

## Mindre sinne og mer folkeskikk

– Man kan putte hendene i lommene hvis man får lyst til å slå, sier rektor Alice Jensen ved Tverlandet skole. Hun ser gode resultater etter at elevene har gjennomgått et ART-program, og lært blant annet sinnekontroll.



MORAL OG SINNEKONTROLL: Fra venstre Christoffer E. Justad (12), Jostein Ottermo (11), Jonas Alexander Nygård (12), Maria Larsen (12) og Gjermund Pettersen (12) er deltakere i en ART-time, der de diskuterer et moralsk dilemma. Skal man hjelpe sin beste venn med prøvejuks? Gjengen er enig i at fusk ikke er så lurt å forsvare. (Foto: Tor Martin Leines Nordaas)



GODE RESULTATER: Rektor Alice Jensen ved Tverlandet skole i Leirfjord kan vise til gode resultater etter at skolen innførte ART-programmet, som blant annet tar sikte på å lære barna bedre sinnekontroll.



HJELPEMIDDEL: En sinnesirkel brukes for å sette følelser i system.



GODTAR ALLE SVAR: Karl Albertsen og Laila Solbakk er ART-instruktører fra Storåsen Leirfjord Barnehjem. De har i lang tid vært tilknyttet Tverlandet skole, og kan vise til gode resultater.

Av: Av Tor Martin Leines Nordaas [tor-martin.nordaashelgeland-arbeiderblad.no](mailto:tor-martin.nordaashelgeland-arbeiderblad.no)



– Det handler til slutt om god gammeldags oppdragelse og folkeskikk, men satt veldig i system, sier Alice Jenssen. Hun er rektor ved Tverlandet skole på Kviting i Leirfjord, som de siste to årene har jobbet systematisk med å lære sine 40 elever om kontroll av aggresjon, og gi dem trening i moralsk tenking.

ART står for Aggression Replacement Training, og betyr øvelse i å finne reserveløsninger til sinne og voldsom atferd. Instruktører fra Storåsen Leirfjord Barnehjem har deltatt i opplegget, som har vist seg å være svært vellykket, ifølge Alice Jenssen.

– Det har gitt oss en mye bedre helhet enn om vi bare skulle fokusert på enkeltepisoder, sier Jenssen.

## Godta et nei

Opplegget er tredelt, og sinnetrening er meget sentralt. I rollespill får elevene prøvd ut forskjellige situasjoner, og må ta alt på sparket. Ubehagelige episoder blir ufarliggjort gjennom rollespill, og elevene blir bedre kjent med seg selv og hvordan de reagerer på ulike utfordringer.

– Hva gjør deg sint? Kan man se etter tegn på sinne? Hva er konsekvensene av det man gjør? Vi fokuserer på at det finnes sinnedempere. For eksempel telle til ti baklengs, tenke positivt, gå bort fra situasjonen. Vi ser gode resultater på denne sinnebiten. Ungene er blitt flinkere til finne andre løsninger, og til å godta et nei. Vi ser endringer både på miljøet som helhet, og på at enkeltbarn har hatt veldig stor hjelp av ART, sier Alice Jenssen.

Hun mener det er storartet å kunne henvise til ART-opplegget når enkeltepisoder oppstår. Det er nemlig fremdeles antennelige lunter ved Tverlandet skole, men elevene har samtidig et felles ordforråd for håndtering av problemer.

– Det handler om bevisstgjøring. Det er ikke voksne som moraliserer overfor ungene, men vi voksne har også blitt mer bevisst på å framheve det positive, sier Alice Jenssen.

## Lukket gruppe

En annen viktig brikke i ART er moralsk resonnering. Tirsdag var Helgeland Arbeiderblad til stede på et møte der fem skolebarn diskuterte om det er rett å hjelpe sin beste venn til prøvejuks, fordi vennen har vært sjuk og ikke fått pugget.

Ingen får være passiv tilskuer til ART, og derfor måtte også journalisten komme med løsningsforslag og delta i rollespill. I to minutter spilte undertegnede en lærer som samtykket i at eleven kunne få ei ukes utsettelse på prøven. Det var ei av løsningene som elevene fant fram til i fellesskap.

Stort mer får vi ikke lov til å skrive. Innholdet i timene er nemlig høyst konfidensielt.

– Alle skal kunne si hva de vil, men det skal holdes innad i gruppa. Det er ikke noe som heter galt svar på ulike dilemmaer. Det er greit å forsvare prøvejuks, men elevene må begrunne det de mener, sier ART-instruktør Karl Albertsen. Elever som kommer med svar som ligger nært den gode moral, blir imidlertid backet opp.

– Moralen skal bygges opp, og den skal gjelde også når skoletimen er ferdig. I friminuttet og resten av dagen, sier ART-instruktør Laila Solbakk.

## **Dokumentar**

Tverlandet skole har tidligere invitert foreldrene til ei forestilling på samfunnshuset, der Silje Nordheim var inne som koreograf. Nå jobbes det med en dokumentarfilm om ART. Vi fikk se utdrag, og kunne konstatere at Trond-Viggos "Tenke sjæl" satt som et skudd.

– Utfordringene framover er at dette er tidkrevende, og at elevene må være 100 prosent motivert for at dette skal ha noen effekt. Vi har merket interesser fra andre skoler, men så vidt jeg vet er vi de eneste som jobber så systematisk med ART. Det skal vi fortsette med, sier rektor Alice Jenssen ved Tverlandet skole.