



푸른 꿈을 열어가는 즐거운 정음초등학교

6 월 상 담 소 식

담당 : 상담실

문의 : 070-4705-6375

배부, 홈페이지 게시

시원한 나무 그늘이 그리워지는 6월, 더위도 잊은 채 열심히 운동장을 뛰어다니는 아이들의 모습에 교정에도 웃음꽃이 가득한 나날입니다. 학부모님의 가정에도 건강과 행복이 가득하시기를 기원합니다.

우리 모두가 느리지만 천천히 코로나 시대의 변화된 학교생활에 조금씩 적응해 나가고 있습니다. 하지만 무더위와 반복되는 일상 속에서 나를 잊고 지내는 것은 아닌지 점검이 필요한 요즘입니다. 나를 사랑하는 방법에 대해 함께 읽고 연습하여, 정음초 가족 모두가 행복한 학교 생활을 만들어 나갔으면 좋겠습니다.

<마음 하나> 6월호 상담 주제

‘나를 사랑하는 방법, 자존감 높이기!’

여러분은 평소에 나를 사랑하는 방법에 대해 고민해 본 적이 있나요? 나를 사랑하는 방법을 모른다면, 다른 사람에게도 사랑을 줄 수 없어요! 지금부터 자존감에 대해 알아보고, 나를 사랑하는 방법인 ‘자존감 높이기’를 함께 연습해 보아요.♥

아래 내용을 잘 읽고 자신에게 해당하는 것에 O 표시를 해 주세요! O 표시가 많을수록 나의 자존감이 튼튼하다는 뜻이에요! 나의 자존감은 얼마나 튼튼한지 알아보까요?

〈자존감 점검 체크리스트!〉 나의 자존감은 얼마나 튼튼할까요?			
	1. 나는 가치 있는 사람이다.		6. 나는 나 자신을 잘 안다.
	2. 나는 별 어려움 없이 내 마음을 결정할 수 있다.		7. 나는 스스로에게 긍정적인 태도를 갖는다.
	3. 나는 장점을 많이 가지고 있다.		8. 나를 좋아해 주는 사람이 많다.
	4. 나는 일을 잘 해낼 수 있다.		9. 나는 쉽게 포기하지 않는다.
	5. 나는 행복한 사람이다.		10. 나는 내가 하는 일에 만족한다.

→ O 표시가 적더라도 좌절하지 말고, 앞으로 자존감 높이기 연습을 통해 나의 마음이 튼튼해질 수 있도록 나를 사랑해주세요!♥

[뒷장 계속]

자존감(자아존중감)이란 자기 스스로를 존중하고 사랑하는 마음, 즉, 나는 이 세상에서 사랑을 받을 만한 가치가 있는 소중한 존재로서 삶을 행복하게 살아갈 수 있다고 여기는 마음가짐을 뜻해요. 자존감과 비슷하지만, 뜻은 다른 단어들도 같이 살펴볼까요? **자존심**이란 남에게 굽히지 않는 당당한 마음, 즉, 자신의 품위를 지키는 마음이에요. 그리고 **자신감**은 어떤 일이나 활동을 잘 해낼 수 있다고 믿는 마음이에요. 아래 문제 통해 위의 세 가지 단어를 비교해볼까요?

아래 그림은 오늘 시험에서 50점을 받은 세 마리의 토끼 친구들이에요!
알맞은 토끼 이름과 설명을 이어주세요!

1.		○ ○	가.	<p style="color: #e67e22;">시험? 그동안 열심히 준비했으니까 잘 나오겠지!</p> <p style="color: #e67e22;">나는 어떤 시험이든 자신감 넘친다고~</p>
2.		○ ○	나.	<p style="color: #27ae60;">한 문제 틀렸잖아?</p> <p style="color: #27ae60;">나는 100점 맞아야 하는데!</p> <p style="color: #27ae60;">너무 화가 나! 자존심 상해!</p>
3.		○ ○	다.	<p style="color: #3498db;">시험 점수가 생각한 것만큼 안 나왔지만 열심히 노력했으니 다음엔 더 잘 볼 거야!</p> <p style="color: #3498db;">열심히 노력한 내가 자랑스러워!</p>

〈정답. 1-나 / 2-가 / 3-다〉

자존심 토끼는 다른 사람들에게 지지 않겠다는 자존심이 강해요. **자신감 토끼**는 그동안의 노력을 통해 어떤 일이든 잘 해낼 수 있다는 자신감이 넘치네요. 그런데 **자존감 토끼**는 시험 점수가 자신이 생각한 만큼 나오지 않았어도 좌절하지 않고, 더 잘 할 수 있다는 기대를 품고 있어요. 세 토끼들에게서 어떤 차이가 느껴지나요? **자존감**은 있는 그대로를 받아들이고 크고 작은 좌절에도 다시금 회복할 수 있도록 도와주는 역할을 해요. 그렇다면 이제 건강한 자존감 높이는 방법에 대해 알아볼까요?

[뒷장 계속]

< 나를 사랑하는 방법, 자존감 높이기: 칭찬일기♥ >

동동이의 칭찬일기♥

○ 준비물: 일기장(공책, 다이어리), 연필, 자투리 시간(쉬는시간, 잠 들기 전 시간 등) ○

2021년 06월 08일, 화요일

1. 칭찬하는 상황을 적는다.

오늘 엄마랑 마트에서 장을 보고 오다가 엄마
장바구니가 무거워 보여서 함께 들었어.

2. 칭찬하는 까닭을 적는다.

비록 큰 힘이 되지는 않았더라도 엄마 혼자
무거운 것을 들지 않도록 걱정한 내 모습이

3. 칭찬 언어를 적는다.

참 대견해!

★ 다양한 칭찬 언어!

뿌듯해 대견해

칭찬해 기록해

잘했어 최고야

잘 참았어

자랑스러워

기분이 좋아

고마워

< 칭찬하는 상황 찾는 방법! >

1. 지금 당장 다른 사람들에게 자랑하고 싶은 정도로 나 자신을
칭찬하고 싶은 일!

예시) '드디어 태권도 검은띠를 땀어!'

2. 생각의 기준을 '플러스(+)'로 바꾸어 칭찬해보기

예시) '급식을 너무 많이 먹었어...' (X)

'급식을 남기지 않고 골고루 먹었어!' (O)

3. 속상하거나 억울했지만 이를 잘 이겨낸 일

예시) '친구가 오해해서 화를 냈지만, 나는 같이 화내지 않고
오해를 풀었어.'

4. 아무리 생각해도 떠오르지 않을 땐 주변부터 살펴보기

예시) '오늘 아침 부모님 도움 없이 스스로 일어났어!'

출처: 통계청 네이버 포스트 - '나'를 사랑하지 않는 자존감 결핍 세대, 20대

교육부 책자 - '행복한 교육 17년' 06월호

클스클 샘스토리 - 아이들 자존감을 높이는 교육, '칭찬일기'

대한민국정책브리핑 [뉴스] - [카드/한컷] '아이의 자존감을 높여주는 칭찬법 5가지'

< 우리 아이 자존감 높여주는 5가지 칭찬법 >

아이들은 반복적으로 듣는 자신에 대한 평가를 자신의 이미지라고 믿습니다. 따라서 긍정적인 평가는 아이에게 자신감을 주고, 부정적인 평가는 아이를 움츠러들게 만듭니다.

아이들의 긍정적인 자아 이미지를 형성하는데 있어서 큰 영향을 미치는 칭찬! 그중에서도 아이의 자존감을 높여주는 칭찬법 5가지를 소개합니다.

○ 전체가 아닌 부분으로 나누어 칭찬해주세요!

우리는 보통 ‘최고야!’, ‘착하다.’ 등과 같이 큰 덩어리로 칭찬을 합니다. 하지만 이러한 칭찬은 자칫하면 아이에게 부담을 줄 수 있습니다. 칭찬은 부분으로 나누어서 구체적인 내용으로 해주세요!

예시) ‘참 착하다.’ (X) → ‘싱크대에 그릇을 가져다 놓아줘서 고마워!’(O)

○ 비판은 비밀스럽게, 칭찬은 공개적으로!

아이가 다른 사람 앞에서 혼나면 사람들의 시선도 신경이 쓰여서 자기 잘못을 돌아볼 겨를도 없이 그저 창피하고 괜히 억울해합니다. 혼내거나 행동에 대한 의견을 이야기할 때는 1:1 상황이 좋습니다.

○ 아이에 대한 칭찬에 부모님의 감정을 더해주세요!

아이를 칭찬하는 이유는 주로 자존감, 자신감을 높여주기 위해서입니다. 따라서 아이의 행동이나 그 결과가 칭찬을 넘어서, 어떤 영향을 끼치는지까지 표현해 주는 것이 좋습니다.

예시) ‘방금 낸 의견 정말 좋은데! (△)’

→ ‘방금 낸 의견이 너무 좋아서 아빠는 정말 놀랐어!’

○ 추억을 되새기며 칭찬해 주세요!

아이들은 과거, 즉 자신의 역사를 궁금해합니다. 과거에 부모님께서 느낀 감정을 공유해 주시면, 아이는 과거 자신에 대한 이미지를 만들게 됩니다. 과거를 떠올리며 건네는 칭찬도 아이에게 울림을 줄 수 있습니다.

예시) ‘우리 동동이는 어릴 때부터 만들기를 정말 좋아했어. 한번 시작하면 엄청 집중하더라고!’

○ 미래지향적으로 칭찬해주세요!

자신의 행동이 미래의 모습과 연결되어 상상된다면, 자신의 모습에 대한 이미지를 그리며 구체적인 기대를 할 수 있습니다. 아이의 미래를 함께 상상해봅니다.

예시) ‘우리 동동이가 방금 한 말은 다른 사람을 참 기분 좋게 하네!’

나중에 커서 어려운 사람들에게 힘을 주는 어른이 될 것 같아.’

2021년 6월 10일

정읍초등학교장