**„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