

*Прожить Великий пост вместе с  
детьми.*





«Нередко приходится изумляться, встречаясь со случаями, когда у очень духовных, религиозно хорошо образованных лиц дети не знают ни Евангелия, ни церковной жизни, ни богослужения...

Мать ходила по церквям, по батюшкам, а пуще по матушкам, строго соблюдала посты, мечтала об аскетизме и воздержании, а дети выросли религиозными дикарями, ничего не знающими... о мире, в котором

старалась жить их родная мать», – писал протоиерей Глеб Каледа .

Я уверена, и вам доводилось общаться с такими многодетными, весьма достойными родителями, у которых дети оказываются пусть любимой, но помехой в духовной жизни. Как же сделать так, чтобы вся семья, как «единая душа», жила церковной жизнью? Нам, жителям мегаполиса, оторванным от традиций, это кажется особенно тяжелой задачей. И задача эта действительно не из легких.

Если мы говорим о праздниках, будь то **Рождество, Пасха, Троица**, именины, то принести в дом церковное торжество представляется делом разреши-

мым. В конце концов, достаточно нарядить елку и попасть на праздничное богослужение – вот уже и праздник, в который включены все члены семьи.

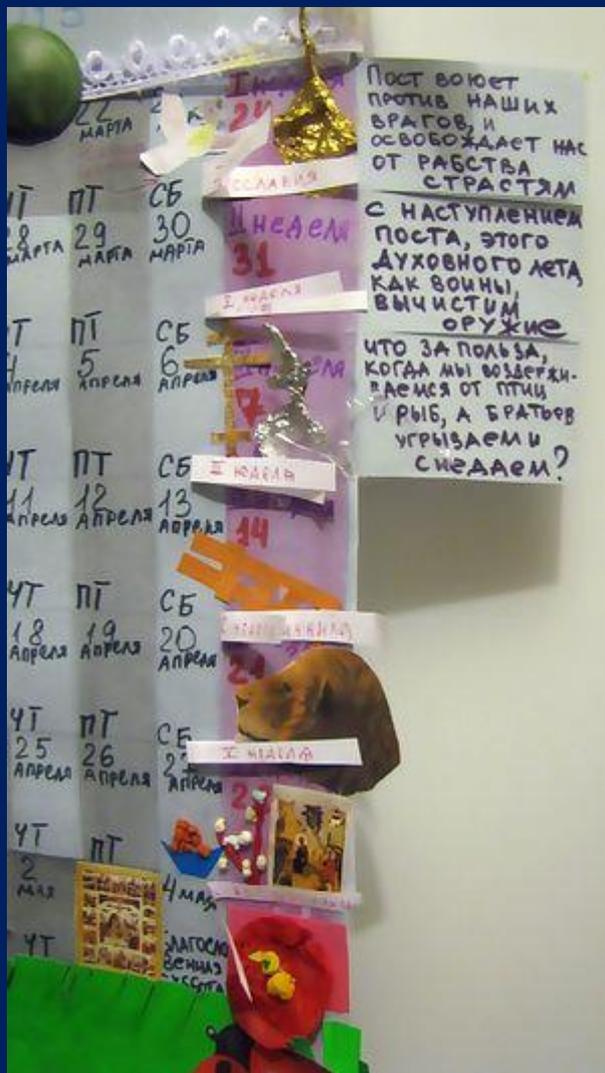


С постом – с Великим постом – сложнее. Дети и строгие, требующие собранности, тишины великопостные богослужения сложно совмещаются; по крайней мере, мне с пятью детьми это совместить не всегда удается. Единственное изменение в жизни всей семьи – еда.

В некоторых церковных семьях даже малыши постятся довольно строго, в некоторых – не едят только мяса или только сладкого. Для нас, взрослых, это ограничение в пище органично вплетается в представление о том, что наступило особое время, резко выделяющееся из всей остальной жизни года.

Время покаяния, очищения, время тихой радости и молитвы, когда мы живем не так, как обычно. Настроиться на этот особый лад, оставаться собранными и внимательными нам помогают **Канон Андрея Критского**, Литургия Преждеосвященных даров и другие богослужения. Но наши дети не получают всего этого или получают слишком мало. А дом продолжает жить обычной жизнью. И время поста для детей зачастую оказывается никак не выделенным.

А между тем сделать так, чтобы жизнь всего дома следовала жизни Церкви, вполне возможно.



Принцип наглядности – один из самых действенных при формировании личности ребенка. В храме праздники выделяются с помощью цвета: цветом облачений, завесы, украшения икон. Также и в интерьере дома важную роль играет ткань: шторы, скатерти, иногда драпировка стен. Вот и протоиерей Глеб Каледа говорил о важности внешнего вида дома, в котором воспитываются дети, для формирования ритмичности жизни семьи. В семье моих родителей иконы домашнего иконостаса

мама покрывала широким кружевом, и утром в понедельник первой седмицы Великого поста эти украшения были черного цвета. Мы, дети, учились в обычной светской школе, в которой нас ждали будни, ничем не напоминающие о посте.

И эти кружева, как и молитва **Ефрема Сирина** после утреннего правила, настраивали нас на «ритм поста», и даже по дороге в школу мы шли как-то тише обычного. Уже одни эти черные кружева на иконах значительно меняют общее впечатление дома, а

торжественная смена будничных лент на черные, а потом – в Великую субботу – на красные способствует переходу на «особое время».

В книге «Лето Господне» Иван Шмелев писал о том, что у него в детской на время поста вообще снимали шторы. Мои дети под впечатлением этого рассказа также предложили снять тюль в наших комнатах. И действительно, без штор появилось особое «постное» настроение дома. Кстати, на Пасху, когда шторы вновь вешаются, и дом получает дополнительный штрих «праздничного» настроения. Легко поменять и скатерти: в пост использовать простые, не нарядные, или специально выделенные в качестве «постных» салфетки-клеенки. Таким образом, с помощью небольших изменений в интерьере время Четыредесятницы становится «зримым», почти «осязаемым».

Без штор окно становится немного скучным и каким-то голым. Мы взяли обычную гуашь – эта краска легко смывается – и нарисовали на окне семь ступенек, ведущих вверх. С одной стороны, это память о Лестнице, которая, кстати, вспоминается Церковью в **Неделю Иоанна Лествичника**, с другой – образ поста как пути к Богу. На каждой ступеньке написали номер. Как дополнительный обучающий элемент можно обозначить ступеньки не арабскими цифрами, а римскими, если дети их не знают, или церковнославянскими – и незнакомое написание легко запомнится. Лестница ведет к солнышку: это и знак праздника, и символ Христа – Солнца Правды. А в хмурые дни такое яркое желтенькое солнышко на окошке еще и ободряет постящихся. Из плотной цветной бумаги дети вырезали фигурку человечка

(думали вырезать каждого члена семьи, да нас больно много получилось) и с помощью пластилина закрепили на нижней ступеньке. Когда наступает вторая неделя, человечек поднимается на вторую ступеньку и так доходит до последней, а как дойдет – все смываем. Заодно к празднику моем окна и вешаем тюль. Лестница может сопровождаться и перечислением семи основных добродетелей.



Хотя у нас есть православный настенный календарь, в нашей семье родилась традиция делать особый календарь именно для Великого поста. Сейчас такой календарь начали делать многие наши друзья; идея оказалась популярной, ее подхватили и православные сайты. С помощью такого календаря пост тоже становится «наглядным», будет «разбит» на определенные

этапы, которые дети будут ожидать и переживать, и поститься станет «интереснее». Дети сами делают календарь, поэтому лучше могут запомнить и освоить его содержание. В календаре хорошо видно, сколько длится пост, как называются недели поста, в чем их особенности, какие дни самые «строгие», какие праздники мы празднуем во время поста, особенности традиций этих праздников.

Календарь у нас получился весенний. Мы решили «развеселить» его, чтобы у детей пост ассоциировал-

ся с радостью и чтобы весна ассоциировалась с постом: начинается весна – значит начинается пост! А еще нас вдохновила такая мысль **святителя Иоанна Златоуста**: «Приятна весна мореплавателям, приятна и земледельцам; но не так приятна мореплавателям и земледельцам весна, как приятно желающим любомудрствовать время поста – эта духовная весна для души. Поэтому на нашем календаре и солнышко, и цветочки, и даже бабочки.

Правое поле надрезаем так, чтобы получилось семь «хвостиков». На каждом «хвостике» пишем какую-нибудь «поучительную» фразу: она должна напоминать о чем-то важном, о том, чего можно достичь в пост, о добродетелях, о благочестивой жизни. Это будет поводом поговорить с детьми о христианском учении и станет маленьким «заданием» на данную неделю поста. Эти «хвостики» мы загибаем так, чтобы они оказались подвернуты под лист календаря. В начале каждой недели мы будем отгибать соответствующий листок: снова эффект ожидания, а еще – будет видно, сколько осталось до конца поста.

В Греции к посту делают особую куклу – Киру Саракости, Госпожу Поста. Это тоже такой своеобразный «календарь», который считает недели Великого поста. Греки изображают Госпожу Поста как простую женщину или как монахиню. У Госпожи Поста нет ушей – чтобы не слышать сплетен, и нет рта – чтобы не есть. На груди у греческой православной куколочки – крест, ее ручки молитвенно сложены или скрещены. Крест может располагаться и над головой Киры Саракости – как знак ее благочестия. Так греки символически показывают этой куколочкой правила пове-

дения в Великий пост. А еще из-под юбки Госпожи Поста высовывается семь ног, которые символизируют семь недель Великого поста – по одной ножке на каждую.

В субботу истекшей недели отрезают одну ножку, в Великую субботу отрезается последняя. Госпожу Поста можно нарисовать на бумаге, можно сшить, слепить из теста. Ее вешают на входную дверь или около икон. Мы с детьми сделали аппликацию и вырезали ее, получилась куколка, которую мы повесили на входную дверь – чтобы уже при входе в квартиру напоминала о посте. Правда, ножки мы пожалели и никогда не отрывали.

С помощью таких элементов уже сам внешний вид дома настраивает жизнь семьи на особый лад. Перечисленные «календари» делают акцент на том, что пост – особое время. К тому же это идеи тематических поделок, которые могут выполнить дети самого разного возраста.

И вот наступает пост. И появляется другой важный «осязаемый» аспект поста – особая пища. Должны появиться и изменения в «домашнем богослужении». Дети могут с маминной помощью написать крупным шрифтом на листах белого картона молитву преподобного Ефрема Сирина: малыши могут обвести фломастером то, что мама написала карандашом, дети постарше – сами списать текст из Молитвослова. Таким образом им будет легче ее выучить, а также дети станут ждать, когда будет читаться «наша постная молитва».

Укладывая детей на ночь, мы всегда читаем им книги. И в Великий пост это особенная литература: патерики, жития святых, Библия. Во время такого чтения родители и сами получают духовную пищу. Когда вся семья собирается за столом, а обычно, если папа работает, это ужин, можно также прочитать небольшой отрывок из Библии или житий, а потом обсудить прочитанное. Именно таким показано «религиозное образование» детей у святителя Иоанна Златоуста: отец за «вечерней трапезой» наставляет жену и детей.

Нелегко привлечь внимание ребенка к «душеполезным» беседам, но поразительная вещь: если родители обсуждают что-то между собой, то дети ловят каждое слово. Еще бы: им не надо терпеть скучные наставления – они подслушивают взрослый разговор. И если папа с мамой обсуждают за столом сорокалетнее скитание евреев по пустыне, то дети слушают так же увлеченно, как самые интересные приключения. Но для этого, конечно, требуется подготовка родителей. Например, эта беседа может быть пересказом проповеди, которую папа слышал сегодня в храме (снова совет родителям от святителя Иоанна Златоуста, или прочитанного в книге. В таком случае хотя бы в пост семейный ужин оказывается настоящим уроком – «два в одном»: вкушаем пищу духовную и телесную. Это не так трудно организовать, как кажется на первый взгляд, особенно если устраивать такие семейные застолья только в великопостные выходные.



### [Жаворонки](#)

Делая календарь, мы выделяли постные праздники. Когда дети знают об этих датах, они ждут не «когда же закончится пост», а приближения каждого следующего события.

Первый праздник с интересным действием – это кутья в первую субботу Великого поста, в день **великомученика Феодора Тирона**. Кутью мы едим по древней традиции: все из одной посуды – из красивого деревянного блюда. 22 марта, в день 40 мучеников, печем, конечно, жаворонков: даже малыши могут лепить узелочки из теста и приделывать птичкам глазки-изюминки. На Крестопоклонной неделе нас также ждет выпечка: по традиции, мы выпекаем печенье в форме крестиков. В неделю Иоанна Лествичника мы лепим из теста лесенки, как делали наши прапрадеды (вернее, наверное, прапрабабки).



Тесто можно делать самим, можно использовать покупное слоеное или дрожжевое – это не требует практически никаких усилий, зато дети получают огромное удовольствие от совместных трудов на кухне. Это и повод поговорить даже с малышами о том празднике, который отмечается особой выпечкой, и не только наглядное пособие для такого разговора, но пособие вполне съедобное и даже вкусное.

На Благовещение на птичьем рынке специально покупаем птичек, которых на праздник можно будет выпускать. На **Лазареву субботу** едим икру – она, как и яйцо, символ воскресения. На Вход Господень во Иерусалим заранее готовим вместе с детьми целые букетики с вербами. Все это – и общесемейные мероприятия, и – главное – повод рассказать детям о праздниках и об их значении, повод перейти к более серьезным темам

Таким образом, пост действительно может стать особым временем жизни всей семьи, дома как целого. Внешнее помогает осознавать и укреплять внутреннее.

Пост становится «наглядным», «осязаемым» даже для малышей. И такие наивные, до смешного «недуховные» занятия, как изготовление птичек или лесенок из теста, оказываются не только развивающими мелкую моторику ребенка и его первыми кулинарными опытами, но и пособием, помогающим детям представить себе духовную жизнь. И пока трехлетние малыши выкладывают перекладинки у такой лесенки, дети-школьники слушают рассказ о лестнице Иоанна Лествичника, а кто-то захочет и прочитать о ней. Может быть, старшие дети, может быть, и родители...

Так дети уже не «отрывают» нас от «духовной жизни», а вместе с нами, каждый по-своему, живут общим ее ритмом. И жизнь дома оказывается совершенно особой жизнью, которую не перебивает клочкотание мегаполиса за окном и в ноутбуке. Казалось бы, такие мелочи не могут повлиять на духовную жизнь дома. Но это не мелочи – это внимание к тому, что существо человека триедино, и телесное, видимое–осязаемое, также имеет значение для нас.

Может быть, предложенные здесь или какие-либо другие идеи для детского Великого поста помогут создать в доме особое время Святой Четыредесятницы.

И дом, обращенный в малую Церковь, обращенный к Церкви «великой», станет местом христианского образования всех членов семьи.

*Православие.ру*

