

# HRICKO

## i zdravlje

DJEČJI PODLISTAK »HRVATSKE RIJEČI« - BROJ 88 - SIJEČANJ 2012.

# LJUBAV



*Ljudi zaboravljaju reći VOLIM TE!*

ISSN 1821-3758



9 771821 375004



SVIM MALIM I VELIKIMA NA ZNANJE I  
RAVNANJE:

Nemojte govoriti VOLIM TE, osim kada to ne  
osjećate. A kada to osjećate, recite što češće.  
Ljudi zaboravljaju reći VOLIM TE!

**„Ljubav je kao rosa koja podjednako lako  
padne na koprivu kao i na ljiljan.“**

Odgajati djecu prije svega znači s ljubavlju  
prihvatiti njihove dječje osobnosti te ih  
bezuvjetno voljeti kao takve.

**Djeca su gosti kojima treba ponuditi dobro  
mjesto te pružiti potporu onoliko dugo dok  
sama ne pronađu svoj put.**

PRAVA LJUBAV

Prava ljubav nije kao mrav mala,  
Svugdje je ima, ona je posebna i nije šala.  
Ljubav može imati svatko,  
Kristina, Ivan i Matko.

Ljubav je vječna, ali nije niječna,  
Ona je lijepa, ali nije slijepa  
Kao mačka ispod repa.

Srce se u ljubavi slama od toliko drama.  
Ljubav nije ljubakanje,  
Čak niti cmakanje već dobrovoljno davanje.



Izdavač: NIU "Hrvatska riječ"

Urednica: Ivana Petrekanić Sič

Urednik tematskog izdanja, tekstove napisao prema publiciranim sadržajima i grafički oblikovao:

Rajko Ljubić

Fotografije: Nada Sudarević

Lektor: Vladan Čutura

Redaktor: Zvonimir Perušić

Korektor: Mirko Kopunović

Tehnički prijelom: Thomas Šujić i Jelena Ademi

mail: hrhrcko@gmail.com

Hrcko izlazi uz redovitu potporu Pokrajinskog tajništva za informiranje kao i uz povremenu potporu  
Pokrajinskog tajništva za obrazovanje i kulturu i Ministarstva kulture Republike Srbije



## GDJE SIJEŠ LJUBAV, IZRASTE LJUBAV

Hmmm... Isprva bih rekao da postoji više vrsta prave ljubavi. Možda bih ih i nabrojio. Tu je sigurno majčinska ljubav, roditeljska ljubav, ljubav u obitelji, pa ljubav prema igranju, učenju i pospremanju. Ne manje važna je ljubav prema hrani i životinjama, a i ona jako važna je dječaka prema djevojčici i obratno. Jest, stvarno, i djevojčicama se mogu dječaci dopasti, makar bili sasvim, onako, bezveze. Ipak, hajmo vidjeti što sasvim mladi ljudi misle o ovoj temi:

### Ljubav je...

Kada te netko povrijedi, čak i kada te netko povrijedi jako, ne plačeš zato što znaš da će to povrijediti osobu koja je povrijedila tebe!

Rekao dječak koji ima 6 godina

Kada je moja baka imala artritis i nije mogla lakirati nokte, moj djed joj ih je lakirao, iako je i on imao artritis.

Vidjela djevojčica koja ima 8 godina

Kada djevojka stavi parfem, a dečko stavi losion poslije brijanja i oni odu van zajedno i mirišu jedno drugo!

Namirisao dečkić od 5 godina

Kada su starija gospođa i stariji gospodin još uvijek dobri prijatelji, iako se znaju dugo vremena.

Primijetio dječak od 6 godina

Kada nekomu kažeš nešto loše o sebi i bojiš se da te ta osoba neće voljeti zbog toga što si rekao, a onda te ta osoba iznenadi tako da te zavoli još više!

Doživjela djevojčica od 7 godina

### Hrckovi detektivi

Iako je u pitanju posebno izdanje vašeg podliska, pitanje za vrijedne i pametne Hrckove čitatelje neće izostati, jer želimo i uz sljedeći broj podijeliti nagrade za desetero Hrckovih detektiva. Cijeli je ovaj broj posvećen temi koja nas sve ispunjava i čini sretnima, nečemu bez čega se život ne može zamisliti, a to je LJUBAV.

Tako će i pitanje biti u tom znaku, a odgovor, iako možete pronaći na jednoj od predstojećih stranica, vjerujem da većina vas zna. Zato škare u ruke, izrežite kupon i odgovorite na pitanje „Kojeg datuma se obilježava Dan zaljubljenosti – Valentinovo?“.

Odgovor pošaljite na adresu: NIU »Hrvatska riječ«, Trg cara Jovana Nenada 15/II, s naznakom: Za »Hrckovog detektiva«  
Očekujem vaša pisma!

Hrcko

### Kupon za Hrckove detektive!

Točan odgovor je: \_\_\_\_\_

Ime i prezime: \_\_\_\_\_

Škola i razred: \_\_\_\_\_

Adresa: \_\_\_\_\_

Mjesto: \_\_\_\_\_

### Nagrađeni detektivi

Dragi moji Hrckovci, baš vam zavidim. Naime, po broju pristiglih pisama, vjerujem da vam je toliko bilo dobro na zimskom odmoru, da ste na Hrcka pomalo i zaboravili. No, potpuno vas razumijem, jer odmor je zato da se što više druži, odmara i bude u krugu svoje obitelji i rodbine. Budući da svaki put nagrađujemo 10 vjernih čitatelja, tako će biti i ovoga puta, te će, osim malog broja onih koji su točno odgovorili na pitanje iz prošlog broja, dar dobiti i nekoliko Hrckovih detektiva koji su poslali kupone iz prethodnog broja i dali točan odgovor, a tada ih je doista bilo mnogo.

Inače, odgovor na pitanje iz prošlog broja je: Vol i magarac.

### Dobitnici su:

1. Lea Šegina, I. h, OŠ »Matko Vuković« Subotica
2. Milica Vuković, IV. a, OŠ »Matija Gubec« D. Tavankut
3. David Kuruc, II. b, OŠ »I. G. Kovačić« Sonta
4. Ivona Mamužić, V., OŠ »Pionir« Stari Žednik
5. Martin Sič, I. h, OŠ »Matko Vuković« Subotica
6. Lucija Horvacki, III. b, OŠ »Vladimir Nazor« Đurđin
7. Zdravko Ostrogonac, II. a, OŠ »Matija Gubec« D. Tavankut
8. Ljubica Sušić, II., OŠ »Nikola Tesla« Gibarac
9. Ivan Vincelj, III. h, OŠ »Matko Vuković« Subotica
10. Jovanka Zorica, II. b, OŠ »I. G. Kovačić« Sonta

Nagrađenima od srca čestitam!

Hrcko



## DJECA I RODITELJI

Izgradnja ljubavi, povjerenja, pa i discipline kod djece se ne događa preko noći i treba puno strpljenja i razumijevanja s obiju strana. Evo jedne male priče:

Majka i dječak hodaju plažom...

U jednom trenu dječak upita: „Mama, kako se čuva ljubav?“

Mama ga pogleda i odgovori: „Uzmi malo pijeska i stisni šaku...“

Dječak stisne šaku. Što je više stiskao, više je pijeska curilo iz nje...

„Ali mama, pijesak mi bježi!“

„Znam, a sada otvori potpuno šaku...“

Dječak posluša, ali uto zapuha vjetar i odnese sav pijesak s dlana.

„Ni ovako ne uspijevam zadržati pijesak!“

Na to majka, sa smješkom na licu, reče: „Sada uzmi opet malo pijeska u ruku i drži dlan kao da je u obliku žlice, dovoljno zatvoren da ga sačuvaš, ali i dovoljno otvoren da bude slobodan...“

Dječak učini kako mu je rečeno i pijesak mu ostane na dlanu, zaštićen od vjetra, a ipak slobodan... Eto, tako se čuva ljubav...



**Tijekom nastupa bila sam na pozornici i jako sam se bojala.**

**Gledala sam u ljude koji su me gledali i vidjela tatu kako se smije i maše mi. On je jedini to radio. Više se nisam bojala.**

...i prestala se bojati djevojčica od 8 godina



Upravo zbog ljubavi roditelja i prema roditeljima dijete usvaja prve navike svoga ponašanja: ljubaznost, suosjećajnost, poštivanje, dobar odnos prema drugima...

Kako svoju ljubav prenijeti do srca svoje djece i napuniti im "spremnik osjećanja"?

Neki roditelji pretpostavljaju ako vole svoju djecu da će djeca to osjetiti. Drugi smatraju da je dovoljno reći 'volim te'.

Evo nekoliko jednostavnih stvari koje će i roditeljima, a i djeci pomoći učvrstiti svoja osjećanja:

**Tjelesni dodir** - svi imamo potrebu za fizičkim dodirom: zagrljajem, maženjem, dodirom, držanjem za ruke... Pa i poljupcem kako bismo osjetili istinu u riječima 'volim te'.

**Izražavanje priznanja** - riječi pohvale i ohrabrenja imaju strašan učinak na roditelje. Npr., kažeš tati: "Kako si divno oprao naš stari auto!" Rastopit će se...

**Kvalitetno vrijeme** - nije najvažnije stalno nešto raditi nego to raditi skupa sa "starcima". Npr. poslijepodnevno izležavanje na kauču...



**Darovi** - darove treba davati kao nešto što se **ne** očekuje. U njima će se pročitati izrazi naše ljubavi. Npr., tati pecaču doneseš kutiju punu kišnih glista, a mami pohvalu učiteljice.

**Djela služenja** - služiti kao pospremati sobu ili izglancati bicikl nije nikakav problem, a zauzvrat ćeš dobiti mljac-mljac ručak i pomoć kod zadaće. Vrijedi, zar ne?



### Djeca su prioritet

Djeca trebaju znati da su prioritet u našem životu. Ona mogu osjetiti roditeljsku brigu i znaju kada ne obraćate pozornost na njih. Ponekad je sastavni dio roditeljstva ne brinuti o malim stvarima, već uživati u svojoj djeci. Ona rastu velikom brzinom i svaki dan proveden s njima je poseban i drugačiji od prethodnoga. Iskoristite vrijeme koje imate na raspolaganju i uživajte sa svojom djecom!

Mi djeca najmanje do sedme godine živimo u svom čarobnom svijetu u koji se i roditelji moraju uživjeti kako bi nas pažljivo uveli u svijet odraslih.

Dok smo još djeca trebamo iskusiti i neugodne i krizne situacije i naučiti ih prevladati i iz njih izaći neozlijeđeni.

**Nama djeci treba ljubav i kada smo neposlušni.**

Vi roditelji trebate nama djeci od najranijeg djetinjstva usadivati one vrijednosti kojima ćemo se znati koristiti u životu pred nama.

I zapamtite, djeca trebaju odgoj bez fizičkog kažnjavanja. Još su stari "Beatlesi" pjevali: "All we need is love..."

**Moja mama me voli više od svih drugih. Nećete vidjeti nikog drugog da mi daje pusu za laku noć.**

Kazala curica od 6 godina



### PRAVA LJUBAV

Možeš voljeti mamu, tatu i seku,  
Strinu, baku, pa čak i malog zeku.  
Još sam jako mali da bih ljubav tražio,  
Ljubav bi bila i kad bih se s mamom pomazio.  
Lako je nekog povrijediti,  
Ali je teže to sve vratiti i pobijediti.  
Ljubav je kad se štreber u matematiku zaljubi  
Ili kad Marko o Ivani cijeli dan trubi.  
Ljubav može biti velika i mala,  
Pa je čak mogu osjećati i dva mala mrava.





## LJUBAV PREMA DRUGOME ILI "PRAVA" LJUBAV

### PRAVA LJUBAV

Prava ljubav je ona iz srca,  
Ljubav je potrebna svakome, čak i onome koji za nju ne zna.  
Ljubav je posebna stvar,  
Svatko je treba bio mlad il' star.  
Prava ljubav je kad pomažeš, kad dijeliš i kad ne lažeš.  
Svatko tko je žalostan ili tužan,  
Treba nekog tko je dobar i nježan.  
Svakomu je potrebna prava ljubav  
Jer ona dolazi iz srca i svatko tko je ima, neka je dobro čuva.  
(Stihove su napisala djeca 5. i 7. razreda nedjeljne škole KC "Riječ života", Zagreb)



Mislim da mogu slobodno kazati kako mi odrasli mislimo da je "prava" ljubav samo ona prema drugom ljudskom biću, osobama drugog spola. I pomalo griješe. Ali, neka ih, neka žive u zabludama, jer kako im objasniti ljubav prema žabama koje ideš noću loviti u obližnjoj bari? Neobjašnjivo!

Kada volite nekoga, oči vam trepću i u njima sjaje male zvijezdice!

Vidjela curica od 7 godina

Ljubav vas pronade, čak i kad joj se pokušate sakriti. Ja joj se pokušavam sakriti otkad sam imao 5, ali cure me svejedno nalaze.

Doživio momak od 8 godina

Ne žurim se zaljubiti. Četvrti razred je već sam po sebi dovoljno težak.

Zabrinuta curica od 10 godina

Ljubav je kad kažeš dečku da ti se sviđa njegova majica, a onda je on nosi svaki dan.

Mudra cura od 7 godina

Nije sve u izgledu. Pogledaj mene: zgodan sam, a još nemam nikoga tko bi se udao za mene.

Zabrinuti dječak od 7 godina

Ljubav je kad iziđete van i sav svoj pomfrit podijelite s drugim, a da ne tražite ništa zauzvat.

Dobra curica od 6 godina

Nemoj reći nekome da ga voliš i onda se predomisliti. Ljubav nije poput biranja filma koji želiš gledati.

Sasvim ozbiljna djevojka od 9 godina







**Prva zaljubljenost može se doživjeti već u dobi od četiri godine.** Tada se dijete počinje više orijentirati na vršnjake pa može pronaći "simpatiju". Ako drugo dijete uzvraća osjećaj zaljubljenosti, tada to dvoje djece provode više vremena zajedno, češće se igraju ili skrivaju, leže zajedno ili se ljube kao što su vidjeli ili čuli da se čini. Ponekad razmjenjuju darove. Djeca svoju zaljubljenost doživljavaju ozbiljno zbog čega im treba pružiti potporu u tome.

### **Istinita priča o djevojčici Mariki**

Ima jedna stvar koja je već kod najmanje djece jasno vidljiva: jako ih privlače druga djeca, osobito kada postanu malo različiti, mislim kada se počnu razlikovati dječaci od djevojčica.

Bila tako u mom ružnom i uvijek bez sunca dvorištu jedna Marika. Bila je čak vrata do mojih vrata. Imala je divnu veliku trakicu u kosi, boje sunca. I bila je najljepša na svijetu, za mene, tada. Jednom dok smo se u našoj kuhinji igrali, ja sam joj to rekao. Ne sjećam se da mi je išta odgovorila, pa ne znam kakav je bio učinak mojih riječi na nju. Mada to nisam rekao da bih ikakav učinak postigao, nego samo zato što je to tada bila istina. Uvijek sam volio istinu, pa i sada, ali tada nisam znao da istina košta i može nekada i boljeti. Nastavimo se mi igrati kao da se ništa veliko nije dogodilo i tu bi sigurno sve stalo. Pa što zna dijete od pet-šest godina. Ali, sutradan čujem svoju mamu kako prepričava taj jedan tako mali i za nas beznačajan događaj Marikinoj mami i smiju se da se i mračno dvorište zapitalo što je. Priča ona to i drugim susjedama, a mene sramota, u podrum s ugljenom da propadnem, pa me još sve te babe gledaju „onako“ nekako i smijuckaju se kada prolazim pokraj njih... Ma užas jedan i mislim da se otada više nisam ni igrao s Marikom, a tko zna kako bi sve završilo. Eto vidite, kažeš istinu pa te ismiju tvoji najmiliji, a ona divna situacija kada si bio iskren nestane kao da je nikada nije ni bilo. Otad pazim komu i kada govorim da je najljepši na svijetu.

\*

Djeca se najčešće zaljubljuju u osobu koju smatraju dobrom, s kojom dijeli slične interese, koja ide u isti vrtić, istu odgojnu skupinu i često je to ono dijete koje je popularno. Zanimljivo je da djeca već u toj fazi pokazuju ljubomoru u odnosu na svoju "simpatiju". Ukoliko dijete ne uzvraća ljubav, tada se zaljubljeno dijete može osjećati odbačeno i loše.



**Kada te netko voli, način na koji izgovara tvoje ime je drugačiji!**

Mudar maleni dječak od 4 godine



## LJUBAV PREMA ŽIVOTINJAMA, LJUBAV NA PRVI DODIR ŠAPE

Ljubav je kada ti psić liže cijelo lice, iako si ga cijeli dan ostavila samoga.

Vrlo osjećajna curica od 4 godine

Bez ikakve sumnje: životinja u kući je prava radost za dijete. Unosi živost u kuću i uvijek je spremna na igru. A može postati i najprisniji prijatelj. Puno djece je odgovorilo da o svojim brigama prvo razgovara sa svojom životinjom. Mačke, psi, zamorčić ili kanarinci znaju toliko puno tajni. Još nešto: domaći ljubimci su često jedina veza gradske djece s prirodom. Ptice lete, ribe plivaju, mačke vide u mraku... Kako to uspijevaju? Životinje nas potiču da razmišljamo i postavljamo mnoga pitanja.



### Uzajamna ljubav

Djeca vole životinje i životinje vole djecu, ali o odluci da se u kuću unesu mačka, pas ili kanarinac mora se dobro razmisliti, jer to je radost, ali i obveza. Svi članovi obitelji moraju dobro razmisliti, kućni ljubimac nije dar s kojim se mogu malo poigrati, a onda ga gurnuti u kut. To je živo biće koje ima razne potrebe i osjećaje, baš kao i mi. Nikada nemoj bez pitanja kupiti nekomu životinju samo kao zgodni dar.



### Jesi li ikada hranio golubove?

Kakav je osjećaj kada sjedneš na klupu, izvadiš hranu iz vrećice, a 30-40 golubova odmah doleti? I svaki se gura kako bi sletio na tebe. I započinju gugutati, vrtjeti se i plesati po tvojoj ruci.

Jesi li ikada hranio mačke lualice? Kakav je osjećaj kada do tebe dođe jedna koja umire od gladi? A ti izvadiš u neku zdjelu najukusniju hranu koju imaš i postaviš ju pred nju. Kakvo iznenađenje, ona je i ne pogleda, već prvo ide k tebi umiljavati se. I hoće da ju miluješ dugo, dugo. Tek kada se zasiti milovanja, ona se sjeti hrane i odlazi jesti.

Jesi li ikada slijepog miša nosio veterinaru? I davao sve od sebe samo da spasiš neku životinju? Jesi li ikada pokušao podijeliti ono što imaš s nekim nepoznatim? Jesi li? Ako nisi, uvijek možeš pokušati. Što prije to bolje. Osjećaj je nevjerojatan.

To se zove PODIJELJENA LJUBAV.



## POMOZIMO IM DA SE ZALJUBE U PRIRODU

Priroda! Ima li što ljepše od krajobraza koji nas okružuje. Naša ravnica, jezera, daleka brda, šume i poljane s cvijećem. Ili more, snježne padine, divlje životinje koje samo na tren ugledaš kroz prozor vlaka, ptice na nebu... Naše pravo okruženje je zapravo priroda, jer gradove smo sami podigli.

Istraživanje prirode s drugom djecom može se izvesti u dvorištu, u parku, u susjedstvu ili na izletu. Naš trud će se isplatiti jer ćemo zavoljeti sve živo i neživo što nas okružuje i steći nezaboravne uspomene.



### Evo nekoliko dobrih ideja:

Igramo se u blatu, Planinarenje - noga već sama bježi, Tajno sklonište u grmlju, Avantura u potočiću, Hranimo ježeve, Šareno kamenje, Dnevnik prirode, Čitamo u prirodi o prirodi, Sadim svoj mali vrt, a evo još nekih ideja:

#### 1. Drvo je moj prijatelj

Odabrat ćemo jedno drvo koje ćemo proglasiti: "Samo moje". Oko drveta ćemo zavezati vrpцу na kojoj piše: "Volim svoje drvo". I ime ćemo mu dati, npr. Bodljikavi čupko, Gizdavi kesten, Maleni grmić... Potom ćemo promatrati drvo i promjene kroz koje ono prolazi.

#### 2. Učimo o pticama pjevalicama

Postavit ćemo u vrtu hranilicu za ptičice i promatrati koji sve mali, raspjevani gosti dolaze. Kasnije ćemo na internetu saznati koje ptice žive ljeti u našim krajevima i je li moguće da su baš neke od njih došle i kod mene jesti.

#### 3. Vikend kampiranje

Nagovoriti ćemo roditelje da ljeti kampiramo, tj. spavamo u šatorima u vrtu ili u nekom kampu. Zamisli samo tajanstveno noćenje pod zvijezdama, tihe razgovore uz vatricu, mirise drveća i grmlja, tiho šuštanje i poistovjećivanje sa svime što te okružuje.

#### 4. Igra na kiši

Mame i tate, prestanite brinuti: "Ne na kišu, prehladit ćeš se", i pustite me da uhvatim ljetni pljusak kada je vani toplo. Bosih nogu ćemo trčati s djecom po toploj cesti ili travi, igrati se i juriti, a neće se ništa dogoditi ako zakoračim u malo blata. Takav tulum na kiši pamti se do kraja života.

**Penjimo se, vrištimo, zaprljajmo se... Bitno je da smo na svježem zraku, okupani suncem i bezbrižnošću!**





## LJUBAV PREMA HRANI

Ima jedan mali štos s hranom. Počnimo ovako: sagledajmo naš organizam kao neki stroj. To može biti kao tvoj auto, star ili nov svejedno. Malo, malo pa roditelji idu na crpku natočiti goriva. To je hrana za tvoj auto, a za tebe? Za tebe je to onaj pun stol svega i svačega kada obitelj sjedne zajedno ručati. I dućani i tržnice su pune divnih stvari tvojega "goriva". I što je sada problem, pitat ćeš ti. Pa, problem je što svi mi od malena počinjemo birati hranu. Neću ovo, neću ono, neću mrkvu, hoću grickalicu, itd. Razvijamo ljubav ili "ljubavni odnos" prema nekoj određenoj hrani. Je l' da smiješno djeluje: "odnos". A baš se tako događa. I to najčešće prema onoj hrani koja je najgora kao gorivo za naš zahtjevni organizam.

Kako bi naš ljubljani organizam radio kao "švicarski sat" treba mu dati sljedeće stvari: masti, bjelančevine, proteine, ugljikohidrate, vlakna, vitamine i minerale, te vodu. Uh, pomalo dosadno, ali tako vam je to s istinama... U nekoliko riječi: organizam bez ovih sastojaka nije u stanju pravilno raditi. Stoga je potrebno svoju prehranu rasporediti tako da svakodnevno unosimo u organizam navedene sastojke, pravilno raspoređene po obrocima. Uh, uh!

Hoće li naš organizam raditi bez svih sastojaka?

U samo tri riječi: Naravno da hoće!

Ali, bez svih sastojaka koje zdrava prehrana podrazumijeva, neće raditi na onoj razini na kojoj bi mogao ukoliko bi se hranili zdravo! I tu je kraj svoj pameti. **Ako ne daš sebi sve što ti treba, nećeš moći raditi sve što ti je želja.** Stoga moramo razvijati i održavati neskrivenu ljubav prema svim namirnicama koje nam mama servira, a razvijati odbojnost prema onima koje nas čine debelim, sporim i pospanim.

Što je to što ne volimo, a morali bismo po svaku cijenu? Pazi sada ovo: procjenjuje se da oko 80% djece ne voli jesti povrće. A ono sadrži velike količine vode, vitamina i minerala, te vlakana. I moramo ga jesti. Možda je jedino rješenje, ako ga baš nikako ne volimo, stisnuti nos, isključiti osjetilo okusa i progutati onoliko povrća koliko možemo i čekamo onaj sretni dan (kada malo odrastemo) kada ćemo obožavati čak i špinat i kiseli kupus.



A što je s onim što obožavamo ili ljubimo svim srcem, a ne bismo trebali? Što je s grickalicama, slatkim i slanim, hamburgerima, obojenim slatkim vodicama i sličnim stvarima? Niti jedna ljubav nije laka, pa tako ni odricati se ove hrane. Ali moramo, po svaku cijenu. To nije ljubav, to je ovisnost i nesloboda, a takve stvari uvijek završe patnjom i plačom. Kao i sve lažne ljubavi, uostalom. **Takav je život.** (Uh što je ovo bilo mudro. Je li?)



## RAZLOZI ZA LJUBAV NEMAŠ RAZLOGA ZA LJUBAV?

Ako misliš da nitko nije vrijedan tvoje ljubavi, onda znaj da voljeti trebaš za svoje dobro, a ne za tuđe.

**Za zdravlje** Voli jer te ljubav čini otpornijim na bolesti. Većina bolesti je prouzročena raznim nervozama. Kada smo obuzeti kakvom brigom koja je suprotna od ljubavi, u našem tijelu se stvaraju "energetske blokade" i one nam mogu jako poremetiti obrambenu snagu. Zato čim prije otkloni od sebe mržnju, osvetoljubivost ili bilo koji drugi negativni osjećaj prema bilo komu.

**Za ljepotu** Ljubav nas čini ljepšima. Osoba koja voli, sjaji i zrači prekrasnom energijom.

**Za međuljudske odnose** Ono što čini ljubav toliko popularnom i poželjnom jest njezina moć spajanja ljudi.

**Za bogatstvo** Voli jer ljubav donosi puno prednosti. Osoba koja obavlja svoje poslove s ljubavlju ima puno veće šanse uspjeti u poslu, pa i u učenju.

Važno je zapamtiti da loša osjećanja i misli kao što su razočaranje, očajavanje, prigovaranje, samosažaljenje, nepovjerenje, tvrdoglavost i sl. sprečavaju u postizanju i dobivanju onoga što volimo.



Narodna mudrost:

**Ljubav je kao zrak i hrana bez kojih ne možemo živjeti.**

**Nije dovoljno ljubav posaditi, valja je i zalijevati.**

U ljubavi su moguće stvari koje nam inače ne bi bile dostupne. Kada se odlučimo za ljubav, umjesto za neku negativnu emociju koja nas spopada, osjećamo mir umjesto tjeskobe, sreću umjesto žaljenja, dobrotu umjesto zavisti. Zbog toga je ljubav važnija za nas nego za druge kojima dajemo našu ljubav.

**Kako to da ponekad ipak ne dobivamo ono što volimo?  
Zato što volimo glavom, a ne srcem i svom svojom dušom.**



## LJUBAV PREMA BRAĆI I SESTRAMA

**Dopuštam starijoj seki da me bocka jer mama kaže da ona to radi jer me voli, pa i ja bockam mlađu seku jer je volim.**

Iskrena curica od 4 godine

**Ja znam da me moja velika sestra voli jer mi daje svu svoju odjeću i onda mora ići van kupiti novu.**

Mudrica od 4 godine

**Znaš, stvar je jednostavna.** Jednoga dana, tamo u budućnosti, jedini koji će ti od bliskih osoba preostati su braća i sestre. A na nekoga se moraš osloniti, makar da ti ode u dućan kupiti banane. Jer osim obitelji nemamo nikoga tko bi za nas "stavio i ruku u vatru", ako treba. Šalim se, to o vatri. Ali je istina da ako se obitelj dobro izgradi uvijek će jedno drugo čuvati, štititi i pomagati. Zato, ne mlati mlađu sestricu i ne sakrivaj stvari starijem bratu. Voli ih i oni će voljeti tebe, zauzvrat.

Nije ni to uvijek lako. Moram vam ispričati moju priču...

Imao sam starijega brata. Pune četiri godine starijeg od mene. Kada si mali to je razlika kao polovica života. Brat je već imao punu slobodu s 10, 11 godina lutati ulicama kako ga volja, a ja sam mu se stalno "kačio" i trčao za njim. A on nije htio imati malog klinca kao teret i stalno me je tjerao natrag doma. Često sam zbog toga bio uplakan na stubištu naše kuće. Kada sam malo porastao i pošao u školu počeo sam mu se svetiti. Zloća, vidite! Naučio sam nešto neobično pa ga onda ispitivao o tome, a on nije znao jer i inače nije volio učiti. I tako je to trajalo dok nismo ostarili i shvatili da imamo samo jedan drugog i da je sve drugo zafrkancija i besmislica.



**Zato savjet svima: nemojte čekati da vam prođe polovica života kako biste shvatili da imate najboljeg prijatelja tu, odmah pokraj sebe, brata ili sestru. Volite ih i oni će uzvratiti svim srcem.**

**DJEČJA LJUBOMORA** - E, ali nije uvijek to tako lako. Često se tu uplete jedna strašna "babavištica" koja sve pomuti. Njezino je ime Ljubomora! To je jako neugodan osjećaj koji se javlja kod djece kada osjete da im je nešto uskraćeno, a drugi dobivaju.

Najčešći uzrok ljubomore kod djece je rođenje mlađeg brata ili sestre. Ukoliko dijete na to nije pripremljeno, osjeća se ugroženo, poljuljano mu je mjesto u obitelji, mora dijeliti s nekim ljubav roditelja... Čest uzrok je i nejednak stav roditelja prema djeci. Da, svačega ima na ovome svijetu!

Ali pazi, ovo osjećanje nije neprirodno. To je način na koji se mi ljudi borimo za opstanak. Da. Prirodno je, ali jako teško i treba ga se što prije osloboditi i zamijeniti ljubavlju.



## LJUBAV PREMA DJECI - JEDNAKA ILI NEJEDNAKA?

Djeca imaju urođenu vještinu ući nam u srce između dva otkucaja... neprimjetno.

Mama i tata

Kada imaš dvoje djece ljubav se ne dijeli, ljubav se množi....

Jedna mama

Ljubav se zove vašim imenima, djeco moja.

Jedan tata

Mi djeca smo individue, osobe same za sebe i tako nas treba tretirati. Neko dijete traži više pažnje, neko traži veću samostalnost... Ako onomu komu treba malo više poticaja i pažnje roditelji posvete malo više vremena, ne može se reći da ga zato više i vole. Moja mlađa sestra se užasavala ljubljenja, a meni je i danas mamino krilo najbolji jastuk.



### PITALI SMO RODITELJE

**JEDNA MAMA RAZMIŠLJA:** Znam da je teško pitanje, ali me baš zanima kada imaš više djece ostane li ti ono prvo nekako malo draže? Mada znam da se sva djeca vole najviše na svijetu. Gledam sada ovu svoju malu bebicu i imam osjećaj da će ova Bubica ipak imati malo posebnije mjesto! Ili je to jer drugo još nemam!?

**DRUGA MAMA KAŽE:** Ne znam, mislim da ću ih podjednako obasipati ljubavlju i pažnjom. Možda se netko od njih odvoji poslije, ali to bih razumjela kao "bolje se slažemo", a nikako kao "više volim".

**TREĆA MAMA ZNA:** Ja imam dvoje djece. Curicu sam rodila prije mjesec dana i sigurna sam da ih volim podjednako... Momčić je prvi, ima skoro pet godina i znam sve njegove potrebe i navike. Znam i kako diše. No kako vrijeme prolazi nekako se sve izjednačilo... Baš kako je meni moja majka govorila: "Pet različitih prstiju nam je na ruci, ali koji god da posječeš isto boli."

**ČETVRTA MAMA JE ISKUSILA:** Kada me pogledala prvog dana onim velikim plavim okicama... Smješkala mi se beba stara 4 sata. Tada sam znala da ih podjednako volim. Nema tu prvo ili drugo dijete... Sve što mi je kod starije budilo osjećaje i posebnu ljubav, sada mi mlađa radi - uvlači mi se pod kožu. **Da ih imam još, znam da bih ih voljela sve isto, a opet potpuno različito.**



## LJUBAV RODITELJA I ODRASLIH

Jedna dalmatinska „pisma“ kaže: "Da nije ljubavi, ne bi svita bilo..." Zato je ljubav koju roditelji osjećaju jedno prema drugom tako važna. Poslušajmo što djeca imaju o tome kazati:

**Ljubav to je kada mama vidi tatu u kupaonici i ne misli da je to ružan prizor.**

Pametna mali od 6 godina

**Ljubav je kada mama da tati najbolji dio pileta.**

Djevojčica velikih očiju i 5 godina

**Ljubav je kada mama napravi tati kavu i onda otpije gutljaj prije nego mu je da, da vidi je li dobrog okusa.**

Momak od 7 godina

**Ljubav je kao mala starica i mali starac koji su dobri prijatelji čak i kada se dugo poznaju.**

Zagledani dječak od 6 godina

**Kada je baka oboljela od artritisa više se nije mogla saginjati i lakirati nokte na nogama, pa joj je to radio djed, čak i kada je njega boljelo od artritisa. To je ljubav.**

Curica puna ljubavi od 8 godina

**Kada mama vidi tatu znojnog i prljavog, ali mu ipak kaže da je zgodniji od Roberta Redforda.**

Veliki dječak od 8 godina



Zato roditelji, ako želite pokazati nama, svojoj djeci da ste u zdravoj i sretnoj vezi, dovoljno je da vas vidimo kako se slažete. To uključuje zajedničke objede, šale ili uživanje u glazbi koju oboje volite. Ali i nas između vas!

Mi djeca očekujemo da su naše mame i tate neovisne osobe i znamo se ponositi vašim uspjesima. Stoga i kada nas donesete na ovaj svijet trebate nastaviti „ulagati“ u sebe i svoju vezu, jednako kao i prije nas. Jer najbolji način da nam objasnite nešto je vašim osobnim primjerom.



## LJUBAV I BRAK

Poslušajmo odmah na početku što o braku misli jedan šestogodišnji Filip: "Ne postoje najbolje godine za brak - moraš stvarno biti dovoljno glup da bi se oženio."

Hmmm, čudan stav, zar ne? Jer svi naši roditelji su u braku... Poslušajmo zato i mišljenja druge djece:

**Prvo moraš naći nekoga tko voli iste stvari kao i ti. Ako na primjer ti voliš nogomet onda se i njoj mora sviđati to da ti voliš nogomet i onda da donosi čips i pivo.**

Sasvim neozbiljan dječak od 10 godina

**Ti zapravo ne odlučuješ sam kada trebaš stupiti u brak. Bog to odlučuje unaprijed i ti onda na kraju vidiš što ti se dogodilo.**

Djevojčica od 10 godina

**Izlasci su tu da bismo se zabavljali i ljudi bi trebali iskoristiti priliku da se bolje upoznaju. Čak i dečki imaju reći nešto zanimljivo, ako ih dovoljno dugo slušaš.**

Strpljiva curica od 8 godina



**ŠTO BI TI RADIO KADA BI TVOJ PRVI IZLAZAK SKROZ LOŠE PROŠAO?**

Ja bih otišao kući i pravio se da sam mrtav. Onda bih nazvao novine telefonom i rekao da mi naprave umrlicu.

Siroti dječak od 9 godina

**Kada poljubiš neku djevojku onda se moraš s njom oženiti i imati djecu. Tako ti je to!**

Odgovoran dječak od 8 godina

**JE LI BOLJE BITI OŽENJEN ILI NE?**

Za djevojčice je bolje da se ne udaju, ali dečkima treba netko tko će im čistiti.

Precizna curica od 9 godina

**ŠTO TREBA NAPRAVITI DA BI BRAK BIO USPJEŠAN?**

Muš treba uvijek govoriti ženi da je lijepa, pa čak i ako izgleda kao autobus!

Iskreni momak od 10 godina

**Naučite se dobro ljubiti. To bi vam moglo pomoći da vaša žena zaboravi da niste iznijeli smeće.**

Mudar dječak, a tek mu je 8 godina



## BAKE I DJEDOVI

Bake i djedovi ili majke i dide su posebna priča. Oni obasipaju unuke velikom ljubavi. Oni su uvijek na strani djeteta i jako se bore za djetetove interese. Nije ni čudo da se i djeca s njima osjećaju jako sigurno. Zatim, bake i djedovi mogu biti veliki uzori, te mogu prenijeti sve ono što je kulturna baština, a i obiteljsku povijest koja je jako važna. Zato ako djeca nekog vole onako jako, jako, onda su to bake i djedovi.

Kako ostati u kontaktu? Čudno pitanje? Pa i nije. U današnje vrijeme obitelji mogu biti raspršene diljem svijeta, a i školske i ostale svakodnevne obveze mogu oduzeti puno vremena koje bi moglo biti provedeno s bakama i djedovima. Zato ćemo smisliti nekoliko štosova kojima ćemo poboljšati naše kontakte s tim "starcima".

- **Često ih posjećujte.** Najjednostavniji štos. A i njih, koliko god bili stari, nagovorite da vas posjete barem jednom tjedno.
- **Koristi tehnologiju.** Ma daj, znam, svaki dan si na telefonu i imaš barem deset porukica. Pa nazovi onda i te "starce", barem svaki drugi dan. Izvrсна je ideja snimiti male filmiće i onda im pokazivati ili slati e-mailom ako su još dosta bistri za te "operacije".
- **Pisma i razglednice.** Djedovi, a osobito bake vole primati pisma. To je, znaš, štos još iz njihove mladosti. Napiši pismo, bilo da je to opis nekog događaja ili tek crtež. Bit će to izvrstan ritual, a bake i djedovi će biti oduševljeni. Ma, raspekmezit će se sasvim.
- **Nacrtajte obiteljsko stablo.** I mlađi i stariji će uživati u učenju o svojim precima i rodbini. Djedovi i bake će uživati jer će u tome biti "glavni", a ti ih još nagovori da što više pričaju o starim članovima obitelji. Možete čak skupa nacrtati portrete onih kojih se oni sjećaju.

**Ni jedna osoba ne zaslužuje tvoje suze, a ona koja ih zaslužuje neće te nikada rasplakati.**



HRCKO



## VALENTINOVNO - DAN ZALJUBLJENIH, 14. VELJAČE SVAKE GODINE

Što je zgodno učiniti prije Valentinova? Evo zadaće za mame i tate.

Roditelji, popričajte s klincima o ljubavi, jer se može dogoditi da su kao papigice naučili riječi "volim te", a da ih ne razumiju u potpunosti. Objasnite im sve: obiteljsku ljubav, ljubav između prijatelja, ljubav prema životinjama, ljubav prema našoj maloj planetici Zemlji, ljubav prema partneru...

Objasnite im što je Valentinovo, koliko je star ovaj blagdan, spomenite i stare Rimljane, ispričajte im priču o sv. Valentinu i onome što se dogodilo.

Objasnite klincima što je čudno biće Kupid (Amor), sin Venere i boga Marsa. Pričajte o njegovom oružju - strijelama koje imaju moć da onoga koga pogode istog trena ostane zaljubljen.

Pročitajte djeci nekoliko ljubavnih pjesama i objasnite im što znače.

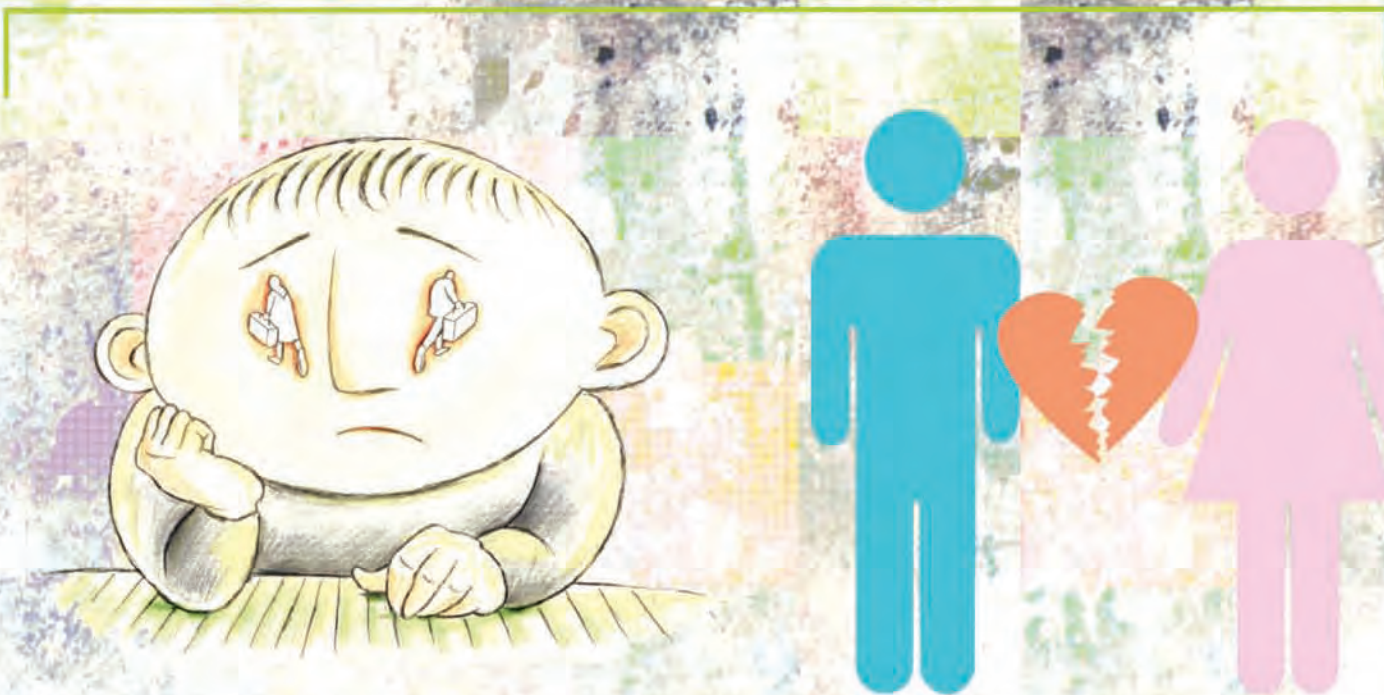
Objasnite i druge stvari, kao povezanost cvijeća i romantike. Davno u povijesti starih naroda razvio se običaj darivanja cvijeća. Svaki je cvijet imao svoje značenje i mogao je prenositi tajne poruke između zaljubljenih.

**I obavezno objasnite klincima kako je zaljubljivanje nešto što je dio nas i da je to dobro, lijepo, čak i poželjno.**



HRCKO





### ŠTO KADA SE RODITELJI RASTAJU?

Ljubav, kao sve žive stvari i pojave nastaje, traje, pa može i nestati. Tako i ljubav između roditelja može prestati, kao i njihova potreba da budu zajedno. I to nije lako nikomu, ni roditeljima, ni djeci. Ali, kako je to jedna od "činjenica života" moramo se nekako odnositi prema njoj i razumjeti je jer će nam tada biti lakše.

Prvo što se mora znati jest da je i prestanak ljubavi u našoj prirodi. Volimo nekog, pa onda više ne volimo. Jedino što je rastava roditelja jako, jako bolna stvar.

Dijete podjednako voli oba roditelja, jer svaki je polovica njegovoga života. Lijeva ruka isto boli kao i desna kada je povrijediš. Ni zrelije dijete ne može razumjeti vrlo složene međuljudske odnose, a sukobi roditelja unose totalnu zabunu u život.

Najvažnije što se mora znati jest da dijete nikada, ali baš nikada nije krivo za rastavu roditelja. A da pati više od njih, to je sasvim sigurno. Stoga, od njega ne treba tražiti da bude svjedok ni sudac u roditeljskim odnosima.

Prilagodba djeteta na rastavu roditelja je dug i bolan proces i može potrajati i do dvije godine. Osobito je djeci u dobi od tri do devet godina teško, jer su emocionalno najosjetljivija na takve promjene.

#### I što se onda događa u životima?

Djeca se manje druže s vršnjacima, razdražljiva su, plačljiva ili postaju agresivnija, nesamostalnija, neodgovornija...

Nakon rastave, kod većine djece, mogu se primijetiti slabiji rezultati u školi. Nastavnici se često tuže da su djeca odsutna duhom, djeluju nezainteresirano, ne mogu se koncentrirati na nastavi, tjeskobna su i napeta.

Zbog svega toga što dijete proživljava tijekom rastave a i kasnije, javljaju se posljedice, ne samo u djetinjstvu, nego i kasnije, u odrasloj dobi.

**Stoga, roditelji, pamet u glavu i volite jedno drugo kao što i vas voli vaše dijete.**





## SUOSJEĆANJE JE ISTO LJUBAV

Jedan je čovjek u svom gradu tražio među djecom ono najpažljivije.

Pobjednik tog malog ispitivanja je bio četverogodišnji dječak. Njegov je stari susjed nedavno ostao udovac... Umrta mu je žena, stara koliko i on.

Vidjevši starca kako plače, dječak je ušao u dvorište, popeo mu se u krilo i jednostavno je tamo sjedio.

Kada ga je majka upitala što je radio i što je rekao susjedu, dječak je odgovorio:

"Ništa. Samo sam mu pomogao plakati."

**Ljubav ne gleda očima već dušom.**

Oni koji o ljubavi znaju samo preko površnih odnosa, ljubavnih romana i filmova, a nisu je spoznali i osjetili kroz svoje iskustvo, misle da je ljubav u prvom redu osjećaj. Ljubav nije samo nešto što osjećamo, ona je puno više od toga:

**Ljubav je stvaralačka sila** i potiče stvaralaštvo. Ljubav prema nečemu ili nekome nas inspirira da pomikemo granice mogućeg, da iznalazimo neuvriježena rješenja, da kreiramo nove vrijednosti, da izmišljamo inovacije i bavimo se onim čime možemo svijetu dati najbolje od sebe.

**Ljubav preobražava:** koliki su se samo ljudi promijenili uslijed ljubavi. Ljubav nas potiče da budemo bolje osobe.

**Ljubav rađa** mnoge druge vrline: entuzijizam, strast, optimizam, nadu, dobročinstvo, ljubaznost, velikodušnost, darežljivost, nesebičnost, plemenitost, suosjećanje, zahvalnost, pristojnost, ljupkost, radost, zadovoljstvo, sreću, uvažavanje, privrženost...

Geste ljubavi koje možeš primjenjivati koliko te je god volja:

**Nježni pogledi puni ljubavi.**

**Zagrljaji, osobito u teškim trenucima.**

**Poljupci.**

**Dodir ruke.**

**Neočekivane geste koje će usrećiti drugoga.**

**Velikodušnost.**





Nemoj govoriti VOLIM TE osim kada to ne osjećaš, a kada osjećaš, reci to češće. Ljudi zaboravljaju reći VOLIM TE!

Kada voliš nekoga, tvoje trepavice se cijelo vrijeme spuštaju i podižu, gore-dolje, a ispod njih se vide samo svijetle zvijezde.

To je kada se smiješ čak i dok si umoran.

Koji je najljepši dan? Današnjil

Ljubav je velikodušna,  
dobroствiva je ljubav,  
ne zavidi,  
ljubav se ne hvali,  
ne nadima se;  
nije nepristojna,  
ne traži svoje,  
nije razdražljiva,  
ne pamti zlo;  
ne raduje se nepravdi,  
a raduje se istini;  
sve pokriva, sve vjeruje,  
svemu se nada,  
sve podnosi.  
Ljubav nikada ne prestaje.

Sv. Apostol Pavle

I ono najvažnije, ne zaboravi reći "volim te" svaki dan.

