



우리 아이 자존감을 높이는 방법

아이가 평소 '난 안 예뻐!', '난 공부를 못해!' 라며 부정적인 말을 하고, 자존감이 낮은 모습을 보인다면 어떻게 해야 할까? 아이의 자존감을 높여주는 방법을 '베스트베이비' 가 소개했다.

■ **부모의 양육 태도가 아이의 자존감에 미치는 영향**
 아이의 자존감은 만 2세부터 발달하고 만 8세부터 형성된다. 이 시기엔 양육자가 아이의 성장에 중요한 영향을 미친다. 부모의 양육 태도에 따라 아이의 자존감이 높아질 수도 낮아질 수도 있는 말이다.

자존감이 높은 아이들은 다른 사람들의 평가에 큰 영향을 받지 않는다. 힘든 일이 닦혔을 때 잘 이겨내고 금방 회복하는 유연한 모습을 보인다. 반면 자존감이 낮은 사람들은 스트레스에 취약하다. 이런 이유 때문에 어릴 때부터 아이의 자존감을 잘 형성해주는 것이 필요하다.

■ **우리 아이는 자존감이 높을까? 낮을까?**

자존감은 자신을 얼마나 존중하는지와 관련이 깊다. 자신을 있는 그대로의 모습을 받아들이고 사랑할 줄 아는 사람은 자존감이 높은 반면, 다른 사람의 시선을 의식하며 '과연 내가 할 수 있을까?' 라며 자신을 저평가 하는 태도는 자존감이 낮다고 볼 수 있다. 자존감이 낮은 아이들의 경우, 자신에 대한 확신이 없기 때문에 질문을 많이 한다. "나 예뻐?", "엄마 아빠가 나 좋아하는 거 맞아?", "저 친구는 내가 싫은가 봐!" 라며 자신의 존재에 대해 다른 사람들이 어떻게 생각하는지 의구심을 갖고 계속 확인하는 것이다.

■ **아이의 자존감 높이는 5가지 방법**

아이의 자존감 형성에 부모의 많은 영향을 미치는 만큼 부모는 아이를 많이 격려하고 칭찬해 줄



▲ 사진=shutterstock

필요가 있다.

1. **결과가 아닌 과정을 칭찬하기**

잘못된 칭찬은 오히려 자존감 형성에 독이 될 수 있다.

대부분의 부모들이 과정보다는 결과에 대한 칭찬을 많이 한다. 하지만 "그림 잘 그렸네!" 가 아니라 "열심히 그렸구나!" 처럼 과정에 대한 노력을 칭찬해 준다. "지난번엔 빨간색을 많이 썼는데 이번엔 파란색을 많이 썼네?" 라며 너에게 항상 관심을 기울이고 있다는 사실을 알려주는 것도 자존감 높이는 데 도움이 된다.

2. **있는 모습 그대로 지켜봐 주기**

부모와 같이 하는 활동을 할 때 아이가 생각대로 잘 따라오지 못하면 화를 내는 부모들이 있다. 하지만 그럴 때일수록 부모의 고집대로 끌고 가려고 하기보다는 아이가 스스로 해낼 수 있도록 옆에서 지켜본다. 예를 들어 아이가 손가락이 없는 사람을 그렸다고 해서 '손가락 좀 그려봐!' 라고 말할 게 아니라, '손가락도 그려볼까?' 라며 아이의 참여를 유도하고, 못 그리겠다고 하면 그 선택을 있는 그대로 인정해 주는 식이다.

3. **실수했을 때 기죽이지 않기**

아이가 주스를 흘렸을 때 "너 때문에 못 살아!" 라며 아이의 잘못을 비난해서는 안 된다. '넌 왜 그러냐?' 며 아이의 기를 죽이기 보다는 부모의 마음을 솔직하게 표현하는 것이 도움이 될 수 있다. "놀랐구나, 너도 이 상황이 속상하지?" 라며 당황한 아이의 마음을 공감해 주며 "때론 주스 치울 때마다 엄마도 힘들어. 그러니 앞으로 조심하자!" 라며 부모의 힘든 감정을 함께 전해 아이가 공감할 수 있도록 하는 거다.

4. **아이의 강점을 파악하기**

'난 예쁘지 않다', '공부를 못한다.' 며 다른 아이와 비교하는 아이들이 있다. 이런 경우 내 아이가 지닌 다른 강점에 대해 조언해 주는 것이 필요하다. '대신 너는 운동을 잘하지 않니?' 라며 다른 강점에 대해 주목할 수 있도록 한다. 다른 아이와 비교하기 보다는 오롯이 내 아이의 강, 약점을 비교하려는 노력이 필요한 것이다.

5. **선택 존중해 주기**

아이 스스로 결정할 기회를 주는 것도 자존감을 높이는 데 도움이 될 수 있다. 예를 들어 마트에서 간식을 살 때 '이거 사!' 라고 말하는 것이 아니라 '여기서부터 저기까지 원하는 걸 골라봐!' 라며 영역을 제시해 주고 아이가 고르도록 하는 거다. 아이가 부모 마음에 들지 않는 과자를 골랐다고 해서 '또 먹지 말라네' 라며 선택을 제지하기 보다는 아이의 선택을 최대한 존중하되, 스스로 좋은 선택이 아니었다는 걸 깨닫도록 하는 것이 중요하다. 아이가 '내가 한 선택이 존중받는구나!', '설령 잘못됐다고 하더라도 괜찮구나!' 라는 것을 깨달으면 다른 일에도 자신감을 갖고 자신의 의지대로 해나갈 수 있다.



CHAPMAN CARE CENTER
Skilled Nursing and Sub-Acute Facility

채프먼 케어센터

생명을 존중하고
사랑을 실천하는 요양병원








가든그로브와 에너하임의 경계에 위치한 채프먼케어센터는 99개의 침대를 보유한 숙련되고 전문화된 준급성의 시설로 환자에게 최고의 간호 및 재활 서비스를 제공하기 위해서 노력하고 있습니다.

메디케어, 메디칼, HMO, PPO 보험 받습니다. 개인 사정에 따른 캐시 플랜도 제공합니다.

전문 간호 서비스

- 24시간 전문 간호사 케어
- 단기 재활 치료 및 장기 치료
- 링거 투여 (정맥 치료)
- 튜브 음식 투여 관리
- 전문 상처 관리
- 비경구영양, 정맥영양
- 당뇨병 관리
- 투석전후관리
- 근육경축/부목
- 통증 치료 및 관리
- 회복간호지원 프로그램 제공

채프먼의 특별 혜택

- 개인실 및 2인 1실 제공
- 전문 영양사의 전문 메뉴와 식습관 관리
- 일상 생활 프로그램 지원
- 모든 방에 TV와 인터넷 제공
- 미용과 이발 서비스 지원
- 사회복지 및 가족 지원 프로그램
- 종교 서비스
- 퇴원 절차 관리
- 한국 문화 프로그램 제공 (다양한 게임과 특별한 메뉴 제공)

추가 특별 서비스

- 약 서비스 (처방약 포함)
- 각종 검사와 방사선 검사
- 전문 영양사와 영양 상담
- 치과, 청각, 검안과, 발 전문의 서비스
- 심리학과, 정신과 서비스 제공
- 호스피스 간호 서비스 제공
- 위탁 간호 서비스 제공

재활 치료 서비스

- 물리 치료
- 작업 치료
- 언어와 연하 치료

준급성 치료 서비스

- 모든 숙련된 간호 및 재활 서비스 포함
- 호흡 치료
- 기관절 절개 치료
- 인공 호흡기 관리 및 치료



CHAPMAN CARE CENTER
Skilled Nursing and Sub-Acute Facility

12232 Chapman Avenue Garden Grove, CA 92840

채프먼케어센터

Tel: 714.971.5517 Fax: 714.971.5701

한국인 담당 / Faith Kim(페이스킴)

714.469.5720

faithk@chapmancare.net

입원/퇴원 수속에 관한 문의는 연중 무휴 팩스 가능