

드림레터 4월

자녀의 꿈을 지원하는 학부모 진로소식지

3호 부모와 자녀의 자존감수업

성취와 자아존중감의 상관관계

성취의 첫걸음은 자존감

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.

많은 학자들은 **자존감이 학업성취, 리더십, 위기대처 및 극복능력, 인간관계 등 삶의 많은 영역에 미친다**고 합니다. 특히 **자존감과 학업성취의 관계는 초등학생부터 대학생에 이르기까지 모든 연령대의 학생들에게서 공통된 경향으로 나타나는데, 자존감이 높은 학생, 즉 자신의 능력에 대하여 믿음을 가지고 자신을 존중할 줄 아는 학생이 높은 성적을 보인다**는 것이 사실입니다.
(참고 : 교육부, 국가평생교육진흥원 전국학부모지원센터(2014), 「학부모 자녀교육 가이드 - 초등학교(4~6학년) 학부모를 위한 자녀교육」)

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.



진로교육 Tip 자녀의 자존감을 높여주려면

자녀는 부모의 반응, 태도, 말, 행동을 자신의 내부에 쌓아놓으면서 자신에 대한 유능감과 믿음을 만들고 자존감을 형성합니다. 자녀의 자존감을 높이기 위해 부모는 어떻게 하는 것이 좋을까요?

1

먼저 부모의 자존감을 높이자

- ✓ 부모는 자녀의 롤모델로서 자연스럽게 자녀의 자존감 형성에 영향을 줍니다.
- ✓ 부모가 먼저 자신을 사랑하고 존중하며, 유능감을 믿고 행동해야 합니다.

2

무조건적인 칭찬보다는 격려를 해 주자

- ✓ 결과에만 초점을 둔 칭찬은 '성공해야만 사랑받을 수 있구나'라는 부담감을 줄 수 있습니다.
- ✓ 성공, 실패와 관계없이 과정에 지지를 보내고 마음의 힘을 실어주어야 합니다.
 (예) "아빠는 네가 이번 시험을 준비하며 스스로에게 최선을 다해서 열심히 노력했다는 것에 정말 박수쳐주고 싶구나"

3

자신의 감정과 생각을 표현할 기회를 주자

- ✓ 자녀의 감정을 수용해 주면 자녀는 자기 자신이 수용 받고 있다는 생각을 하게 됩니다.
- ✓ 자녀가 자신의 감정에 대해 인식하게 도와주세요. 부정적, 공격적 감정에 대해서는 감정을 분출할 다른 대안을 제시해주면 좋습니다.

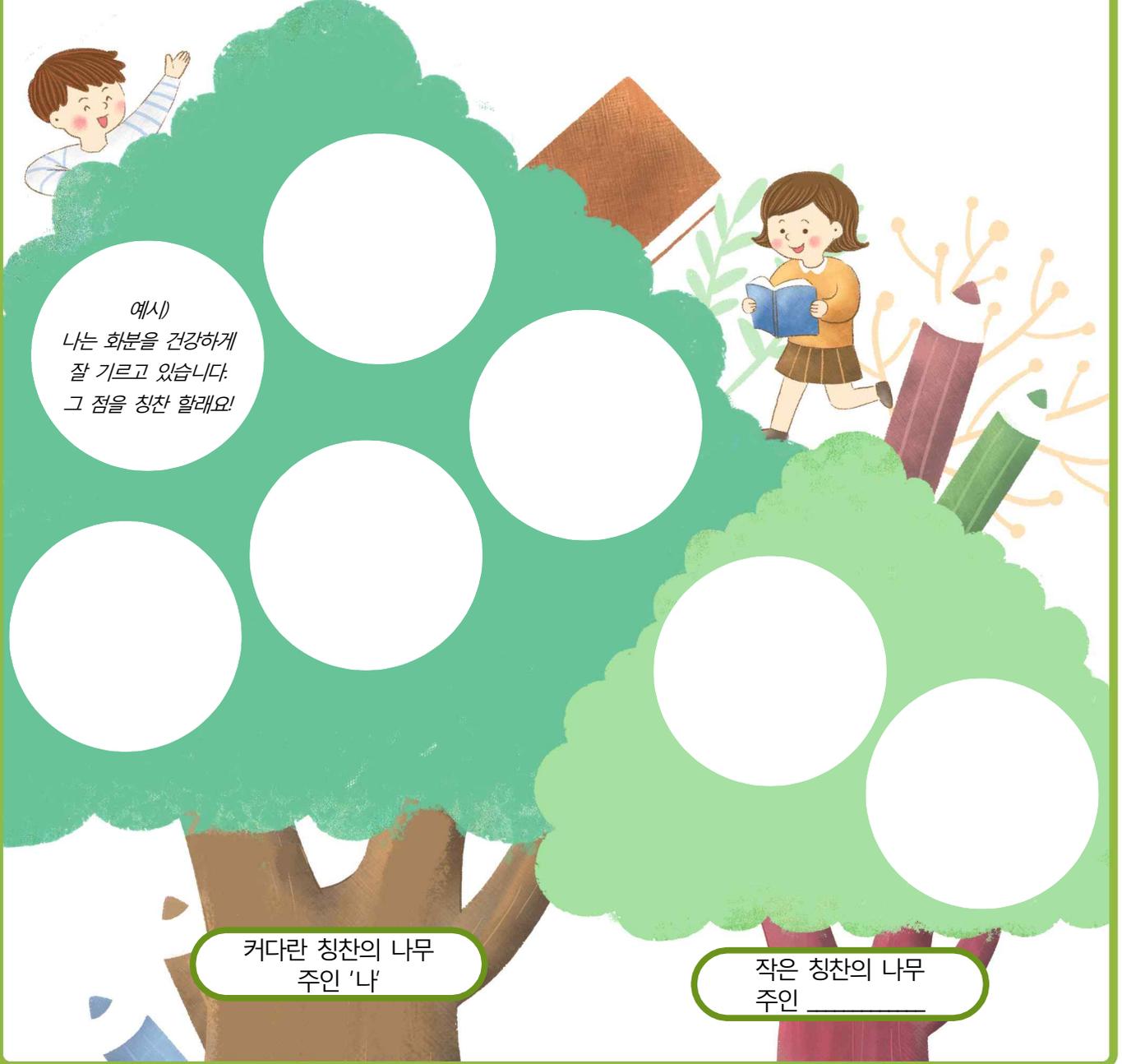
4

실패의 경험을 긍정적으로 받아들이게 하자

- ✓ 자존감이 낮은 아이들은 실패를 두려워합니다.
- ✓ 실패를 하더라도 여전히 사랑하고 지켜보고 있다는 **위로를 해 주면, 자존감이 높아질 수 있습니다.**
 (참고 : 위로를 해 주면 자존감이 높아진다는 연구 결과가 있습니다. (예) "당신은 정말 멋진 것인데도, 초등학교 4학년 때 학부원을 면한 적이 있죠? 성장하고 있는 것 같아서 엄마는 ○○가 참 기특하단다."

칭찬나무 만들기

이번 호에서는 “칭찬나무”를 만들어봅시다. 나의 아주 사소한 부분까지 칭찬할 거리를 적고, 가족·친구들과 함께 공유해보세요. 작은 나무에는 칭찬하고 싶은 다른 사람을 정해서 칭찬해주세요. 그리고 그 작은 칭찬나무의 주인공에게 작은 칭찬의 나무를 선물해보세요. 작은 칭찬들이 주렁주렁 열매를 타고 우람하고 울창한 나무로 자라날 거예요.



예시)
나는 화분을 건강하게
잘 기르고 있습니다.
그 점을 칭찬 할래요!

커다란 칭찬의 나무
주인 '나'

작은 칭찬의 나무
주인 _____

WEEKLY NEWS

학부모를 위한 진로레시피

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!

▶ 학부모를 위한 진로레시피 - 팟캐스트 검색
▶ 진로레시피 - 팟캐스트 검색
▶ 진로레시피 - 팟캐스트 검색
▶ 진로레시피 - 팟캐스트 검색



<톡톡! 꿈TALK!>

진로 고민, 사연을 보내주세요~

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

전국학부모지원센터 <jinrohlp@naver.com>