



자아가 건전한 세상을 위한 인성 자 존 감





목 차



지난 시간 돌아보기 01

- 소통하는 세상을 위한 인성 : 공감



씨앗의
단계

1. 생각해 보는 한 토막 02

- 명화로 생각하기

2. 미리 찾아보는 나의 <자존감> 지수 03



꽃의
단계

1. 본질 탐구 : <자존감> 너의 정체는 무엇이나? 04

- 건전한 자존감을 형성하는 3요소
- 자존감의 정의는 무엇일까요?

2. 관계 탐구 : <자존감> 너의 친구는 누구냐? 05

- 자아가 건전한 세상을 위한 인성 요소

3. 미래 탐구 : <자존감> 너를 어디에 끌고? 06

- 한비야를 통해 자존감 미리보기

4. 나를 위한 전략 : 나부터 바꿔보자! 07

- 부모로서의 나 돌아보기

5. 아이를 위한 전략 : 아이도 바꿔보자! 08

- 우리 아이의 좋은 점 바라보기
- 자존감 다치지 않게 훈육하는 법

6. 가족을 위한 전략 : 모두 다 바꿔보자! 10

- 우리 가족 다짐문



열매의
단계

1. 정리하기 11

2. 정보 나누기 12



소통하는 세상을 위한 인성 : 공감

O/X로 풀어보는 공감의 정리

- ☐ 공감은 감정을 함께 느끼는 것뿐 아니라 감정과 생각과 입장을 이해하는 능력입니다.
- ☐ 타인의 아픔이나 고통에 공감할 수 없는 공감무능력자도 잔인한 폭력을 휘두를 경우 죄책감을 느낍니다.
- ☐ 공감능력이 낮은 사람은 학교폭력의 가해자가 되며, 피해자가 되지는 않습니다.
- ☐ 공감능력은 자신의 감정을 잘 알고 표현하며 타인의 감정을 잘 이해하는 능력에서 시작됩니다.
- ☐ 공감과 관련이 있는 인성은 감성능력, 의사소통, 조절, 자기통제, 배려와 존중, 나눔과 협동 등입니다.

○○××○ : 呂윤

공감 실천 나누기

자녀와 함께, 가족과 함께 공감능력을 높이기 위해 어떤 실천을 했는지 이야기를 나누어 보세요.

1. 생각해 보는 한 토막

🌱 명화로 생각하기



장 프랑수아 밀레 : 첫걸음

- 아이의 첫 걸음을 기다리는 아빠가 아래와 같이 말한다면 어떨까요?

그만 좀 시간 끌어라.
몇 발자국 걷는 게
무섭긴 뭐가 무섭다구!

아빠한테 와 봐.
시간 끌지 말고
빨리 와!

큰 애는 빨리 걸었는데...
넌 몸만 커다랗지
걸지를 못하냐?




- 아이의 자존감을 존중하는 당신이라면 아이에게 뭐라고 말해주겠습니까?




2. 미리 찾아보는 나의 <자존감> 지수

나의 자존감 지수

- 나는 둘 중 어떤 말을 더 많이 사용하는지 가까운 위치에  해 보세요.

꼭 할게.		한번 해 볼게.
가능한 방법들을 모두 살펴보자.		내가 할 수 있는 일은 없어.
이 일은 내가 선택한 거야.		어쩔 수 없이 해야 돼.
(난관에 부딪혔을 때) 무슨 방법이 있을 거야.		(난관에 부딪혔을 때) 피할 수 있다면 피하고 싶다.
상대방이 기분 나쁘게 대했다고 나빠지진 않아.		너 때문에 오늘 하루 망쳤어.
(만족하지 못한 결과에) 난 더 잘할 수 있어.		(만족하지 못한 결과에) 난 원래 항상 부족해.

-  한 위치를 비교해보세요. 나는 어느 쪽에 더 가까운가요?



◀ 높은 자존감

▶ 낮은 자존감 ▶

1. 본질 탐구 : <자존감> 너의 정체는 무엇이나?

🌸 건전한 자존감을 형성하는 3요소

- 3요소와 내용을 찾아 연결해 보세요.



🌸 자존감의 정의는 무엇일까요?

- O/X로 정리해 봅시다.

- 자존감이란 자신을 사랑받을 만한 가치가 있는 소중한 존재로 느끼는 마음이다. ()
- 자존감이란 자신이 어떤 성과를 이루어 낼 만한 유능한 사람이라고 믿는 것이다. ()
- 어린 시절 형성된 자존감은 성인이 되어서도 영향을 미친다. ()
- 자존감과 또래관계는 서로 관련이 없다. ()
- 나의 부모로부터 받은 자존감은 내 아이에게 대물림될 수 없다. ()

XXOOO : 묶음



꽃의 단계

2. 관계 탐구 : <자존감> 너의 친구는 누구냐?



자아가 건전한 세상을 위한 인성 요소

- 자아가 건전한 세상을 위해 필요한 인성은 어떤 것일지 생각해 보세요.



3. 미래 탐구 : <자존감> 너를 어디에 쓸고?

❁ 한비야를 통해 자존감 미리보기

- 한비야 : 세계적인 여행가이자 국제 구호단체에서 세계를 향한 나눔을 실천하고 있음
- 한비야의 아버지는 어린 비야가 꿈꾸는 미래를 존중하고 격려해 주었음



- 삶을 대하는 자세 속에 숨겨진 한비야의 자존감

누군가의 가능성, 가치를 모르면서 겉모습만 보고 판단하고 깔보지는 않는지 스스로 계속 반성해야겠다.

어떻게든 참고 견디자. 이 고비를 넘어가면 나는 더욱 단단해질 것이다. 대장장이가 명품으로 만들기 위해 칼을 두드리듯이 나는 지금 명품으로 만들어지는 칼이다.

한비야(2009) 『그건 사랑이었네』 푸른숲

- ❁ 아이가 미래에 되고 싶다는 꿈에 대해 이야기할 때 아이의 자존감을 키워주기 위해서 당신은 어떻게 격려해주고 싶은가요?



4. 나를 위한 전략 : 나부터 바꿔보자!



부모로서의 나 돌아보기

- 강영우 박사: 한국 최초의 시각 장애인 교육학 박사, UN 세계장애위원회 부의장, 루즈벨트 재단 고문역임

강영우 박사는 어느 날 불을 끄고 침대에 누워 내가 들려주는 그림책 이야기를 기다리고 있는 진석이 옆에 누워 책 대신 이야기를 하기 시작했다.

“맹인인 아빠가 눈 뜬 엄마보다 더 잘 할 수 있는 것도 있단다.”

진석이는 그런 놀라운 일이 가능할까 싶어 기대와 호기심이 섞인 음성으로 물었다.

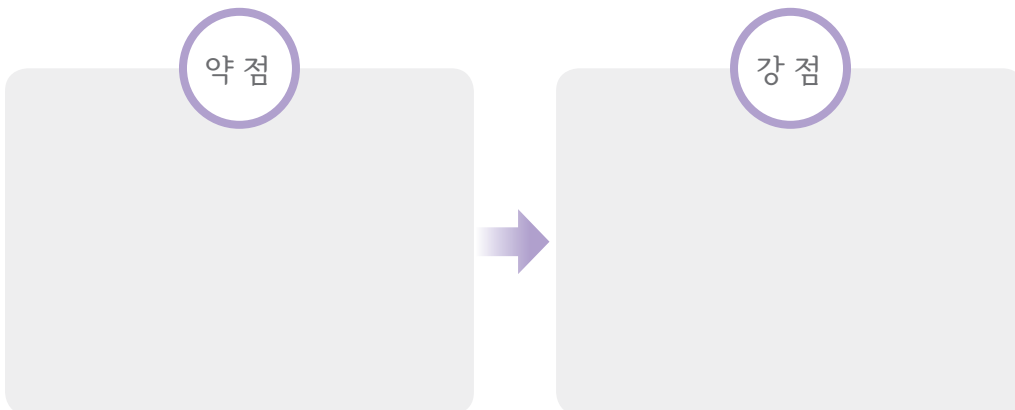
“그게 뭐야?”

“눈 뜬 엄마는 불을 끄면 너한테 그림책도 못 읽어주지? 하지만 아빠는 이렇게 어둠 속에서 그림책을 읽고 있지 않니?”

“어, 정말이네요 아빠! 아빠가 눈 뜬 사람보다 더 잘하는 것이 있어요.”

강영우(2011) 『원동력, 자녀교육과 글로벌 리더십』 두란노

- 부모로서 당신의 약점을 강점으로 바꿔본다면 어떤 것이 있을까요?



5. 아이를 위한 전략 : 아이도 바꿔보자!

우리 아이의 좋은 점 바라보기

존중한다는 것은...

- 다른 사람을 존중한다는 것은 다른 사람의 본래 모습을 바라보는 것이다.
 - 세상의 나무와 풀들이 저마다 다른 모습으로 아름답듯이 사람들도 본래 타고난 모습이 아름답다는 것을 받아들이는 것이다.
- 우리 아이에게도 본래 타고난 장점이 있습니다. 우리 아이는 어떤 장점을 타고 났는지 적어 보세요..





자존감 다치지 않게 훈육하는 법

무조건 '안 돼' NO!	➔ 왜 안 되는지 이유를 설명하세요.
넌 안 되겠다 NO!	➔ 누구나 잘못은 할 수 있어요. 왜 잘못했는지 이유를 찾아보도록 해주세요. 그리고 다시 기회를 주세요.
잘해라 NO!	➔ 잘하는 것보다 열심히 하는 것을 중요시 하세요.
부모의 감정적인 폭발은 NO!	➔ 감정을 조절하고 이성적으로 자녀를 훈육하세요.
지난 과거를 계속 이야기하는 것은 NO!	➔ 이번 상황만 가지고 혼내세요.
비교하여 혼내는 것은 NO!	➔ 형제 또는 친구와 비교하여 혼내지 마세요. 아이들은 모두 다르니까요.
아이의 이야기를 묵살하는 것은 NO!	➔ 아이의 생각을 존중해주세요. 그리고 아이를 존중하고 있음을 아이가 느끼도록 보여주세요.

- 아이의 자존감을 세워주기 위해 어떻게 말할 수 있을지 말풍선을 채워 보세요.





꽃의 단계

6. 가족을 위한 전략 : 모두 다 바꿔보자!

우리 가족 다짐문

- 가장 가까운 사람에게 받는 상처가 가장 크다고 하죠?
자존감을 지키기 위해 우리 가족 안에서 ‘이것만은 꼭 지켜주세요’하는 내용을 적고 실천해 보세요.

나는 행복한 우리 가족을 위해서,
서로의 자존감을 존중할 것을 약속합니다.

하나

엄마의 부탁

둘

아빠의 부탁

셋

아이의 부탁

엄마 서명

아빠 서명

아이 서명



1. 정리하기

🍏 우리 아이의 자존감을 어떻게 키울 수 있을까요?
바르게 설명한 것에 ○ 하세요.

① 어린 시기부터 자존감 형성과 발달을 위해 자녀를 인정하고 존중해야 한다.	② 자녀의 자존감을 높이기 위해 작은 것이라도 성공 경험이 많아지도록 도와야 한다.	③ 자아가 건전한 세상을 위해서는 긍정적 사고, 자존감, 자아개념의 형성을 도와야 한다.
④ 자녀와의 의견 충돌 시, 자녀의 감정을 공감하고 타협점을 찾는 연습이 필요하다.	바르게 설명한 것에 ○ 하세요	⑤ 자녀에게 허락하지 않는 것은 그 이유까지 충분히 설명해 주어야 한다.
⑥ 부모인 나의 자존감은 자녀의 자존감과 관련이 없다.	⑦ 칭찬은 진심을 담아 구체적으로 해야 한다.	⑧ 칭찬보다 격려가 더 많아 좋다.

정답: 1, 2, 3, 4, 5, 7, 8



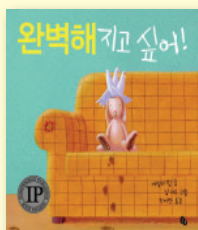
열매의 단계

2. 정보 나누기 : 아이의 자존감 관련 도서 안내

유아용 그림책



너는 기적이야
(최숙희/책읽는곰)



완벽해지고 싶어
(에밀리 림/토토북)



나는 내가 좋아요
(윤여림/웅진주니어)



그게 바로,너야!
(라스칼/여우고개)



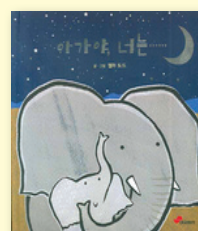
나는 무엇이든
될 수 있어!
(제리 피넬리/대교출판)



괜찮아
(최숙희/웅진주니어)



사랑해 사랑해 사랑해
(버나뎃 로제티 슈스
탁/ 보물창고)

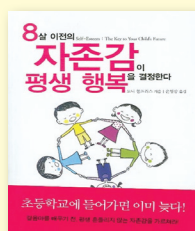


아가야 너는...
(엠마 도드/대교출판)

부모용 도서



아이의 사생활
(정지은, 김민태/지식채널)



8살 이전의 자존감이
평생 행복을 결정한다
(토니 험프리스/다산북스)



아이의 정서지능
(황준성, 홍주영/지식채널)

본 자료집은 교육과학기술부의 요청에 따라 육아정책연구소 'KICCE 영유아 통합적 육아지원 방안(Ⅳ): 유아기
인성교육 강화 프로그램 개발 및 지원 연구(연구책임자: 장명림)'의 일환으로 '유아 인성교육을 위한 부모 훈련 프
로그램 및 연수 자료집 개발' 공모에 의해 이화여자대학교 김희진 교수 연구팀이 개발한 것입니다.

프로그램 및 자료집 개발 연구진

연구책임자 김희진 (이화여자대학교 유아교육과 교수)
공동연구자 이경미 (아이코리아부속 새세대유치원 원장)
김은영 (이화여자대학교 유아교육과 겸임교수)
최명희 (마포보육정보센터 센터장)

보조연구원 고지민 (제주한라대학교 유아교육과 조교수)
김선영 (이화어린이영유아연구센터 연구원)
김언경 (이화여자대학교 유아교육과 박사과정)
김언아 (이화어린이영유아연구센터 연구원)
김지현 (국회 제2어린이집 선임연구원)
박희경 (국회 제2어린이집 원장)
(가나다순)

삽화 및 매체 제작 삽화 그림말
CD-Rom 천윤희
PPT 박혜민

교육과학기술부 연구협력관

안정은 (유아교육과 장학관)
장윤정 (유아교육과 교육연구사)



유아 인성교육을 위한 부모 훈련 프로그램

9 자아가 건전한 세상을 위한 인성 : 자존감

발 행 일 2012년 12월
발 행 처 교육과학기술부
주 소 서울특별시 종로구 세종대로 209 정부서울청사
인 쇄 처 (사)한국시각장애인연합회 031)906-7735

자료집에 수록된 동영상, 기사, 도서는 저작권료를 지불하거나 출판사 허락을 받은 것으로 무단 복제 및 전제를 금함



유아 인성교육을 위한 부모 훈련 프로그램



교육과학기술부
MINISTRY OF EDUCATION, SCIENCE AND TECHNOLOGY