

# KAT-kittet

Översättning från Cat-kit.com:s hemsida [www.cat-kit.com](http://www.cat-kit.com)

## Sverige

För information, kurser, uppdragsutbildningar, köp av KAT-kittet på svenska etc Kontakta [www.cortexutbildning.se](http://www.cortexutbildning.se). Vi har direkt samarbete med cat-kit.com

## Presentation av KAT-kittet

KAT-kittet består av en uppsättning KBT-verktyg som kan användas som kommunikationshjälpmedel i samtal kring tankar och känslor. KAT-verktygen erbjuder flera olika möjligheter att träna in nya sätt att känna och tänka.

KAT-kittet har tagits fram för att barn, ungdomar och vuxna ska få ökad insikt om samspelet mellan tankar, känslor och handlingar samt möjlighet att dela denna erfarenhet med andra. KAT-verktygen kan användas var och ett för sig eller tillsammans. Materialet ska tillämpas flexibelt utifrån varje persons individuella behov och svårigheter. Det är inte ett standardiserat underlag för en 14-veckors KBT-behandling – även om terapeuter givetvis kan använda alla KAT-verktygen i sin behandling. Med KAT-kittet som kommunikationsstöd blir själva KBT-begreppet enklare att förstå och arbetssättet mer strukturerat och visuellt.

KAT-kittet består av en hel uppsättning dynamiska kommunikationshjälpmedel som ger individen stöd att bättre förstå sina egna tankar och känslor samt utvecklar hans/hennes förmåga att kommunicera med andra. Att föräldrar och yrkesutövare får större kunskap om barnen de arbetar med är också ett mål för användningen av KAT-kittet

## Vad är KAT?

### **Kognitiv Affektiv Träning**

För att främja barnets hälsosamma utveckling, är det viktigt att barnet får stöd att förstå hur känslor, tankar och handlingar interagerar med varandra. Denna självinsikt är avgörande för utvecklingen av lämpliga sociala och emotionella färdigheter samt skapar en god grund för individens självuppfattning och självkänsla.

**KAT** är en förkortning av **Kognitiv Affektiv Träning**. Ordet **Kognitiv** står för de processer i vår hjärna som handlar om de tankar, idéer, föreställningar, uppfattningar, beteenden och tolkningar som karakteriserar all tankeverksamhet. Ordet **Affektiv** står för de processer i vår hjärna som handlar om känslor, emotioner, yttre och inre upplevelser, intuition och kroppsuppfattning. Ibland kan individen behöva stöd under behandlingsfasen i form av **Träning**, dvs. hemuppgifter vars syfte är att praktiskt öva social och emotionell självobservartion mellan samtalen. Det är viktigt att de strategier som lärs ut om hur man omstrukturerar tankar och hanterar känslor också implementeras i individens vardag.

Kognitiv Affektiv Träning (KAT) har sitt ursprung i författarnas egna kliniska arbete inom kognitiv beteendeterapi (KBT) samt erfarenheter av social träning med barn och ungdomar. KBT för barn är en behandlingsform som huvudsakligen går ut på att stärka barnets egen förmåga att tänka realistiskt och rationellt och har som mål att öka barnets möjligheter till ett mer lämpligt beteende och en större emotionell självkänedom.

I arbetet med barn som har dysfunktionella tankeprocesser och mindre lämpliga beteenden bör KBT vara den lämpligaste behandlingsformen. Alla barn har dock inte behov av terapi, även om de har vissa svårigheter i sin vardag. Om man vill stärka barnets självbild, förmåga till problemlösning och inläring av lämpliga sociala färdigheter bör detta, enligt vår uppfattning, ske genom samtal kring sociala och emotionella ämnen i en livsbejakande miljö. Vår erfarenhet säger oss att KAT-kittet ger barnet ökade möjligheter till öppenhet och ärlighet beträffande olika stressfaktorer, som barnet eventuellt hade försökt reda ut på egen hand annars. Barnet kanske inte är i behov av terapi för att hantera sin vardag, men han/hon kan däremot vara i behov av de strategier som identifieras under behandlingens gång och som resulterar i betydelsefulla sociala färdigheter. KAT-kittet kan bygga broar mellan mindre beteendeproblem och emotionella svårigheter och omfattande, svårlösta, kognitiva emotionella svårigheter och beteendeproblem.

Barn som uppvisar ett lämpligt beteende har ofta en god självuppfattning och klarar sig bra i samspelet med andra tack vare sin förmåga till viss självkontroll. Om ett barn genomgående uppvisar ett lämpligt beteende och uppfyller de förväntningar omgivningen har, kommer barnet också att utveckla ett grundläggande gott självförtroende och en känsla av att man duger som man är.

En del i processen att främja barnets positiva självutveckling, kan vara att identifiera vilka strategier barnet redan använder sig av när det gäller att hantera känslor och sociala relationer. Graden av självinsikt är ofta avgörande för vilka alternativ barnet finner tillämpliga i kritiska situationer. Om barnet har tränats i självobservation och lämpligt beteende, bidrar det till att barnet kan se och känna igen när han/hon motarbetar sina egna bättre intentioner. Och om barnet dessutom får stöd av en ansvarsfull vuxen (som en förälder, lärare eller terapeut) att pröva olika strategier som koordineras med mer lämpliga tankar och känslor, kan barnet återetablera en personlig inre motivation som stärker hans/hennes egenvärde och förmåga till självkontroll.

När det handlar om konkreta strategier och metoder för att hantera tankar, känslor och beteenden har KBT-området mycket att erbjuda. KAT-kittet är inriktat på några KBT-strategier som vi vet fungerar bra.

Att förstå samspelet mellan tankar, känslor och beteenden är grundtanken med alla kognitiva interventionsstrategier. Denna process innebär att utveckla en tydlig, ömsesidig förståelse för att det finns ett samband mellan hur människor tänker och känner och vad de gör. KAT-kittet är utformat för att på ett enkelt sätt presentera principer och strategier som man har praktisk erfarenhet av.

### KAT-modellen

För att ge samtalet med individen bättre struktur innehåller KAT-kittet ett specifikt utformat samtalsstöd. Detta kallas *KAT-modellen*, och det visualiserar olika stadier som ett samtal kan genomgå: "Min historia", "Hitta känslor och tankar", "Vad känner kroppen", "Mitt nya sätt att vara – omstrukturering av tankar", "Hemuppgift" och "Självobservation".

Det är vanligt att man under samtalets gång börjar tala om hur personen ska lära sig hantera det som inträffat och det som sagts och gjorts i olika situationer. I kognitiva termer kallas detta att beskriva den kritiska händelsen. En kritisk händelse kan mycket väl vara en positiv upplevelse, som att bli uttagen till ett lag eller att åka på en spännande resa. Kritiska händelser är dock för det mesta situationer av mer problematisk karaktär för personen i fråga.

## Mätinstrumentet

När individen börjar bli mer medveten om sina känslor, är det till stor hjälp att kunna beskriva sin egen upplevelse. Om personen får möjlighet att medvetet arbeta med sina känslor, lär han/hon sig mer om hur man kan påverkas av dem och svara på dem på ett lämpligare sätt samt hur man kan växla mellan olika känslor. Denna självinsikt är det första steget till att kunna bemästra sina känslor.

Mätinstrumentet liknar en vanlig termometer med siffrorna 0 till 10 jämnt fördelade på en skala. Vid varje siffra finns kardborrband, så att man kan placera ut Ansikten, Känsloord och andra visuella symboler på det. På detta mycket konkreta sätt kan personen själv markera hur intensiv en känsla, tanke, erfarenhet eller ett intresse är

## Ansikten och Känsloord

Nio grundläggande känslor presenteras i KAT-kittet: glädje, sorg, trygghet, rädsla, kärlek, ilska, stolthet, skam och förvåning. Som ett komplement till dessa lämnas förslag på ytterligare 90 sammansatta känslor, så kallade Känsloord, som personen kan arbeta med. Vi rekommenderar att man även lägger till egna Känsloord som kan vara viktiga för individen och som kan skrivas direkt på materialet.

För att göra samtalet med ett barn, en tonåring eller en vuxen enklare har vi valt att komplettera Känslorden med Ansikten som uttrycker olika specifika känslor. Det finns 90 olika Ansikten till de 90 Känslorden. Personen kan också ta kort av sig själv eller av andra och sedan laminera dem och på detta sätt skapa egna ansiktsuttryck som kan användas till KAT-kittet. Alla Ansikten och Känsloord är försedda med kardborrband så att de enkelt kan sättas fast på KAT-verktygen.

## Kroppen

KAT-verktyget Kroppen har utformats till en enkel figur som kan användas som stöd för samtal om tankar, känslor, kroppen och beteenden. Med hjälp av Kroppen kan man beskriva olika kroppsuttryck, såväl fysiska som emotionella. Här finns förslag på kroppsuttryck för varje kroppsdel som kan användas på ett strukturerat sätt i samtalet med individen. Dessa kroppsuttryck kan kompletteras med personens egna uttryck för hur han/hon tolkar inre och yttre upplevelser. Runt omkring Kroppen finns flera småfigurer som illustrerar olika beteendemönster, vilka beskrivs i Beteendepaletten 1 och 2 (se **Beteendepaletten**), t.ex. att slåss, att kramas m.m.

Man kan också illustrera en persons kroppsliga upplevelser genom att rita direkt på KAT-verktyget med en whiteboardpenna.

## Mina cirklar

Verktyget Mina cirklar är en visuell modell för hur man kan åskådliggöra en persons relationer, vänskapsförhållanden och intressen. Användningen av Mina cirklar skapar två möjligheter: 1) att utforska personens självförståelse och medvetenhet om sociala relationer och 2) att strukturera positiva erfarenheter av personens samspel med andra.

Verktyget består av fem koncentriska cirklar. Grundtanken med Mina cirklar är att personen ska få översikt över sina relationer genom att placera in människorna i sitt nätverk i fem olika nivåer: Cirkel 1 – jag, cirkel 2 – familjen, cirkel 3 – vänner, cirkel 4 – yrkesutövare (dvs. pedagoger, terapeuter, fosterfamiljer, kolleger), cirkel 5 – främmande personer. Mina cirklar fungerar som ett redskap för självregistrering, och individen får på ett konkret sätt överblick över vilka människor som finns i den

närmaste omgivningen.

Skolämnen, fritidsaktiviteter, tv-program, djur, intressen, semesterresor, dataspel, drömmar och visioner kan också rangordnas med hjälp av cirklarna, i vilka det som betyder mest placeras i den innersta cirkeln och så vidare. Personen kan på så sätt med egna ögon se hur cirklarna förändras i förhållande till tid och omständigheter.

Mina cirklar kan också användas till kartläggning av och förståelse för andra människors cirklar. Om en pojke t.ex. har en äldre tonårssyster som inte vill umgås med honom, kan man med hjälp av verktyget visualisera systemens intressen och aktiviteter och jämföra dem med den yngre broderns – vilket ger pojken bättre kunskap och förståelse om hur han ska hantera problemet.

### Tidstavlor

Dessa verktyg har tagits fram i syfte att stödja individens tidsuppfattning på ett konkret, visuellt sätt. Dygnet, Veckan och Året är ett användbart stöd när man vill förtydliga när och var en kritisk situation ägt rum.

Dygnet handlar om att skapa översikt över dygnets 24 timmar, med varje klockslag som utgångspunkt. Veckan handlar om att lära sig att uppmärksamma bra och dåliga dagar samt att tydliggöra vad som händer under en vecka. Dessa verktyg kan också användas när man förbereder en hemuppgift. Året handlar om att relatera till tid som ett kretslopp, i vilket årstider och traditioner återkommer varje år.

Ett av målen med Dygnet är att personen ska lära sig förstå hur sinnesstämningar, känslor, tankar och beteenden kan förändras med tiden. Med stöd av detta verktyg kan individen utveckla förståelse för hur man kan vara glad och känna sig bekväm i en viss situation men arg och ledsen i en annan. När personen berättar sin historia kan även känslans intensitet och hur länge den varar mätas med hjälp av Mätinstrumentet och Dygnet. Ansiktena och Känslorden kan också användas tillsammans med dessa båda verktyg.

### Beteendepaletten

Beteendepaletten är avsedd för samtal om olika beteenden och utveckling av sociala och kommunikativa färdigheter. Målet är att individen ska få större möjlighet att uttrycka olika beteenden i ord och därigenom utveckla sin förmåga att hitta och hantera ett mer lämpligt beteende.

På Beteendepaletten finns fyra olika beteenden i färgerna rött, gult, grått och grönt. Beteendepaletten fungerar som ett visuellt hjälpmedel för att öka den sociala kompetensen hos personer som har svårt att förstå varför de själva eller andra människor beter sig på ett visst sätt. Under samtalets gång presenteras följande beteendemönster som är vanliga inom assertionsträning:

- Det röda beteendet: Aggressiv
- Det gula beteendet: Indirekt aggressiv
- Det grå beteendet: Eftergiven
- Det gröna beteendet: Assertiv.

Beteendepaletten skapar mer jämlika och ömsesidiga förutsättningar för samtalet, då det blir lättare att tala om sitt eget aggressiva beteendemönster med hjälp av färgsymboler. Det är således personens beteende, inte personen själv man sätter etikett på.

## Hjulet

Hjulet kommer till användning när individen ska bilda sig en uppfattning om sin egen personlighet. Med hjälp av färger, arketyper, djur- och seriefigurer och andra symboler kan personen skapa en egen spegelbild av sin personlighet som är både rolig och flexibel att arbeta med.

Hjulet är ett sätt att illustrera olika kännetecknande egenskaper som karakteriserar en persons beteende vid olika tidpunkter. Verktøget är utformat som ett hjul som kan avdelas med linjer och styckas av i olika delar, vilka alla beskriver personens karaktärsdrag vid specifika tidpunkter eller under särskilda omständigheter. Varje drag eller kännetecken benämns utifrån personens uppfattning om sig själv och har som syfte att uttrycka hans/hennes personliga egenskaper. Hjulets olika delar kan variera i storlek eftersom karaktärsdragen kan vara starkare eller svagare beroende av hur personen agerar samt vilken sinnesstämning personen uppvisar i olika relationer och situationer.

## KAT-böckerna

I KAT-kittet finns också en uppsättning klisteretiketter, så att man kan skapa en egen loggbok, en så kallad KAT-bok.

Målet med KAT-böckerna är att skapa en uppsättning arbetsböcker som kan användas tillsammans med KAT-kittet. En KAT-bok kan vara en övningsbok, en anteckningsbok, en hemgjord bok eller A4- eller A5-papper i en plastmapp.

KAT-kittet innehåller klisteretiketter till fyra olika KAT-böcker: en Känslbok, en Dagbok, en Skrytbok och en Intressebok. När en anteckningsbok, en pärm eller mapp förses med en KAT-etikett blir den automatiskt en KAT-bok. Vid behov kan man klippa ut 90 ansikten ur arket som medföljer KAT-kittet.

## Manualen

I manualen presenteras olika förslag på hur man kan börja arbeta med verktygen i KAT-kittet. Den första delen består av en teoretisk introduktion i Kognitiv Affektiv Träning, medan den andra innehåller en redogörelse över verktygen, var och ett för sig, samt deras praktiska tillämpning.

## Nya KAT-verktyg [KLART VÅREN 2007](#)

Som ett komplement till KAT-kittet och den tillhörande manualen håller vi på att slutföra vårt nästa projekt: att skapa nya KAT-verktyg.

De nya KAT-verktygen är specialpedagogiska hjälpmedel, särskilt utformade för KAT-kittet, som ska ge vägledning i hur man förbereder samtal med barn.

Målgruppen är barn i utvecklingsåldern 6? 13 år som behöver emotionell och social träning, utveckla sin kommunikationsförmåga samt lära sig bemästra känslor.

De nya KAT-verktygen består av två delar:

- en handbok för vuxna

- en bok för barn.

Handboken är identisk med barnets bok med den skillnaden att den även innehåller förklaringar till uppgifterna.

Det huvudsakliga syftet med de nya KAT-verktygen är att barnet ska få större insikt om sina egna känslor (affektiv träning) och lära sig mer om andras känslor (empatiträning) (foga in delar i ett sammanhang). Materialet stimulerar till att barnet vågar använda sin nya kunskap i sociala situationer, genom att t.ex. testa nya strategier för att bemästra känslor i olika sociala sammanhang tillsammans med andra (social träning).

När man använder KAT-verktygens handbok och arbetar tillsammans med barnet med de olika uppgifterna följer man ett välorganiserat handlingsmönster. De olika verktygen presenteras och tillämpas allt eftersom. På samma gång som barnet bekantar sig med det nya materialet ökar hans/hennes medvetenhet om sina egna känslomässiga reaktioner.

Vi kommer också att lansera ett nytt redskap: en mapp som innehåller strategier i form av en liten ”verktygslåda” som barnet kan ha med sig i olika situationer och miljöer.

Mappen kommer att bestå av en miniatyruppsättning KAT-verktyg och kort där man kan skriva ner olika strategier och hemuppgifter under samtalets gång.

En annan ny flexibel lösning är att du framtiden ska kunna ladda ner barnboken från vår webbsida. Det innebär att du tillsammans med barnet kan föra in all information direkt i barnets bok medan ni sitter framför datorn. Om man vill kan man också printa ut uppgifterna och skriva direkt på pappret.

Materialet kan dessutom användas av flera barn. Tack vare den nya tekniken kan materialet anpassas och göras personligt för varje individ.

Med KAT-verktygens hjälp arbetar man med följande känslor: glädje, sorg, rädsla, kärlek, skam, ilska och rofylldhet. I bearbetningen av dessa känslor kommer nya strategier för att hantera dessa känslor att utvecklas, och dessa strategier kan i sin tur generaliseras och vid behov även inkludera andra känslor.

Målgruppen för de nya KAT-verktygen är yrkesutövare, som lärare, pedagoger, föräldrar som har tid och möjlighet att tillsammans med barnet och med stöd av dessa lättillgängliga och inspirerande redskap utforska olika känslor.

Materialet har testats och värderats inom ett forskningsprojekt där det affektiva träningsprogrammets effektivitet har mätts. Av resultatet att döma är programmet mycket effektivt när det gäller att utveckla barnets känslomässiga medvetenhet och sociala förmåga. Vi vill passa på att tacka de barn, skolpersonal, annan personal och familjer som har samarbetat med oss och stått till vårt förfogande under framtagningsprocessen av de nya KAT-verktygen. Vi vill rikta ett särskilt tack till följande danska skolor: Kasperskolen, Pårup skole, Vigersted skole, Fjordskolen, Holmegårdsskolen och Harløse skolen.

## Referenser

*Förmågan att identifiera, uttrycka, förstå, acceptera och kontrollera känslor kommer inte alltid av sig själv. Många barn måste träna på att förvärva var och en av dessa förmågor.*

*KAT-kittet fokuserar inte bara på förståelse utan visar också hur barnet kan uppnå olika färdigheter*

*genom praktisk övning. Steg för steg lär sig barnet mer om sina egna känslomässiga behov samt får strategier för hur det kan hantera känslor och sociala situationer och relationer bättre.*

*Jag tror att större kunskap om hur man tränar självkontroll och tillägnar sig tanke- och beteendemässiga strategier, kan få avgörande betydelse för utvecklingen inom områden som KBT och barnterapi.*

Professor Tammie Ronen  
Head, Bob Shapell School of Social Work  
Tel Aviv University

.....

*Det är fantastiskt att se hur nya metoder som KAT-kittet utvecklas i syfte att lära ut sociala färdigheter hos barn med svårigheter inom autismspektrum. KAT-kittets styrka är att det är mycket barnvänligt, strukturerat och lätt att använda.*

Simon Baron-Cohen,  
Professor of Developmental Psychopathology,  
Director,  
Autism Research Centre,  
Cambridge University

-----  
**Sverige**

För information, kurser, uppdragsutbildningar, köp av KAT-kittet på svenska etc  
Kontakta [www.cortexutbildning.se](http://www.cortexutbildning.se) . Vi har direkt samarbete med [cat-kit.com](http://cat-kit.com)