

3세 우리 아이를 위한 양육 길라잡이

자존감을 키우는 유아의 놀이



교육부



대구광역시교육청

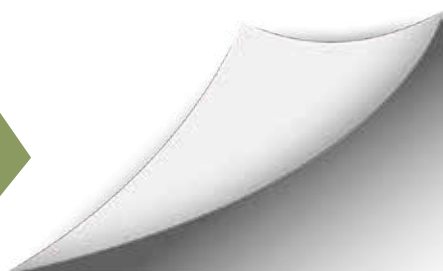


이화여자대학교 산학협력단

우리 아이가 이렇게 자랐으면 좋겠나요?

- ☐ 실수해도 **괜찮다**고 느끼는 아이 
- ☐ 자기 생각을 말하고 **표현**할 수 있는 아이 
- ☐ 나는 **괜찮은 사람**이라고 생각하는 아이 
- ☐ 남과 비교하지 않고 **자신의 속도**를 이해하는 아이 
- ☐ **자기 감정**을 알아차리고 말할 수 있는 아이 

다음 장도 확인해 보세요! 



그리고, 이런 모습도 함께 기대하시나요?

- ☐ 타인의 감정을 공감하고 존중할 줄 아는 아이 
- ☐ 결과보다 노력과 과정을 중요하게 여기는 아이 
- ☐ 도움을 요청하거나 거절할 줄 아는 아이 
- ☐ 스스로를 격려할 수 있는 아이 
- ☐ 사랑받고 있다는 것을 느끼는 아이 

체크된 모습들은
자존감이 높은 아이들에게서
공통적으로 보이는 특징입니다.



그렇다면,
자녀를 자존감 높은 아이로
키우고 있으신가요?

<자존감이 자라는 순간>



아이가 한 말에는 이런 의미가 담겨 있어요.

“내가 만든 것”

스스로 한 행동에 대한 **주도성과 자각**

“멋지지?”

자신의 결과물을 **긍정적으로 평가**하고,
라인에게 인정받고 싶은 마음



“내가 만든 것
멋지지?”

과시가 아닌 ‘인정받고 싶은 욕구’로
매우 자연스러운 **자존감의 표현**입니다.



아이가 한 말 속에는
‘**내가 해낼 수 있다**’, ‘**나는 괜찮은 사람이야**’라는
믿음이 담겨 있어요.

이 작은 표현이 바로 자존감의 시작입니다.



아이들은 놀이 속에서 스스로 해 보고
다시 도전하며 성취를 쌓아갑니다.



놀이에서의 도전과 성취는
자존감을 키우는 가장 큰 힘이 됩니다.

“

새로운 놀이에 도전하고,
성취해 내는 경험은
아이의 자존감을
크게 자라게 하는 시간입니다.

”

아이들의 놀이 사례를 보며 이해를 더 해볼까요?



놀이 속에서 자라는 마음의 힘



아이는 공을 주고 받는 놀이 속에서,
함께 하는 **즐거움**과
‘나도 할 수 있다’는 생각이 자라요.



놀이 속에서 자라는 마음의 힘

나는 의사야!



나는 간호사!



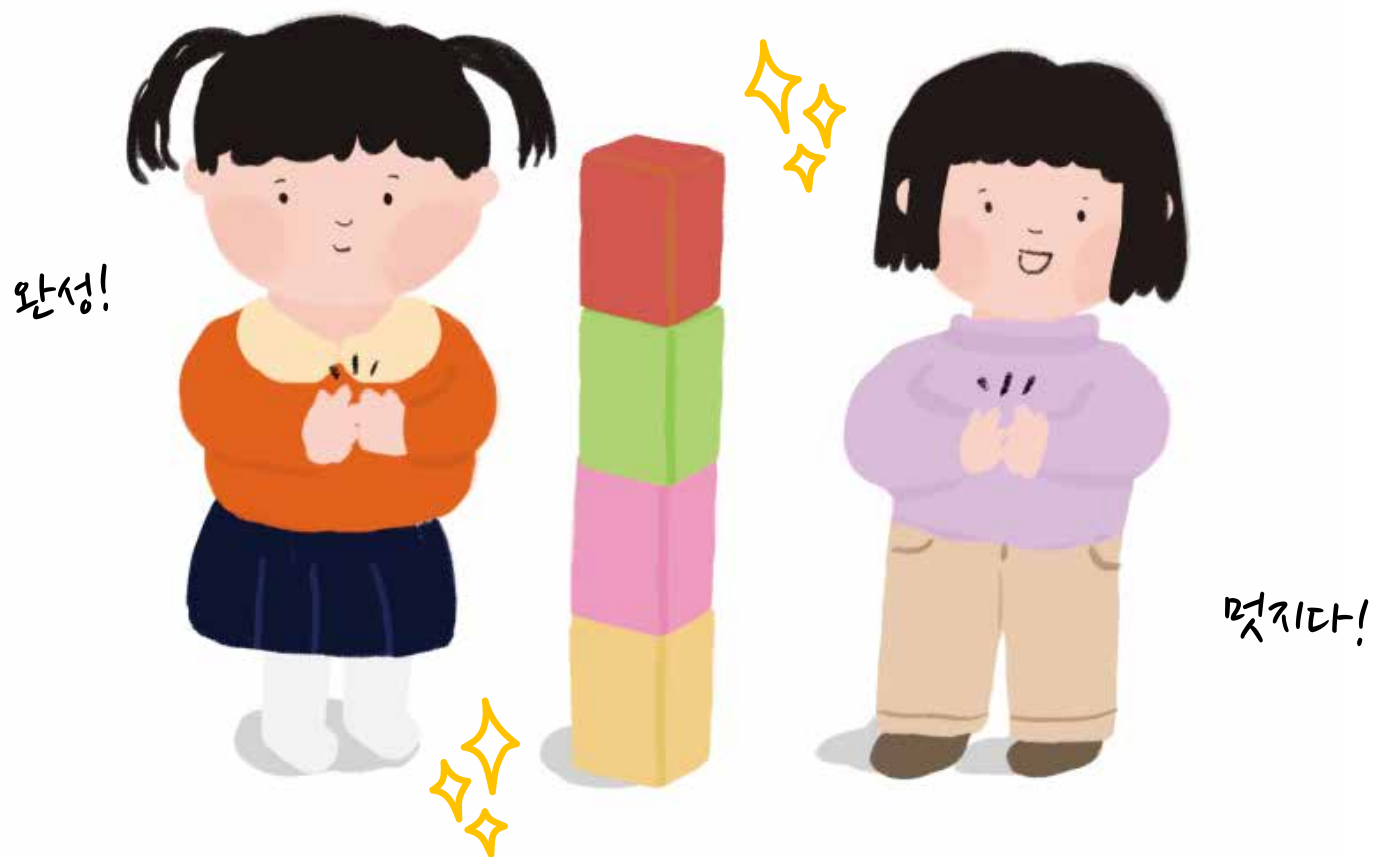
아이는 역할을 맡아 놀이하는 과정에서,
스스로 상황을 이끌어 보고,
상황에 맞는 대화를 경험하며
‘주도성’과 ‘자신감’을 키워요.

놀이 속에서 자라는 마음의 힘



아이는 블록을 쌓고 구성하면서,
새로운 시도도 하고, 실패도 겪으며, 
다시 해내는 경험을 통해 마음이 자라요.

놀이 속에서 자라는 마음의 힘



완성의 기쁨과
소소한 성취감을 경험하며 
마음이 단단해져요.

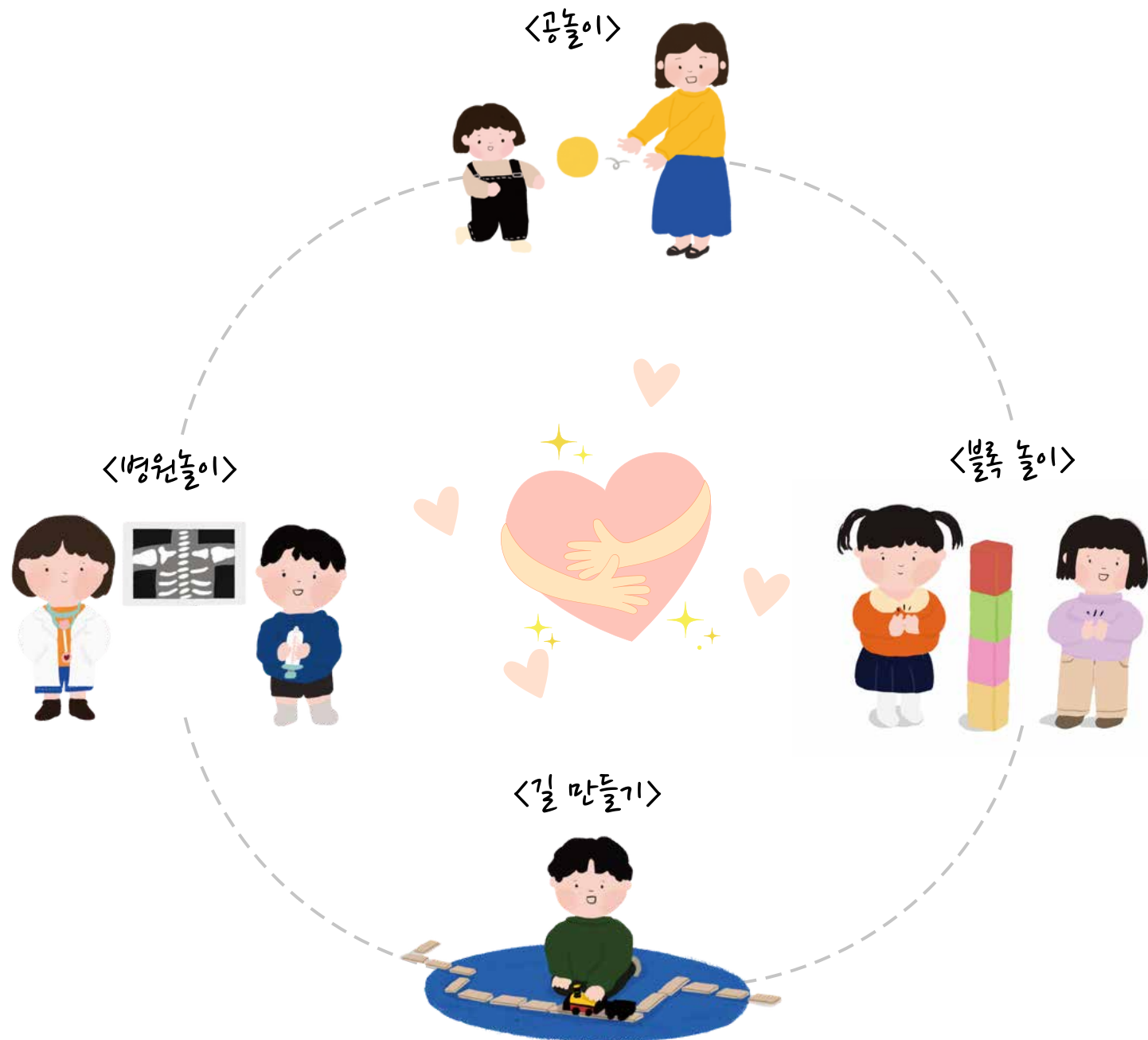
놀이 속에서 자라는 마음의 힘



아이는 상상하고 구성하는 놀이 과정에서,
‘창의력’과 **‘자기 표현의 힘’**이
자라나요.



이처럼 다양한 놀이 상황을 통해,



아이의 **자존감**은 조금씩 자라납니다.

“

그렇다면,
우리 아이의 **자존감**을 위해
부모는 어떤 도움을 줄 수 있을까요?

”

아이의 자존감을 키우는 부모의 작은 실천들을 알아보을까요?



자녀의 놀이에 관심을 가져주세요.



이런 말을 할 수 있어요!

“정말 재미있는 생각이야.”

“공룡 학교에 어떤 동물이 놀러 올지 궁금한 걸.”

“그 다음에는 어떻게 만들지 기대된다.”

부모의 관심과 이해가 깊어질수록,
아이도 놀이에 더 **몰입**하게 됩니다.

의미 있는 한마디를 건네주세요.



이런 말을 할 수 있어요!

“네가 혼자 멋진 집을 만들어 냈구나.”

“처음에 무너졌지만, 다시 해보려는 마음이 멋지다.”

“너만의 방식으로 해결했구나.”

아이의 놀이에 대한 공감과 이해는
아이 스스로를 **인정**하게 합니다.

스스로 하도록 기다려 주세요.



놀이에서 시도하고, 실패하고,
다시 해보는 경험은 **자존감** 발달의 핵심입니다.



그럼 구체적으로 어떻게 기다려야 하나요?



도와주고 싶어도 잠시 **멈춰주세요.**
아이가 스스로 해볼 시간을 먼저 충분히 주세요.



잠시 기다린 뒤, **필요하다면** 이렇게 말해 주세요.
“도와줄까? 아니면 계속 스스로 해볼래?”



그리고 아이가 해냈다면, **인정해** 주세요.
“혼자 해냈구나! 정말 멋지다!”

결과보다는 과정을 함께 즐겨주세요.



창의력과 자기 표현을 존중 받는 경험은
아이의 자존감을 높여줍니다.



그럼 놀이 과정 속에서
부모는 어떻게 함께할 수 있을까요?



놀이하는 공간이 어지러워도

정리보다는 '놀이 흐름'에 집중해 보세요.

함께 놀이한다면 더 좋아요.

'완성'보다 중요한 것은

아이가 지금 얼마나 '몰입'하고 있는지에요.

아이의 놀이 과정을

★ 함께 즐기고 인정해 주세요.

특별한 놀이가 아니어도 괜찮아요.



하루 10분, 아이에게 **집중**해 주는 시간,



아이의 놀이를 **존중**해 주는 한마디,



아이와 **함께 놀이**하는 시간.



이 모든 순간들이 모여
아이의 **자존감**도 함께 자라요.



“

오늘도 아이는 **놀이**로 자라고 있습니다.

스스로 해 보고,

도전하고,

생각을 펼치며

마음의 힘, 아이의 **자존감**이 자라납니다.

”



교육부



대구광역시교육청



이화여자대학교 산학협력단