

An die
Eltern und Erziehungsberechtigten
der Kinder, die am Projekt
„Lubo aus dem All!“ teilnehmen

1. Informationsbrief

Liebe Eltern, liebe Erziehungsberechtigte,

in den folgenden Monaten nimmt Ihr Kind zusammen mit der gesamten Klasse teil am erfolgreich evaluierten Präventionsprogramm „Lubo aus dem All!“. Das Programm fördert die emotionalen und sozialen Kompetenzen und unterstützt hierdurch ein positives Klassenklima und einen guten schulischen Lernerfolg.

Dieses ist der erste von drei Informationsbriefen, die Sie in regelmäßigen Abständen erhalten werden, um Sie genauer darüber zu informieren, was die Klasse bis jetzt gemacht hat und welche Themen in den folgenden Stunden behandelt werden. In den folgenden Informationsbriefen werden wir Sie auch über Möglichkeiten der Umsetzung des Gelernten im Alltag außerhalb der Schule informieren, da dies für einen langfristigen Lernerfolg besonders entscheidend ist. Eine besondere Rolle spielt hierbei das Üben des Problemlösekreislaufs, einer Denkstrategie, die dabei hilft, Problemsituationen zu lösen, und die im letzten Drittel des Förderprogramms eingeführt wird. Insgesamt besteht das Training aus drei aufeinander aufbauenden Bausteinen, deren Inhalte sich wie folgt gestalten:

Problemlösekreislauf	1. Baustein: Grundlagentraining
Phase 1: „Was passiert gerade?“ (Wahrnehmung)	Selbstwahrnehmung Fremdwahrnehmung Wahrnehmung und Interpretation somatischer Marker Entschlüsselung und Interpretation sozialer Hinweisreize
Phase 2: „Wie fühle ich mich? Und du?“ (Interpretation)	Emotionsausdruck / Emotionssprache kognitive Perspektivübernahme / Empathie Aufmerksamkeitsfähigkeit
	2. Baustein: Emotionsregulationstraining
Zentral - Phase 1–6: „Wie bleibe ich ruhig?“ (emotionale Prozesse)	Emotionsregulationsstrategien Emotionswissen
	3. Baustein: Transfer- und Problemlösekompetenzen
Phase 3: „Was möchte ich?“ (Zielklärung)	mentale Zielklärungsfähigkeit soziale Problemlösungsstrategien Selbstinstruktionsfähigkeit
Phase 4: „Was kann ich tun?“ (Handlungsalternativen)	angemessenes Handlungsrepertoire / soziale Skills angemessene Selbstwirksamkeitserwartung Einschätzung der Handlungskonsequenzen angemessene Lösungsbewertung
Phase 5: „Ob das wohl gut ist?“ (Lösungsbewertung)	positives Selbstkonzept angemessene sozial-kognitive Informationsverarbeitung

Überblick der Stunden im ersten Baustein

Stunde 1-3: „Wir lernen uns kennen“ - Rahmenhandlung, Trainingsregeln und Verstärkersystem

Stunde 4-9: „Wie geht es mir, wie geht es dir?“ - Basisemotionen (Trauer, Freude, Angst, Wut) kennenlernen, differenzieren und kommunizieren

Stunde 10-12: Soziale Situationen deuten und interpretieren



Es geht in diesem ersten Baustein um die Förderung der Wahrnehmung von Emotionen in sozialen Kontexten. Hierbei ist die genaue Beobachtung und Interpretation von Gefühlen wichtig, um die sozialen Botschaften entsprechend ihres Kontextes und ihrer Intention zu verstehen. Zentrales Symbol dieses Bausteins ist Lubo mit Auge („Was sehe ich?“), Ohr („Was höre ich?“) und Herz („Was fühle ich/und du?“).

In diesem Baustein geht es noch nicht um die Sammlung und Bewertung von Handlungsalternativen. Der angemessene Umgang mit den eigenen Emotionen wird in Baustein II trainiert. Baustein III erarbeitet verschiedene Handlungsmöglichkeiten und deren Bewertung.

Übertragung des Gelernten in den Alltag

Achten Sie darauf, in alltäglichen Konfliktsituationen die Gefühle zu verbalisieren und zu thematisieren und mit Ihrem Kind zu beschreiben, woran das jeweilige Gefühl zu erkennen ist. Erlauben Sie Ihrem Kind auch negative Gefühle (z. B. Angst, Wut, Traurigkeit) auszudrücken - aber nicht grenzenlos. Führen Sie bestimmte Regeln ein, an die sich die ganze Familie hält. „Verordnen“ Sie keine Gefühlslagen (z. B.: „Das tut doch gar nicht weh“, „Deshalb ist man doch nicht traurig!“). So können Sie Ihr Kind darin fördern, den eigenen Wahrnehmungen zu vertrauen und mit diesen umzugehen.

Benennen Sie als Bezugsperson zudem häufig gegenüber Ihrem Kind Ihre eigenen Gefühle und die körperlichen Erkennungsmerkmale, an denen das Gefühl zu erkennen ist. Sprechen Sie auch über die Emotionen anderer Personen. So kann Ihr Kind insgesamt lernen, sich in andere hineinzuversetzen und die Gefühle von anderen zu verstehen.

Bei Rückfragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen

Isolde Mariotti & Gwonne Schläfer