An die

Eltern und Erziehungsberechtigten

der Kinder, die am Projekt

„Lubo aus dem All!“ teilnehmen,

und alle Interessierten

Liebe Eltern, liebe Erziehungsberechtigte,

Lubo ist jetzt schon seit einigen Wochen in der Klasse Ihres Kindes „gelandet“ und die Klasse hat mit ihm zusammen erfolgreich den ersten Trainingsbaustein abgeschlossen. Dies nehmen wir gerne als Anlass, Sie über die Inhalte des zweiten Bausteins, das Emotionsregulationstraining zu informieren.

**Überblick der Stunden im zweiten Baustein**

*Stundenkomplex 13* (1-3 Stunden): die Funktion von Gefühlen  Gefühle leiten uns zum Handeln an

*Stundenkomplex 14* (1-3 Stunden): Gefühle und Verhalten unterscheiden  Gefühle sind in Ordnung, Verhaltensweisen aber nicht immer

*Stundenkomplex 15-17* (3-7 Stunden): Gefühle und Verhalten steuern  Welche Strategien helfen mir dabei ruhig zu bleiben, um überlegt zu handeln?

Die Stopp-Ampel ist das zentrale Symbol des Emotionsregulationstrainings. Aufbauend auf dem im ersten Baustein erlernten Emotionswissen geht es nun darum, aufkommende Gefühle wahrzunehmen und zu steuern. Die zentrale Frage hierbei ist: Wie bleibe ich ruhig, um in emotional aufwühlenden Situationen überlegt zu handeln? Die Stopp-Ampel erinnert die Kinder in schwierigen Situationen daran, inne zu halten, zu überlegen und erst dann zu handeln.

Dieser Baustein erarbeitet explizit noch keine Lösungsansätze für Konflikte, sondern Strategien, um sich emotional in die Lage zu versetzen, über entsprechende Handlung überhaupt erst nachzudenken. Die Erarbeitung verschiedener Handlungsmöglichkeiten und deren Bewertung wird dann im dritten Baustein Thema sein.

**Weiterführung des Gelernten im Alltag**

Es gibt verschiedene Strategien, die Menschen dabei helfen in emotionalen aufwühlenden Situation ruhig zu bleiben: Selbstinstruktion, Ablenkung, körperliche Aktivität, Entspannung oder auch der Kontakt mit einer Bezugsperson. Sprechen Sie mit Ihrem Kind Strategien ab, die es bei Bedarf zu Hause anwenden kann und darf. Erinnern Sie Ihr Kind in emotional stark geladenen Situation an diese abgesprochenen Strategien und bieten Sie ihm die Möglichkeit, diese auch eigeninitiativ einzusetzen.

Vielen Dank für Ihre Mitarbeit!

Für Rückfragen stehe ich gerne zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen

Ulrike Lübbers

Schulsozialarbeiterin

[ulrike.luebbers@gsdoerpen.de](mailto:ulrike.luebbers@gsdoerpen.de)

Telefon: 04963/9080360

Hillenbrand et al., "Lubo aus dem All!" - 1. und 2. Klasse © 2015 by Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, Verlag, München