

5 세 미만 어린이들의 자부심

Self-esteem in young children under five

자부심이란 무엇인가?

자부심은 자기 자신을 좋아하는 것입니다. 자부심은 자만이나 오만과는 다른 것으로, 자기 자신의 가치와 능력을 믿는 것입니다.

자부심은 인격체로서의 자기 자신에 대한 감정이며 자신이 잘 할 수 있는 것들이 있다는 것을 아는 것입니다. 즉, 자부심은 존재와 행동에 관한 것입니다.

자부심 중의 하나는 소속감으로, 자기 자신과 상관이 있는 가족의 일원이라는 느낌입니다. 자부심은 자신의 뿌리에 관해 알고 자신의 미래에 대한 확신감을 갖는 것입니다. 타국에서 온 후 자신의 '뿌리'와의 접촉이 끊긴 어린이들에게는 소속감이 문제될 수 있습니다. 그리고 결혼 가정의 어린이들에게도 가족의 일원과 격리되어 그 가족의 역사에서 분리될 경우 소속감이 문제될 수 있습니다.

자부심은 왜 중요한가?

- 각 문화마다 모두 기본적인 수준의 자부심을 필요로 합니다.
- 자부심은 사람이 자기 자신의 기술을 개발하여 사회에 기여할 수 있다는 생각을 갖는 데 도움이 됩니다.
- 사람이 스스로 하는 일에 대해 자신감을 갖고 자신의 능력과 재능을 가능한 한 최선의 방법으로 사용하기 위해서는 충분한 자부심을 가져야 한다는 것이 연구 결과에서 제시되고 있습니다.
- 낮은 자부심은 스트레스나 심장질환과 같은 건강 쇠퇴와 반사회적 행위의 증가와 결부될 수 있습니다.

어린이들의 자부심은 출생 시부터 키워주는 것이 중요합니다. 모든 문화권의 어린이들이 가정에 소속될 필요가 있으며 자신이 특별한 사람이기 때문에 사랑받고 있다는 것을 알 필요가 있습니다.

문화적 차이

일부 문화권의 사람들 중에는 자신이 속해 있는 그룹이나 사회에 대해 자랑스럽게 생각하는 것은 중요하나 자기 자신을 자랑스럽게 생각하는 것은 중요치 않다고 믿는 경우도 있습니다. 이런 경우의 부모들은 자녀가 자기 만족감에 빠져서 더 열심히 노력하지 않게 될까봐 걱정되어 자녀를 칭찬하거나 격려하지 않게 될 수 있습니다.

일부 문화권에서는 아이들을 칭찬을 해주면 '오만'해 진다고 생각하는 경우가 있습니다. 그러나 개인적 자신감과 자부심을 갖으면 이러한 문화적 가치관을 포기하는 것이 아니라 그에 보탬이 됩니다. 자신감이 있는 어린이들은 일반적으로 그렇지 못한 어린이들보다 더 열심히 노력합니다.

자부심은 어떻게 키워지나

어린 아이들은 부모의 눈을 통해 자기 자신을 봅니다. 부모가 자녀를 특별하고 자랑스럽게 생각하면서 그러한 감정을 자녀에게 자주 행동으로 나타내고 말해주면, 자녀에게 자부심이 생기게 됩니다. 자녀가 부모로부터 자랑스럽지 못하며 귀찮은 존재라는 메시지를 계속 받으면 자기 자신을 못난 사람으로 생각하게 되기가 쉽습니다.

부모가 해 줄 수 있는 것

다음은 자녀의 자부심을 키워주기 위해 부모가 해 줄 수 있는 것들입니다.

- 아이를 가까이 끌어안고, 사랑한다고 말해줍니다. 아이와 함께 있는 시간이 즐겁다는 것을 표현합니다.
- 아이와 함께 시간을 보내고, 말하기 시작하는 것을 들어주며, 울 때는 달래주고, 온화하게 놀아줍니다.
- 아이가 자신이 가정에서 필요한 존재라고 느낄 수 있게 도와줍니다. 아이가 작은 방법으로 부모를 도울 수 있게 합니다 (예, 물건 나르기).
- 아이가 성공할 수 있게 도와줍니다. 아이가 놀이를 할 때 지켜 보다가 필요하면 도와줍니다.
- 아이들을 대가족 생활에 관여시켜서, 친척들을 알게 하고 가족과 가족의 역사에 관한 이야기를 들려줍니다.
- 작은 가족적 의식들을 지킵니다 (예, 취침시간에 이야기 들려주기, 작별인사로 키스하기, 그리고 자기 가족에게만 특별한 기타 방법들).
- 아이가 새로운 것들을 배울 수 있게 놉니다. 부모가 믿어주고 있다는 것을 아이가 느낄 수 있게 합니다.

부모의 자부심

- 어린이들은 부모들이 하는 것을 보고 배웁니다. 자녀에게 모범을 보이십시오.
- 빈 냄비에서 음식을 꺼내줄 수 없듯이 부모에게 자신감이 없으면 자녀에게도 자신감을 가르칠 수 없습니다. 부모는 자녀들을 위해서 필히 자신의 필요를 돌보도록 해야 합니다.

부모들을 위한 특별 도움말

- 부모가 자부심을 가지고 있다는 것을 자녀에게 보여주는 것은 좋은 가정교육 중의 하나입니다.

- 정기적으로 혼자만의 시간을 가지십시오. 자신이 정말 즐겨하거나 자랑스럽게 느끼는 일들을 하십시오.
- 정신적 지원을 해주며 자신감을 가지도록 도와주는 친구들과 때때로 시간을 함께 보내십시오.
- 배우자가 있는 경우엔 정기적으로 둘이 함께 하는 시간을 가지십시오.

주의: 자녀들에게 자주 벌을 주거나 소리를 지르면 소극적이거나 공격적인 성격이 되기 쉽습니다. 아이에게 화가 날 때는 마음이 진정될 때까지 그 자리를 피하십시오. 그런 일이 자주 일어날 경우엔, 자녀와 자신을 위해 도움을 청하도록 하십시오.

추가 도움 및 정보를 구하려면:

- Early Childhood Health Centre
- Tresillian Telephone HelpLine (24 시간)
- Karitane Care Line (24 시간)

본 설명서는 Child and Youth Health (SA) (www.cyh.com)가 제공한 정보를 토대로 한 것이며 NSW 보건부가 승인한 것입니다.

영어로 통화하는데 도움이 필요하시면 번역 및 통역 서비스 (TIS)로 131 450 에 전화하시기 바랍니다.

Multicultural Communication 웹사이트 <http://mhcs.health.nsw.gov.au> 에 접속하면 한국어로 된 건강 정보를 더 많이 찾아보실 수 있습니다.

전화번호들은 출간 당시에는 정확하나 그후 계속해서 업데이트 되지는 않습니다. 전화번호부에서 번호를 확인해야 할 경우도 있을 것입니다.