

# CAT kassinn – verkfæri til að auðvelda samræður við börn og ungmenni

Birt til heiðurs dr. Ingvari Sigurgeirssyni prófessor sjötugum



## Ásgerður Ólafsdóttir

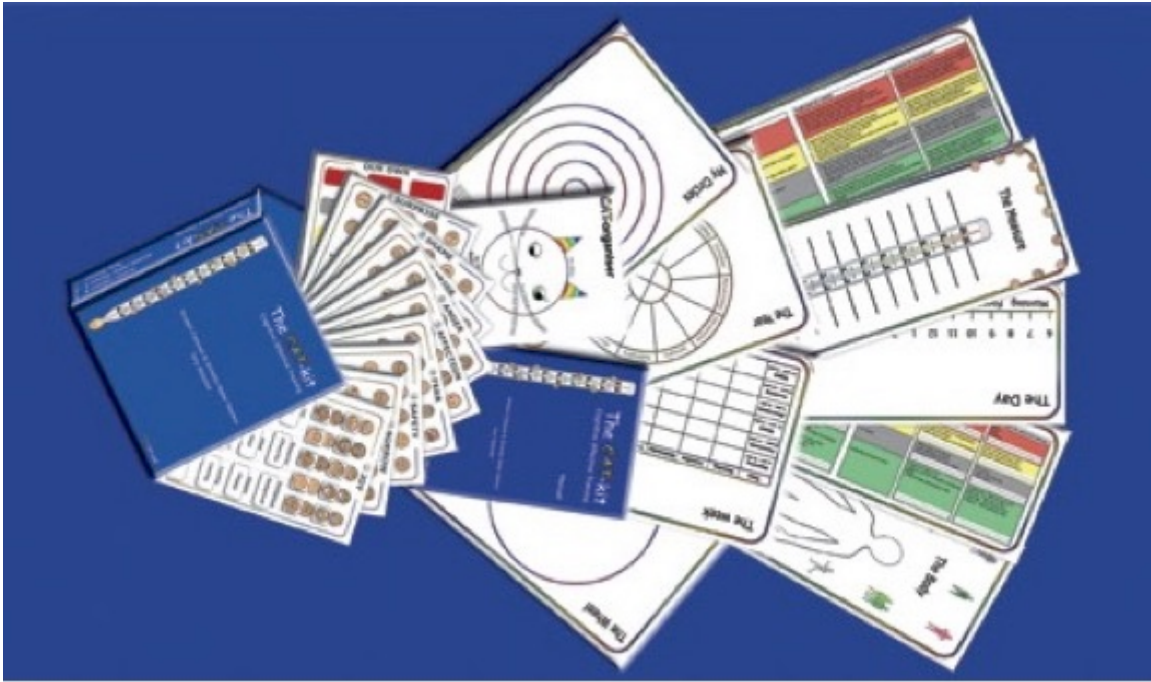
Við Sigrún Hjartardóttir, sérkennari og einhverfuráðgjafi, stofnuðum Einhverfuráðgjöfina ÁS árið 2001 (<https://www.facebook.com/aseinhverfuradgjof>).

Það sama vor sóttum við námskeið í Kaupmannahöfn um ýmsar leiðir í kennslu og þjálfun barna með Aspergerheilkenni. Á þessu námskeiði var CAT kassinn kynntur í fyrsta skipti, en hann var þá í þróun og kom út á dönsku vorið 2002. Á þessum árum kenndi ég við starfsbraut í Fjölbautaskólanum í Garðabæ og hóf strax að nýta þar ýmsar hugmyndir úr CAT kassanum. Rósa Eiríksdóttir, þá þroskaþjálfanemi, var samstarfskona mín á starfsbrautinni og hún vann þróunarverkefni um CAT kassann undir minni leiðsögn vorið 2004. Við fundum fljótt að þetta efni höfðaði afar vel til hluta nemenda okkar.

Sumarið 2004 fórum við Sigrún á framhaldsnámskeið til Danmerkur um notkun CAT kassans og fengum þá leyfi til að þýða hann á íslensku. Hann kom síðan út á íslensku árið 2005. Þá hefur kassinn einnig verið þýddur á ensku, norsku, sænsku, þýsku og ítölsku. Sameiginleg heimasíða er fyrir kassann á öllum þessum tungumálum, [www.cat-kit.com](http://www.cat-kit.com).

Höfundar að CAT kassanum eru dönsku sálfræðingarnir Annette Møller Nielsen og Kirsten Callesen, í samstarfi við Tony Attwood, ástralskan sálfræðing sem er einn helsti sérfræðingur í heimi um Aspergersheilkenni og höfundur fjölmargra fræðiritana. (sjá [www.tonyattwood.com.au](http://www.tonyattwood.com.au))

# Hvað er CAT kassinn?



Mynd 1: CAT kassinn. Handbók og CAT gögnin.

Við höfum stundum grínast með það á námskeiðum okkar um CAT kassann að hann sé hvorki köttur né kassi! CAT kassinn er mappa sem annars vegar inniheldur handbók og hins vegar ýmis gögn til að nota í samræðum við börn. Gögnin eru þannig úr garði gerð að hægt er að vinna með þau á ýmsa vegu, ýmist skrifa eða teikna á þau eða festa andlit og orð á spjöld. Riflás (franskur rennilás) er á hluta gagnanna og þannig er hægt að festa andlit og orð á viðeigandi staði. Öll gögnin eru plasthúðuð og gerð aðlaðandi í útliti.

CAT stendur fyrir **Cognitive Affective Training** sem við höfum þýtt sem hugræn tilfinningaleg þjálfun. CAT á rætur sínar að rekja til klínískrar vinnu með hugræna atferlismeðferð, hugræna þjálfun og félagsfærniþjálfun barna, í þeim tilgangi að auka færni þeirra og efla skilning á eigin tilfinningum.

Oft getur verið vandasamt að ræða við börn og ungmenni um hugsanir þeirra og tilfinningar. CAT kassinn var þróaður í þeim tilgangi að styðja samræður við börn sem eiga í erfiðleikum með að tjá sig um tilfinningar sínar, hugsanir eða upplifanir. Sjálf gögnin sem unnið er með gegna veigamiklu hlutverki í að sjóngera samræðurnar og það eitt og sér gerir þær auðveldari og markvissari. Þá truflar síður samtalið að vera með sameiginlega athygli á gögnunum sem unnið er með auk þess sem það hægir á samtalinu. Oft og tíðum hættir okkur fullorðna fólkinu til að stýra samtali við börn of hratt og tökum þannig frá þeim dýrmætan tíma sem þau gjarnan hafa þörf fyrir til að hugsa og tjá sig áður en samtalið

heldur áfram.

Í þessari grein tala ég um að nota CAT kassann með börnum. Margt í honum hentar einnig unglíngum. Kassinn var þróaður með börn og ungmenni á einhverfurófi í huga en það hefur sýnt sig að hann getur gagnast miklu fleirum. Sjálf hef ég notað hann bæði með börnum og ungmennum í almennum skóla og á starfsbraut í framhaldsskóla.

Í fyrri hluta handbókarinnar er hugmyndafræðinni að baki CAT kassanum gerð góð skil og verður því ekki farið í hana nánar í stuttri grein.

## Samtal með aðstoð CAT kassans



Mynd 2: Nemandi skoðar CAT andlitin.

Í byrjun eru gögn CAT kassans kynnt vel fyrir börnunum. Ágætt er að leyfa þeim yngri að leika sér með gögnin og skoða þau öll í rólegheitum áður en formleg vinna hefst. Því næst er ákveðið hvernig gögnin verða notuð og nauðsynlegum upplýsingum um barnið og umhverfið safnað saman. Þá eru viðfangsefni og markmið ákveðin og gerður samningur við barnið um hvað skuli ræða. Mikilvægt er að foreldrar fái kynningu á CAT kassanum áður en fagfólk fer að vinna með hann en að sjálfsgöðu geta foreldrar einnig notað gögnin sjálfir með sínum börnum. Mat á því hvort markmiðum hafi verið náð, hvort ferlinu skuli ljúka eða hvort

skipuleggja skuli nýtt samtalsferli, fer reglulega fram.

Ýmsar ástæður geta verið fyrir því að æskilegt er talið að hefja notkun CAT kassans með barni. Þær geta til dæmis falist í þörf fyrir félagslega þjálfun, að læra fleiri aðferðir til að stofna til vináttu eða viðhalda tengslum, aðstoð við að leysa deilumál eða öðlast meiri sjálfstjórn.

Vinna með gögn CAT kassans getur bæði farið fram í einstaklingskennslu eða meðferð eða í hópi, allt eftir aðstæðum. Til dæmis má nota sum gögn CAT kassans til að leysa úr ágreiningi sem upp kemur í hópi. Má þar nefna hringina og hegðunarspjöldin.

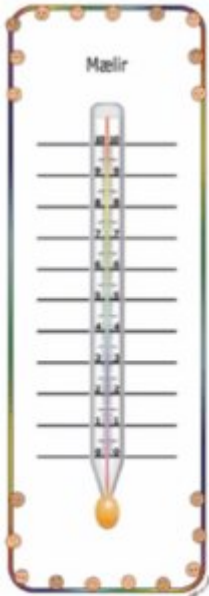
Fjöldi samtala þarf að vera í samræmi við þarfir barnsins og vilja. Algengt er að ferlið taki 10-14 skipti og að stutt sé milli samtala í upphafi. Þá ræðst lengd samtala einnig af getu barnsins til að einbeita sér. Algengt er að hver tími sé 20-40 mínútur. Þá þarf að gera ráð fyrir tíma til að skipuleggja heimaverkefni sem unnið er með fram að næsta tíma.

Mismunandi er hve mörg gögn CAT kassans er unnið með hverju sinni. Gott er að gera um það áætlun hverju sinni hvað eigi að nota en nauðsynlegt er þó að geta gripið til annarra gagna eftir þörfum hvenær sem er í ferlinu.

Mælt er með að nota myndbandsupptökur samhliða CAT kassanum við ákveðnar aðstæður. Dæmi um slíkt er ef unnið er með samskipti á skólalóðinni í frímínútum. Þá er tekið upp á myndband það sem gerist og skoðað með barninu eða barnahópnum. Þannig getur verið auðveldara að átta sig á aðstæðum og greina hvað þarf að breytast í samskiptum.

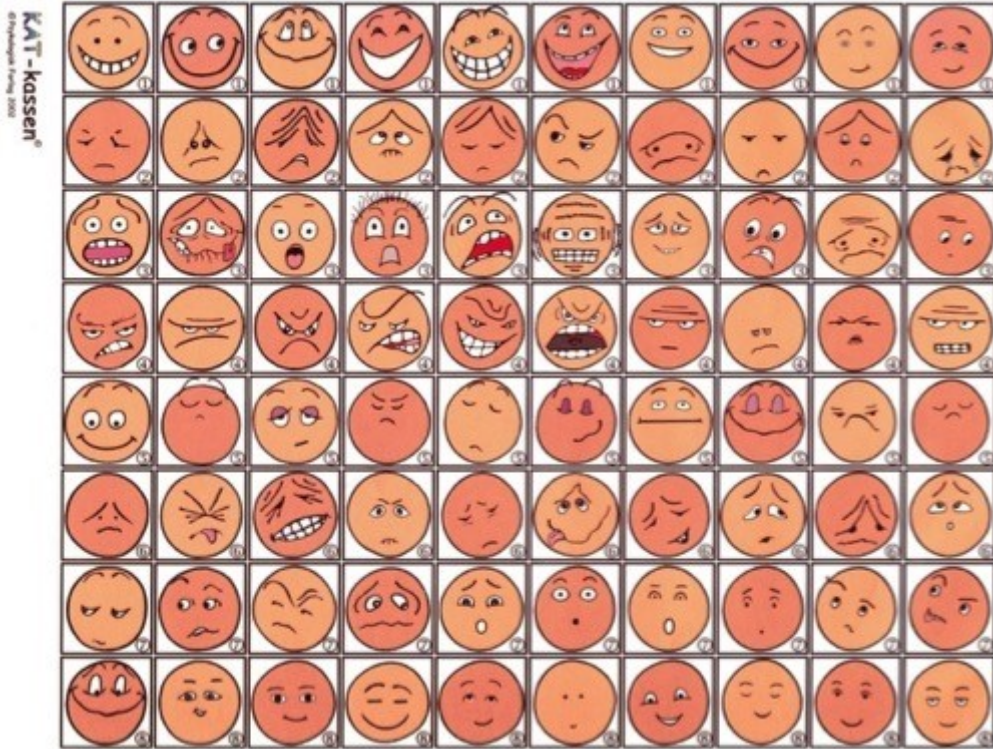
## **CAT gögnin**

Hér verður minnst á nokkur af þeim gögnum sem fylgja CAT kassanum.



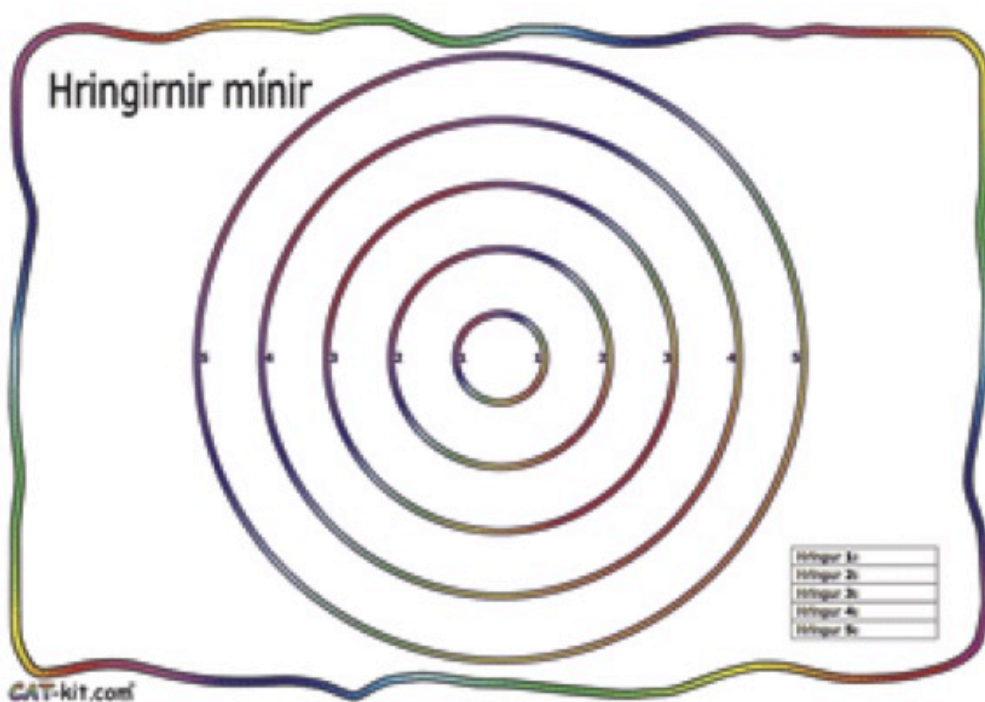
**Mælirinn.** Fyrst ber að nefna mælinn, en hann minnir á hitamæli með kvarðann 1-10 en er í raun tilfinningamælir. Ef tilfinning sem rætt er um er mjög sterk, getur barnið ákveðið að staðsetja hana alveg upp í 10 en ef sama tilfinning er ekki mjög sterk, velur það kannski að staðsetja hana á einn eða tvo. Það er alltaf viðkomandi barn sem velur styrkleika tilfinningarinnar, ekki sá fullorðni sem ræðir við barnið. Þannig er ekkert í CAT kassanum rétt eða rangt, allt snýst þetta um hvað barninu finnst.

**Andlit og tilfinningaorð.** Níu spjöld með myndum af andlitum fylgja kassanum og á hverju þeirra eru 10 andlit. Hvert spjald hefur ákveðna grunntilfinningu og andlitin á viðkomandi spjaldi taka mið af henni. T.d. er fyrsta spjaldið með grunntilfinninguna GLEÐI og öll andlitin á því spjaldi eru mismunandi glaðleg. Þá eru líka 10 tilfinningaorð á hverju spjaldi og á sama hátt og andlitin á gleðisþjaldinu eru glaðleg þá eru orðin á því spjaldi einnig öll tengd gleði. Dæmi um gleðiorð eru ánægður, blíður, fjörugur, kátur. Aðrar grunntilfinningar eru sorg, öryggi, ótti, ást, reiði, stolt, skömm og undrun. Andlitin og tilfinningaorðin eru gjarnan notuð samhliða mælinum en einnig með fleiri gögnum eins og tímatöflunum.



Mynd 4: CAT andlitin

**Hringirnir mínir** er spjald með mynd af fimm hringjum. Sá i miðjunni er númer eitt og næsti númer tvö og svo koll af kolli. Hringirnir eru m.a. notaðir í samræðum um félagsleg tengsl, vináttu, áhugamál og margt fleira. Barnið sjálft er alltaf í innsta hringnum og staðsetur síðan aðra í hina hringina eftir tengslum. Sé t.d. verið að ræða um vinina, koma nánustu vinir í hring nr. 2, aðrir í nr. 3 og etv. kunningjar í ysta hringinn.



**Hegðunarspjald 1 og 2.** Hér er mannleg hegðun flokkuð í fjóra flokka: Árásargjörn hegðun/rauð hegðun, sjálfhverf hegðun/gul hegðun, hlutlaus hegðun/grá hegðun og til fyrirmyndar hegðun/græn hegðun. Á spjaldinu er hver tegund hegðunar svo útskýrð ítarlega: Svona er hegðunin, hvernig er hún gagnvart öðrum, hvernig leysir hún vandamál, hvernig talar hún við aðra og hvernig orð notar hún. Á spjaldi nr 2 eru svo margar tillögur að hlutverkaleikjum. Þannig geta börnin æft sig í að sýna hinar mismunandi tegundir hegðunar við hinar ýmsu aðstæður. Hægt er að nota hegðunarspjöldin með einum nemanda en ekki síður í hópi nemenda.

Önnur gögn sem fylgja CAT kassanum eru líkaminn, tímatöflur, hjólið og hugmyndir að ferns konar CAT bókum. Þær eru Tilfinningabók, Dagbók, Hrósabók og Áhugabók.

Í handbókinni er svo að finna margs konar hugmyndir um notkun gagnanna. Gott er að styðjast við þær sérstaklega til að byrja með en vera síðan óhrædd við að nota hugmyndir sem kvikna í vinnuferlinu.

## CAT vefappið

**CAT vefappið** er nú aðgengilegt á heimasíðu CAT og það hefur verið þýtt á íslensku. Eins árs aðgangur að CAT appinu kostar 300 danskar krónur. Áskrifendur hafa einnig aðgang að appinu á Norðurlandamálum, ensku og þýsku.

Á Facebooksíðu CAT ([www.facebook.com/catkitcom](http://www.facebook.com/catkitcom)) má sjá mörg dæmi um notkunarmöguleika appsins. Þó dæmin séu þar á dönsku, sýna þau vel hinar ýmsu aðgerðir. Öll gögn CAT kassans er að finna í appinu en þeim til viðbótar eru ýmsir nýir spennandi möguleikar. Hægt er þar að velja um tvær tegundir andlita, setja inn ljósmyndir, teikna, skrifa og prenta út. Allar aðgerðir vistast sjálfkrafa og kennari sem er með áskrift, getur verið með svæði fyrir sína nemendur í appinu. Þá geta foreldrar einnig gerst áskrifendur og notað appið með börnum sínum heima.

Íslenska útgáfan að CAT kassanum hefur nú verið til í 15 ár. Hann er til í flestum grunnskólum landsins og einnig í nokkrum leik- og framhaldsskólum. Þá eiga Einhverfusamtökin nokkra kassa sem foreldrar geta fengið lánaða til að nota með börnum sínum. CAT kassinn hefur reynst hentugt verkfæri til að styðja við samtöl við börn og ungmenni. Áður en hann kom út var ráðist í þrjú þróunarverkefni þar sem gögn kassans voru prófuð og aðlöguð. Þátttakendur í þessum þróunarverkefnum voru breiður hópur

fagfólks í Danmörku, nemendur úr 3. og 4. bekk í einkaskóla í Singapore og nemendur í sérskóla fyrir börn og ungmenni á einhverfurófi í Kaupmannahöfn. Það var því vel undirbúið og ígrundað hvaða gögn kassinn skyldi innihalda og hvers vegna, Við þýðendur höldum reglulega námskeið um notkun CAT kassans og finnum fyrir mikilli ánægju með þetta verkfæri frá fagfólki og foreldrum.

## Heimildir

Attwood, T. (2007). *The CAT-kit: A Revolutionary Communication Tool for Kids with Autism or Asperger's*. Kynningarmyndband um CAT kassann. Aðgengilegt hér:

[https://www.youtube.com/watch?v=CkCM5\\_pLr4s&t=6s](https://www.youtube.com/watch?v=CkCM5_pLr4s&t=6s)

Callesen, K., Nielsen, A.M. og Attwood, T. (2005). *CAT-kassinn - Hugræn tilfinningaleg þjálfun*. Þýðing: Ásgerður Ólafsdóttir og Sigrún Hjartardóttir. cat-kit.com ApS

Callesen, K., Nielsen, A. M. og Attwood, T.. (2005). *CAT-kassinn - Hugræn tilfinningaleg þjálfun, Handbók*. Þýðing Ásgerður Ólafsdóttir og Sigrún Hjartardóttir. cat-kit.com ApS

---

Ásgerður Ólafsdóttir lauk almennu kennaraprófi 1970 og B.Ed. í sérkennslufræðum frá Kennaraháskóla Íslands 1993. Þá lauk hún námi í umferlis og ADL kennslu blindra og sjónskertra frá Blindeinstituttet í Kaupmannahöfn 1985. Hún starfaði sem almennur kennari, blindraráðgjafi og deildarstjóri hjá Sjónstöð Íslands. Frá árinu 1990 kenndi hún nemendum á einhverfurófi í Digranesskóla og Fjölbrautaskólanum í Garðabæ. Hún var sérfræðingur í menntamálaráðuneytinu um þriggja ára skeið og síðar sérkennari og skólastjóri í Borgarbyggð. Hún stofnaði Einhverfuráðgjöfina ÁS 2001 ásamt Sigrúnu Hjartardóttur. Hún er nú á eftirlaunum en kennir reglulega á námskeiðum um CAT kassann.

---

**SKÓLAPRÆÐIR**  
TÍMARIT SAMTAKA ÁHUGAFÓLKS UM SKÓLAPRÖUN

Grein birt: 3/12/2020