



사랑 속에서  
바르고  
슬기롭게  
자라는 어린이

# 5월 상담소식

◦ 펴낸이: 교장 한 옥 희  
◦ 살핀이: 교감 조 영 화  
◦ 엮은이: 상담교사 김지원  
◦ 전주송천초등학교 상담실



## 아이의 자존감

아이들의 자존감은 단기간에 만들어지는 것이 아닙니다. 아이들은 장기간 부모님의 양육을 통해 자신에 대한 자아상과 자존감을 만들어 갑니다. 초등학교 시기는 자존감이 자리 잡기 시작하는 시기로, 부모님으로부터 인정받고 싶은 아이의 마음이 얼마나 충족되느냐가 평생에 걸쳐 지속되는 자존감의 기초가 되기도 합니다.

이번 뉴스레터는 부모님께서 어떻게 아이의 자존감을 높여줄 수 있는지에 관한 것입니다.

01

### 목표는 아이의 능력에 맞춰 현실적으로 세웁니다.

초등학교 저학년 아이가 자신의 방 정리를 깔끔하게 하는 것은 어렵습니다. 옷을 벗어서 넣을 수 있도록 간단하고 쉬운 목표부터 실천하게 하는 것이 좋습니다.

쉬운 목표부터 시작해서 차근차근 성공을 경험하면 이런 경험들이 쌓여 자존감의 기초가 됩니다.

02

### 아이의 말을 들어주십시오.

부모가 매일 다만 몇 분이라도 자신의 이야기를 진지하게 들어준다면 아이는 자신이 소중하고 중요한 존재라고 인식하게 될 것이고 자연스럽게 자존감이 높아집니다.

부모님을 통해 남의 말을 잘 듣는 법을 보고 자란 아이는 친구들의 이야기도 잘 들어주게 되어 주변으로부터 인정받고 환영받는 아이가 되어 자존감이 더 높아집니다.

03

### 아이에게 의견을 물어주십시오.

부모님께서 아이의 의견을 중요하게 생각하고 있다는 것을 보여 주십시오.

자녀는 자신을 소중한 사람이라 생각하여 자존감이 향상될 수 있고 동일한 방법으로 다른 사람들도 존중하게 될 것입니다.

## 04

## 칭찬을 많이 해주십시오.

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

## 효과적인 칭찬 방법

- ① 노력한 부분에 대해 언급함  
“옷을 정리하는 걸 연습하더니, 정말 많이 능숙해졌구나.”
- ② 원인과 결과를 이어서 설명함  
“학교 갈 준비를 제 시간에 맞추어 끝내놓으니 정말 도움이 되는구나.”
- ③ 부모 자신의 감정을 언급함.  
“동생과 사이좋게 지내는 모습을 보니 엄마가 굉장히 행복하구나.”

## 비효과적인 칭찬 방법

- ① 질문형으로 따지듯이 칭찬함  
“네 방이 오늘처럼 항상 깨끗할 수 없겠니?”
- ② ‘왜’로 시작하는 질문을 섞음  
“네 그릇에 있는 음식을 다 먹었네. 그런데 왜 20분이나 걸리니?”
- ③ 추가로 더 할 것들을 요구함  
“설거지 잘 해놓았네.  
그럼 이번에는 엄마가 부탁한 쓰레기 좀 밖에 내다 버려야지?”

## 05

## "사랑한다"는 말을 자주 해주십시오.

사랑한다는 표현은 자녀들로 하여금 스스로 소중한 존재라는 확신을 갖게 합니다. 이는 자연스럽게 자존감을 향상하는데 도움이 되며, 주변 사람들을 대할 때도 자신감을 가질 수 있도록 합니다. 또 친구들에게 양보할 수 있는 여유가 생기고 사회성이 좋아지게 됩니다.

## 06

## 욕설과 폭력은 금물입니다.

부모님께서 스스로의 감정과 분노를 조절할 수 있어야 아이도 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.

## 07

## 기다릴 줄 알아야 합니다.

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



부모님께 충분한 인정과 사랑을 받으며 자란 아이는  
자연스럽게 스스로를 사랑받기에 충분한 소중한 사람이라고 생각하게 됩니다.

자존감이 커진 아이는 성인이 되어서도 행복한 삶을 살 수 있게 될 것입니다.



출처: 교육부 자료 중 '아동의 발달과 양육 코칭'



## 상담실 이용 안내

- 상담실 위치: 서관 3층 5학년 5반 옆
- 운영 시간: 평일 08:30 ~ 16:30 (1회기 당 40분 소요)
  - 상담 시간: 쉬는 시간, 점심시간, 방과 후 시간, 수업 시간(담임교사 및 학부모 동의 필요)
- 상담 신청(학생의 심리안정과 비밀보장을 위해 상담은 사전예약제로 운영됩니다.)
  - 학생이 상담실에 방문하여 신청서를 작성하고 상담 시간을 예약합니다.
  - 자녀상담 의뢰 시 상담실 전화를 통해 상담신청 가능 (☎ 상담실: 070-4344-5469)