

Великий пост

Самым светлым, красивым, поучительным и трогательным временем в православном календаре является период Великого поста и Пасхи. Зачем и как следует поститься, как часто следует посещать храм и причащаться в Великий пост? Как рассказать об этом ребёнку?

Великий пост это важнейший и самый древний из многодневных постов, это время приготовления к главному православному празднику — Светлому Христову Воскресению.

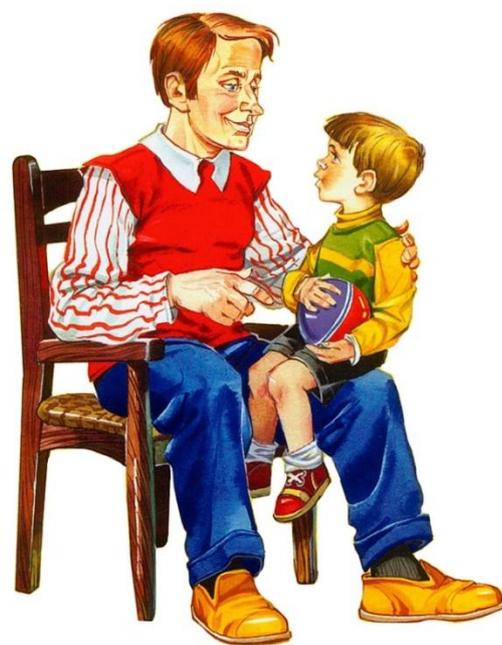
Суть поста не в том, чтобы отказаться от некоторых видов пищи или развлечений, а в том, чтобы отказаться от того, что всецело поглощает нас и удаляет от Бога.

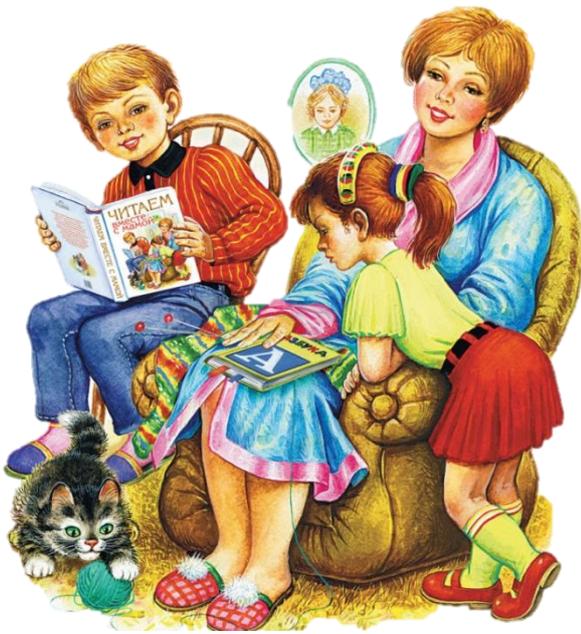
Пост утончает душу, просветляет духовный разум. Человек начинает лучше видеть свои недостатки.

Но при неправильном отношении к посту, без понимания его истинного смысла, он может, наоборот, сделаться вредным. В результате неразумного прохождения постных дней (особенно многодневных) часто появляются раздражительность, озлобленность, нетерпеливость или же тщеславие, самомнение, гордость. А ведь смысл поста заключается именно в искоренении этих греховных качеств.

Смысл поста — в совершенствовании любви к Богу и ближним, потому как именно на любви основывается всякая добродетель.

Как объяснить ребёнку, что такое пост? Так же как взрослому. Пост — это преодоление. Человеку нужно все время преодолевать себя, чтобы не стоять на месте, чтобы развиваться, расти, становиться умнее, сильнее, лучше. А есть такие вещи, которые мешают расти — это наши зависимости: когда не мы руководим поступками, а поступки руководят нами. И от этого бывает очень обидно, потому что порой мы хотим сделать так, а они (зависимости) вынуждают нас поступать иначе. Освободившись, мы узнаем, какие мы на самом деле, какими нас задумал Господь.





Что можно преодолевать маленькому ребенку? Какие у него могут быть сформированы зависимости? Например, зависимость от телевизора, жадность, обиды. Помогите ребенку последить за тем, чтобы не обижался, не жадничал, у телевизора не сидел подолгу. Сам он может и забыть про свое изначальное желание бороться с зависимостями. А вы его поддержите. Здесь важно и настойчивость проявить, и терпение, и благожелательность, так, чтобы этот

пост у ребенка не в пытку превращался, а в радость, потому что вслед за приложенными усилиями положительный результат обязательно проявится.

Надо не просто запрещать что-то, а предложить что-нибудь взамен. Кружок, книгу, обсудить с ребенком его желание научиться чему-то. И над собой тоже придется работать, ведь чтобы уделить дополнительное время ребенку, взрослому надо отказаться от чего-то привычного, сломать свой ритм, свой график, пересилить себя, а это тоже непросто.

Если ребенок часто сидит за компьютером, то надо попытаться найти ему какое-то другое применение, использовать для творчества, для развития. И нет нужды совсем запрещать его. Программ огромное количество, для любой творческой направленности. Выбрать и помочь освоить. Сесть рядом и провести время с ребенком в каком-то полезном диалоге. Вы еще и удовольствие получите от этого!

И о дисциплине тоже в пост помнить полезно: не засиживаться допоздна за делами и тем более за развлечениями, не спать до обеда. Умение управлять своим временем – это очень важный момент.

Как правильно оградить ребенка в питании и стоит ли это делать. Пост не должен причинять вреда здоровью. Потому что медицинские показания могут быть разными. Если ребенок здоров, то можно и попоститься. Однозначно следует сократить количество сладостей, объяснять, что они не полезны для зубов, в отличие, например, от яблока или от морковки. Потому что сначала ты не можешь отказать себе в желании съесть конфетку, становишься зависимым от сладостей, а потом становишься рабом и более серьезных вещей: табака, алкоголя.

Пост – это же не только ограничения в пище. Пост – это осмысленное ограничение в лишнем – в том, без чего не просто можно, а очень даже полезно обходиться: от злословия, от пустой болтовни, от бесконечных телефонных разговоров, от игр компьютерных – от всего того, что нас «разводит» на потерю времени. Вот отказ от всего этого будет даже намного полезнее для человека, чем отказ от того же мяса.

Но самое главное во время поста – это молитва. Без нее пост, даже самый строгий, не более чем диета.

Тот, кто имеет уже навык чтения целиком утренних и вечерних молитв, тот должен стараться делать это ежедневно весь Великий пост. Хорошо было бы каждому и дома тоже добавить молитву св. Ефрема Сирина: «Господи и Владыко Живота моего». Она многократно читается в храме в будничные дни Великого Поста, но естественно ей было бы войти в домашнее молитвенное правило.

Пост есть время молитвы и покаяния, когда каждый из нас должен испросить у Господа прощение своих грехов (говением и исповедью) и достойно причаститься святых Христовых Таин.

Во время Великого поста исповедуются и причащаются минимум один раз, однако следует постараться поговеть и принять святые Тайны Христовы трижды: на первой седмице Поста, на четвертой и на Страстной — в Великий четверг.

Итак, постясь телесно, постимся и духовно. Соединим пост внешний с постом внутренним, руководствуясь смиренномудрием. Очищая тело воздержанием, очистим и душу покаянной молитвой для обретения добродетелей и любви к ближним. Вот это и будет истинный пост, приятный Богу, а значит, и для нас спасительный.



*Консультацию подготовила Панова Я.А., воспитатель
ЧДОУ «Православный детский сад «Рождественский»
по материалам православных интернет - сайтов*