

Che cos'è il CAT-kit

Il CAT-kit consiste in un raccoglitore ad anelli che contiene delle schede plastificate e delle faccine con il velcro, da utilizzare durante una conversazione con lo scopo di migliorare la comprensione degli aspetti affettivi e cognitivi coinvolti nella comunicazione e, allo stesso tempo, insegnare le abilità sociali, la gestione e l'espressione di pensieri ed emozioni.

A cosa serve

Lo scopo principale del CAT-kit è quello di sviluppare nei bambini e ragazzi che normalmente hanno difficoltà a percepire la circolarità tra pensieri, emozioni e comportamenti, una forma di pensiero realistico e razionale. L'obiettivo è quello di migliorare le abilità del bambino ad agire in modo appropriato e favorire l'autoconsapevolezza, attraverso l'automonitoraggio e altre tecniche cognitive. Una componente comune a tutte le strategie di intervento cognitivo è l'educazione alla connessione tra pensieri, emozioni e comportamenti, allo scopo di riconoscere la relazione esistente tra il nostro comportamento e quello che le persone pensano, sentono e agiscono.

A chi è rivolto

Essendo uno strumento operativo basato sui principi generali del comportamento umano, non è utile solo per le persone Asperger, ma anche per altre condizioni che rendono complessa la gestione delle emozioni, come ansia, rabbia, ADHD, bipolare giovanile, disturbo oppositivo-provocatorio, disturbo borderline, disagio sociale, etc. Grazie all'estrema versatilità e flessibilità di utilizzo dei vari elementi dello strumento all'interno di ogni conversazione, il CAT-kit può essere facilmente adattato al livello di sviluppo della persona con cui si sta lavorando.

Chi e lo utilizza e come

Può essere utilizzato sia in sedute individuali che di gruppo, dove l'individuo con SA può familiarizzare con gli schemi di pensiero degli altri; questo favorisce una migliore comprensione della mente altrui e porta ad una maggiore tolleranza verso le diverse modalità di pensiero e di comportamento degli altri.

UN NUOVO MODO PER ESPRIMERE PENSIERI ED EMOZIONI

Il CAT-kit fornisce un supporto visivo per:

1. Comunicare le emozioni
2. Spiegare come le emozioni influiscono sul comportamento
3. Visualizzare la successione degli eventi a livello di giorno, settimana e anno per aiutare a comprendere come pensieri ed emozioni siano causa di certi comportamenti ripetitivi
4. Rappresentare graficamente la rete sociale del bambino/ragazzo e come ci si deve comportare

5. Fornire un supporto visivo per la prevedibilità degli eventi e gestire eventuali cambiamenti nella routine quotidiana

UN SISTEMA DEFINITIVO PER L'INSIGHT SOCIALE ED EMOTIVO

Il CAT-kit deriva dalla pratica clinica di professionisti che hanno utilizzato la CBT e il Training delle abilità sociali con bambini e adolescenti (Paul Stallard, A Clinician's Guide to Think Good – Feel Good. Using CBT with children and young people, 2003) Secondo l'esperienza degli autori il materiale del CAT-kit è accattivante e invoglia i bambini e i ragazzi con Sindrome di Asperger ad interessarsi al mondo delle emozioni.

E' uno strumento di comunicazione per insegnare le abilità sociali, la gestione delle emozioni e l'autoconsapevolezza, attraverso l'insegnamento di un linguaggio comune per esprimere, anche nelle sfumature (vedi Feelings words and faces), le emozioni nei vari contesti di vita. È importante insegnare alla persona asperger un linguaggio comune che l'aiuti ad esprimere in modo preciso le sfumature delle emozioni, per avere una vita soddisfacente e rapporti migliori in famiglia, a scuola e a lavoro.

IL CAT-KIT COLLEGA LE PAROLE ALLE SENSAZIONI FISICHE

Con l'organizer "il corpo" la persona impara a riconoscere le reazioni fisiche delle emozioni

UNO STRUMENTO PER RISOLVERE E PREVENIRE I CONFLITTI

Con gli organizer "la settimana" e "l'anno" si possono prevenire o risolvere i conflitti causati da un imprevisto cambiamento nella routine quotidiana

MODALITÀ DI UTILIZZO DEL CAT-KIT

Rapporto 1:1 con l'operatore

Rapporto 1:1 con il genitore, il compagno adulto, l'insegnante, ecc.

In gruppo (favorisce l'amicizia)

GLI ORGANIZER DEL CAT-KIT: FUNZIONI ED UTILIZZO

Si comincia con il CAT ORGANIZER

La mia storia

Esercizi per casa

Scoprire i sentimenti ed i pensieri

Quello che sente il corpo

Il mio nuovo comportamento: ristrutturare i pensieri

N.B. Per favorire la conversazione si utilizza la tecnica dell'ascolto attivo

Si sceglie l'organizer che meglio approfondisce la conversazione

Si utilizza il training di ristrutturazione razionale emotiva

Si aiuta la persona a diventare consapevole di come i suoi pensieri, sentimenti interagiscono in una situazione problematica (automonitoraggio)

Riconoscere cause e conseguenze

Identificare e confutare convinzioni irrazionali

Identificare nuovi pensieri e comportamenti alternativi

Scegliere un comportamento alternativo da provare (fare prima un role-play)

Esercizio a casa: provare il nuovo comportamento

Osservare i risultati (prendere nota su un diario o una check list – automonitoraggio)

Nell'incontro successivo si parla del diario e di come è andato l'allenamento al nuovo comportamento per raddrizzare il tiro sul piano d'intervento.

FACCINE E PAROLE SENTIMENTO

Le Faccine e le Parole Sentimento sono la spina dorsale del CAT-kit. Ci sono 12 categorie di emozioni:

1. Gioia
2. Tristezza
3. Sicurezza
4. Paura
5. Affetto
6. Rabbia
7. Orgoglio
8. Vergogna
9. Sorpresa
10. Anticipazione
11. Disgusto
12. Possesso/Rivalità

Si possono usare le faccine o le scritte con i sentimenti a seconda di come si trova meglio la persona.

Permettono di esplorare sfumature molto sottili di emozioni.

N.B. Al fine di rendere maggiormente fruibile lo strumento, per l'edizione Italiana sono state aggiunte ed adattate le categorie e le etichette verbali che contraddistinguono i diversi sentimenti. La scelta delle parole per definire i sentimenti si è basata non tanto sulla necessità di esprimere diversi livelli di intensità, quanto sull'intento di fornire diverse sfumature di significato. Sono presenti 93 espressioni/faccine e 116 etichette verbali.

IL MISURATORE

È una scala da 0 a 10 per visualizzare l'intensità di un'emozione o la sfumatura semantica all'interno di una stessa categoria di emozione.

Si possono mettere in fila le faccine della stessa categoria di emozione, dalla più intensa a quella meno e poi scegliere la faccina maggiormente corrispondente a quella vissuta in una determinata situazione.

IL CORPO

È lo strumento per insegnare a riconoscere gli indicatori fisici delle emozioni in se stessi e negli altri e per aiutare a rappresentare graficamente (con un pennarello cancellabile a secco direttamente sull'organizer) le sensazioni generate dalle emozioni e a collegarle con il comportamento conseguente.

Si può discutere su come il corpo risponde alle emozioni e alle azioni e come reagisce a livello comportamentale.

Si può discutere su come si può rispondere e reagire meglio alle nostre emozioni ed ai comportamenti degli altri nei nostri confronti.

Si possono identificare strategie alternative e non aggressive (La Scatola degli Attrezzi) per contenere o scaricare le tensioni fisiche causate dalle emozioni (es. stringere forte come un pugno le dita dei piedi invece di colpire qualcuno, ecc.).

Esempio di esercizio per casa: scrivi su un diario quante volte hai stretto forte le dita dei piedi invece di colpire qualcuno.

Possibili domande da utilizzare con Il Corpo:

Dove ti fa male?

Come reagisce il tuo corpo quando sei:

Felice? es. risposta "mi piace saltare"

Arrabbiato? es. risposta "stringo i pugni"

Ansioso? es. risposta "ho una morsa allo stomaco"

Scrivere le risposte con colori diversi e colorare le parti corrispondenti del corpo dello stesso colore della risposta a cui si riferiscono, in modo da localizzare e “visualizzare” l’emozione sul corpo. Ciò aiuta a ricordare e a mentalizzare la sensazione provata

IL GIORNO

Visualizza graficamente la successione degli eventi di un giorno attraverso la linea temporale segmentata secondo le 24 ore.

Aiuta ad individuare i comportamenti ripetitivi e le loro possibili cause scatenanti a livello cognitivo, emotivo o comportamentale.

Localizza nel tempo (con un orario indicativo) la successione degli eventi che hanno preceduto i pensieri, le emozioni ed i comportamenti di cui si sta discutendo

I MIEI CERCHI

È un diagramma di Todd a cerchi concentrici che aiuta la persona a visualizzare e ad identificare lo spazio sociale ed il comportamento adeguato per i vari livelli di rapporti sociali.

Rappresenta graficamente la rete sociale della persona dove ogni cerchio concentrico, contrassegnato da un numero, corrisponde ad un gruppo sociale (genitori, parenti, amici, compagni di classe, ecc.).

Per ogni gruppo si può scrivere con un pennarello cancellabile:

Come salutare

Di quali argomenti si può parlare con ogni membro di ogni cerchio (gruppo sociale)
Per esempio nel caso di problemi sensoriali legati a certi indumenti, specificare quali vestiti è necessario indossare in base alla persona e al luogo in cui ci si trova, prima di essere nelle condizioni di poterli togliere.

È consigliato fare una fotocopia dei Miei Cerchi dopo il lavoro e consegnarlo alla persona perché la possa utilizzare come guida in situazioni sociali future.

LA SETTIMANA

Aiuta a programmare e organizzare eventi futuri riducendo l’ansia. Aiuta a gestire e a prepararsi per un cambiamento di routine (per esempio un nuovo insegnante).

È consigliato fare una fotocopia della Settimana dopo il lavoro e consegnarla alla persona come esempio di come è organizzata la sua settimana e di come gli eventi influiscono sulle emozioni e comportamenti.

Esempi di possibili domande:

Com'è andata la tua settimana?

Quando ti sei sentito bene?

Quando ti sei sentito infastidito/nervoso?

Quando sei stato felice?

L'ANNO

Aiuta a comprendere che ci sono eventi che si ripetono ciclicamente e che sono collegati all'alternanza delle stagioni (allergie, indumenti pesanti e leggeri, ecc.). È consigliato fare una fotocopia.

IL SEMAFORO DEL COMPORTAMENTO 1 & 2

Il Semaforo del Comportamento 1 permette di identificare il comportamento e lo stile di conversazione propri ed altrui secondo gli stili comportamentali:

Aggressivo

Passivo aggressivo

Passivo

Assertivo

e come gli altri reagiscono ad ognuno di questi stili.

Il Semaforo del Comportamento 2 fornisce suggerimenti per esercitarsi, tramite il role-play, a riconoscere gli effetti di ognuno dei quattro stili comportamentali.

Il Semaforo del comportamento 1 & 2 è un ottimo strumento da utilizzare in piccoli gruppi.

LA RUOTA

Questo organizer risponde alla domanda: "come sono fatto?", ovvero "quali sono gli aspetti della mia vita e quali sono le mie emozioni?"

Favorisce una nuova comprensione di se stessi: la persona comprende visivamente che non è solo un individuo con determinate caratteristiche più o meno problematiche, ma che la sua vita è composta di tante cose interessanti e piacevoli (rappresentate graficamente attraverso i vari settori circolari disegnati nella ruota).

Può anche essere utilizzata per aiutare la persona a comprendere che le emozioni possono essere complesse e provate contemporaneamente.

I CAT-BOOKS

Sono un insieme di quaderni di lavoro che vengono utilizzati all'interno del CAT-kit, ognuno con una propria funzione.

Le etichette adesive inserite nel CAT-kit sono le seguenti:

Il Libro dei Sentimenti

Il Diario

Il Libro dei Successi

Il Libro degli Interessi

LA SCATOLA DEGLI ATTREZZI

Rappresenta l'insieme degli strumenti per "riparare" le emozioni di ansia, rabbia o tristezza.

Ci sono categorie diverse di "attrezzi" a seconda del livello di attivazione dell'emozione: alcuni facilitano un rilascio rapido, altri lento, dell'energia generata dall'emozione.

Vengono chiaramente identificati "attrezzi" non appropriati (strategia disfunzionali di evitamento esperienziale).

Gli strumenti de "La Scatola degli Attrezzi" sono i seguenti:

Strumenti di attività fisica

Strumenti per il rilassamento

Strumenti sociali

Strumenti del pensiero e di prospettiva

Strumenti degli interessi speciali

Ulteriori strategie

Strumenti inappropriati

Si possono usare le Conversazioni a Fumetto e le Storie Sociali di Carol Gray per utilizzare nella pratica gli strumenti della La Scatola degli Attrezzi".

PROVE DI EFFICACIA

1. Il CAT-kit è uno strumento di provata efficacia secondo l'approccio Best Practices Effective Psychosocial Interventions for Youth with Behavioral and Emotional Needs (Hawaii Department of Health's 2007 Biennial Report)

2. A Randomized Controlled Trial of a Cognitive Behavioural Intervention for Anger Management in Children Diagnosed with Asperger Syndrome (Kate Sofronoff, Tony Attwood, Sharon Hinton and Irina Levin, 2006)
3. A randomised controlled trial of a CBT intervention for anxiety in children with Asperger Syndrome (Kate Sofronoff, Tony Attwood and Sharon Hinton, 2005)
4. N.B. Nelle Linee guida indirizzo del Sistema Nazionale Linee Guida 2011 "Il trattamento dei disturbi dello spettro autistico nei bambini e negli adolescenti", emanate dall'Istituto Superiore di Sanità, la Cognitive Behaviour Therapy (CBT) è indicata come raccomandazione per la sindrome di Asperger e l'autismo ad alto funzionamento per il trattamento della rabbia e la comorbidità con i disturbi d'ansia. Il documento è consultabile al seguente link: http://www.iss.it/binary/auti/cont/LG_autismo_ISS.pdf
5. Increasing the Understanding and Demonstration of Appropriate Affection in Children with Asperger Syndrome: A Pilot Trial (Kate Sofronoff, Johann Eloff, Jeanie Sheffield, Tony Attwood, 2011)
6. A randomised controlled trial of a CBT intervention for anxiety in children with Asperger Syndrome (Kate Sofronoff, Tony Attwood and Sharon Hinton, 2005)
7. Mrs Lize Andrews (2012). A Randomised Controlled Trial of a Cognitive Behavioural Intervention for Difficulties with Affectionate Communication in Children with Asperger Syndrome Professional Doctorate, School of Psychology, The University of Queensland.