

드림레터 4월

자녀의 꿈을 지원하는 학부모 진로소식지

3호 부모와 자녀의 자존감수업

전국학부모지원센터 www.parents.go.kr

자녀 자존감의 열쇠는 부모다

자존감이란 자신을 사랑하는 것

자존감이란 **자아존중감(self-esteem)**을 줄인 말입니다. 자신이 사랑받을 만한 가치가 있는 소중한 존재라고 생각하고, 자신의 목표를 이루어 낼 수 있는 유능한 사람이라고 믿는 마음, 신념, 감정 등을 의미합니다.

부모의 양육방식이 곧 자녀의 자존감이 된다

자녀의 자존감을 결정하는 요인은 부모의 양육방식, 즉 '자녀 사랑법'입니다. 부모의 칭찬과 인정을 받은 아이는, 다음에도 무언가 시도하려고 노력하며, 반대로 부모로부터 야단과 비난을 받은 아이는 다시 기회가 와도 시도조차 하지 않는다고 합니다. 부모의 반응에 따라 자녀는 스스로에 대해 유능하다고 생각하거나 스스로를 존중하는 마음가짐이 형성될 수 있고, 그 반대의 결과도 나타날 수 있는 것이지요.

먼저 부모의 자존감을 높이자

부모는 자녀의 롤모델로서 자연스럽게 자녀의 자존감 형성에 영향을 줍니다. 자녀의 자존감을 높여주기에 앞서, 부모가 먼저 자신을 사랑하고 존중하며, 내 자신의 유능감을 믿고 행동하는 것이 중요합니다.

자녀의 잠재력 길러주기

고등학교 시기는 세상으로 나가는 준비시기입니다. 고등학교 시절에는 공부를 왜 하고 있는지, 자신이 바라는 어른은 어떤 모습인지에 대해 깊이 생각해 보고 정리하는 작업이 꼭 있어야 합니다.

지혜로운 부모의 모습은, 자녀가 잠재능력을 발휘할 수 있도록 도와주는 것입니다. 부모의 마음도 지치고 조금 해줄 수 있지만, 자녀가 사회에서 한 걸음 더 나아가기 쉽도록 든든한 지원자, 지지자가 되어 주어야 합니다.

진로교육 Tip 자녀의 자존감을 높여주는 대화법

자녀에게 믿음과 힘을 더해주기

- ✓ 자녀의 실패와 좌절을 인정하고 타당화 해주세요.
(예) "이런 일은 네가 아니라 누가 만났어도 힘들었을 일이야. 나라도 그랬을 것 같아."
- ✓ 믿음과 기대를 함께 보여주세요.
(예) "이번엔 비록 그렇지만 다음이 있단다. 넌 다음을 기대해도 될 만큼 좋은 특성과 능

(참고 :
교육부, 국가평생교육진흥원
전국학부모지원센터(2014),
「학부모 자녀교육 가이드
- 고등학교 학부모를 위한 자녀교육」

강점을 발견하기

- ✓ 성공하고 인정받아야만 가치 있는 일이라는 생각을 버리도록 도와주세요.
- ✓ 부모가 자녀에 대해 긍정적으로 바라보고 있으며, 믿고 있다는 것을 알려주세요.
(예) "네가 어떤 말과 행동을 하건, 어떤 결과를 가져오건 너는 소중하고 값진 사람이라네."

자신을 인정할 수 있도록 도와주기

- ✓ 타인과 비교하는 것이 아니라 자신의 과거와 현재를 비교할 수 있도록 도와주세요.
- ✓ 단점이 있더라도 자신이 이미 가치 있는 사람이라는 것을 인정할 수 있도록 도와주세요.
(예) "너는 녀야. 다른 누구와 비교하는 것이 아니라, 단지 어제의 네 모습보다 한발 나아가면 되는 거란다."

도전, 인생돌(IDOL) 만들기

이번 호에서는 내가 가진 여러 긍정적인 장점들 중에서 몇 가지를 골라 성공을 위한 팀을 구성해봅시다. 나의 장점들을 아이돌 연습생이라고 생각해 보세요. 다양한 연습생 중 어떤 연습생을 선택하여 인생 아이돌로 만들고 싶으신가요? 각 연습생의 프로필을 잘 읽어보고 3인조 그룹을 만들어 보세요.



선택의 폭을 넓혀줄
우수한 성적!



곁에서 늘 힘이
되어줄 원활한
대인관계



지치지 않는
동력이 되어줄
열정~



그림자처럼
항상 함께할
꿈과 목표



누구나 귀 기울이는
당신만의 독특한
이야기(스토리)

당신이 선택한 3인조는 누구인가요? 아래에 동그라미 쳐 보아요. 뽑은 3인조 '인생돌'의 첫 곡을 제작해주세요. 내 인생의 목표를 간결한 문장이나 한 두 개의 단어로 표현해보고, 어떤 콘셉트*의 노래인지 적어보아요.

*콘셉트(Concept) : 어떤 작품이나 공연 등에서 드러내려고 하는 주된 생각



신인 '인생돌'을 소개합니다!



인생돌
노래 제목



인생돌
콘셉트

WEEKLY NEWS



누구나 평생 고민하는
자신의 진로, 정확하게 알고
준비할 수 있다면 얼마나 좋을까요?

학부모가 궁금해하는 자녀 진학정보,
진로고민 상담, 직업정보 등을 제공하는
학부모 진로교육 팟캐스트 「진로레시피」,
팟캐스트(iOS)와 팟빵(Android)에서 만나보세요!



<톡톡! 꿈TALK!>

진로 고민, 사연을 보내주세요~

꿈을 찾아 달려가는 **학생**, 아이의 미래를 위해
도움을 주고 싶은 **학부모**, 학생들을 더 바른 길로
인도하고 싶은 **선생님**의 고민을 시원하게 해결해
드립니다! **하단의 메일로 고민을 보내주시면**
선정된 사연과 그에 대한 **전문가답변**을 드림레터
또는 진로레시피에서 소개합니다.

전국학부모지원센터 <jinrohlp@naver.com>

▶ **학부모를 위한 진로레시피 팟캐스트**
팟빵 또는 팟캐스트에서 "진로레시피"를 검색해보세요.