

# 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 행동하느냐에 따라 아이의 자존감도 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 '칭찬'

'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 본인이 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 말이 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 달라지



고 아이의 실수에도 너그러워진다.

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 칭찬해준다면 나중에는 저절로 아이의 강점이 눈에 들어오게 될 것이다.

사진=shutterstock

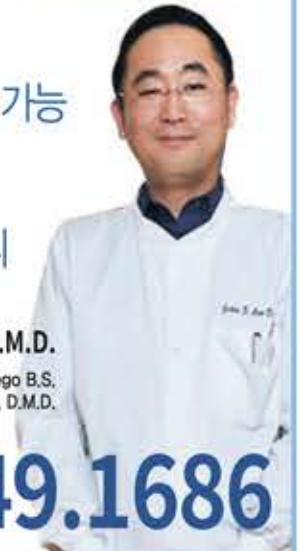
www.adentistryfullerton.com

**A' DENTISTRY**

나에게  
**꼭 맞는 틀니**가  
있는 곳!

PATIENTS' CHOICE AWARD

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



John S. Lee, D.M.D.

University of California, San Diego B.S.  
Tuff 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 손맛**이 살아있는 맛있는 만두집!

Since 2007

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