

Ar kada pagalvojote kokią magišką galią turi žodelis „ačiū“? O susimąstėte, kaip svarbu, kad jo galią pajautų ne tik suaugusieji, bet ir vaikai? Sausio 11-ąją minima tarptautinė dėkingumo arba kitaip - „ačiū“ diena. Psichologas - psichoterapeutas, Panevėžio apygardos teismo psichologas Nerijus Ogintas sako, kad dėkoti sau ir kitiems mokantys žmonės yra laimingesni, o ugdyti šią savybę reikia nuo mažų dienų.

Daug pasakantis „ačiū“

„Galiu drąsiai sakyti, kad žodis turi didelę galią ir labai svarbu, kad tą suprastų ir to būtų mokomi vaikai jau nuo mažų dienų“, - pradėdamas pokalbį apie žodelį „ačiū“, sakė psichologas - psichoterapeutas N. Ogintas. Pasak jo, vienas paprastas „ačiū“ kartais parodo žmogus vidinę kultūrą ir dvasines vertybes, pasaulio suvokimą, nekalbant jau apie išsiauklėjimą ir manieras.

„Ačiū - reikšmingas ir ypatingas žodis, galintis atidaryti duris ir jas užtrenkti. Padėkodami mes parodome dėmesį ir pagarbą kitam. Jeigu sugebi padėkoti, vadinasi sugebi išskirti, kas yra gera, kas yra reikšminga. Tai reiškia, kad gebi pastebėti ne tik save, bet ir kažką kitą“, - sako psichologas. Pasak jo, nereiktų užmiršti, kad santykis su kitais ugdomi iš santykio su savimi, o tai formuoja patys artimiausi žmonės - tėvai. Be to, būtina prisiminti, kad visi: ir maži, ir dideli turi gebėti ir atrasti, už ką padėkoti ir sau.

Dėkingumas - tvirtų santykių su vaiku pamatas

„Pagarba ir dėkingumas - ugdomos savybės. Kol vaikai maži, jie nėra socializuoti ir suaugusieji jiems yra santykių su vyresniais, draugais bei visuomene pavyzdys. Todėl čia labai svarbus tėvų vaidmuo ir gebėjimas savo pavyzdžiu parodyti, kad dėkingumas padeda kurti gerus ir tvirtus santykius su aplinkiniais“, - sako N. Ogintas. Todėl pirmiausia, psichologas rekomenduoja, išmokti dėkingumo šeimoje. „Juk ir vaikas nori, kad jam būtų padėkota. Kartais jis daro dalykus, kurie kaip ir savaime suprantami, bet, kaip ir mums - suaugusiems, taip ir vaikui, labai malonu, kai padėkojama“, - sakė N. Ogintas. Psichologas pažymėjo, kad kartais savaime suprantamas dalykas, kuris neišreikštas garsiai, neturi tokios vertės, kaip išsakytas balsu. Todėl dėkoti ir įprasti pasakyti gražų lietuvišką „ačiū“ turi ir tėvai, ir vaikai. „Pasakydami vaikui „ačiū“, ne tik jį mokome dėkingumo, bet kartu ir skatiname, parodome, kad jo veiksmus, pasiekimus vertiname ir jį palaikome. Atminkime, kad „ačiū“ griauja ir bet kokią pasipriešinimą, iškilusias bendravimo sienas“, - sako pašnekovas.

Dėkingi - laimingesni

Dar vaikystėje reikia išmokti padėkoti, nors vaikas tą darys tik liepiamas ar skatinamas, ateityje šio žodžio svorį ir esmę jis supras, o mandagiam ir dėkingam žmogui gyvenime sekasi lengviau.

Pasak psichologo - psichoterapeuto, moksliniais tyrimais pagrįsta, kad dėkingi žmonės jaučiasi laimingesni, laimės jausmas ilgiau išlieka. Tokie žmonės kur kas lengviau susitvarko stresinėse situacijose, netgi geriau miega ir yra kur kas aktyvesni, tiek kasdieninėje veikloje, tiek visuomeniniame gyvenime.

„Ačiū“ – tai mandagiausias žodis visomis pasaulio kalbomis. Padėkos žodžiai svarbūs kiekvienam iš mūsų, jie stiprina draugystę, išreiškia dėkingumo jausmą, kuria šiltus ir pagarbius tarpusavio santykius.

Nuotraukoje: psichologas-psichoterapeutas N.Ogintas

Rūta Karčiauskienė

Viešųjų ryšių ir komunikacijos skyriaus

Vyriausioji specialistė

