

3. 자존감



대상 : 학부모 발행호 : 2015년 8호



학부모님께 드리는 말씀(중·고) 아이의 자존감

자녀는 많이 자랐습니다. 때로 자녀가 부족한 점이 있다고 하더라도 부모의 개입에는 한계가 있고, 부모가 바라는 대로만 성장하지 않는다는 것을 받아들여야 합니다. 아이들은 자신의 목소리를 내고, 인정받고 싶어 합니다. 자녀의 생각과 행동을 믿고 들어주시면, 자녀는 스스로 책임감을 느끼며 그만큼의 자존감을 갖게 될 것입니다. 이번 뉴스레터는 부모님께서 자녀의 자존감을 어떻게 높여줄 수 있는지에 관한 것입니다.

1 자녀가 부모님의 바람대로 성장하지 않을 수도 있다는 것을 받아들이십시오.

자녀의 생각과 행동을 믿어주는 것은, 아이 스스로에게 책임감을 심어줄 수 있으며 이를 통해 자녀는 높은 자존감을 갖게 됩니다. 부모님이 믿어 주는 만큼 아이는 할 수 있습니다.

2 자녀의 말을 들어주십시오.

부모가 매일 다만 몇 분이라도 자신의 이야기를 진지하게 들어준다면 자녀는 자신이 소중하고 중요한 존재라고 인식하게 될 것이고 이를 통해 자연스럽게 자존감이 높아집니다. 부모님을 통해 다른 사람의 말을 잘 듣는 법을 보고 자란 자녀는 친구들의 이야기도 잘 들어주게 되어 주변으로부터 인정받고 환영받는 자녀가 되어 자존감이 더 높아집니다.

3 자녀에게 의견을 물어 주십시오.

부모님께서 자녀의 의견을 중요시하고 있다는 것을 보여 주십시오. 자녀는 자신을 소중한 사람이라 생각하여 자존감이 향상될 수 있고 동일한 방법으로 다른 사람들도 존중하게 될 것입니다.

4 칭찬을 많이 해주세요.

자녀가 계속 야단을 맞으면 감정적이 되어 반감이 생깁니다. 반대로 칭찬을 받으면 마음에 여유가 생겨 잘못을 지적받아도 수긍하기 쉽습니다. 결과보다는 아이가 노력한 과정을 구체적으로 칭찬해 주십시오. 이러한 경험은 어려운 과제를 만나도 도전해 볼 수 있는 용기와 자존감을 형성할 것입니다. 효과적인 칭찬과 지양해야 할 칭찬 방법을 간단히 소개합니다.

효과적인 칭찬 방법

- 노력한 부분에 대해 언급함
“옷을 정리하는 걸 연습하더니, 정말 많이 능숙해졌구나.”
- 원인과 결과를 이어서 설명함
“학교 갈 준비를 제 시간에 맞추어 끝내놓으니 정말 도움이 되는구나.”
- 부모 자신의 감정을 언급함
“동생과 사이 좋게 지내는 모습을 보니 엄마가 굉장히 행복하구나.”

비효과적인 칭찬 방법

- 질문형으로 따지듯이 칭찬함
“네 방이 오늘처럼 항상 깨끗할 수 없겠니?”
- ‘왜’로 시작하는 질문을 섞음
“네 그릇에 있는 음식을 다 먹었네 그런데 왜 20분이나 걸리니?”
- 추가로 더 할 것들을 요구함
“설거지 잘 해놓았네. 그럼 이번에는 엄마가 부탁한 쓰레기 좀 밖에 내다 버려야지?”

5 “사랑한다”는 말을 하십시오.

사랑한다는 표현은 자녀들로 하여금 스스로 소중한 존재라는 확신을 갖게 합니다. 이는 자연스럽게 자존감을 향상하는 데 도움이 되며, 주변 사람들을 대할 때도 자신감을 가질 수 있도록 합니다.

6 욕설과 폭력은 금물입니다.

부모님께서 스스로의 감정과 분노를 조절할 수 있어야 자녀도 자신의 감정과 분노를 조절하는 법을 배울 수 있습니다. 억울한 마음은 기억에 오래 남아 아이를 괴롭힙니다. 만약 부모님께서 잘못하신 것이 있다면 진심을 담아 빨리 사과하는 것이 좋습니다.

7 기다릴 줄 알아야 합니다.

자녀가 성장하는 과정은 많은 시간이 걸리는 기나긴 여정입니다. 급하게 아이를 변화시키려 하지 마시고 꾸준히 기다려주세요.