

책임감 있고 자신감 있는 아이들 키우기

자녀가 자신감을 키울 수 있도록
돕는 가장 좋은 방법 중 하나는
스스로 해낸 일에 자부심을 느낄 수
있는 기회를 꾸준히 주는 것입니다.
흥미롭게도, 그렇게 하는 가장 쉬운
방법 중 하나는 아이에게 스스로
완료할 수 있는 과제를 주는 것입니다.

많은 부모들의 본능이 자녀들의 삶을 가능한 한 쉽게
만들어주는 것이지만, 아이들에게 책임을 주는 것이 실제로
회복력을 기르는 데 도움이 될 수 있습니다.

장난감 치우기, 빨래 개기, 개 산책시키기와 같은 정기적인
일들을 관리하는 것은 자신감과 자존감을 기르는 데 도움이
됩니다. 또한 아이가 일정을 관리하고, 약속을 지키고, 스스로
문제를 해결하는 방법을 생각하는 법을 배우는 데 도움이
됩니다. 그리고 그 모든 것이 책임감 있는 어른으로 성장하는
데 도움이 됩니다.

뒷면의 워크시트를 사용하여 자녀가 할 수 있는 일들을 확인하세요.

할 일 목록에 추가할 것들을 결정하세요. 아이의 나이, 성숙도,
각 과제를 완료하는 데 걸리는 시간을 고려하세요. 목표는
스트레스를 받게 하지 않으면서 정기적으로 할 수 있는 작지만
의미 있는 행동 항목들을 주는 것입니다.

다음과 같이 아이에게 유용한 기술이 될 것들과 당신의 할 일
목록을 덜어줄 것들을 고려하세요.

- 매일 밤 잠자리에 들기 전에 장난감 치우기
- 매일 아침과 저녁에 머리 빗고 이 닦기
- 아침에 침대 정리하기
- 토요일 아침에 식물에 물 주기
- 금요일 저녁 식사 후 부엌 바닥을 쓸거나 청소기 돌리기
- 매일 저녁 다음 날 입을 옷 준비해놓기
- 매일 학교 숙제 제때 제출하기
- 더러운 옷 세탁바구니에 넣기
- 깨끗한 옷 정리하기
- 보너스: 부모님이 부탁하지 않은 일을 해서 놀라게 해드리기

진전 상황을 추적하세요. 아이가 이미 스스로 과제들을
완료하고 있다면, 여전히 워크시트를 작성하여 아이가 추적을
하는 데 도움을 줄 수 있습니다.

완료된 각 과제를 표시할 수 있는 색연필, 스티커, 또는
다른 재미있는 방법을 이용하는 것을 고려해보세요. 시간이
지나면서, 아이는 자신이 얼마나 많은 것을 성취했는지 볼 수
있을 것입니다.

기대를 명확하게 하세요. 아이가 맡는 각 책임에 대해, 무엇이
기대되는지 이해하도록 확실히 하세요. 과제가 무엇인지, 왜
중요한지 설명하고 그것을 완료하기 위한 단계별 지침(또는
권장 사항)을 제공하세요.

처음에는 당신이 직접 하는 것이 더 쉬워 보일 수 있지만
아이가 시도하도록 하는 것이 성장에 도움이 됩니다.

또한, 아이가 요령을 터득한 후에도, 당신이 하는 방식과
정확히 같지 않을 수 있습니다. 결국, 무언가에 대한 책임을
지는 것의 일부는 주인의식을 갖는 것이고 그것을 자신만의
것으로 만드는 것입니다.

성취를 축하하세요. 완료된 각 과제를 추적하세요. 매주 말에,
아이가 잘한 것에 대해 칭찬하고 질문이 있거나 무엇을 또는
어떻게 해야 하는지 이해하는 데 도움이 필요한지 물어보세요.

아이가 진전을 보이면서, 성공을 되돌아볼 수 있는 방법들을
생각해보세요. 예를 들어, 다음과 같은 자신감을 높이는
질문들을 물어볼 수 있습니다.

- 완료된 과제를 표시했을 때 어떤 기분이었니?
- 한 주를 돌아보면서, 가장 자랑스러운 것은 무엇이니?
- 새로 배운 것이 있니?

참고 문헌:

Child Mind Institute, [Pushing kids without pushing too hard](#), 2024년 12월 4일.

Harvard, Making Caring Common Project, [The everyday tasks that make responsible and caring kids](#).

The British Psychological Society, [Doing more chores linked to better executive functioning in kids — but direction of effect is unclear](#), 2022년 8월 2일.

Optum

나의 책임 목록:

나이: _____

과제	일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
보너스 과제:							