

부모의 자아존중감이 자녀에게 미치는 영향

부모의 자아존중감, 왜 중요할까요?

부모의 수용적인 양육태도와 자율성을 지지하는 태도는 자녀의 자아존중감 발달에 영향을 줍니다. 부모의 애정적 양육태도는 자녀의 자아존중감에 긍정적인 영향을 미칩니다. 또한 부모의 자아존중감이 높으면 부모 스스로 자신에 대한 가치를 높게 인식하고 만족하게 되므로 자녀에게 애정과 관심을 표현하고, 자녀의 독립성을 인정하는 성향이 높아집니다.

참고: 이한나·한정원(2017).

<부모의 자아존중감과 양육태도가 아동의 사회적 유능감에 미치는 영향>, 박일태(2021). <청소년이 지각한 부모의 양육태도 유형별 자아존중감 및 그릿>

부모의 자아존중감, 어떻게 높여야 할까요?

부모의 자아존중감은 이미 오랜 시간 자연스럽게 형성되었기 때문에 한 번에 바꾸기 어렵습니다. 그러나 자신과 자녀를 위해 자아존중감을 높이는 시간이 필요합니다. 먼저, 부모 자신의 자아존중감이 어느 정도인지를 점검합니다. 이중언어를 다루고 다양한 문화권에서 그 문화를 이해하고 생활하는 부모는 흔하지 않습니다. 이러한 강점을 활용하여 스스로를 긍정적으로 인식할 수 있는 활동을 찾아 실행해봅시다.

참고: 유튜브(youtube.com) > EBS지식 > 자존감 있는 부모가 자존감 있는 아이를 만든다

자아존중감 점검 테스트

- ☐ 나는 내가 다른 사람들처럼 가치 있는 사람이라고 생각한다.
- ☐ 나는 좋은 성품(생각, 태도, 행동)을 가졌다고 생각한다.
- ☐ 나는 대부분의 다른 사람들과 일을 잘할 수가 있다.
- ☐ 나는 나 자신에 대하여 긍정적인 태도를 가지고 있다.
- ☐ 나는 나 자신에 대하여 대체로 만족한다.



- ☐ 지금은 그렇지 않지만 미래에는 나는 나를 더 존중하고 싶다.
- ☐ 나는 자랑할 것이 별로 없다.
- ☐ 나는 대체적으로 실패한 사람이라는 느낌이 든다.
- ☐ 나는 가끔 나 자신이 쓸모없는 사람이라는 느낌이 든다.
- ☐ 나는 때때로 내가 좋지 않은 사람이라고 생각한다.



※ 해당 리스트는 진단적인 의미를 가진 것이 아니므로 스스로를 점검하는 수단으로 활용합니다. 부정적인 답변이 많을 경우에는 자신의 자아존중감을 돌아보고 높이기 위한 노력을 해야 합니다.

참고: 유튜브(youtube.com) > EBS지식 > 자존감테스트

다문화 가정의 부모가 가진 힘, 이중언어 능력·문화적 다양성 활용

이중언어를 강점으로 부모의 자아존중감은 높이고 자녀와도 좋은 관계를 유지하는 모습을 통하여 이중언어 활용 방법, 자녀에게 모국어를 교육하는 방법에 대해 생각해 봅시다.

초등학생 자녀를 둔 공000 씨



“저는 캄보디아 출신의 결혼이주여성으로 초등학교 2학년, 4학년의 아이를 기르고 있는 가정주부입니다. 자녀가 초등학교에 다니면서 학교생활이 궁금하였지만 담임교사를 찾아간다는 것이 부담이었는데, 학교에서 캄보디아 초청교사의 통역을 맡고 캄보디아 전통춤과 요리 수업을 진행하게 되면서 변화가 생겼습니다. 가족 모두가 저를 자랑스러워해 행복하였습니다.”

초등학생 자녀를 둔 고000 씨



“일본 출신으로 결혼을 하며 한국으로 왔습니다. 자녀에게 일본어와 한국어를 모두 가르쳤고, 어려워 할 때도 늘 칭찬하고 긍정적인 말만 사용하였습니다. 아이는 엄마 나라의 언어를 배우는 것을 즐거워하고 더 자신감을 갖게 되었습니다. 어느 날에는 아이가 저에게 ‘엄마가 어렸을 때부터 일본어도 가르쳐줘서 정말 고마워요’라고 말해주었습니다. 그 때 정말 기뻛고, 이중언어 교육을 하길 잘했다는 생각이 들었습니다.”

참고: 교육부 <제10회 다문화교육 우수사례 공모전 수상작품집>(2018) 내용 재구성

부모와 자녀가 함께 크는 진로대화법 이해하기

부모와 자녀의 건강한 대화는 서로의 자아존중감을 키워나가는 데에도 도움이 됩니다. 자녀의 정체성과 자아존중감을 키워주는 팁을 확인하고 진로대화를 나누어보세요. 부모와 자녀가 함께 커 나갈 수 있는 진로대화는 자녀의 성장에 좋은 밑거름이 됩니다.

자녀의 자아존중감, 이렇게 높여주세요!



무조건적인 칭찬보다는 격려하기

‘잘했다’, ‘착하다’와 같은 구체적이지 않은 칭찬은 무의미하며, 성공과 실패에 관계없이 과정에 지지를 보내고 마음의 힘을 실어 주어야 합니다.



실패 경험을 긍정적으로 받아들이게 하기

자존감이 낮은 자녀는 실패를 두려워합니다. 하지만 실패를 해도 여전히 사랑하고 지켜보고 있다는 믿음을 주면 자녀는 다시 도전하려는 의지가 생깁니다.

참고: 학부모On누리(parents.go.kr) > 자료마당
> 센터발간자료 > 발달특성이해 > (초등4-6) 학부모를 위한 자녀교육



자신의 감정과 생각을 표현할 기회주기

자녀가 자신의 감정과 생각을 표현할 기회를 주고, 부정적인 감정도 수용해 주되 부적절한 표현을 하면 안 되는 이유를 명확하게 설명해 줍니다.

부모가 도와주세요! 자녀의 자아존중감 높이는 TIP

- 가족센터 도움 받기
- 다문화 가정 선배 중에서 롤모델 찾아보기 (ex. 연예인, 학교 구성원 등)
- 다문화 학생의 언어와 문화를 배우는 학교행사가 있다면 적극 참여하기
- 따뜻하고 포용적인 마음으로 자녀와 대화하기

참고: 유튜브(youtube.com) > 서울특별시교육청 > 스토리가 있는 다문화교육



자아존중감만큼 중요한 자녀의 자기효능감



캐나다의 심리학자 알버트 반두라(Albert Bandura)가 소개한 자기효능감은 어떤 일을 성공적으로 수행할 수 있는 능력이 있다고 믿는 기대와 신념을 뜻하는 용어입니다. 학생 스스로 성공 경험을 쌓으면서 자기효능감을 높이고 학습된 무기력감에서 벗어날 수 있도록 지도한 사례를 바탕으로 자기효능감의 중요성을 알아봅시다.

※ 초등학교 저학년인 마음이가(가명)는 자신의 능력에 대해 믿음이 없는 상태로 자기효능감을 높이는 것을 목표로 0000초등학교 최OO 교사와 상담을 진행했습니다. (자녀와 상담 교사의 대화 내용을 토대로 부모와 자녀의 대화로 재구성하였습니다.)



오늘 태권도 학원에서는 어땠어?



점점 더 재미있어져요! 품띠를 따고 싶어서 더 열심히 하고 있어요.



진로대화 TIP

자녀에게 과잉기대를 하거나 지나친 성취압력은 오히려 자녀를 더 무능하고 무기력하게 만들 수 있습니다. 자녀의 말에 귀 기울이고 대화 자체에 집중하세요.



그래, 마음이가 재미있게 다니니 나도 기분이 좋구나.



저도 잘 할 수 있는 게 있었다니 놀라워요!



마음이가 하고 싶은 걸 찾아 열심히 하는 모습이 대견하구나. 부쩍 이야기도 많이 하고 웃음도 많아져서 행복하단다.



진로대화 TIP

자녀의 사소한 변화에도 관심을 갖고 있는 그대로를 인정하고 칭찬해주세요. 자녀의 존재 자체로 무조건적 긍정적 존중을 하면 자녀도 마음을 열게 됩니다.



가족의 응원과 칭찬 덕분에 더 잘할 수 있을 것 같은 기분이 들어요. 매일 매일 행복하게 다니고 있어요.



앞으로도 우리가 더 많이 응원해줄게.



진로대화 TIP

다문화 가정의 자녀는 자신의 능력에 대해 부정적으로 자각함으로써 진로장벽에 부딪혔을 때 쉽게 포기하는 경우가 있습니다. 이럴 때 부모가 자녀의 입장에서 응원해주세요.