

Kognitiv Affektiv Trening.

KAT-kassen er utviklet av psykolog Tony Atwood og psykolog Kirsten Callesen, og er et redskap til å sette ord på følelser.

Formålet med KAT-kassen er å understøtte samtaler med barn og unge fra 6 årsalderen, som vanskeligheter å uttrykke seg konkret om følelser, tanker og opplevelser.

KAT-kassen hjelper både barn og voksne til refleksjon, mens samtalen foregår, og KAT-kassens inspirerende utformning er god støtte for samtalerne.

KAT-kassen er enestående i sin utformning. Det er ikke et spill og heller ikke en test, selv om den kan brukes til å undersøke et barns selvoppfattelse og selvinnsett. KAT-kassen er ganske enkelt et samtaleredskap sammensatt av en rekke elementer, som kan brukes enkeltvis eller sammen i samme samtale.

Et Kat-element er en enkel figur, som er laget for å være visuell støtte, som eleven kan uttrykke sine tanker og følelser igjennom. Det kan skrives på elementene med board marker tusjer, som kan viskes ut igjen. Etter hver samtale kan elementet kopieres med elevens påskrevne tanker og følelser, som på den måte kan huskes eller brukes i neste samtale.

Det er viktig at tilpasse bruken av elementene til elevens utviklingsnivå.

KAT står for Kognitiv Affektiv Trening. Det **kognitive** står for de prosesser, som omhandler tanker, inntrykk, oppfattelser, holdninger og erkjennelser, som karakteriserer menneskers bevisste og ubevisste tankevirksomhet. Det **affektive** står for de prosesser, som omhandler følelser, emosjoner, indre og ytre sansninger, intuisjon og kroppsbevissthet, som karakteriserer menneskers følelsesmessige prosesser. En vesentlig del av et barns utvikling handler om, at de blir bevisst sammenhengen, mellom tanker, følelser og reaksjoner, og at barnet blir støttet i utviklingen av sin selvoppfattelse og av sin sosiale kompetanse. Som en støtte til eleven kan man tilrettelegge en **trening**. Ved å trene elevene, når de jobber med disse prosessene, kan eleven hjelpes til større selvforståelse og bedre sosiale ferdigheter.