

# 드림 레터

자녀의 꿈을 지원하는  
학부모 진로소식지

전국학부모지원센터 [www.parents.go.kr](http://www.parents.go.kr)



## 진로와 연결되는 자아존중감

자녀의 자존감은 어느 한순간에 만들어지고 형성되는 것이 아닙니다. 부모가 어떻게 자녀를 대하고, 대화하느냐에 따라 자녀의 자존감이 향상될 수도, 저해될 수도 있기 때문입니다. 자존감이 높은 아이는 자신감을 갖고 다양한 시도와 노력을 하며 원하는 진로를 찾아갈 수 있습니다. 자녀의 자존감을 어떻게 높여줄 수 있을지 살펴봅시다.

### 자아존중감이 높은 아이의 특징

- 모든 일에 긍정적으로 생각합니다.
- 자신의 특성을 당당하게 여기고, 자신감을 느끼며 살아갑니다.
- 자신의 가치를 알고 소중하게 생각합니다.
- 스스로가 다른 사람의 관심과 사랑을 받을 만하다고 생각합니다.
- 주어진 일을 잘 해낼 수 있다고 믿습니다.

### 자아존중감이 낮은 아이의 특징

- 자존감이 낮은 사람은 평소 부정적인 생각을 많이 합니다.
- 어려운 일에 부딪히면 쉽게 좌절하고 피합니다.
- 실수를 하면 "역시 난 안돼"라며 자책하며 포기합니다.
- 걱정과 두려움으로 새로운 것에 도전하기를 힘들어 합니다.
- 피해의식이 크고 남 탓을 합니다.

출처: 학부모On누리 블로그 > 자녀교육TIP

### 💡 자존감이 중요한 이유

자존감(자아존중감)은 자신이 사랑받을 만한 가치가 있는 소중한 존재라고 생각하는 것을 말합니다. 학업 성취, 위기대처 및 극복 능력, 리더십, 인간관계 등 삶의 많은 영역에 영향을 미치기 때문에 자녀의 자존감을 향상시키는 것은 매우 중요합니다. 특히 자존감은 초등학교 때부터 성인이 될 때까지 학업 성취와 밀접한 관계를 가집니다. 뿐만 아니라 높은 자존감은 자녀가 진로를 찾아가는 데에도 큰 도움이 될 수 있습니다.

### 💡 학부모님의 양육태도가 자녀의 자존감을 형성합니다

자녀의 자존감을 결정하는 데 큰 요인 중 하나는 학부모님의 양육방식, 즉 '자녀사랑법'입니다. 부모의 칭찬과 인정을 받은 아이는, 다음에도 무언가 시도하려고 노력하며, 반대로 부모로부터 야단과 비난을 받은 아이는 다시 기회가 와도 시도조차 하지 않는다고 합니다. 부모의 반응에 따라 자녀는 스스로에 대해 유능하다고 생각하거나 스스로를 존중하는 마음가지미 형성될 수 있고, 그 반대의 결과도 나타날 수 있습니다. 부모의 양육태도로 높은 자존감을 가진 자녀는 자신의 능력에 대해 믿음은 물론, 자신을 존중하며 꿈을 향해 나아갈 수 있습니다.



# 자아존중감 높이고 진로 Go

자녀의 자존감은 학부모님과과의 관계에서 가장 큰 영향을 받습니다.  
학부모님의 칭찬과 인정을 받으면 긍정적인 마음을 갖고 도전하기를 두려워하지 않습니다.  
자녀가 적극적으로 진로를 찾아갈 수 있도록 자아존중감을 높여주세요.



자녀와 함께 자아존중감에 대한 대화를 나누며 작성해보세요.

<p><b>나를 사랑해야 하는 이유는 무엇인가요?</b> 예) 소중한 유일한 존재입니다</p>
<p><b>나를 알기 위해 어떤 활동을 해보면 좋을까요?</b> 예) 좋아하는 것이 무엇인지 생각해 보고, 체험해 보요</p>
<p><b>나의 단기 목표는 무엇인가요?</b> 예) 한 달 안에 과학책을 읽을 거예요</p>
<p><b>어떤 진로/직업을 가진 미래를 꿈꾸나요?</b> 예) 과학자가 되어 마음껏 실험을 하고 싶어요</p>

출처: 커리어넷(www.career.go.kr) > 진로동영상 > 대상별 진로동영상 > 중학생(14~16세 청소년) > '자아존중감과 자기효능감' 검색

**나를 사랑해야 할 이유는 무엇일까요?**

자신에 대한 믿음과 긍정적인 마음을 심어주는 자존감에 대해 더 자세히 알아보세요. 자녀에게 나를 가장 행복하게 해줄 수 있는 사람은 바로 '자신'이라는 사실을 알려주세요.

커리어넷(www.career.go.kr) > 진로동영상 > '자존감' 검색

