

- 머리말-내가 나를 존중하는 아이로 키우세요 \_ 3
- 엄마 아빠의 몫 \_ 9

**잘못을 저질렀을 때:**

저지른 잘못은 성숙을 위한 밑거름으로 쓰세요 · 13

최후의 피난처는 '나' \_ 18 / 다들 치부는 있다 \_ 20

곁에 있어 주는 사람이 힘이다 \_ 23 / 닭으로 키워진 독수리 \_ 27

**격려와 칭찬:**

격려와 칭찬은 지친 삶의 활력입니다 · 29

어른의 교육 두 가지 \_ 38 / 자존감의 네 가지 유형 \_ 46

**가족이 함께하는 일:**

자존감은 가족이 함께 기릅니다 · 47

미숙한 아이를 어떻게 믿을 수 있느냐고요? \_ 51

미국 아카데미 시상식 여우조연상 수상자 윤여정의 자존감 \_ 56

'나'란 사람은 누군가의 뜻과 삶에 맞춰 살려고 애쓰고 있나요? '나'의 뜻과 삶을 위해서 살아가고 있나요? \_ 60

자존감 회복 \_ 64

**‘나’를 표현하기:**

‘나’의 존재가치는 표현방식으로 드러냅니다 • 65

경쟁 교육의 흔적 \_ 69 / 스웨덴의 한 아이 \_ 71 / 신데렐라의 자존감 \_ 74

우리나라 「헌법」이 보장하는 행복추구권 \_ 77

**자기결정과 진로에 관한 일:**

자기결정능력이 삶의 질을 좌우합니다 • 81

방탄소년단(BTS)과 방시혁의 자존감 \_ 85 / 호모 루덴스적 특성을 살려 내자 \_ 90

달린 율타리가 만들어 낸 낮은 자존감 \_ 95

미성숙을 존중하라 \_ 97 / 파이프로르간 마이스터 구영갑의 자존감 \_ 103

안팎에 지혜가 있다 \_ 104

**식사와 잠자리 대화:**

따뜻한 대화가 있는 식사시간과 편안한 잠자리 • 105

능력이 있다는 말은 무슨 뜻일까요? \_ 110

**엄마 아빠의 생각과 태도:**

엄마 아빠의 자존감이 높을수록 더 큰 사랑을 줄 수 있습니다 • 111

내 편이 되어 준 아빠 \_ 119 / 로봇다리 김세진의 자존감과 엄마의 헌신 \_ 124

바보 빅터의 자존감 \_ 127

**놀이시간:**

놀이는 창의력을 키우는 활동으로 활용하세요 • 129

튼튼한 뿌리 \_ 134

**모범 인물 이야기:**

큰 인물을 깊이 접할수록 그만큼 더 큰 사람이 될 수 있습니다 • 137

양겔라 마르켈의 자존감 \_ 141



### 특별한 날 맞이하기:

특별한 날을 기억에 남도록 해 보세요 • 145

변할 수 없는 사람의 가치 \_ 149 / 나는 충분한 존재 \_ 151

### 사람과 관계 만들기:

자존감이 높은 사람은 이웃을 나처럼 아끼고 존중합니다 • 153

손흥민 선수 아버지 손웅정의 자존감 \_ 156 / '나'를 존중하는 사람이란? \_ 166

### 매너 지키기:

매너 있는 행동은 나를 높이고 이웃을 존중하는 일입니다 • 167

참 아름다운 사랑 \_ 170 / 제천간디학교의 자존감 교육 \_ 172

### 학교와 공부에 관한 이야기:

배움에는 아이들마다 속도와 빛깔이 다릅니다 • 175

노벨물리학상 수상자 나카무라 슈지의 자존감 \_ 178

불안을 해소해 주는 일이 교육의 한 기능이다 \_ 181 / 연장수가 된 학사 \_ 184

필즈상 수상자 허준이의 자존감 \_ 186

### 나다움과 너다움의 어울림:

나다움과 너다움이 함께한 곳에 무한 상생의 활력이 있습니다 • 189

자존감의 영어 표현 \_ 193

■ 나의 울림 \_ 194

■ 내가 해야 할 일 \_ 195

■ 하는 짓은 밋더라도 사람은 미워 말라 \_ 196

■ 참고문헌 \_ 197