

## **Vom Umgang mit Kritik**

Jürgen Plass, Diplompsychologe

Der ruhige Umgang mit Kritik ist Teil eines guten Selbstbewusstseins. Keiner wird gerne kritisiert, dies gilt sowohl für Erwachsenen als auch für Kinder. Es kommt immer darauf an, wie Kritik geäußert wird und ob sie tatsächlich berechtigt ist. Grundsätzlich gilt: Je sachlicher und rücksichtsvoller Eltern das sagen, was ihnen nicht gefällt, desto besser. Dann trägt Kritik auch zur Verbesserung bei. Wie können Kinder lernen, mit Kritik umzugehen?

- Grundlage zur Fähigkeit der Kritikannahme ist ein gutes Polster an Lob, an Anerkennung und Aufmerksamkeit, die Kinder von ihren Eltern im Laufe ihrer Entwicklung bekommen. Das Kind muss das Gefühl haben, trotz gelegentlicher Kritik oder Tadel grundsätzlich angenommen zu sein.
- Eine sachliche und einfühlsame Kritik der Eltern gegenüber ihrem Sohn / ihrer Tochter wird leichter angenommen, wenn diese ohne Vorwürfe geäußert wird.
- Das Kind darf ebenfalls sagen, was ihm nicht gefällt oder womit es mit den Familienmitgliedern nicht klar kommt.
- Das Kind soll mit Hilfe der Eltern lernen, selbst darauf zu achten, Kritik fair zu äußern und , nicht zu vergessen
- haben die Eltern ein Kind einmal zu Unrecht kritisiert, z. B. weil sie es fälschlicherweise in einem Geschwisterstreit für den Schuldigen hielten, so kann eine ehrliche Entschuldigung den Frieden wieder herstellen. Kinder schätzen es, wenn Erwachsene auch mal Fehler ganz offen einstehen. Nur so können sie dies auch selbst lernen, d. h. auch in dieser Frage sind die Eltern das Modell.

(Fuldaer Zeitung 06.09.2013)