교사용(공통)

마음 건강 바로 알기

자존감

자아존중감, 즉 자존감은 자기 자신에 대하여 가지고 있는 생각인 '자아개념'의 한 부분입니다. 자기 자신이 가치 있고 소중한 사람이라고 믿으며, 삶의 문제를 효율적으로 대처할 수 있는 능력이 있다고 믿는, **'자신에 대한 적극적인 신념'**을 자아존중감이라고 정의할 수 있습니다. 이번 카드뉴스에서는 어떻게 학생의 자아존중감을 높여줄 수 있는지 알아보도록 하겠습니다.

Q 자존심이 세면 자존감이 높은 것 아닌가요?

자존심과 자존감. 한 글자 차이지만 의미는 다릅니다. 자존심은 **'타인에게 존중받고 싶어 하는 마음'**이라고 간단히 표현할 수 있습니다.

자존심이 세면 누군가 조금만 듣기 싫은 소리를 해도 기분이 나빠지지만,

자존감이 높으면 누군가가 나를 비난해도 상처를 크게 받지 않습니다.

자존감은 다른 사람이 아닌 '내가 주체'가 되어 스스로 자신의 존재 가치를 충분히 인정하는 것이기 때문에, 타인의 평가에 잘 휘둘리지 않습니다.

Q 자존감은 어떻게 만들어지나요?

자존감은 태어날 때부터 정해진 것이 아니라, 상황에 따라 변할 수 있습니다. 자존감은 우리가 우리 자신에 대해 어떻게 생각하고 느끼는지 학습하면서 만들어집니다. **대부분 어린 시절 우리 주위에 있는 중요한 사람들(주양육자)이 우리의 존재와 가치에 대해 중요한 메시지를 주었을 때 학습됩니다.**

그리고 **본인의 노력으로 이룬 성취의 경험**들이 쌓이면서 자존감이 높아지게 됩니다.

학생의 자존감 발달을 돕는 법

학령기 시기를 거치면서 자신을 객관적으로 평가하며 자존감은 현실적인 수준으로 조정되지만, **자기 능력을 인정받기를 원하는 심리는 남아 있습니다.** 또래들에 비해 신체 성장이 저조하거나 학습에서 만족할 만한 결과를 보이지 않는 경우 열등감을 느낄 수 있습니다.

학생이 잘하는 것을 찾고, 발전시킬 수 있도록 돕는 것이 좋습니다.

학생의 지적 호기심과 성취동기에 적당한 과업을 주어 학생이 그 과업을 수행하면서 자존감과 성취감을 느낄 수 있도록 환경을 조성해 주는 것이 필요합니다.

이런 부분을 확인해 주세요.

학생들이 선생님과 처음 만났던 학년 초를 떠올려 보시고 그때와 비교하여 지금 얼마나 성장하고 발달했는지 칭찬해 주세요.

변화된 모습에 대한 구체적인 칭찬이 학생에게는 선생님의 '특별한 관심'으로 느껴지기 때문에, **학생들의 자존감을 높여줄 수 있습니다.**

본 카드뉴스는 교육부와 학생정신건강지원센터가 한국학교정신건강의학회에 의뢰하여 제작한 "우리들의 마음건강 이야기" 9호입니다.