4. 우리 아이 자존감을 키워주려면?

1. 자존감이란?

스스로 가치 있게 여기는 마음

2. 자존감 키포인트

문제 해결 능력	실패를 이겨내는 힘

이 두 가지를 기르는 것

3. 자존감의 개념

자기 가치감	자기 유능감	자기 호감
스스로 사랑받을 만한 가치가 있다고 느끼는 것	새롭게 도전하는 일이나 어려운 일에 스스로 잘할 수 있다는 믿음	스스로 좋게 느끼는 만족감

4. 아이의 자존감을 높이는 놀이 태도

1) 주도권은 아이에게
2) 아이의 놀이 속도 맞춰주기
3) 아이의 의도, 마음을 언어로 표현

※ 실패했을 때 아이의 의도나 마음, 과정에 집중해서 언어로 전달

5. 자존감에서 중요한 것, 회복력

1) 실패하거나 잘하지 못했을 때 포기하지 않고 다시 도전하는 힘
2) 여러 시행착오를 통해서 자기 힘으로 성공하는 경험↑ → 자존감↑

4. 우리 아이 자존감을 키워주려면?

6. 자존감 형성을 돕는 거울 놀이

1) 부모와 아이가 마주 보거나, 거울 앞에 나란히 앉기
2) 번갈아 가면서 서로 좋은 점에 대해서 간단하게 이야기하기

놀이 육아법 꿀팁

Q. 어릴 때 자존감을 키워주는 육아를 하지 못했는데, 회복할 수 없는 건가요?

X

어릴 때 다소 취약하게 형성된 자존감일지라도
회복할 수 있으며 어린 아이일 경우
놀이를 통해서 쉽고 즐겁게 접근할 수 있어요.