

자녀의 자아존중감을 높여 주세요

자신이 사랑받을 만한 가치가 있는 소중한 존재라고 느끼는 자아존중감(자존감)은 자녀의 성장 과정 중 여러 부분에 영향을 주는 요소입니다. 학업 성취부터 위기 대처 및 극복 능력, 리더십, 인간관계 등 진로와 관련된 여러 분야와 연결되기 때문에 자녀의 자아존중감을 길러 주는 것은 매우 중요합니다. 초등학교 자녀의 정서 발달 특징에 대해 알아보고 자아존중감 형성을 도울 수 있는 방법에 대해 알아보시다.



진로 돋보기

초등학교 자녀의 정서 발달 특징

초등학교 시기에 자녀들의 자아개념이 발달되고 자아존중감이 형성되기 시작합니다. 감정이입능력과 함께 친사회적 행동이 발달하기 때문에 학교와 친구가 매우 중요해집니다. 또 이 시기에 자기통제를 배우면서 도덕성 또한 발달하게 됩니다.

**발달되는
자아개념**

**자아존중감
형성**

**감정이입능력,
친사회적 행동 발달**

**자기통제능력
발달**

**도덕성의
발달**

**중요해지는
학교와 친구들**



진로 한 걸음 더

자녀의 자아존중감을 높이는 요인

우리 자녀가 자신이 목표를 실현시킬 수 있는 유능한 사람이라고 믿고 행동하도록 도와줄 방법에 대해 알아보시다.

**부모의 자존감을
높이자**

부모는 자녀의 롤 모델로서 자연스럽게 자녀의 자존감 형성에 영향을 주므로 부모가 먼저 자신을 사랑하고 존중하는 모습을 보여줍니다.

**무조건적인 칭찬보다는
격려를 해 주자**

'잘했다, 착하다' 식의 구체적이지 않은 칭찬은 무의미하며, 성공, 실패와 관계없이 과정에 지지를 보내고 마음의 힘을 실어 주어야 합니다.

**자녀의 자아존중감을
높이는 요인**

**자신의 감정과 생각을
표현할 기회를 주자**

자녀가 자신의 감정과 생각을 표현할 기회를 줍니다. 부정적인 감정 또한 수용해 주되 부적절한 표현을 하면 안 되는 이유를 명확하게 설명해 줍니다.

**실패 경험을 긍정적으로
받아들이게 하자**

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

출처: 여성가족부(www.mogef.go.kr) > 교육자료실 > 부모교육자료 > 「7권 초등학교부모 주제1 초등학교 발달 특성」

출처: 전국학부모지원센터(www.parents.go.kr) > 자료마당 > 센터 발간자료 > 발달특성 이해 > [(초등4-6) 학부모를 위한 자녀교육]

전국학부모지원센터 www.parents.go.kr

긍정적인 마인드로 이끌어 주는 진로

‘긍정적인 마음’을 길러 주면 자녀는 이를 바탕으로 진로에 대해 열린 자세를 가질 수 있습니다. 공부가 잘 안 되거나 도전에 실패하더라도 긍정적인 마음이 바탕이 된다면 얼마든지 극복하며 다시 일어설 수 있습니다. 스스로를 소중하게 여기며 좋아하는 것과 진로에도 적극적으로 다가갈 수 있도록 긍정적인 마인드를 길러 주세요.



자아개념이란?

자아개념은 '자신의 행동, 능력, 신체를 비롯한 인간으로서의 가치에 대한 태도나 견해 등'을 포괄하는 인성의 핵심적 요소입니다. 자아개념은 자신감과 자존감으로 구성됩니다.

- 자아개념은 성격 형성에 가장 핵심적인 역할을 담당합니다.
- 자아개념의 개인차는 태도, 동기, 능력 등의 차이에도 영향을 미칩니다.
- 자신에 대해 어떻게 느끼는지, 자신을 어떻게 보고 있는지를 정확히 파악하면 그 성격과 행동을 이해할 수 있습니다.

긍정적인 자아개념의 효과

초등학교 시기에 긍정적인 자아개념을 가지면, 학업성취도 잘 이루고 삶에 잘 적응하며 살아갈 수 있습니다.

- 부모가 자녀의 생각이나 감정에 공감하고 격려, 칭찬하는 수용적 양육태도를 보일 때 자녀의 성장이 촉진됩니다.
- 자녀가 부정적 자아상을 갖고 있다면 부모와 함께 개인적·정서적·학업적 목표를 설정하고 성취할 방법을 찾도록 도와주시고, 주변의 상담 기회도 적극 활용하여 긍정적 자아개념으로 전환시킬 수 있도록 지원해야 합니다.



진로 동영상

자존감이 높은 아이와 낮은 아이

육아 전문가 오은영 박사가 전하는 자존감에 대한 특강을 살펴보고 자존감이 높은 아이로 길러주는 방법에 대해 알아봅시다.

출처: 유튜브(www.youtube.com) > EBS지식 > 자존감이 높은 아이와 낮은 아이의 특징



긍정적 자아개념을 길러 주는 격려 방법

- 1 아이의 장점을 보기**
아이가 할 수 있는 것에 초점을 두세요.
- 2 과정을 강조하기**
활동 참여, 노력에 대해 관심과 격려를 표현해요.
- 3 모험을 감수하기**
실수는 학습의 과정임을 알려 주고 모험을 감수하도록 격려하세요.
- 4 책임 부여하기**
책임 부여는 '네가 이것을 할 수 있다고 믿어'라는 메시지입니다.
- 5 현실적, 긍정적으로 기대하기**
자녀의 성취 수준과 기능에 맞는 기대를 해야 합니다.
- 6 선한 행동 포착하기**
자녀의 좋은 행동, 옳은 행동에 주목해 주세요.
- 7 낙천적, 긍정적 태도 갖기**
자녀가 자신에 대해 긍정적인 태도를 갖도록 격려하세요.
- 8 성취감을 맛보게 하기**
성취감이 자신감을 키우고 이는 생활 모든 영역으로 확장됩니다.

출처: 전국학부모지원센터(www.parents.go.kr) > 자료마당 > 센터 발간자료 > 발달특성 이해 > [(초등1-3) 학부모를 위한 자녀교육]

자녀와 더 잘 대화하는 방법

학령기 자녀의 특성에 대해 알아보고 이를 바탕으로 자녀와 대화하는 방법에 대해 생각해 봅시다.

출처: 유튜브(www.youtube.com) > 진로레시피 > [진로드라이브] 학령기 자녀와의 대화 노하우(초등학교편)

