

# CAT-kassinn



Námskeið í **Meningarmiðstöðinni Gerðubergi**,  
Gerðubergi 3-5, 111 Reykjavík

**mánudaginn 14. september 2015**, kl. 9:00-15:00

## **Fræðsla um notkun CAT-kassans Myndbönd með dæmum um notkun Þjálfun í að nota gögn CAT-kassans**

Kennarar:

Ásgerður Ólafsdóttir, sérkennari og einhverfuráðgjafi og  
Sigrún Hjartardóttir, leikskólasérkennari og einhverfuráðgjafi

CAT-kassinn kom út í íslenskri þýðingu þeirra tveggja í júní 2005. Hægt er að panta  
CAT-kassann af heimasíðu CAT: [www.cat-kit.com](http://www.cat-kit.com) (með því að smella á íslenska  
fánann fást upplýsingar á íslensku).

Námskeiðsgjald: kr. 25.000.

Innifalið: Léttur hádegisverður, kaffi og meðlæti, námskeiðgögn.

Skráning: [asgol@ismennt.is](mailto:asgol@ismennt.is) eða [sighjart@ismennt.is](mailto:sighjart@ismennt.is)

Við skráningu þarf að taka fram **nafn, kennitölu og heimilisfang greiðanda**.  
Einnig er gagnlegt að þátttakendur taki fram hvar þeir starfa. Skráning þarf að fara  
fram sem fyrst, í síðasta lagi viku fyrir námskeið. Greiðsluseðlar verða sendir  
nokkrum dögum fyrir námskeiðið.

# CAT-kassinn (Cognitive Affective Training)

## Hugræn tilfinningaleg þjálfun

**CAT-kassinn** er sérstaklega þróaður til að auðvelda samræður við börn og ungmenni. Markmiðið með notkun **CAT-kassans** er að styðja samræður við börn og ungmenni frá 6 ára aldri sem eiga í erfiðleikum með að tjá sig beint um tilfinningar, hugsanir og upplifanir. Bæði foreldrar og fagfólk geta notað **CAT-kassann** á áhrifaríkan hátt í daglegum samræðum við börn. Notkun **CAT-kassans** hvetur bæði börn og fullorðna til umhugsunar meðan samtalið á sér stað og lifandi útlit CAT-gagnanna virkar hvetjandi á samræðurnar. **CAT-kassinn** er upphaflega þróaður til að styðja samtöl við börn með raskanir á einhverfurófi. Reynslan hefur síðan leitt í ljós að börn með eðlilegan þroska sem eiga í ýmsum erfiðleikum geta einnig haft gagn af **CAT-kassanum**.

**CAT-kassinn** er einstakur að gerð. Hann er hvorki spil né próf, þó svo hægt sé að nota hann til að athuga sjálfupplifun og sjálfsmynd barna. **CAT-kassinn** er einfaldlega tæki til notkunar í samræðum, samsett af fjölda gagna sem hægt er að nota hvert í sínu lagi eða fleiri saman.

---

### CAT-kassanum fylgir:

- **CAT-líkan** sem getur komið að gagni við að byggja upp samtalið.
- **Mælir**, einskonar hitamælir eða loftþrýstimælir, sem mælir styrkleika tilfinninga á mælikvarðanum 0 – 10.
- **9 grunntilfinningar** sem hægt er að tjá með **90 tilfinningaorðum og 90 andlitum** sem eiga við. Einnig fylgja auð spjöld þar sem hægt er að skrifa sín eigin tilfinningaorð og líkamsorð á.
- **Líkaminn** til að ræða um líkamsástand og tilfinningar tengdar líkamanum.
- **Hringirnir mínir** sem meðal annars eru notaðir í samræðum um félagsleg tengsl, áhugamál og vináttu.
- **Hegðunarspjald** þar sem fjórar tegundir hegðunar; til fyrirmyndar, hlutlaus, sjálfhverf og árásargjarn eru settar fram í litum og hlutverkaleikjum.
- **Skipulagstöflur:**
  - **Tímatöflur** yfir **sólarhringinn, vikuna og árið. Hjólið.**
- **Límniðasett fyrir CAT-bækurnar**
  - tilfinningabók, dagbók, hrósbók og áhugabók.
- **Plastörk** með myndum af öllum **90 andlitunum** sem hægt er að ljósrita, klippa út og líma í bækurnar

- **Handbók** – þar sem fjallað er um notkun CAT-kassans á einfaldan og hagnýtan hátt.

Með því að nota **CAT-kassann** fá bæði börn og fullorðnir aðstoð við að íhuga og staldra við meðan á samtalinu stendur og aðlaðandi útlit gagnanna virkar hvetjandi á samtalsferlið. **CAT-kassinn** er hugsaður fyrir:

- **foreldra**, sem þurfa á nákvæmum og einföldum verkfærum að halda í samræðum við barn sitt.
- **kennara og annað fagfólk**, sem vill af fagmennsku byggja upp samtöl við börn og ungmenni og gera þau markvissari, ýmist í þeim tilgangi að leysa úr erfiðum aðstæðum eða til að kenna börnum að tjá sig um hugsanir og tilfinningar.
- **sálfræðinga**, sem geta notað efnið við athuganir sem tæki til að mynda samband við barnið og í meðferðarvinnu sem hluta af hugrænni meðferð.

Undanfarin ár hefur **CAT-kassinn** verið notaður á **heimilum, skólum, stofnunum, sjúkrahúsum og í klínískri vinnu**. Rannsóknir hafa sýnt að **CAT-kassinn** er áhrifaríkt tæki í sérkennslu sem og í hugrænni þjálfun með börnum og ungmennum.

---

### Um höfundana

**Annette Møller Nielsen og Kirsten Callesen** eru báðar starfandi klínískir sálfræðingar í Danmörku.

**Dr. Tony Attwood Ph.D.** er starfandi sálfræðingur í Brisbane í Ástralíu og prófessor í sálfræði.

Nánari upplýsingar um CAT-kassann eru á heimasíðunni

[www.cat-kit.com](http://www.cat-kit.com) (smella á íslenska fánann til að fá upplýsingar á íslensku)

og á heimasíðu Einhverfuráðgjafarinnar ÁSS

[www.einhverfuradgjof.is](http://www.einhverfuradgjof.is)