**„LUBO aus dem All“- Ein erster Kurzüberblick: Wer? Wofür? Mit wem?....**

Das „LUBO-Training“ ist ein Programm für den Einsatz in der **Primarstufe zur präventiven Förderung emotionaler und sozialer Kompetenzen**

für die **gesamte Schulklasse** (universell)

es erarbeitet curricular die **sozial-kognitive Informationsverarbeitung**

über einen Zeitraum von **ca. 4-6 Monaten**

**2 x wöchentlich**

jeweils über ca. **60 Minuten** durchgeführt.

insgesamt beinhaltet das Programm **30 Trainingsstunden.**

**+ 23 optionale Vertiefungsstunden zu allen Trainingsinhalten**

**Förderziele des Programms**

|  |
| --- |
| **Grundlagen**  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Phase 1:** ***„Was passiert gerade?“*** (Wahrnehmung) **Phase 2:** ***„Wie fühle ich mich? Und du?“*** (Interpretation) | Selbstwahrnehmung Fremdwahrnehmung Wahrnehmung und Interpretation somatischer Marker Entschlüsselung und Interpretation sozialer Hinweisreize Emotionsausdruck / Emotionssprache kognitive Perspektivübernahme / Empathie Aufmerksamkeitsfähigkeit  |
| **Emotionsregulation**  |
| **Zentral - Phase 1–6:** ***„Wie bleibe ich ruhig?“*** (emotionale Prozesse)  | Emotionsregulationsstrategien Emotionswissen  |
| **Transfer- und Problemlösekompetenzen**  |
| **Phase 3:** ***„Was möchte ich?“*** (Zielklärung)

|  |
| --- |
| **Phase 4:** ***„Was kann ich tun?“*** (Handlungsalternativen)  |
| **Phase 5:** ***„Ob das wohl gut ist?“*** (Lösungsbewertung)  |
| **Phase 6:** ***„Jetzt geht’s los***  |

 | mentale Zielklärungsfähigkeit soziale Problemlösungsstrategien Selbstinstruktionsfähigkeit angemessenes Handlungsrepertoire / soziale Skills angemessene Selbstwirksamkeitserwartung Einschätzung der Handlungskonsequenzen angemessene Lösungsbewertung positives Selbstkonzept angemessene sozial-kognitive Informationsverarbeitung  |

**Wirksamkeitsstudien**

**LUBO KiGa** erweitertes Handlungsrepertoire angemesseneres Konfliktverhalten

**LUBO Schule** weniger Störungen

besseres Lern- und Arbeitsverhalten

**LUBO Schule** höhere Leistungsfähigkeit

◦besonders bei Risikokindern