



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

자존감

아이의 자신감과 성취를 돕는 법

자세한 내용은 (888) CHS-4KIDS(888-247-4543)
로 전화해 주십시오. 저희 프로그램과 서비스에
대해 더 자세히 알고 싶으시다면 방문해주세요.
www.chs-ca.org



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

©2025 Children's Home Society of California

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



자존감은 자신에 대해 생각하고 느끼는 방식입니다. 아이들은 성장하고 발달하면서 다른 사람들의 말과 행동을 통해 자신에 대한 의견을 형성합니다. 부모와 보호자는 자녀에게 사랑과 배려가 넘치는 환경을 제공함으로써 자녀의 자아상을 긍정적으로 형성할 수 있습니다.



자존감이 높은 어린이는 자신에 대해 긍정적인 감정을 갖고 있으며, 이는 다양한 상황에서도 긍정적인 태도를 유지하는 데 도움이 됩니다. 자존감이 낮으면 아이는 불안, 두려움, 초조함을 느낄 수 있습니다. 부모나 보호자로서 여러분은 자녀가 삶의 여러 측면에서 성공하는 데 필요한 자신감을 키우도록 돕는 중요한 역할을 합니다.



★ 자존감 수준

아이가 다양한 상황에서 어떻게 행동하고 반응하는지에 따라 자존감 수준이 어떻게 되는지 알 수 있습니다. 부모와 보호자는 자존감이 높거나 낮은 징후를 인식함으로써 각 어린이의 요구를 적절히 충족시키고 자존감을 높이는 데 도움이 될 수 있습니다.

자존감이 낮다는 징후:

- 새롭고 익숙하지 않은 경험과 상황을 피합니다
- 자신의 능력을 과소평가합니다
- 자신의 실수를 다른 사람에게 돌립니다
- 다른 사람의 영향을 쉽게 받습니다
- 빠르게 좌절감을 느낄 수 있습니다
- 비판에 대해 방어적이고 예민한 경향이 있습니다
- 계속해서 자신의 모습을 바꾸고 싶어합니다
- 사회적 참여가 부족합니다(예: 손을 들지 않음, 토론에 참여하지 않음)

높은 자존감의 징후:

- 새로운 상황과 도전에 적극적으로 접근합니다
- 자신의 성취에 자부심을 느낍니다
- 자신의 실수로부터 배웁니다
- 도움이 되는 비판을 받아들입니다
- 자신의 외모에 자신감이 있습니다

아이들은 어른들처럼 생각하고 행동하지 않는다는 것을 기억하세요. 아이들에게 현실적인 기대치를 설정하고 과도하거나 도움이 되지 않는 비판은 피하세요.

★ 어린이에게 미치는 영향

아이의 자존감 수준은 그들의 삶과 성격의 다양한 측면에 영향을 미칩니다. 자신감이 부족한 아이는 새로운 환경과 기회를 두려워하는 경향이 있으며, 이로 인해 자신과 자신의 능력이 제한됩니다. 자신감 있는 아이는 긍정적이고 열린 태도로 상황에 접근할 가능성이 더 높습니다. 영향을 받을 수 있는 어린이의 삶의 영역은 다음과 같습니다.

- | | |
|----------------------|-----------------|
| - 다른 사람들과의 관계 | - 새로운 상황에 대한 접근 |
| - 태도 | - 창의성 |
| - 건강한 결정을 내릴 수 있는 능력 | - 또래 압력에 대한 대응 |
| - 문제 해결 능력 | - 목표 달성 능력 |
| - 에너지 레벨 | - 학교에서의 성취 |

★ 높은 자존감 함양

아이들이 자신에 대해 갖는 견해는 그들이 성장하면서 듣는 것과 경험하는 것에 따라 형성됩니다. 어른들은 다음과 같은 방법으로 아이들이 강한 자신감을 기를 수 있도록 도울 수 있습니다.

- 그들이 자신의 고유함을 인식하고 소중히 여기도록 돕습니다(예: 문화적 유산, 특별한 재능)
- 자신의 말, 행동, 태도를 통해 자신감의 모델이 되십시오
- 무조건적인 사랑을 표현합니다
- 아이들의 노력을 인정하고 격려합니다
- 형제자매, 친구 또는 또래와의 비교를 피하십시오
- 아이들이 실수를 하더라도
- 그들이 안전하다면(예: 옷 선택, 옷 입기, 신발 끈 매기, 스스로 식사하기) 스스로 결정을 내리고 독립적으로 행동할 수 있도록 허용합니다
- 긍정적이고 격려적인 언어를 사용합니다



★ 자녀와 온전히 함께하기

자녀의 일상에 온전히 함께 하는 것 자녀에게 사랑받고 소중히 여겨지고 있다는 것을 확신을 줄 수 있습니다. 자녀와 함께 시간을 보내는 것은 자녀가 소중하다는 것을 보여주는 것입니다. 대화, 놀이, 애정 표현을 통해 매일 사랑과 감사를 표현하세요. 자녀가 새로운 기술과 과제를 개발하는 데 성공할 수 있는 기회를 만들어 주세요. 더 구체적으로, 다양한 연령대에 대해:

출생부터 5세까지:

- 웃음, 뒤집기, 기어가기, 앉기, 걷기, 장난감 가지고 놀고 치우기, 숟가락 사용하기, 컵으로 마시기, 생각과 감정을 표현하는 단어 사용하기, 다른 사람과 협력하기 등 성장과 발달을 격려하고 인정합니다
- 감정적, 신체적 필요에 주의를 기울이십시오
- 그림, 예술 작품 및 기타 성취물을 걸어 두세요
- 자녀가 식탁 차리거나 세탁물 정리 등 집안일을 돕도록 허용하세요

6세에서 13세까지:

- 특별한 성과를 축하하세요. 예를 들어, 이달의 학생, 수영 배우기, 자전거 타기 배우기, 학교 성적 향상 등
- 자녀가 집에서 일을 돕거나 설거지, 애완동물 먹이주기, 어린 동생 돕기, 식탁 차리기 등의 책임을 맡도록 허용하세요
- 학부모/교사 회의, 학교 개학 축하 밤, 음악 연주회/콘서트, 학교 연극, 운동 경기 등 중요한 행사에 참석하세요
- 자녀의 작품을 전시하고 가족들과 공유하세요
- 독서 학습, 적절한 행동, 의사소통, 타인에 대한 생각, 숙제 및 프로젝트 완료, 문제 해결, 방 청소 등의 노력과 성과를 격려하고 인정합니다

14세에서 18세까지:

- 세탁 돕기나 간단한 식사 요리 등 집안일을 맡기세요
- 운전면허 취득이나 운동팀 가입 등 특별한 성과를 축하해 주세요
- 학교 개학 축하 행사, 음악 연주회/콘서트, 학교 연극, 운동 경기 등 중요한 행사에 참석하세요
- 일자리 찾기 및 유지, 건강한 결정 내리기, 재정 관리 등의 노력과 성과를 인정합니다

아이를 칭찬할 때는 구체적으로 말하여 아이가 잘한 점을 알 수 있도록 하세요. "빨래를 정말 잘 했구나!"

자녀를 훈육할 때는 비판하지 않고 문제가 되는 행동에 집중하세요.

★ 장기적인 영향

- 아이들이 자신의 의견을 표현할 만큼 자신감을 갖게 되면 가족과 더 열린 소통을 할 가능성이 높아집니다
- 높은 자존감은 자녀가 또래 압력에 직면했을 때 자신의 가치와 신념을 확고히 유지하는데 도움이 될 수 있습니다
- 아이들이 자신의 독특성을 인식하고 감사하도록 돕는 것은 그들에게 다른 사람들의 차이점을 존중하는 법을 가르칩니다
- 형제자매 및 동료와의 비교를 피하면 아이들이 질투와 분노의 감정을 경험하지 않고도 다른 사람들과 건강한 관계를 맺을 수 있습니다

자녀의 중요한 행사에 참석하도록 노력하세요. 행사에 가족이 참석하는 것을 보면 자녀는 자신이 소중하게 여겨진다고 느낄 것입니다.

더 알아보기

어린이를 위한 책

괜찮아요

토드 파

I LIKE MYSELF!

Karen Beaumont, illustrated by David Catrow

성인을 위한 책

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.

ONS단체

KIDSHEALTH www.kidshealth.org

아이들이 어려움에 직면했을 때, 과거의 성공을 상기시켜 자신감과 회복력을 북돋아 주세요.

I
LOVE
you