

자존감 높은 아이로 키우자

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 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 형성해 주는 것이 필요하다.

■ 과정을 칭찬하기

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.

■ 있는 모습 그대로 지켜봐 주기

부모와 같이 하는 활동을 할 때 아이가 생각대로 잘 따라오지 못하면 화를 내는 부모들이 있다. 하지만 그럴 때 일수록 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 있는 그대로 인정해 주는 식이다.

■ 실수했을 때 기죽이지 않기

아이가 주스를 흘렸을 때 "너 때문에 못 살아!" 라며 아이의 잘못을 비난하기보다는 부모의 마음을 솔직하게 표현하는 것이 도움이 될 수 있다.

"매번 주스 치울 때마다 엄마도 힘들어. 그러니 앞으로 조심하자!" 라며 부모의 힘든 감정을 함께 전해 아이가



공감할 수 있도록 하는 거다.

■ 아이의 강점 파악하기

'난 예쁘지 않다', '공부를 못한다' 며 다른 아이와 비교하는 아이들이 있다. 이런 경우 내 아이가 지닌 다른 강점에 대해 조인해 주는 것이 필요하다. '대신 너는 운동을 잘하지 않나?' 라며 다른 강점에 대해 주목할 수 있도록 한다.

다른 아이와 비교하기 보다는 옳이 내 아이의 강, 약점을 비교하려는 노력이 필요한 것이다.

■ 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 아이가 고르도록 하는 거다. 아이가 부모 마음에 들지 않는 과자를 골랐다고 해서 선택을 제한하기 보다 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.

사진=shutterstock

www.adentistryfullerton.com

A' DENTISTRY

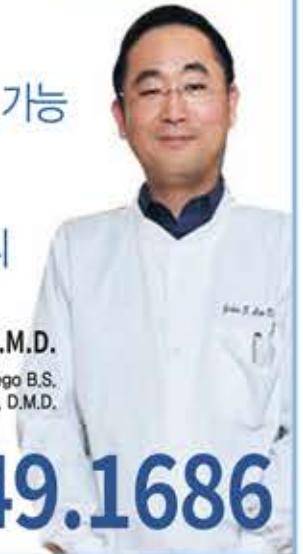
나에게

꼭 맞는 틀니가

있는 곳!



- 틀니전문
- 틀니수리 1-2시간안에 가능
- 자체 랩보유
- 임플란트 틀니



John S. Lee, D.M.D.
University of California, San Diego B.S.
Tufts Dental School, D.M.D.

714.449.1686

536 W Commonwealth Ave. #A
Fullerton, CA 92832



애나하임점 GRAND OPENING



명인만두

MYUNG IN DUMPLINGS

만두에도 **名品**이 있습니다

알찬속으로 정성스럽게 직접 빚어내어
장인의 손맛이 살아있는 맛있는 만두집!

Since 2007



Anaheim T.714.603.7399 821 N Euclid St. Anaheim, CA 92801	Buena Park T.657.529.1068 6771 Beach Blvd. Buena Park, CA 90621	LA T.213.381.3568 3109 W. Olympic Blvd. Los Angeles, CA 90006	North Ridge T.818.280.6001 19520 Nordhoff St. #4 Northridge, CA 91324	Federal Way T.253.838.1180 33310 Pacific Hwy. S. #408 Federal Way, WA 98003	Las Vegas T.702.227.0601 6085 S. Rainbow Blvd. Las Vegas, NV 89118
---	---	---	---	---	--