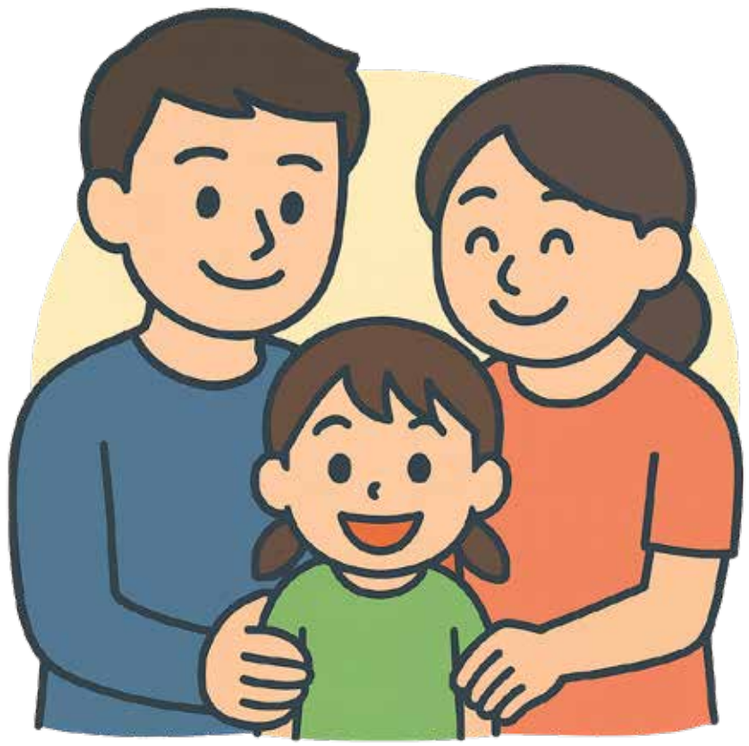
3세 우리 아이를 위한 양육 길라잡이

스스로에 대한 믿음과 도전할 수 있는 힘을 높이는

자존감과 훈육

1편

자존감에 관한
오해와 진실



교육부 대구광역시교육청 이화여자대학교 산학협력단

아이에게 이런 말 해보셨나요?

체크해 보세요.

- [x] 너는 아직 어려서 할 수가 없어. 아직 몰라도 돼.
- [ ] ○○이는 벌써 밥을 다 먹었네!
- [ ] 똑바로 보지 않고 다니니까 넘어지지.
- [ ] 계속 울면 아가라고 불러야겠다.
- [ ] 지금 정리하지 않으면 밖에 나갈 수 없어.
- [ ] 셋 셀 때까지 오지 않으면 엄마 혼자 간다.

무시 너는 아직 어려서 할 수가 없어. 아직 몰라도 돼.

비교 ○○이는 벌써 밥을 다 먹었네!

비난 똑바로 보지 않고 다니니까 넘어지지.

조롱 계속 울면 아가라고 불러야겠다.

거짓 협박 지금 정리하지 않으면 밖에 나갈 수 없어.

거짓 협박 셋 셀 때까지 오지 않으면 엄마 혼자 간다.

평소 이러한 대화 습관으로 아이와 대화하고 있었나요?

무심코 던진 말 한마디



아이의 자존감에
깊은 흔적을 남길 수 있습니다.

이런 대화가 자존감 형성에 부정적 영향을 미치는 이유

"어려서 안 돼. 아직 몰라도 돼."

스스로를 중요하지 않은 존재로 여기게 합니다.

"○○이는 벌써 밥을 다 먹었네!"

우리 아이는 대체 불가! 비교는 금물!

'내'가 아닌, '다른 사람'을 기준으로 행동하게 합니다.

"네가 ○○하지 않으니까…"

자신의 존재 자체를 '문제'로 받아들이게 합니다.

이런 대화가 자존감 형성에 부정적 영향을 미치는 이유

"울면 아가라고 불러야겠다."

울음, 짜증 등 감정 표현을 억지로 누르게 하면 감정이 부정당하는 느낌을 줍니다.

관심이나 사랑은 조건부가 아니에요!

"○○하지 않으면 ~ 할 수 없어."

스스로 생각하고 판단하여 행동하기보다 수동적으로 행동하게 합니다.



특별한 말과 행동이
필요하지 않습니다.

자존감은
평범한 일상 속에서
자라납니다.



자존감과 관련된
3세의 발달 특징



자아 개념 형성

나와 다른 사람을
명확히 구분하기 시작합니다.

호기심 발달

나를 둘러싸고 있는 주변 환경,
세상에 대한 호기심이 커집니다.



자존감과 관련된
3세의 발달 특징



독립성 발달

스스로 해보려는
욕구가 강해집니다.

언어능력 발달

‘나’의 생각, 감정, 욕구 등을
언어로 표현하기 시작합니다.



건강한 자존감 형성에 결정적인 역할을 하는 요인

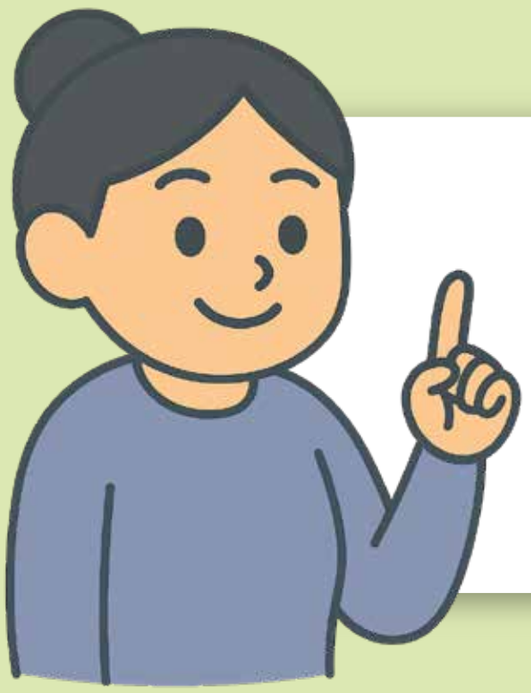
보호자의
따뜻한
지지와 격려,
긍정적인
상호작용



스스로
또는
보호자와
함께하는
다양한 경험

자존감이란?

자존감이란
자기 스스로를 존중하고
자신의 가치에 대해
긍정적인 마음을 갖는 것



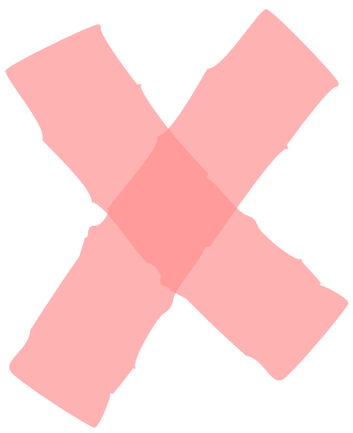
자존감이 높은 아이는

"나는 소중해", "나는 특별해", "스스로 할 수 있어!"

"실패해도 괜찮아" 하는 마음을 갖습니다.

자존감에 대한 오해와 진실 ①

자존감과 자신감은 같은 것이다.



자존감과 자신감은 달라요!

자존감

자신의 존재 자체에 대한 긍정적인 마음

예) '나는 존재만으로 소중해'

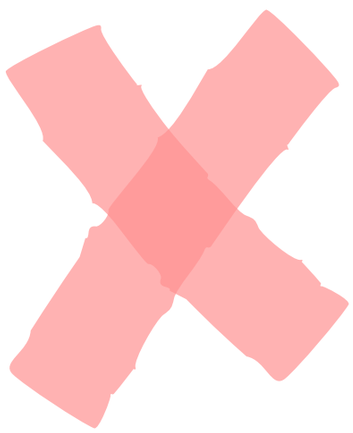
자신감

자신의 능력이나 기술에 대한 긍정적인 마음

예) '나는 말을 잘할 수 있어'

자존감에 대한 오해와 진실 ②

자존감은 칭찬만으로 높아질 수 있다.

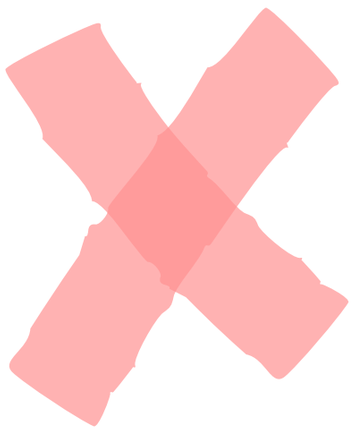


칭찬만으로
자존감이 높아질 수 없어요.

오히려
아이가 노력하지 않은 결과에 대한 과한 칭찬,
과정에 대한 구체적인 설명이 없는
무조건적인 칭찬은 지양해주세요.

자존감에 대한 오해와 진실 ③

자존감은 타고나는 성격이다.

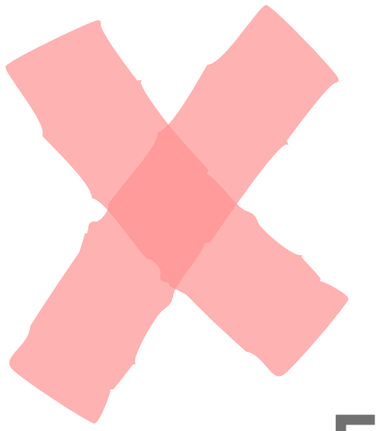


자존감은
타고나는 성격이 아니에요.

소극적인 기질의 아이는 자존감이 낮을까요?
NO! 반드시 일치하는 것은 아니에요!
긍정적인 상호작용과 가정 내 환경,
일관된 양육 스타일로 아이의 자존감 UP! UP!

자존감에 대한 오해와 진실 ④

어린 시기 형성된 자존감은
평생 동안 지속된다.



성장하며 바뀔 수 있어요!

다만, 3세에 이루어지는 자존감 형성은
이후 사회성 발달과 주도성 발달에 영향을 줄 수 있어요.
3세 시기의 민감성을 고려해서 적절한 지원을 해 주세요!

자존감 형성에
가장 중요한 시기,
바로 지금입니다.

2편 '자존감을 높이는 세 가지 힘'에서 계속됩니다.

교육부 대구광역시교육청 이화여자대학교 산학협력단