



CHILDREN'S  
HOME  
SOCIETY OF  
CALIFORNIA  
www.chs-ca.org

추가적인 CHS 가족 교육 프로그램 자료는 (714) 712-7888 번으로 연락해 주시기 바랍니다. CHS 조기 학습 및 교육 프로그램에 대한 자세한 내용은 (888) CHS-4KIDS 번으로 연락해 주시기 바랍니다.

CHS 프로그램에 대한 가족 교육 프로그램 자료, 팟캐스트 및 정보는 저희 웹사이트 [www.chs-ca.org](http://www.chs-ca.org) 에서도 찾아보실 수 있습니다.

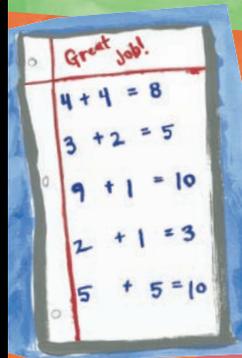


### Corporate Headquarters

1300 West Fourth Street  
Los Angeles, CA 90017  
(213) 240-5900  
(213) 240-5945 Fax

# 자긍심

자녀의 자신감과 성공 구축



C H I L D R E N ' S H O M E S O C I E T Y O F C A L I F O R N I A

자긍심은 당신이 자신에게 느끼고 생각하는 것 입니다. 아이들이 자라고 발달할 때, 다른이의 말과 행동을 통해 그들 스스로의 의견을 세우는 것입니다. 사랑스럽고 돌볼 수 있는 환경을 제공함으로써, 학부모님과 돌봄이들은 긍정적으로 아이의 자기 이미지를 형성할 수 있습니다.



자부심 높은 수준의 아이들은 그들이 다른 상황을 향한 긍정적인 태도를 유지하도록 돕습니다, 자신에 대해 좋은 느낌도 갖습니다. 낮은 자부심은 아이의 불안감의 원인이 될 수 있습니다. 부모 또는 돌보는 사람은 아이들이 자신의 삶의 여러 측면에서 성공하는 데 필요한 자신감을 개발하는 데 중요한 역할을 한다.



### ★ 자부심의 수준

아이가 자신의 역할을 다른 상황에 반응하는 방법은 자부심의 수준에 대한 정보를 제공합니다. 높고 낮은 자존감의 징후를 인식하여, 부모와 보호자는 적절하게 자신감을 촉진시키기 위해 각 아동의 필요를 충족시킬 수 있습니다.

#### 낮은 자존감의 징후들

- 새롭고 낯선 경험과 상황을 피한다
- 자신의 능력을 갖춘다
- 자신의 실수에 대해 다른 사람을 탓하지 않는다
- 쉽게 다른 사람에 의해 영향을 받지 않는다
- 쉽게 좌절하지 않는다
- 방어하고 쉽게 비판에 상처입지 않는다
- 지속적으로 모양을 변경한다
- 교실 참여 결여 (예를 들어: 학급 토론에 참여, 직접 모금하기)

#### 높은 자부심의 표시

- 열심히 새로운 상황과 문제에 접근
- 성과 자랑
- 자신의 실수를 통한 학습
- 도움이 되는 비판을 받아 들인다
- 외모에 대한 자신감

아이들은 행상하거나 어른들 처럼 행동하지 않는다는 것을 기억하세요. 아이들에게 현실적인 기대를 세우게 하고 비판을 너무 많이 하는 것을 피하세요.

### ★ 어린이에 미치는 영향

자부심의 자녀의 수준은 그녀의 삶과 인격의 여러 측면에 영향을 미칩니다. 아이가 자신감이 부족한 경우, 그녀는 자신과 그녀의 능력을 제한하는, 새로운 환경과 기회를 두려워하는 경향이 있습니다. 자신감을 가진 아이는 긍정적이고 열린 태도로 상황에 접근 할 가능성이 있습니다. 영향을 받는 아이의 삶의 일부 영역은 다음과 같습니다:

- 다른 사람과의 관계
- 태도
- 건강한 결정을 내릴 수 있는 능력
- 문제 해결 능력
- 에너지 레벨
- 새로운 상황에 접근
- 창의력
- 또래 집단의 압력에 대한 응답
- 목표를 달성 할 수 있는 능력
- 학교에서의 성공



### ★ 높은 자부심 기르기

자신의 아이들의 견해는 그들이 성장 하면서 듣고 경험하는 것에 의해 형성됩니다. 어른들은 아이들이 자신있게 강한 감각을 구축 하도록 할 수 있습니다:

- 그들이 인식하고 (예: 민족 유산, 특별한 재능) 자신의 고유성을 감사 하기
- 당신의 자신의 말을 통해 자신감의 모델을 키우는 행동, 태도
- 무조건적인 사랑 전달
- 인정하고 아이들의 노력 격려
- 형제 자매, 친구, 또는 동료에 비교 방지
- 아이들이 자신의 의사 결정을 내리고 안전하게하기, 실수를 하더라도 독립적으로 행동 할 수 있도록 허용 (예: 의상을 선택하는 옷을 입고, 신발을 묶고, 자신을 먹이기)
- 긍정적이고 고무적인 언어를 사용

## ★ 자녀와 함께 참여

자녀의 일상 생활에 관련 되는 것을 함으로써, 당신은 사랑하는 자녀를 안심 시키고 그녀의 가치를 가질 수 있습니다. 제공 되는 자녀 와 함께 시간을 보내는 것은 그녀가 중요하다라는 것을 보여줍니다. 애기를 하고, 애정을 표시하여 매일 당신의 사랑과 감사를 표현한다. 새로운 기술과 작업을 개발 하여 성공 하는 자녀를 위한 기회를 만들어 참여하세요. 보다 구체적인, 다른 연령대:

### 당장-5살:

- 격려 하고, 웃음을 통해 압연, 크롤링, 앉기, 산책, 장난감을 가지고 노는 그들을 멀리 두고, 손가락을 사용하여, 한 잔 마시고, 생각과 감정을 표현하는 단어를 사용, 다른 사람과 협력 으로 성장과 발전을 인정.
- 정신적, 육체적 요구에 주의를 기울여야합니다.
- 도면, 이미지, 다른 업적을 끊습니다.
- 당신의 아이는 테이블을 설정하거나 세탁 을 멀리 두고 가사에 도움을 허용합니다.

### 6-13살:

- 특별한 성과를 축하 합니다. 예를 들어, 달의 학생은 수영 을 배우는 자전거를 타고 학습, 또는 학교 에서 성적을 향상시킬 수있다.
- 자녀가 가정에서 도움을 주는것으로, 요리, 애완 동물 먹이 주기, 형제 자매 지원, 또는 테이블을 설정하는 등의 책임을 할당하도록 허용합니다 .
- 학부모 / 교사 회의, 신학기 밤 같은 중요한 행사 에 참석음악 리사이틀 / 콘서트, 학교 놀이, 체육 대회.
- 자녀의 작품을 전시 하고 가족들과 공유 할 수 있습니다.
- 격려 하고, 읽기 학습 적절히 행동, 의사 소통, 다른 사람의 생각, 숙제 와 프로젝트, 문제 해결, 깨끗한 유지 림 을 완료 등의 노력과 성과를 인정합니다.

### 14-18살:

- 세탁 돕는 또는 간단한 식사를 요리 등 가정 의 책임 을 할당합니다.
- 이러한 운전자의 허가를 받거나운동 팀 을 만드는 등 특별한 업적을 축하.
- 신학기 밤, 음악 리사이틀 / 콘서트, 학교 놀이, 체육 대회 등 중요한 행사 에 참석.
- 이러한 발견하고 유지하는 일을, 건강한 의사 결정, 또는 재무 관리 등의 노력과 성과를 인정합니다.

아이가 칭찬 받을 때, 외모나 겉모습이 아닌 특별함을 칭찬해주세요.

아이를 훈련시킬 때, 아이를 비판하지 않고 수용할 수 없는 행동에 집중해주세요.

## ★ 장기간의 효과

- 아이들이 자신의 의견을 표현하는 자신감을 느낄 때, 그들은 자신의 부모와 함께 열린 대화를 개발할 수 있습니다.
- 높은 자부심을 가지면 그들이 또래 집단의 압력에 직면 할 때 귀하의 자녀가 자신의 가치와 신념을 확고하게 유지하는 데 도움이 될 수 있습니다.
- 아이들이 인식을 가지고 자신의 고유성을 감사 하게하여 다른 사람과의 차이를 존중하도록 가르친다.
- 형제 자매 및 동료에 비교 하면 질투와 분노이 일어납니다, 다른 사람들과 건강한 관계를 가지고 아이를 격려한다.

아이가 중요한 이벤트에 참여하게 하세요. 이벤트에 참여 시, 부모님을 보면 아이들은 스스로를 가치있다고 여깁니다.

원인은 인지를 과잉적으로 사용하지 않으며 자긍심을 세우기 위해 부적절한 행동은 무시해야 합니다. 이는 비 상호 협력적인 행동을 기르게 됩니다.

## 더 배우기

### 어린이를위한 서적

IT'S OKAY TO BE DIFFERENT  
Todd Parr

### I LIKE MYSELF!

Karen Beaumont, 일러스트 레이터 David Catrow

### 성인을위한 서적

BECOMING THE PARENT YOU WANT TO BE  
Laura Davis & Janis Keyser

HOW TO DEVELOP SELF-ESTEEM IN YOUR CHILD  
Bettie B. Youngs, Ph.D., Ed.D.

### 조직

KIDSHEALTH [www.kidshealth.org](http://www.kidshealth.org)

I  
LOVE  
YOU