3세 우리 아이를 위한 양육 길라잡이

스스로에 대한 믿음과 도전할 수 있는 힘을 높이는

자존감과 훈육

2편

자존감을 높이는
세 가지 힘



교육부 대구광역시교육청 이화여자대학교 산학협력단

아이 마음 속,

자존감을 자라게 하는

3가지 요소가 있습니다.

자기 가치감

자기 효능감

자기 수용감

자존감을 자라게 하는 요소 ①

자기 가치감

‘나’를 중요하게 생각하고
가치 있는 사람이라고 여기는 것

- 부모나 주변 사람들의 무조건적인 사랑과 지지, 따뜻한 관심 속에서 형성
- 자신이 사랑받고 존중받는 존재라고 느낄 때 발달

자존감을 자라게 하는 요소 ②

자기 효능감

‘나는 할 수 있다’는
자기 능력에 대한 믿음이나 만족감

- 일상에서 ‘나도 할 수 있다’는 작은 성공 경험이 쌓여 형성
- 자신이 사랑받고 존중받는 존재라고 느낄 때 발달

자존감을 자라게 하는 요소 ③

자기 수용감

‘있는 그대로의 나’를 인정하고 받아들이는 것

- 아이가 가진 장점 뿐만 아니라 단점, 실수, 감정까지 받아들이는 태도에서 시작
- 자신의 모습 그대로를 받아들이고 인정하기 시작할 때 발달

이 요소들은

아이에게

어떤 영향을

미칠까요?

자기 가치감이
높은 아이 vs. 낮은 아이

친구들이 가끔
나랑 놀지 않고
관심 없을 때도 있지만,
여전히 나는
중요한 사람이에요.



**자기 가치감이
높은 아이**

친구들이 가끔
나랑 놀지 않고
관심 없을 때도 있어요.
나는 친구들한테
필요 없는 사람이에요.



**자기 가치감이
낮은 아이**



자기 가치감이 낮은 아이에게는...

아이의 감정을 읽어주고 민감하게 반응해 주세요.

- 아이 이야기 경청하기
- 감정 공감하기
- 비언어적 표현에 관심 갖기

자기 효능감이
높은 아이 vs. 낮은 아이

미끄럼틀 계단을
올라가 볼까?
손잡이를 붙잡고 한 발씩!
넘어져도 괜찮아!
일어나면 되니까!



**자기 효능감이
높은 아이**

난
혼자서는 못 올라가.
어차피 못 해.



**자기 효능감이
낮은 아이**



자기 효능감이 낮은 아이에게는...

예측 가능한 환경에서 스스로 할 수 있는 기회를 주세요.

- 스스로 할 수 있도록 격려하기
- 어려워할 때 적절한 도움 주기
- 실수해도 비난하지 않기

자기 수용감이
높은 아이 vs. 낮은 아이

가위질을 잘 못해서
속상할 때도 있지만 괜찮아요.
나는 아직 배우는 중이니까!



**자기 수용감이
높은 아이**

나는
가위질도 잘 못하고
그림도 잘 못 그려.
너무 속상해.



**자기 수용감이
낮은 아이**



자기 수용감이 낮은 아이에게는...

실수와 실패를 통해
배울 수 있도록 도와주세요.

- 아이가 할 수 있는 범위 설정해 주기
- 부정적인 감정 조절 돕기

건강한 자존감 형성은

보호자가 든든하게

아이를 믿고

지원해 주는 것에서부터

시작합니다.

교육부 대구광역시교육청 이화여자대학교 산학협력단