

## 우리 아이 자존감 키우기 10계명

♡ 부모 스스로 자신을 먼저 사랑하라.

♡ 부모의 자존감을 흔드는 요인을 알고 해결하라.

“부모의 어릴 적 상처, 부부 사이의 갈등 등이 영향을 줄 수 있습니다.”

♡ 부모의 성향과 아이의 성향을 잘 파악하고 조절하라.

♡ 아이의 연령에 맞게 사랑하라.

♡ 아이에게 실패를 통한 성공 경험을 많이 주어라.

“밥 먹는 일, 양말 신는 일 등을 아이가 시도해볼 수 있도록 도와주세요.”

♡ 아이의 생각과 의견에 공감하라.

♡ 의사소통의 걸림돌을 가급적 피하고 적절한 대화 방법을 사용하라.

♡ 과잉보호와 과잉통제를 경계하라.

♡ 아이에게 늘 의견을 묻고 선택하게 하라.

♡ 솔직하고 구체적으로 칭찬하라.

