



О Великом посте и о том, как провести это время с детьми

*«Пост охраняет младенцев, уцеломудривает юного...
Дети, как цветущие растения, да орошаются водой поста».*

СВЯТИТЕЛЬ ВАСИЛИЙ ВЕЛИКИЙ*

Великий пост, или, иначе, святая Четыредесятница — самый древний, самый главный пост в году. Этот пост установлен, как подражание пророку Моисею, который 40 дней постился перед получением Божественных заповедей, но в первую очередь — в память о посте Иисуса Христа, Который 40 дней пребывал в пустыне перед выходом на проповедь. Этот пост так же напоминает о том, что в древности люди 40 дней строго постились перед тем, как принять крещение.

Пост — время покаяния, исправления своих недостатков. Пост — время, когда человек учится управлять своими желаниями с помощью различных ограничений. Пост — время очищения души, подготовки ко встрече с самым главным праздником на земле, праздником Воскресения Христова.

Великий пост продолжается шесть недель, затем к нему присоединяется Страстная седмица — неделя, посвященная страданиям Спасителя. Таким образом, всего продолжительность строгого поста составляет семь недель, 48 дней. Начало поста зависит от дня празднования Пасхи, каждый год он выпадает на разные даты.

* См.: *Василий Великий, святитель. Беседа 2. О посте 2-я // Беседы. М., 2001.*

В описании этапов Великого поста используются особенные церковно-славянские слова. То, что в современном русском языке называется неделей, в церковнославянском и, соответственно, в православной культуре, называется **седмица** (то есть семь дней). При этом основной выходной день недели, тот самый, который христиане посвящают Богу, называется не воскресенье, а как раз **неделя**.

Подготовка к Великому посту начинается заранее.

За три недели до начала поста Церковь вспоминает притчу «О мытаре и фарисее».

За две недели до поста — воскресенье, посвященное воспоминанию еще об одной притче, «Неделя о блудном сыне».

За неделю до поста — воскресенье мясопустное (отпуст, заговенье на мясо), «Неделя о Страшном Суде». В этот день последний раз перед Пасхой едят мясо.

Следующая за этим днем неделя-седмица называется в народе Масленицей, или же «сырной седмицей»: в эти дни не едят мяса, зато употребляют молочные продукты и яйца. В среду масленичной недели уже читается великопостная молитва преподобного Ефрема Сирина.

Воскресенье перед началом поста называется «Прощеным», в этот день Церковь вспоминает изгнание Адама из рая. Вечером в это воскресенье в храмах совершается чин прощения — люди берут у священников благословение на предстоящий пост, просят друг у друга прощения.




Великий пост: неделя за неделей



Первая седмица Великого поста

Понедельник, вторник, среда и четверг



Коротко о главном

Начиная с понедельника каждый будний день Великого поста в храме читаются отрывки из книг Ветхого Завета (паремии): Книга Бытия, Книга Притчей Соломоновых и Книга пророка Исаии.

Вечером на великом повечерии в храме читается первая часть Великого канона, составленного преподобным Андреем, архиепископом Критским. Эта служба призывает человека к покаянию, приводит на память образы из Ветхого и Нового Заветов, которые помогают человеку встать на путь исправления.

В народе этот день называется также «чистым понедельником». Чтобы напомнить о необходимости чистоты души, а также, чтобы встретить пост как «праздник воздержания», русские люди в первый день поста занимались уборкой своих домов.

Как провести это время с детьми

Вместе с детьми можно каждый день Великого поста прочитывать молитву преподобного Ефрема Сирина — особенную великопостную молитву, которая читается во время церковного богослужения со среды масленичной недели и до среды Страстной седмицы:

*Господи и Владыка живота моего,
дух праздности, уныния, любоначалия и празднословия
не даждь ми.
Дух же целомудрия, смиренномудрия, терпения и любви
даруй ми, рабу Твоему.
Ей, Господи, Царю, даруй ми зрети моя прегрешения
и не осуждати брата моего,
яко благословен еси во веки веков.
Аминь.*



Также с этого дня можно вместе с детьми читать Библию: либо следовать церковным чтениям (для этого нужно каждый день открывать церковный календарь, например, на портале [Православие.Ру](http://pravoslavie.ru)), либо каждый день изучать вместе с детьми небольшой отрывок из выбранной библейской книги: последовательно читать и разбирать вместе с детьми в том объеме и так, как это окажется удобным.

Вечером в первый день Великого поста можно вместе с детьми почитать канон Андрея Критского. Даже дошкольники и младшие школьники могут познакомиться с этой необычной службой.

Вариантов такого знакомства может быть много, например, такие:

1. Для дошкольного возраста. Родители сами идут в храм на вечернее богослужение, не берут с собой детей. При этом детям только рассказывают о службе, но в храм не приводят, обещая привести, когда дети подрастут. Так мы сообщаем детям о существовании этой службы, ассоциируем начало Великого поста с этим богослужением.

2. Для дошкольного возраста. Один из родителей идет в храм на канон — и детям об этом сообщают. Другой родитель остается дома и показывает детям небольшой фрагмент записи богослужения с чтением этого канона в храме. Так дети узнают о существовании этой службы и получают представление о ней.

3. Для младшего школьного возраста. Родители берут ребенка с собой в храм, возможно, в первые годы только на начало канона, на первые одну-две песни. Хорошо ребенку иметь при себе текст канона, чтобы следить за богослужением.

4. Для младшего школьного возраста. Один родитель идет в храм, другой остается дома с детьми. Оставшийся дома родитель сам читает канон, и при этом приглашает к чтению ребенка. Ребенок может читать или петь припев канона: «Помилуй мя, Боже, помилуй мя» или может сам прочитать некоторые тропари канона. В первые годы чтения это может быть всего одна-две песни.

Также в понедельник первой седмицы поста можно вместе с детьми по русской традиции устроить уборку дома, а также можно оформить домашний интерьер «великопостно»: украсить домашние иконы черным или фиолетовым кружевом (цвета богослужебных облачений в дни поста); можно снять шторы или убрать какие-то особенные домашние украшения (перед Пасхой все красивое вернуть, поменять великопостный интерьер на Пасхальный).

Пятница и суббота



Суббота первой седмицы Великого поста посвящена святому великомученику Феодору Тирону.

По преданию, после кончины святого Феодора император Юлиан Отступник (361–363 гг.), желая осквернить христианский Великий

пост, приказал Константинопольскому градоначальнику каждый день в течение первой недели поста тайно кропить кровью идольских жертв съестные припасы, продаваемые на рынках. Святой Феодор в ночном видении явился Константинопольскому архиепископу Евдоксию и велел ему объявить христианам, чтобы они не покупали на рынках оскверненные припасы и употребляли в пищу коливо (кутью) — вареную пшеницу с медом. В память этого события Православная Церковь до сих пор ежегодно отмечает память великомученика Феодора Тирона в первую субботу Великого поста.

Накануне в пятницу после литургии в храме служится молебен святому Феодору Тирону и благословляется кутья.

Как провести это время с детьми

В пятницу можно приготовить и принести в храм кутью (другое название — «сочиво»; также «коливо»). Если не удастся попасть в этот день на службу, можно просто приготовить кутью дома, рассказав детям, в честь чего традиционно готовится именно это блюдо.

Рецепт кутьи

Рецептов кутьи-колива-сочива существует немало. Но в основе — пшеница с медом, о которой говорится в житии Феодора Тирона.

Пшеница (как вариант — полба или спельта) — 1 стакан

Вода — 4 стакана

Мед — по вкусу

Сухофрукты, орехи, свежие или консервированные фрукты — на выбор.



Первое воскресенье Великого поста: Неделя Торжества Православия

Коротко о главном

Этот праздник установлен в память о событиях девятого века по Рождестве Христовом. Это столетие ознаменовалось спорами по вопросу почитания икон. В то время одни люди говорили, что христиане не должны изображать лики Спасителя, Матери Божией и святых и не должны почитать эти изображения. Другие же настаивали на сохранении древнего обычая создавать и почитать эти изображения, поклоняясь Кресту и иконам не как доскам, но воздавая честь изображенным на иконе святым. В первое воскресенье Великого поста 843 года византийская царица Феодора собрала епископов Церкви и исповедников иконопочитания, низложила-изгнала иконоборческого патриарха и восстановила почитание святых икон. В память об этом событии каждый год в первое воскресенье поста прославляются защитники православной веры.

После литургии в этот день служится особая служба: Чин Торжества Православия. Это молебен с прославлением деятелей Вселенских Соборов, архиепископов нынешней Церкви и молитвами о наставлении на путь истинный всех от нее отступивших.

Как провести это время с детьми

И в субботние, и в воскресные дни Великого поста можно читать с детьми те Евангельские отрывки, которые Церковь предлагает на эти дни. Для первой недели Поста это отрывок из Евангелия от Иоанна (Ин. 1, 43–51).

Перед посещением литургии можно рассказать детям о Вселенских соборах. Можно поговорить об иконах — о том, что это священные изображения и что мы должны относиться к ним с почтением и благоговением.



Вторая седмица Великого поста

*Второе воскресенье Великого поста:
Неделя святителя Григория Паламы*



Коротко о главном

Завершается вторая седмица поста второй неделей, воскресеньем. В этот день Церковь чтит память святителя Григория Паламы.

Святитель Григорий Палама в своих творениях писал о «Фаворском свете» — о Божественной нетварной энергии. Святой Григорий учил, что за подвиг поста и молитвы Господь озаряет верующих Своим благодатным светом, который увидели ученики Спасителя во время Преображения на горе Фавор. Святитель Григорий Палама называется также исихастом, в переводе с греческого — «безмолвником» или «молчальником». Безмолвник — подвижник, который в уединении творит «непрестанную молитву».

Особенная молитва, которой обращаются к Богу и «безмолвники», и вообще верующие люди, называется «Иисусова молитва»: «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешного».

Как провести это время с детьми

Можно прочитать или рассказать детям жизнеописание святого Григория Паламы.

В подготовке к этому дню также можно научить детей молиться «Иисусовой молитвой», которую непрерывно стараются читать монахи: «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешного». Можно предложить детям написать текст этой молитвы красиво на отдельном листе бумаги, оформить орнаментом. В монастырях текст этой молитвы часто вешают на дверях келий.


Перед посещением воскресной литургии можно вместе с детьми прочитать Евангелие об исцелении расслабленного (Мк. 2, 1–12).





Третья седмица Великого поста

*Третье воскресенье
Великого поста:
Неделя Крестопоклонная*



Коротко о главном

В Крестопоклонную Неделю (воскресенье) в храме совершается служба Честному и Животворящему Кресту Господню. Накануне, в субботу вечером, во время всеобщего бдения, происходит вынос Креста: священник берет в алтаре Крест, украшенный цветами и торжественно выносит его на середину храма. Священнослужители и все верующие делают земные поклоны перед этим Крестом, при этом поют: «Кресту Твоему поклоняемся, Владыко, и святое Воскресение Твое славим».






Как провести это время с детьми


Подготовить детей к участию в богослужении: перед вечерней службой рассказать им о выносе Креста, а перед литургией прочитать с ними воскресное Евангелие (Мк. 8, 34 – 9, 1).

В Неделю и седмицу Крестопоклонную можно дома вместе с детьми каждый день делать по три земных поклона перед иконами и петь при этом: «Кресту Твоему поклоняемся, Владыко, и святое Воскресение Твое славим».






Четвертая седмица Великого поста



Седмица Крестопоклонная



Коротко о главном

С этого дня и до конца следующей пятницы — четвертая седмица Великого поста, Крестопоклонная. На среду этой седмицы приходится середина Великого поста. Поклонение Кресту в эти дни — память о том, что Сам Бог, страдавший за нас на Кресте, помогает постящемуся человеку победить в битве с грехами. Это память о Кресте как о символе победы над грехом и смертью, а также память о Воскресении, которое следует за распятием на Кресте.



Как провести это время с детьми

Продолжаем каждый день делать по три земных поклона перед иконами и петь при этом: «Кресту Твоему поклоняемся, Владыко, и святое Воскресение Твое славим».

Можно вспомнить русскую народную традицию и в эти дни вместе с детьми испечь печенье в виде крестиков. Выпекать это печенье можно из любого теста: дрожжевого, песочного, пряничного, ржаного или пшеничного. Это печенье-кресты выпекается в субботу накануне Крестопоклонной недели, и затем его можно печь всю крестопоклонную седмицу.

Четвертое воскресенье Великого поста: Неделя Иоанна Лествичника

Четвертое воскресенье поста — день памяти преподобного Иоанна Лествичника. Этот монах и подвижник VI века составил книгу, которая называется «Лествицей». В этой «Лествице» преподобный Иоанн описал тридцать ступеней добродетелей, по которым христианин может взойти к духовному совершенству.

Как провести это время с детьми

Накануне воскресного дня можно прочитать Евангелие (Мк. 9, 17–31). Также можно своими словами или используя текст жития рассказать детям об Иоанне Лествичнике — содержание здесь будет зависеть от возраста и подготовки детей и самих родителей. Детям можно показать иконы, изображающие эту лестницу (иконы можно найти по соответствующему запросу в «картинках» в Интернете). Даже с маленьким детьми можно поговорить о том, что жизнь человека подобна лестнице от земли на небо: когда человек делает что-то доброе, он поднимается вверх. А злые дела, грехи, спускают вниз.

Также в этот день можно по русской народной традиции вместе с детьми испечь печенье в виде лесенок.

Также, как и крестики, эти печенья можно приготовить из любого постного теста.

Лесенки из ржаного теста

- 1. 1/3 стакана подсолнечного рафинированного масла*
- 2. 3 ст.л. меда или сахара*
- 3. 1/3 стакана воды*
- 4. Щепотка соли.*

Все перемешать. Добавить ржаную муку, можно пополам с пшеничной (будет не так липко) — так, чтобы тесто получилось «пластилиновым», пригодным для лепки.

Вылепить «колбаски», слепить из них лесенки с перекладинами.

Выпекать на среднем огне до румяной корочки.



Пятая седмица Великого поста

Марино стояние



Коротко о главном

На пятой седмице в среду вечером в Церкви совершается «Стояние Марии Египетской» или «Андреевское стояние». Во время этой службы прочитывается целиком Великий канон преподобного Андрея Критского.



Как провести это время с детьми

Богослужение в этот день достаточно продолжительное. Чтобы все-таки познакомить детей с этой службой, можно использовать те же варианты приобщения детей к Великому канону, что были предложены в первые дни Великого поста. Здесь также все зависит и от возраста детей, и от их готовности, привычки к участию в богослужениях, от их желания и способности воспринимать церковные службы.

А еще сегодня — чтение жития преподобной Марии Египетской, для малышей — рассказ о Марии Египетской своими словами.

*Суббота пятой седмицы Великого поста.
Суббота Акафиста. Похвала Пресвятой Богородицы*

Коротко о главном

В субботу, в конце пятой седмицы Великого поста, совершается служба Похвалы Пресвятой Богородицы. Накануне праздника, вечером в пятницу, в храме читается акафист Божией Матери.

Как провести это время с детьми

Можно вместе с детьми пойти в пятницу вечером в храм. Акафист часто поется всем народом, и дети при желании могут подпевать хору.

Также можно почитать этот акафист дома (текст есть почти в каждом молитвослове). Если дети еще маленькие, можно просто рассказать детям об этом акафисте и прочитать с ними всего лишь первые два песнопения — первый икос и первый кондак.



*Пятое воскресенье Великого поста:
Неделя Марии Египетской*


Коротко о главном

В пятое воскресенье Великого поста Церковь снова вспоминает святую Марию Египетскую. Всего за пост ее память празднуется семь раз.

Как провести это время с детьми

Если не удалось прочитать с детьми житие Марии Египетской в среду предыдущей недели, можно прочитать историю жизни подвижницы накануне этого дня. Также прочитать с детьми воскресное Евангелие (Мк. 10, 32–45).





Шестая седмица Великого поста

Лазарева суббота и Вербное воскресенье



Коротко о главном

Память воскрешения праведного Лазаря — преддверие Страстных дней и Пасхи. Это память о том, как Христос воскресил своего друга, уже четыре дня как умершего. После этого события Христос вместе с учениками отправился в Иерусалим. И хотя паломникам полагалось входить в этот святой город пешими, Иисус сел на молодого ослика и ехал в город как царь или победитель. И народ с восторгом встречал чудесного Учителя, Который совершил чудо воскрешения умершего. Люди, в том числе маленькие дети, держали в руках зеленые ветки, кричали принятое в то время торжественное приветствие: «Осанна!», постлали свои одежды на пути следования Христа.

Праздник Входа Господня в Иерусалим — двенадесятый (один из основных двенадцати праздников Церкви). Он приходится на шестое воскресенье от начала поста, и называется также Неделей Ваий (то есть «веток») или Цветоносной Неделей, так как в этот день во всех христианских культурах люди приходят на богослужение с зелеными ветками и цветами. В России этот день известен как Вербное воскресенье, потому что в нашем климате к этому празднику обычно еще нет зеленых листьев на деревьях, но уже распускается верба.

Ветки освящаются в храме во время всенощной (вечером в субботу), а также в самый день праздника.

Как провести это время с детьми

Богослужение Входа Господня в Иерусалим пронизано памятью о чуде воскрешения Лазаря. Поэтому празднование Лазаревой субботы — это уже подготовка к Вербному воскресенью. В день Воскрешения Лазаря можно рассказать детям и о воскресении праведного Лазаря, и о вхождении Христа в Иерусалим. Прочитать Евангелие: субботнее — Ин. 11, 1–45 и воскресное — Ин. 12, 1–18.

На Лазареву субботу обычно едят рыбную икру. В этом случае икра играет ту же роль, что яйцо на Пасху: ведь из «мертвой» икринки вырастает живое существо, рыбка. Это чудо рождения живого из мертвого как раз напоминает о событии Лазаревой субботы, вообще о воскресении.

Для участия в праздничном богослужении Входа Господня в Иерусалим христиане всего мира готовят красивые живые ветки деревьев, и вместе с детьми можно подготовить по русской традиции ветки вербы, взять букеты с вербой или пальмовыми ветками на службу в храм.





Страстная седмица



Страстная седмица (неделя) — время памяти о страданиях Спасителя. В дни Страстной седмицы в храме совершаются особые богослужения, которые бывают только раз в году.

Великая Среда



Коротко о главном

В Страстную и Великую Среду Церковь вспоминает о предательстве Иуды.



Как провести это время с детьми

Рассказать детям о том, как один из близких учеников Христа предал своего Учителя за 30 сребреников. Чтобы подготовиться к богослужению Великого Четверга, рассказать детям также и о Тайной Вечере.

Великий Четверг

Коротко о главном

Это день Тайной Вечери, установления таинства Евхаристии, Причащения. Утром в храме совершается литургия, причем на архиерейском богослужении происходит чин «умовения ног» — епископ оmyвает водой ноги священников, как Христос перед Вечерей умывал ноги Своим ученикам.

Вечером в этот день в храме совершается особенное богослужение с чтением «Двенадцати Евангелий» — двенадцати отрывков из Евангелия о Страданиях Господа.

Как провести это время с детьми

Утром все православные люди стараются бывать на литургии, причащаться.

Вечером снова побывать в храме на чтении Двенадцати Евангелий.

Варианты участия в этом богослужении вместе с детьми могут быть такими:

1. Для маленьких детей. Рассказать детям своими словами о страданиях Спасителя, используя Библию с иллюстрациями. К концу богослужения привести в храм детей, чтобы они услышали чтение Евангелия в храме. Дети могут постоять на службе с зажженной свечой, затем приложиться ко Кресту.

2. Для более старших детей. Подготовить свечи, текст службы или же только тексты самих Евангелий и вместе с детьми участвовать во всем богослужении.

После этого богослужения можно, по традиции, сохранить «четверговый огонь» — зажечь им заранее подготовленный фонарь. Дома затеплить этим огнем домашние лампы перед иконами, а также изобразить копотью кресты над входом в дом в память о том, что этот дом посвящен Богу и мы, как христиане, надеемся на силу Креста Христова.