčenie. S autoritami sú často v konflikte, kritizované, trestané alebo sú prehlíadané a nedocenené. Stáva sa tiež, že sú tak kamarátmi, ako aj dospelými rôznym spôsobom zneužívané a neraz na vlastnej koži zažívajú násilie. Keďže zostávajú nepochopené a nedostatočne podporované v sociálne žiaducom správaní, nevedia sa vymaniť z uzavretého kruhu negatívnych interakcií s okolím. Program ART je pre tieto deti a mládež vhodnou formou učenia sa sociálnym zručnostiam a vytvára tiež príležitosti k sebaopoznaniu a sebarozvoju aj v oblasti zvládania náročných situácií v medziľudských vzťahoch. Rovnako je však využiteľný aj pri práci s dospelými, ktorí majú podobné ťažkosti a touto cestou je možné rozvíjať ich personálne a rodičovské kompetencie.

Genéza

Myšlienka implementácie programu ART na Slovensku sa objavila ešte niekedy v roku 2002, kedy skupina slovenských študentov odboru sociálna práca absolvovala študijný pobyt na Diakonhjemmet University College v Nórsku, kde mal program ART svoje odborné zázemie a kde sa s nim prvý krát stretli. Aj vďaka ich iniciatíve pricestoval na Slovensko v októbri 2003 jeden z odborných garantov programu ART v Nórsku Knut Gundersen, ktorý je v súčasnosti členom správnej rady medzinárodného centra tohto programu (International center for aggression replacement training –www.icart.org). Na vtedajšom Ministerstve práce, sociálnych vecí a rodiny SR prvý krát predstavil program ART pre asi 40-člennú skupinu sociálnych pracovníkov, učiteľov a iných odborníkov, záujemcov o metódu v rámci práce s deťmi s problémovým správaním. V rozpätí rokov 2003 až 2013 boli prostredníctvom Rady pre poradenstvo v sociálnej práci opakovane vyvíjané iniciatívy na realizáciu programu ART na Slovensku, či už za podpory MŠ SR, nadácií alebo rôznych grantových schém, avšak neúspešne. Táto snaha napokon našla naplnenie na jar 2013 v OZ Návrat a to aj vďaka tomu, že niekoľkí pracovníci Návratu boli pôvodnými aktérmi alebo účastníkmi spomínaného odborného seminára v roku 2003 a rôznymi aktivitami, nezávisle od seba živilí túto myšlienku. Vedenie OZ Návrat táto myšlienka zaujala a vďaka kvalitnej práci prípravného projektového tímu sme sa mohli úspešne uchádzať o grant z Nórskeho finančného mechanizmu v rámci programu Aktívne občianstvo a inklúzia, ktorý realizuje Nadácia Ekopolis v spolupráci s Nadáciou pre deti Slovenska a SOCIA – nadáciou na podporu sociálnych zmien a v septembri 2013 spustiť realizáciu projektu.

Prvú fázu projektu tvorili prípravné aktivity – preklad manuálu pre budúcich trénerov programu ART z nórciny do slovenčiny, výber vhodných kandidátov pre 1.kurz ART trénerov (z radov špeciálnych pedagógov, učiteľov, vychovávateľov, psychológov a sociálnych pracovníkov) a jeho organizácia. Na jar 2014 prešiel projekt do ďalšej fázy, kedy sa začal samotný kurz pod vedením lektoriek z ART centra pri Diakonhjemmet University College v Nórsku – Tutte Mitchell Olsen a Anny Chalachanovej (slovenka žijúca a pracujúca v Nórsku). Nadstavbou 1.kurzu bolo aj uvedenie do Rodinného ARTu (Family ART). V jeseni 2014 sa projekt preklenul do tretej fázy realizáciou 2.kurzu pre ďalších záujemcov o program ART.

Súčasťou prípravy budúcich ART trénerov, bolo okrem povinného absolvovania niekoľkých viacdňových sústrezení, na ktorých si mohli osvojiť potrebné zručnosti prostredníctvom praktických tréningov jednotlivých komponentov, aj realizácia uceleného programu so skupinou detí v reálnych podmienkach a supervízie vybraných tréningov lektorkami. Vďaka projektu bolo na Slovensku v období február 2014 - január 2015 vyškolených celkovo 41 ART trénerov a bola začatá príprava dvoch kandidátov na pozíciu supertrenéra (inštruktora) programu ART, ktorí by v budúcnosti pripravovali ďalších ART trénerov. Tento krok je veľmi dôležitým v príprave Slovenska na sebestačnosť a samostatnosť v multiplikácii programu a zároveň je prípravou na partnerskú pozíciu v rámci medzinárodnej spolupráce pri vývoji programu a jeho výskume.

Výzvy

Pred prvými slovenskými trénermi programu ART stojí množstvo výziev súvisiacich s implementáciou programu na Slovensku, ktorá zahŕňa preklad ďalšej odbornej literatúry, prispôbenie programu kultúrnym a iným špecifikám cieľovej skupiny, postupné začlenenie a aplikácia programu do služieb organizácií, v ktorých títo tréneri pôsobia a zabezpečenie ďalšieho rozvoja tejto metodiky na Slovensku po stránke odbornej, výskumnej a personálnej. To predpokladá aj vytvorenie odborne zdatného metodického tímu, ktorý by do budúcnosti garantoval kvalitu programu ART na Slovensku a rozvíjal intenzívnu medzinárodnú spoluprácu. Prvé kroky sa už začali uskutočňovať a v súčasnosti sa vo viacerých mestách (Bratislava, Levice, Zvolen, Banská Bystrica, Martin, Spišské Vlachy, Prešov) a inštitúciách (ZŠ, DeD, Krízové centrá, vysoká škola) na Slovensku realizujú ART skupiny. Začali sme realizovať pravidelné sieťovacie stretnutia ART trénerov. Je vôľa realizovať experimentálne overovanie programu v konkrétnych podmienkach. Výzvou do budúcnosti je, vybudovať odborné pracovisko garantujúce a koordinujúce realizáciu tejto metódy na Slovensku.

Zhodnotenie

Doterajšie skúsenosti s prijatím ARTu a jeho následnou realizáciou sú rôzne. Potvrďuje sa, že nová a inovatívna metóda v prevencii edukačných problémov, akou ART na Slovensku je, je pozitívne prijímaná a má podporu predovšetkým tam, kde je dlhodobo vôľa a tendencia prinášať nové a inšpiratívne postupy do procesu edukácie detí a mládeže. V konzervatívnejšom prostredí bude potrebná intenzívna a systematická osвета smerom k zodpovedným (najmä vedenie škôl) o charaktere a význame programu ART.

Motivujúcimi sú drobné úspechy v konkrétnych už realizovaných alebo aj ukončených ART skupinách, sprostredkované v spätných väzbách od samotných detí (účastníkov tréningu), ale aj ich pedagógov či rodičov. Za všetky uvedieme aspoň niekoľko vyjadrení:

Triednej učiteľky o dvoch žiakoch základnej školy v Leviciach, ktorí boli účastníkmi prvej ART skupiny v Leviciach:

R.J.: *„Na začiatku tréningov bola veľmi bláznivá, pojašená, s veľkými emocionálnymi výbuchmi. Ak ona bola stredobodom pozornosti, často aj tak, že robila zle spolužiakom, bolo to vporiadku, ale keď sa jej niekto vzoprel, reagovala veľmi výbušne, necitlivo. Nerešpektovala často ani vyučujúcich, urobila si po svojom. Teraz sa mi javí oveľa kľudnejšia, nepozorovala som emocionálne výbuchy ako predtým, spolužiaci ani vyučujúci sa mi nestážujú, vyjadruje sa slušnejšie.“*

A.P.: „Do programu som ju vybrala hlavne pre jej utiahnutosť, nesmelosť. V triede sa od nej veľa spolužiakov, ale aj spolužiačok odťahovalo, nebrali ju medzi seba. Myslím, že počas programu si začala viac veriť, nemala problém s krátkym divadelným vystúpením pred celou triedou aj cudzími ľuďmi, keď ich v triede spolužiaci, hlavne tých utiahnutých určili práve na vystupovanie. A. sa mi zdala skôr potešená, že práve ona to môže urobiť. Zdá sa mi, že sa začala viac kamarátiť so spolužiačkami. Chlapci zapojení do programu sa prestali od nej v triede odťahovať a zosmiešňovať ju.“

Pedagógovia ZŠ Važecká v Prešove, na ktorej sa realizovala ART skupina:

Triedna učiteľka: „Som rada, že sa moji žiaci zúčastnili tohto programu. Ich reakcie boli veľmi pozitívne a ja verím, že každý z nich si z Vašich tréningov niečo zobral k srdcu a to čo sa naučili, využijú v reálnom živote.“

Výchovná poradkyňa: „Je vhodné ak žiakom poskytneme priestor na vyjadrenie názorov, postojov. Vyjadriť pocity je ťažké aj pre dospelých. V triede, kde je viac žiakov, časový stres dáva nám malý priestor na riešenie vzťahov, problémov.“

Na záver ešte pripájame vyjadrenia účastníkov kurzov ART vo vzťahu k osobnému a profesionálnemu významu programu ART a v čom vidia jeho prínos:

Mgr. Anna Chalachanová, Diakonhjemmet University College, lektorka ART kurzov na Slovensku, tréner trénerov:

„Keď som sa s ARTom zblížila na kurze v roku 2007 otvoril mi novú dimenziu vnímania. Bola som pohltená a očarená najmä zameraním na pozitívne, to dobré a rast založený na posilňovaní čo najbližšej podoby toho ideálneho. Behaviorálnu teóriu som poznala ešte z čias štúdia. Nadchla ma takisto hravosť a kreativita, ktorá sa pri tréningoch môže využívať a ďalej rozvíjať. Nastaviť sa na rovinu úrovne dieťaťa a začať odtiaľ. Tempo, hravosť, kreativita.“

Mgr. Robert Sabo, PhD., PdF UMB v Banskej Bystrici, Katedra predškolskej a elementárnej pedagogiky, ART tréner:

„ART je, čo sa týka cieľovej skupiny, univerzálna metóda. Využitelná v akejkoľvek cieľovej skupine. Otáznou je potom už len potreba okolia a možnosti trénerov, ich zámery, špecifiká a pod. Určite si viem predstaviť skupiny na bežných školách, s bežnými žiakmi (voláme ich tzv. intaktní...), ale aj práve s tými, ktorých zvyknú naši učitelia škatuľkovať ako tých s poruchami správania, či pochybnou „hyperaktivitou“, tzv. ADHD. Veľmi reálne si viem predstaviť ART, ako súčasť tréningu tzv. peer aktivistov pre potreby prevenčných aktivít. Najbližšia mi je tzv. univerzálna prevencia, zameraná práve na posilňovanie prosociálneho správania, regulácie hnevu, pozitívneho vzoru...

Obrovský potenciál samozrejme vidím vo vzťahu k dospelým v akejkoľvek pracovnej pozícii. Učitelia (od materských po vysoké školy), vychovávatelia, tzv. odborní zamestnanci (psychológovia, špeciálni ped., sociálni ped., liečební ped.), rodičia (zvlášť tzv. náhradní, či profesionálni), špecialisti v oblasti sociálnej práce a pod.

Význam spočíva v tom, čo som už písal. V našej kultúre a teda i školstve sa zanedbáva vplyv pozitívneho vzoru a posilňovania pozitívneho sebaobrazu, pozitívnej spätnej väzby. Stále sme až príliš zameraný na chybu, memorovanie a výkon. Viest' k zodpovednosti = ponúkať slobodu a priestor na vyjadrenie sa, bez súdenia, hodnotenia, kritizovania. Alebo aj, ako som si poznačil počas tréningu, byť neutrálni, zvedavý, skúmajúci...“

Mgr. Peter Fudaly, PhD., Centrum Návrat v Prešove, špeciálny pedagóg, ART tréner:

„Program ART má význam v prvom rade pre deti, ktoré cítia a vedia, že dospelí majú s nimi problém, všetci od nich očakávajú zmenu, ale nikto im presne nepovie a neukáže ako to urobiť a ART ich učí ako to robiť. Pre dospelých (pedagógov) predstavuje veľmi konkrétny nástroj, ktorým môžu u detí rozvíjať sociálno-komunikačné zručnosti a zároveň im môže pomôcť zvládať náročné pedagogické situácie.“

Kontakt a informácie:

Záujemcovia o program ART sa môžu viac dozvedieť na www.navrat.sk/art, prípadne môžu kontaktovať Centrá Návratu v Bratislave alebo v Prešove, kde sú pracovníci zodpovední za implementáciu programu ART na Slovensku.

Obrazová príloha:



Na tréningu morálneho zvažovania sa účastníci rozhodujú pre niektoré z riešení dilemy. Rozdelením do dvoch radov prejavia svoju voľbu, ktorú potom zdôvodňujú a o dileme diskutujú.

Súčasťou tréningov sociálnych zručností a regulácie hnevu sú ukážky modelových situácií, kedy ART tréneri demonštrujú sociálnu zručnosť alebo časti cyklu regulácie hnevu. Na obrázku ART trénerka prezentuje, ktoré signály hnevu je možné zaregistrovať (stiahnutý žalúdok, tlak/napätie v oblasti žalúdka).



Na tréningoch sú využívané rôzne motivačné prvky. Účastníčky ART tréningov nalepujú odmeny za odvedenú tréningovú úlohu na doma. Cieľom je viesť účastníkov ku generalizácii naučených sociálnych zručností v prirodzenom prostredí.

Summary:

ART® Program (Aggression replacement training) – the social-competence training is cognitive-behavioral psychoeducational program, which using three components (social skills training, anger control training and moral reasoning training) guides to prevention, reduction and replacement of aggressive behavior with the prosocial one. The program is designed to work with groups of children or youth with difficulties/problems with social competence.

Thanks to Navrat, NGO, financial support of Norway grants, Socia, Ekopolis and Foundation Nadácia pre deti Slovenska it was made possible. Collaboration with the ART center of Diakonhjemmetts University College in Norway, particularly the lecturers Tutte Mitchell Olsen and Anna Chalachanova, who traveled to Slovakia and between February 2014 and January 2015 trained 41 Slovak people to become the ART coaches and have started preparing 2 candidates for the role of supercoach. The first Slovak ART trainers are standing in front of number of challenges related to the implementation of the ART in Slovakia. Our longtime and strategic ambition is to build a department or an organisation providing quality control and coordination of activities regarding the ART program in Slovakia.

Projekt bol podporený Islandom, Lichtenštajnskom a Nórskom prostredníctvom Programu Aktívne občianstvo a inklúzia, ktorý realizuje Nadácia Ekopolis v spolupráci s Nadáciou pre deti Slovenska a SOCIA – nadáciou na podporu sociálnych zmien.



Projekt je podporený programom Aktívne občianstvo a inklúzia, ktorý realizujú:

