

# ★ 드림레터 4월

전국학부모지원센터 www.parents.go.kr

자녀의 꿈을 지원하는 학부모 진로소식지

## 부모와 자녀의 자존감수업

3호 가 좋아하는 것에 색칠을 해 볼까? 빈 칸에 적어보아도 좋아.

### 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 높여주기 전에 앞서, 부모가 먼저 자신을 사랑하고 존중하며, 내 자신의 유능감을 믿고 행동하는 것이 중요합니다.

#### 자녀가 자신의 감정을 표현할 기회를 주자

위축된 아이들은 어릴 때부터 감정이나 생각의 표현을 제지당한 경우가 많습니다. 자녀의 감정을 수용해 주면, 자녀는 자기 자신이 수용 받고 있다는 생각을 하게 됩니다. 자녀가 자신의 감정에 대해 인식하게 하고, 부적절한 표현을 하면 안 되는 이유에 대해 설명해 주세요. 자녀가 때때로 부정적인 감정을 부적절하게 표현한다면, 자신의 감정을 분출할 수 있도록 다른 대안을 제시해주는 것이 좋습니다.

### 진로교육 Tip 화를 참지 못하고 폭발하는 아이, 어떻게 해야 할까요?

“자기 마음에 들지 않으면 화를 참지 못하는 아이, 어떻게 해야 할지 난감해요.”

중학생이 되면 감정은 극에 달합니다. 참을성은 최하로 떨어지고 절망감은 최고조에 달합니다. 이제 아동을 기르는 것과 심대를 키우는 것이 다르다는 점을 빨리 받아들여야 합니다.

#### 분노 조절이 서툰 아이들

분노는 스트레스, 억울함, 개인적 상처, 불만, 당혹감 등에 의해 나옵니다. 하지만 과격하게 표출하는 것은 분명히 잘못된 것이지요. 청소년들은 감정을 조절하는 법을 배우고 있는 중이라, 화가 났을 때 적절하게 표현하는 것이 서투릅니다. 그러므로 안전하고 수용적인 가족들에게 화를 표현하게 되지요.

#### 분노조절법을 가르치자

**힘쓸리지 않기** 가장 중요한 것은 자녀가 분노를 표출할 때 **힘쓸리지 않는 것**입니다. 심각한 수준이 아니라면 한발 떨어져 잠시 틈을 가진 후에 '무슨 일로 이렇게 화가 났니?'라고 물어 분노에 대한 이유를 생각해 보게 해야 합니다.

**표현방법 찾기** 분노란 자신을 보호하는 역할도 하므로 나쁜 것만은 아니지만, **사회적응을 용인**될 수 있는 수준의 표현방법을 찾을 수 있게 도와주세요. (참고 : 교육부, 국가평생교육진흥원 전국학부모지원센터(2014), 「학부모 자녀교육 가이드 - 중학교 학부모를 위한 자녀교육」)

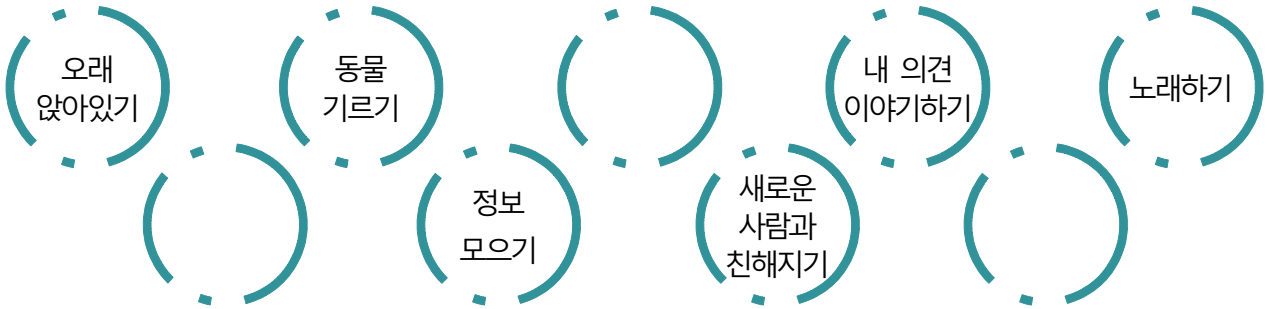
**칭찬해 주기** 분노가 치밀어 오를 때 운동, 음악, 호흡 등으로 감정을 나름대로 가라앉혔다면, 그 순간을 놓치지 말고 칭찬해주세요.



## 나에 대한 자신감 갖기

이번 호에서는 자신감을 갖기 위해 '나' 자신에 대해 더 알아보시다. 내가 어떤 것을 좋아하는지, 잘하는지 알아보면 나에 대한 자신감도 늘어나고, 내가 다른 것에 비해 더욱 더 성취감을 느끼는 것이 무엇인지 알 수 있어 진로목표를 설정하는 데에도 도움이 됩니다. 지금부터 '나' 스스로를 인터뷰해보세요.

내 이름은 \_\_\_\_\_ 이야. 오늘, 나는 어떤 사람인지 생각해 보려고 해.



- 내가 잘하는 것이 있을까? 자신 있는 것을 빈 칸에 적어보아도 좋아.



- 나는 좋아하는 일을 하는 것이 좋을까, 잘하는 일을 하는 것이 좋을까? 나의 감정에 대해 적고 선택해보자.

나는 좋아하는 일을 할 때는 \_\_\_\_\_ 한 기분이고, 잘하는 일을 할 때는 \_\_\_\_\_ 한 기분이야.  
 내가 나중에 하고 싶은 일은 \_\_\_\_\_ 일이고, 그건 내가 (좋아하는 / 잘하는) 일이야.  
 나는 (좋아하는 / 잘하는) 일을 하면서 \_\_\_\_\_ 한 기분으로 일하는 사람이 되고 싶어.

## WEEKLY NEWS



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



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

▶ **팟빵** **진로레시피** 검색  
▶ **팟캐스트** **진로레시피** 검색  
▶ **진로레시피** 검색

### <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>