

아이 자존감 쑥쑥 키우는 부모의 말

자존감이 높은 아이는 자신을 가치 있는 존재로 생각하며, 매사에 자신감이 넘친다. 아이의 자존감을 높이고 싶다면 임신 출산 육아 잡지 '양주' (lange.co.kr)가 소개한 평소 대화법에 주목해보자.

■ 긍정적인 사고가 가진 힘

긍정적인 생각과 마음은 어려운 일을 당했을 때 그것을 극복하는 힘이 되어 준다. 이 긍정의 힘은 육아에서도 예외가 아니다. 긍정적인 사고방식을 바탕으로 아이의 감정에 잘 공감하고 충분히 애정 표현을 해주면 아이는 자신이 사랑받고 있음을 느끼고 자존감 높은 아이로 성장한다.

■ 부모의 언어습관이 아이에게 주는 영향력

엄마의 말은 아이의 정서, 두뇌 등 다양한 발달에 지대한 영향을 미친다. 특히 자존감을 키우는 힘을 지니고 있다.

이야기를 경청하고 공감해주는 말을 듣고 자란 아이는 자존감이 높아 자신을 가치 있는 사람으로 여긴다. 매사에 자신감이 넘치고 실패 후에도 훌훌 털고 일어나 또다시 시작하는 태도를 보인다.

반면 아이의 자존감은 부모의 부정적인 말 몇 마디로도 쉽게 무너진다. 평소 가시 돌진 표현과 아이의 생각을 가벼이 여기는 행동은 줄이고 존중하는 태도로 자주 대화하는 것이 중요하다.

■ 아이 자존감 높이는 대화법

1. 부드러운 어투로 말한다

부모가 육아(육아퇴근) 후 하루를 돌아보았을 때 가장 후회하는 행동 중 하나가 욕박지르기다. 아이가 좋아하는 것을 존중해주되 부드러운 어투로 지금 해야 할 일을 짚어준다.

2. 육하원칙에 따라 대화한다



아이의 자신이 뱀은 말에 대한 주변 사람의 반응을 통해 자신의 존재를 확인하는 동시에 자존감의 기초를 다진다. 현실적으로 아이의 모든 이야기를 귀담아들으며 반응하는 것은 쉽지 않다. 하지만 육하원칙을 적용하면 아이에게 경청하고 있다는 느낌을 보다 쉽게 전달할 수 있다.

3. 스스로 결정한 것을 지키게 한다

아이의 결정대로 행동하게 유도하고 부모는 묵묵히 지켜보는 것도 중요하다. 단 무리한 선택을 할 땐 도움을 주고 약속을 지키지 않는 경우 내용을 상기시킨다. 아이가 말한 그대로 행동한다면 폭풍 칭찬을 해준다.

4. 구체적으로 칭찬한다

칭찬에 '너는 대단히 훌륭한 존재야' 라는 의미를 담은 대화 기술은 아이의 자존감을 키우는 데 효과적이다. 물을 잠그고 손 씻는 아이에게 "물을 아껴 쓰는 좋은 습관을 가졌네" 라고 하는 것처럼 사소하고 평범한 행동을 칭찬한다. 엄마와 함께 자신의 장점을 번갈아가며 한 가지씩 말하는 '장점 말놀이' 를 해보아도 좋다.

사진=shutterstock

시니어 헬스케어 전문 **MART** 옆

HOWARD DRUGS

· 깨끗한 시설 · 저렴한 가격 · 친절 서비스

당뇨/ 고혈압/ 콜레스테롤 상담 전문

세리토스, 실비치, 싸이프러스, 롱비치, 하와이언 가든, 다우니

30년 병원 임상경험
*노약사에게 전화주세요



약사 노혜경
Pharm.D.
Board Certified
Pharmacotherapy
Specialist



(Del Amo Bl. + Pioneer Bl.)

하워드 약국

562-866-6011

20141 Pioneer Blvd. Lakewood, CA 92715

JSK 건축, 플러밍



물
새
요
:

Lic #1049049 재해복구 전문업체

제이킴

714.249.5469

www.unicaresurgery.com

애나하임

쾌적한 병원시설에서 만족한 의료시술을 경험하십시오.

UNICARE SURGERY CENTER

유니케어 수술센터
Tennis Elbow 시술센터



- 테니스엘보우 시술 • 관절수술/골절수술/척추수술
- 각종 통증수술

- ▶ UNICARE SURGERY CENTER
- ▶ Orthopedic/Podiatry/Plastic/Hand & General Surgery
- ▶ 줄기세포(Stem Cell), 자가혈청치료(PRP)
- ▶ 각종 수술 상담

미국보드 전문의와 최신 의료장비와
진료시스템으로 정확한 진단, 시술을 해드립니다.

각종 PPO보험/교통사고, 직장상해보험/메디케어 취급, 여행자보험, 기독의료상조



Medical Center Drive

Romneya Drive

La Palma Ave

Euclid

5



UNICARE
SURGERY CENTER

714-332-5000

1741 W. Romneya Dr. #B, Anaheim, CA 92801