

어린이 생활 사진

이 세상 모든 어린이가  
나와 너, 우리를 소중히 여기는 사람  
마음이 넓고 크고 센 사람이 되기를 바랍니다.

핵심 키워드

- #자존감 #자기긍정
- #자신감 #자립심
- #자기 효능감

관련 교과

- 국어 3-2 5. 즐겁게 대화해요
- 국어 4-2 3. 바르고 공손하게
- 국어 5-1 1. 대화와 공감
- 도덕 3 1. 나와 너, 우리 함께
- 도덕 3 3. 사랑이 가득한 우리 집
- 도덕 4 2. 공손하고 다정하게



김수현 글 | 장선환 그림 | 112쪽 | 13,000원 | 초등 저학년~중학년

책 소개

유쾌한 그림과 퀴즈를 통해 깨닫는 나를 존중하고 사랑하는 법!

‘자존감’은 나를 존중하고 사랑하는 마음이에요. 하지만 이런 긍정적인 마음을 갖는 것은 생각보다 쉽지 않아요. 공부 잘하는 친구, 운동 잘하는 친구, 예쁜 친구 등 특하면 나와 비교되는 사람과 상황 들을 마주 하게 되고, 그럴 때마다 나의 존재가 초라하게 느껴지기 때문이지요. 그러나 자존감이 높은 사람은 이런 일에 상처받기보다 ‘이게 바로 나야!’, ‘난 뭐든 잘할 수 있어.’라고 생각해요. 즉, 자존감은 인생을 보다 만족스럽게, 행복하게 해 주는 매우 중요한 자질이라고 할 수 있어요.

《자존감은 나를 소중히 안아 줘요》는 어린이들의 마음을 단단하게 단련시켜 스스로를 소중히 여기고 긍정 하는 법을 알려 주는 책이에요. 일상에서 아이들의 자존감을 떨어뜨리는 상황을 25개의 퀴즈로 풀면서 나 라면 어떻게 할까, 나에게 가장 알맞은 행동과 마음가짐은 무엇일까 스스로 생각하고 선택해 보도록 구성 되어 있어요. 이를 통해 자신을 깎아내리는 부정적인 생각은 멀리 날려 버리고, 대신 나에게 대한 인정과 믿음, 긍정하는 마음이 가득 채워질 수 있도록 이끕니다.

# 1. 책을 읽기 전에

1. 표지의 제목과 그림을 보고 든 생각이나 느낌을 적어 보세요.

---



---



---



---



---



2. '자존감'의 의미를 알고 있나요? 아래의 뜻을 따라 써 보고, 여러분이 생각하는 자존감이란 무엇인지 자유롭게 적어 보세요.

자존감이란?	따라 쓰세요!
✓ 나를 사랑하는 마음	나를 사랑하는 마음
✓ 나를 존중하는 마음	나를 존중하는 마음
✓ 나를 긍정하는 마음	나를 긍정하는 마음
내가 생각하는 자존감	

### III. 책을 읽으면서

1. 다음은 자존감이 낮은 친구들의 고민과 대처가 실려 있어요. 만약 여러분이 똑같은 고민을 가지고 있다면 어떻게 헤쳐 나갈지 적어 보세요.

① 나는 키도 작고 못생겼어.



“이렇게 못생긴 채 살아야지, 뭐. 포기하자.”

• 나의 대처:

---

---

---

---

② 혼자서는 아무것도 못 하겠어.



“다른 사람한테 미루거나 부탁할 거야.”

• 나의 대처:

---

---

---

---

③ 끈기 없는 내가 한심해.



“꾸준히 하는 건 원래 어려워. 나만 그런 게 아냐.”

• 나의 대처:

---

---

---

---

### III. 책을 읽으면서

2. 다음은 자존감이 높은 친구가 보여 준 행동이에요. 이 친구에게 무엇을 잘했는지, 어떤 점이 멋졌는지 칭찬하는 편지를 적어 보세요.

“그 옷이 마음에 든다고? 너 정말 특이하다!  
부모님이 날 이상한 사람처럼 쳐다보았어.”



“난 이 옷이 좋아요.  
나만의 개성을 뽐낼 수 있잖아요?”




---



---



---



---

3. 다음의 그림 속 친구에게 어떤 말을 해 주면 좋을까요? 여러분이 생각하는 적절한 조언을 적으세요.




---



---



---



---

### III. 책을 읽으면서

4. 최근에 여러분의 자존감을 떨어뜨리는 말은 들은 적이 있나요? 그 말을 예시처럼 리프레이밍하여 스스로에게 긍정 파워를 선물해 주세요.

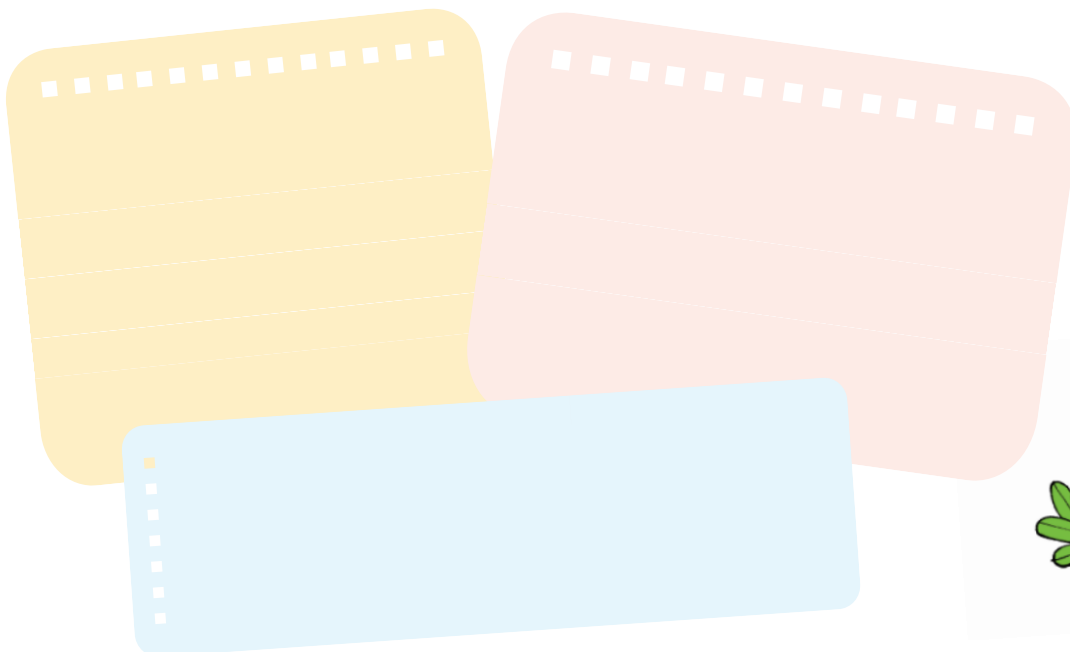
#### 리프레이밍 예시

뭘 그렇게 오래 망설여? 참 우유부단하다. → **아니! 난 무슨 일이든 신중하게 생각하는 거야.**

- 최근에 들은 자존감을 떨어뜨리는 말

- 리프레이밍해 보세요!

5. 여러분은 어떤 말을 들었을 때 자존감이 쑥 올라가나요? 내가 생각하는 자존감을 높여 주는 단어나 문장을 적고 예쁘게 꾸며 보세요. (예 : 너랑 있으면 기분이 좋아. / 너 진짜 대단해!)



### Ⅲ. 책을 읽고 나서

✔ 나를 진정으로 사랑하려면 내가 어떤 사람이며 내가 잘하는 것, 원하는 것이 무엇인지 아는 것이 중요합니다. 행복한 삶의 주인이 되기 위해 스스로를 돌아보고 정리하는 시간을 가져 보세요!

● 나의 외모, 성격 등을 솔직하게 적어 보세요. (예: 웃음이 많다. / 눈이 작다.)

● 나의 장단점을 적으세요.

● 좋아하는 것과 싫어하는 것을 적으세요.

● 현재 가장 원하는 것이 무엇인지 적으세요.

● 위에서 적은 내용을 바탕으로 나를 소개하는 글을 적어 보세요.