



할 수 있는 기회를 주자 ... 아이 '자아 존중감' 키우기

유아기까지 부모의 전적인 사랑을 통해 스스로를 제일이라 여겼던 아이도, 학령기에 들어서 공동체 생활을 접하면 비로소 객관적인 자신의 위치를 자각한다. 공부라는 과업을 통해 좋은 싫든 비교가 되고 교우관계의 어려움도 겪으면서 자존감의 기복을 겪는다. 친구가 없어서 풀이 죽고, 시험을 못 봐서 기를 못 펴는 날이 생긴다. 학령기의 자존감은 반복적인 성공과 실패의 경험을 통해 기복을 겪다가 고학년에 이르러서야 조금씩 유의미한 차이를 보인다.

이때 공부를 잘한다고 해서, 인기가 많다고 해서 자존감이 높은 아이라고 단정지을 수는 없다. 그보다는 실패를 받아들이는 자세에서 결정적인 차이점이 드러난다. 자존감이 높은 아이는 일이 뜻대로 되지 않을 때, 혹은 실수했을 때라도 "괜찮아, 다음에는 잘할 수 있어!", "다 잘될 거야, 난 할 수 있어!" 라고 긍정적으로 반응한다. 반면 자존감이 낮은 학생은 "난 뭘 해도 안 돼!", "나는 잘하는 게 없어!" 라고 부정적으로 반응하며 스스로에게 실망한다.



▲ 아이 대신 해주기보다 스스로 해낼 수 있도록 기회를 줘야 한다. 사진=shutterstock

초등학교 시기는 자존감을 키울 수 있는 절호의 기회다. 아무리 많은 실수를 한다 해도 그것이 아이의 삶에 큰 영향을 미치지 않고, 실패를 경험했다 해도 부모의 위로를 통해 충분히 극복 가능하기 때문이다. 이때에는 온몸으로 나쁜 상황을 막아주는 엄마 대신 온 마음을 다해 격려해주는 엄마가 필요하다. 아이의 실수와 실패에도 담대하

게 반응하고 마음을 잘 다독여주는 엄마가 있을 때 학령기 아이의 자존감은 쑥쑥 자란다.

자존감을 이루는 한 축이 자신감이다 보니 성취 경험은 아이에게 여러모로 중요하다. 그런데 엄마가 하라고 해서 이룬 성공, 선생님이 시켜서 해낸 결과물보다 더 큰 힘을 발휘하는 것은 바로 자기 힘으로 이루어낸 성취다. 아이에게 할 수 있는 기회를 주자. 아이의 자존감을 위해서, 아이 대신 해주기보다 스스로 해낼 수 있도록 기회를 줘야 한다. 베스트베이비'가 우리아이 자아 존중감을 키워주는 방법을 소개했다.

■ 자아 존중감 키우는 4가지 공식

■ 할 수 있는 일은 대신 해주지 않는다

해보기도 전에 어른에게 도움부터 청하는 아이들이 있다. 충분히 할 수 있는 일인데도 못한다고 손사래부터 친다. 무언가를 직접 해결해본 경험이 적기 때문이다. 아이들은 경험하지 않으면 자신이 무엇을 할 수 있는지 잘 모른다. 기회가 있을 때 직접 해본 후에야 '아, 나도 할 수 있구나!' 를 깨닫는다.

물론 기회가 주어졌다고 해서 곧바로 행동으로 이어지는 것은 아니다. 용기를 내게 되기까지는 어른들의 믿음과 격려가 필요하다. 아이가 자신의 능력을 발휘하게 하려면 할 수 있다는 믿음과 잘하지 못해도 괜찮다는 격려를 동시에 전해야 한다. 부모가 먼저 결과에 대한 평가에서 자유로워져야 한다. 잘하지 않아도 된다. 해보려는 것이면 충분하다.

■ 못하는 일은 도와준다

아이가 능력이 되지 않을 때는 대신 해주거나 못하게 막는 대신, 할 수 있는 방법을 찾아 도와주어야 한다. 엄마표 자존감 교육은 느린 아이를 끌고 가고 싶은 마음과 조급함을 견디는 과정에 있다. 도움은 주되 해주지 않고, 지켜는 보되 나서지 않아야 아이는 자기 힘으로 해볼 수 있다. 도움을 주고 싶다면 아이에게 먼저 물어보는 게 좋다.

■ 위험한 일이라면 안전한 환경을 만들어준다

대부분의 초등학생들은 위험한 일에 무서움보다 재미를 먼저 느끼기 때문에 위험한 일이라도 서슴없이 해보려고 한다. 이럴 때는 조율의 기술이 필요하다. 무조건 안 된다고 하면 아이들은 더 하고 싶어서 안달이 난다. 혹은 잦은 통제와 제한 때문에 무력감에 빠지기 쉽다. 마음껏 허락하자니 다칠 것 같아 불안하고 못하게 하자니 아이가 실망하고 용기를 잃을 것 같아 가슴 아플 때는 어떻게 해야 할까? 가장 먼저 아이가 하고 싶어 하는 마음을 읽어 주고, 위험에 대해 객관적으로 설명한 후 위험 요소를 제거한 환경을 조성해주는 방향으로 상황을 만들어가야 한다. 만약 안전한 환경 조성이 불가능하다면 어떻게 할까? 그럴 때는 합리적인 통제가 답이다. 혹은 대안을 제안하는 것도 좋다.

■ 안하려고 하는 일이라면 격려하고 기다린다

뭘든 안 하겠다는 아이들이 있다. 발표도 안 하겠다고 하고, 줄넘기를 해보기도 전에 무섭다고 뒷걸음질 친다. 타고나기를 조심성이 많고 불안감이 많은 아이일 수도 있고, 자신감이 떨어진 상태라서 그럴 수도 있다. 그럴 때는 격려하고 기다리는 게 먼저다. '다른 애들도 다 하니 너도 할 수 있어' 라는 독려는 남들은 다 하는데 왜 너는 못하냐는 비난이 담겨 있다. 어른들의 비교, 비난, 부정적인 피드백이 반복되면 아이들은 더욱더 '나는 못 해!' 라고 생각한다. 이럴 때일수록 부모는 '뭘 어때?' 라는 느긋한 태도를 보여야 한다.

하지만 기다리면 안 되는 것도 있다. 앞으로의 학업에 지속적인 영향을 주는 일이라면 무작정 기다려서는 안 된다. 수학처럼 동일한 내용이 학년이 올라갈수록 점진적으로 확대되는 나선형 교육과정을 이루고 있는 과목은 특히나 그렇다. 현재 학년에서 도달해야 할 성취 기준이 다음 단계 배움의 출발점이 된다. 부족한 실력이 누적되면 학습에 대한 흥미를 잃고 자존감이 떨어지기 때문에 마냥 기다려주어서는 안 된다. 마지막으로 실수나 실패해도 괜찮다는 생각을 심어주자. 실패했다는 건 최소한 무언가를 시도했다는 의미이고, 이는 배움과 성장으로 이어지는 것이기 때문이다.

北京中和國醫堂
www.acupuncturecha.com

난치병을 잘 치료하기로 소문난 엘바인

북경 차 한의원

확실하게 다른 치료요법과 탁월한 효과를 직접 체험해보세요.

정확한 진단과 훌륭한 처방

Dr. 차 계 향 Ph. D., L.Ac.

- 중국중의과학원 의학박사(중의내과)
- 북경중의약대학 의학석사(침구추나)
- 요녕중의약대학 의학학사(중의과)
- 세계 최고권위 중의 명문대학에서 중국 MD 및 중의사 자격증 취득
- 신경내과, 소화기내과 및 임상침구학 전공
- "만성위염의 중의 임상치료가이드" 편찬 참여
- 중국 최고권위 중의 종합병원 서원병원 동직문병원 등 대형대학병원임상 13년, 전체 임상경력 22년
- 1급 양생기공사 자격, 기공수련 30여년
- 미국내 중의대 교수

기 침(氣針)

에너지 경락 추나 마사지

기공진복(氣功振腹)

태극 불 부항, 옥 경락 괄사

어바인에서 제일 크고 쾌적한 한의원
훌륭한 치료, 저렴한 가격

PPO 보험 취급

949.426.9070 / 626.899.5166

5400 Trabuco Rd. Suite 130, Irvine, CA 92620

한국어, 중국어, 일본어, 영어 가능