

슬기와 사랑으로
큰 꿈을
가꾸는 우전교육
2020-6호



상 담 소 식



[우리아이 자존감 향상시키는 방법]

안녕하세요.

우리 아이들이 학교생활을 하면서

기죽지 않고, 자신감 있게 행동하면 좋겠다는 소망은 모든 부모님들에게 있으리라 생각이 됩니다.

자신감 있게 행동하고, 기죽지 않을 수 있는 것은 자존감이 있을 때

즉, 자신을 스스로 가치 있고 사랑받는 존재라고 생각할 때 가능한 일입니다.

이번시간은 자존감에 영향을 주는 요인들은 무엇인지 그리고

우리교사와 부모님께서

어떻게 지도하는 것이 아이들의 자존감 향상에 도움이 되는지 알아보는 시간을 갖도록 하겠습니다.

1. 자존감에 영향을 주는 요인

1) 안정애착

애착은

양육자와 영아 사이의 정서적 유대감을 말한다.

아이가 세상에 처음 태어났을 때

스스로의 힘으로 세상을 살아갈 수 없기 때문에

생존을 유지시켜줄 수 있는 대상인

양육자에게

의지하고 안정적 관계를 맺으려고 한다.

이러한 안정적이고 신뢰하는 관계를 지속하다보면

양육자에 대한 믿음과 애정이 생기는데

이를 애착이라고 한다.

자존감은 애착과 관련이 많다.

어린 시절 주 양육자와 가졌던 경험이

‘내적작동모델’이라는 것을 형성하는데

이것을 자존감의 기본 틀과 유사하다.

안정애착은

아이가 삶을 살아가는데 꼭 필요한 내적 자원으로

자존감, 신뢰감, 안정감 등을 가져다준다.

그래서 안정애착을 심리적 면역체라고 한다.

2) 민감성

민감한 반응이란,

타인의 감정이나 욕구를 신속하게 알아차리고,

정확한 해석, 적절한 반응 등을 말한다.

*아이들의 신호에 주목하기

*아이의 신호를 정확하게 해석하기

*아이를 인정하고 소용하기

*아이가 문제를 스스로 해결하도록 돕기

3) 성취감

자신에 대한 가치는
자신의 능력과 관련된 경험으로
형성된다.
즉 성취경험을 통해 자존감이 형성된다.

* 자율성의 욕구와 자존감

두발로 걸어 다니는 1~3세가 되면
아이는 자율성에 대한 욕구가 강해진다.
이 시기가 아이들은
할 수 있는 일이든 아니든
상관없이 뭐든지 자기가 하겠다고
고집을 피우는 시기이기도 하다.
이시기의 아이들은
자신의 경험들을 통해
자신이 스스로 무언가를 할 수 있는 사람이라는
생각을 가진다.
이러한 경험으로 형성된 숙달감과 자존감이
전생애 걸쳐 영향을 미친다.

* 주도성의 욕구와 자존감

학령기전인 3~6세에는
자신의 삶을
주도적으로 이끌어가고 싶은 욕구를 갖는다.
이시기의 놀이가 상징놀이(수퍼맨 놀이, 영웅놀이 등),
역할놀이(소꿉놀이, 병원놀이 등) 형태로 나타난다.
6세경이 되면
규칙이 있는 게임을 하면서
규칙을 올바르게 이해하고 적절하게 적용하며
주어진 범위 내에서 자신의 행동을
통제하는 것을 연습한다.

* 소속감의 욕구와 자존감

학령기의 아동들은
집단에 소속되고 인정받고자 하는 욕구가 강해진다.
이때
집단에 소속되지 못하면 자존감이
낮아지게 된다.

2. 자존감향상을 위한 전략

1) 수용하기

수용이란,
개인을 하나의 인격체로 존중하고
그 자체를 인정하고 받아들이는 것이다.
수용적인 태도는
상대방이 나의 가치를 인정하고 있음을 느끼게 해주며,
자신이 소중한 존재라는 느낌을 가지도록 한다.
우리가
타인의 행동이나 태도를 수용하지 못하는 이유는
우리 자신이 가지고 있는 고정관념과 선입견 때문일
경우가 많다.
수용적 태도를 위해서는
먼저 우리의 선입견과 고정관념이라는
색안경을 벗고 상대방의 모습을 있는 그대로 바라보는
것이 중요하다.

2) 공감하기

공감이란,
상대방의 감정과 생각들을
정확하게 이해하고 함께 느끼는 것이다.
효과적인 공감을 위해 가장 우선시 되는 것은
상대방의 입장에서 생각하는 것이다.
잘 듣는다는 것은
상대방의 말을 문자 그대로 해석하기보다는
상대방이 이야기하고자 하는 내용을
정확하게 이해하는 것이다.

3) 강점 격려하기

사람에게는
긍정적인 면과 부정적인 면이
함께 공존한다.
하지만 타인이 긍정적인 면을
더 많이 부각시키고 이야기해 주면
사람은 자신을
긍정적으로 바라보게 된다.
칭찬거리나 강점을 가지지 않은 사람은 없다.
다만, 그 사람이 처한 환경에 의해
그 강점이
드러나지 않을 뿐이다.

4) 경청하기

경청이란
이야기하는 것을 '잘'들어주는 것이다.
또한 상대방의 이야기를
잘 듣고 있다는 것을 상대방에게
적절하게 알려주는 것도 포함된다.
예로 '그렇구나', '아~' 등
상대방의 이야기를 잘 듣고 있다는
표시로 맞장구도 쳐주고 고개를 끄덕이는 등의
제스처도 해주는 것이다.

경청은
타인에게 수용되는 경험을 통하여
자존감을 향상시킨다.
즉 교사, 부모, 또래가
자신의 이야기를 잘 들어주면
아이는 다른 사람에게 사랑받고 있다는 마음을
가지기 때문에 자존감이 높아진다.

5) 문제해결력 향상시키기

문제해결력이란
문제 상황이나 도전을 받을 때
그것을 스스로 해결하고 극복해 나가는 능력을 의미한다.

모든 아이들은
자기 스스로 문제를
해결할 수 있는 능력이 있다.
연령, 인지능력, 경험 유무에 관계없이
아이는
자신만의 방식으로 문제를 해결할 수 있다.
그런데 이런 문제해결 방식은
어른이 마음에 들어 하지 않거나
문제를 대신 해결해 주기 때문에
아이의 문제해결 능력이
점점 줄어들게 되고
그러면 아이의 자존감도 낮아진다.

아이의 문제해결력을 키워주기 위해서는
우선 **아이의 문제해결력을 믿어주는 것이 중요하다.**
그리고

문제를 해결할 수 있는 가이드를 제공하고
아이의 문제해결 방식이
사회적으로 실현 가능한 것인지 점검해 주어야 한다.
만약 실현 가능하지 않은 경우에는
명확한 한계를 설정해 주는 것이 필요하다.

출처: 인사이트 심리검사연구소(자존감대모험 Self-up)