우리 아이 자존감 높이기



아이의 자존감이 자라는 순간,
바로 '있는 그대로의 나'로
사랑받는 순간입니다.

교육부 대구광역시교육청 이화여자대학교 산학협력단



아이가 매사에 적극적이지 않고
자존감이 낮은 편이라 걱정이에요.
가정에서 어떻게 도와줄 수 있을까요?

자존감은 칭찬만으로 길러지지 않아요.
일상 속에서 우리 아이의
자존감을 키워줄 수 있는 방법!
함께 살펴볼까요?



① 민감하게 반응하기

아이의 감정에 **공감**하고, 신호를 놓치지 않는 **민감한 반응**은 **자존감 발달의 기초**가 됩니다.

아이는 보호자의 반응을 통해 "**나는 사랑받는 소중한 존재야**"라고 **느낄 수** 있습니다.

아이는 '**감정의 중요함**'을 배우고 **자기 감정에 대한 존중감**을 키울 수 있습니다.

아이의 **작은 신호에도 민감하게 반응**하는 것은

아이가 **자신을 중요한 존재**로 느끼게 합니다.

① 민감하게 반응하기

가정에서의 지원 방안

눈 맞춤하며 이야기 경청하기

"그런 일이 있었구나. 엄마, 아빠가 OO의 이야기를 듣고 있어."

아이의 감정 읽어주며 공감해 주기

"친구들과 같이 놀이하지 못해서 속상했구나."

아이의 감정 부정하지 않기

"화가 난 이유가 있었구나." (~~"그런 일로 왜 울고 그래?"~~)

실천하기

아이의 다양한 사진 속 표정을 보면서 당시 느꼈던 감정에 대해 이야기 나누어 보세요.

② 예측 가능한 환경 제공하기

수시로 바뀌는 기준이나 환경은
아이에게 혼란을 줄 수 있습니다.

명확한 규칙과 일관된 양육 태도는
아이에게 안정감을 제공하고
'보호받고 있다'고 느끼게 합니다.

일관성 있는 환경은 아이로 하여금
'내가 무엇을 해야 하는지 잘 알아'라는
자신감을 키워줍니다.

② 예측 가능한 환경 제공하기

가정에서의 지원 방안

간단하고 명확한 규칙 정하기

놀이 후 정리하기, 잠자기 전에 책 보기

양육자 간 일관성 있는 양육 태도 갖기

양육자 간 훈육 방식 통일, 같은 메시지 주기

보호자 감정 일관성 유지하기

같은 상황에서 달라지는 훈육 방식은 NO!

실천하기

아이의 하루 일과에 대해 이야기 나누고
우리 집 시간표를 만들어 보세요.

③ 스스로 할 수 있는 기회 주기

과제를 스스로 해내면 성취감과 독립심을 키울 수 있습니다.
작은 성공 경험은
'나는 무엇이든 할 수 있다'는 마음으로 이어집니다.

인내심을 가지고 기다려 주면
아이는 '나'를 믿어주는 신뢰감을 느낄 수 있어요.

작은 성공 경험들이 모여

'나는 할 수 있다'는 마음을 키워줍니다.

③ 스스로 할 수 있는 기회 주기

가정에서의 지원 방안

☑ 스스로 할 수 있도록 격려하기

"이번에는 네가 혼자서 해봐."

☑ 기다려 주기 & 새로운 시도 격려하기

"우와, 결국 혼자 해냈구나!"
"처음이어도 일단 한 번 해보는 자세가 아주 멋지다!"

☑ 결과보다는 과정을 칭찬하고, 실패해도 재도전의 기회 주기

"열심히 노력했구나.", "괜찮아, 다시 해보자."

실천하기

스스로 놀잇감 정리하기, 스스로 양치하기 등
일상 속 아이의 작은 성공 경험 이야기를 나누어 보세요.

④ 선택할 수 있는 기회 주기

선택은 아이 스스로
'나는 내 삶에 영향력'을 가지고 있다고 느끼게 합니다.

선택에 대한 존중은
'나는 존중받는 사람'이라고 느끼게 합니다.

선택에 대해 책임지는 경험은
자율성과 책임감을 키워줍니다.

'내 의견이 중요해' 라는 경험이

자존감을 키워줍니다.

④ 스스로 할 수 있는 기회 주기

가정에서의 지원 방안

작은 선택부터 시작하기

"오늘은 어떤 옷을 입을까?"

"어떤 책을 먼저 읽을까?"

선택 존중해 주기 & 책임 알려주기

(날씨가 추운 날, 얇은 옷을 입겠다고 하면)

"이 옷을 입고 밖에 나가면 추울 수 있어."

(아이의 선택을 수용하고, 두꺼운 옷을 챙겨주며)

"추우면 이 옷으로 갈아입자. 감기에 걸릴 수 있어."

실천하기

주말이나 휴일에 보호자와 함께할 일정에 대해
아이에게 선택권을 주고 따라주세요.

⑤ 긍정적 모델링 보여 주기

자신을 긍정적으로 인식하는 보호자의 모습은
최고의 자존감 모델링입니다.

보호자는 아이의 거울!
아이는 양육자가 감정을 건강하게 표현하는 것을 보고 배웁니다.

가족이 서로 존중하는 모습을 보며
자신과 다른 사람을 존중하는 방식을 배울 수 있어요.

보호자의 자존감이 곧 **아이의 자존감**입니다.

⑤ 긍정적 모델링 보여 주기

가정에서의 지원 방안

보호자 스스로 감정을 건강하게 표현하기

"엄마(아빠)도 화가 나고 속상할 때가 있어.
그럴 때 엄마(아빠)는 따뜻한 물을 마시고 좋은 음악을 들어."

서로 존중하는 가족 관계 보여 주기

"당신 덕분에 정리가 빨리 끝났어요. 고마워요! "

도전하는 보호자 모습 보여 주기

"엄마(아빠)도 자전거 타기가 무섭지만 도전해 볼 거야! "

실천하기

아이와 마주보고 장점, 칭찬할 만한 일에 대해
이야기 나누어 보세요.

자존감은

하루 아침에 길러지지 않습니다.

매일매일 쌓이는 작은 경험들이 모여

아이의 자존감을 높입니다.

오늘부터 하나씩

실천해 보시기 바랍니다.

교육부 대구광역시교육청 이화여자대학교 산학협력단