

아이 자존감 높이는 워킹맘의 칭찬법

하루 24시간이 부족한 워킹맘은 아이와의 시간도 턱없이 모자란다. 육아에 힘을 온전히 쏟지 못하는 탓에 아이에게 작은 문제라도 생기면 자책과 후회에 시달리기도 한다. 하지만 육아는 양보다 질이라는 말도 있다. 짧은 시간일지라도 부모가 어떻게 말하고 행동하는가에 따라 아이의 자존감이 달라진다는 것이다. 육아 전문매체 '앙주' (ange.co.kr)가 부족한 육아 시간 때문에 늘 아이에게 미안해 하는 워킹맘들이 아이의 자존감을 높이는 방법을 안내했다.

■ 아이를 움직이는 한 가지

'칭찬은 고래도 춤추게 한다'는 말처럼 아이의 자존감을 높이기 위해서는 적절한 칭찬이 필요하다. 칭찬을 받으면 두뇌의 보상 중추가 활성화되고, 즐거움과 쾌감을 느끼게 하는 도파민이 분비돼 자신감을 높이고 동기부여를 강화한다. 반면 잘못된 칭찬은 아이에게 독이 될 수 있다.

'최고'라는 칭찬을 받고 자란 아이는 어느 순간 본인 이 모든 걸 다 잘할 수 없다는 사실을 깨닫게 되면 좌절감을 느끼게 된다. 새로운 일에 도전하는 걸 두려워하고 무기력에 빠지기도 한다. 엄마 아빠가 자신의 부족한 모습을 싫어할 거라는 왜곡된 믿음까지 갖게 된다. 워킹맘에게는 아이를 칭찬하는 것보다 중요한 것이 있다.

워킹맘이라면 퇴근 후 5분이 골든타임이다. 집에 돌아와 아이를 만났을 때 할 수 있는 한 많이 사랑을 표현하자. 꼭 껴안고 숨소리를 들려주면 아이는 엄마의 사랑을 온몸으로 느낀다. 엄마를 기다렸던 긴 시간을 이때 보상 받는 것이다.

■ 스스로 칭찬하기

아이의 자존감을 높이고 싶다면 부모 먼저 스스로를 아끼고 사랑하는 자세를 보여야 한다. 시간적, 심리적 여유가 부족한 워킹맘이라면 긍정적인 혼잣말부터 해보자. 나를 응원하는 메시지를 되뇌면 언어 습관이 달라지고 아이의 실수에도 너그러워진다.



▲ 사진=shutterstock

혼잣말이 어색하다면 매일 아침 거울을 보고 파이팅을 외치는 것도 도움이 된다.

부모는 아이의 거울이다. 하루하루 최선을 다해 사는 모습을 보여주는 것만큼 큰 선물은 없다.

■ 칭찬의 기술

1. 칭찬의 초점을 아이에게

아이가 노력한 결과에 대해 칭찬하는 것이기 때문에 주체는 항상 아이여야 한다. "우리 ○○이 얼마나 기쁠까?" "이번에 수학 공부 잘하더니 성적 잘 나왔네? 기분 진짜 좋겠다."와 같은 말을 건네면 아이는 열심히 해서 얻은 결과에 자신감을 갖는다.

2. 칭찬은 구체적으로

칭찬에는 주관적인 판단이 개입되면 안 된다. 큰아이가 동생에게 과자를 양보했다면 "와~! 형아 최고!"라고 하기보다 "동생한테 과자 양보했구나. 잘했어!"라고 아이의 행동을 구체적으로 언급하고 칭찬한다.

3. 하루 한 가지 칭찬해주기

아이를 매사 칭찬하는 건 쉽지 않다. 하루에 한가지씩 칭찬해주다면 나중에는 저절로 아이의 강점이 눈에 들어오게 될 것이다.



한의원 김현정입니다.
환자의 체질과 병증에 맞는 **맞춤치료시스템**으로 아름답고 건강한 삶을 위한 여러분의 한방 주치의가 되겠습니다.

진료과목

- **통증치료/자동차 사고 후유증**
두통, 목, 어깨 통증, 허리, 복부 통증, 이명, 손떨림, 관절염, 오십견
- **소아/ 청소년 클리닉**
집중력 결핍, 성조숙증, 아토피, 여드름, 식욕부진, 총명탕, 성장탕
- **정신건강 클리닉**
불면치료, 스트레스, 우울증, 불안증세, 공황장애, 만성피로, 기분저하
- **비만 클리닉**
한방 해독다이어트, 체질개선 프로그램
- **부인과 클리닉**
감상선질환, 갱년기질환, 성유근육통
- **불임 클리닉**
자궁근종, 자궁내막증, 다낭성난소 증후군, 양기 보강, 자궁 기능 강화, 생식기능 회복

원장 김현정 Helen Kim
Board Licensed Acupuncturist
중앙일보 건강 칼럼리스트



10월 한달

무료 체질진단 및 건강상담 해 드립니다.

각종 보험 적용 문의/상담 무료전화 800. 639. 5022
전화/문자 714. 722. 8774
1351 E Chapman Ave. #G, Fullerton, CA 92831
www.SmileACU.com

라프린세사
La Princesa
MEDISPA • LASER SKIN CLINIC

OCTOBER

Special Promotion

피부 탄력 및 노화 방지

자연스럽고 안전한 무통증 시술

ULTHERAPY + CHOOSE 1 OPTION

- 1 BOTOX 40 UNITS
- 2 PRP 1 TIME
- 3 COLLAGEN THREAD 50 LINES

\$2,500

매끈한 도자기 피부

피부재생, 수분, 미백까지~!

PRP 3 TIMES + 물방울 레이저 3 TIMES + SKIN CARE 3 TIMES

\$1,999

블링블링 물광피부

칙칙한 피부를 밝고 건강하게~!

물광 + 재생 주사 4 TIMES + GOLD THERAPY or V LINE THERAPY 2 TIMES

\$1,499

*라프린세사는 코로나 방역 수칙을 철저히 준수합니다.

*경력선생님 초빙합니다

라프린세사
La Princesa
MEDISPA • LASER SKIN CLINIC

Medical Director— Sungkey L. Chong M.D.
 Consultation: 714.626.0301 kakao talk app: 213.378.3970
 f i l laprincesamedspa
 OPEN HOUR: Mon—Sat: 9 AM—5 PM Thurs, Sun: CLOSED

TALK v l laprincesa

1401 S. Brookhurst Rd. #111, Fullerton, CA 92833