

ДЕТСТВО и ПОСТ — две вещи несовместные?

Дни Великого поста — особое время покаяния и воздержания. Во многих семьях возникает вопрос: можно и нужно ли поститься детям? Как правильно найти меру постного подвига для своего ребёнка? А тут еще множество общераспространённых страхов и мнений о детском посте. Прокомментировать их согласился главный редактор православного молодёжного журнала «Наследник» протоиерей Максим Первозванский, отец девятерых детей.

- Пост — время покаяния, плача о своих грехах. А какие ещё могут быть грехи, например, у детей младшего школьного возраста?

- Для детей смысл поста немного в другом, они вряд ли смогут в течение сорока с лишним дней плакать о своих грехах. Для них это скорее просто аскетическая привычка, которая пригодится им в более взрослой жизни. Посещение на первой неделе поста Великого канона преподобного Андрея Критского, Литургии Преподобных Даров, богослужений Страстной седмицы, на которые мы, например, водим детей с младшего школьного возраста, создают в душе ребёнка особое настроение. Кроме того, отказ от некоторых игр и развлечений, ограничения в пище создают некий постный фон. Желательно и в домашнее правило ребёнка добавить или молитву преподобного Ефрема Сирина, или пение покаянных тропарей «Помилуй нас, Господи, помилуй нас».



- Пост — время сугубого воздержания в пище. Это вредно для молодого растущего организма ребёнка и может привести к заболеваниям.

- Есть обязательное правило для любого постящегося: пост не должен ухудшать здоровье. Поэтому если у ребёнка или у взрослого есть серьёзные заболевания, тогда, конечно, со всей строгостью пост соблюдать не надо. Что же касается здоровых детей, то, по общей церковной практике, они не лишаются рыбы в пост, а больным,

ослабленным детям можно и молоко давать. Вообще же пост не вреден никому: ни беременным, ни кормящим, ни детям малым. У нас сегодня есть возможность купить рыбу, зелень, в которых есть все необходимые микроэлементы. Нужно просто следить за самочувствием ребёнка, как, впрочем, и за своим, потому что пост для человека, а не человек для поста. Если кормящая мать решила поститься, и вдруг у нее пропадает молоко, то, конечно, нужно прекратить поститься. Только обычно оно не пропадает, я таких случаев у здоровых женщин не знаю.

- Если дети будут поститься, это может вызвать претензии к родителям со стороны государственных органов, особенно это касается многодетных семей, за которыми и так наблюдают.

- Это зависит от общего имиджа семьи. Например, у меня девять детей. И наша семья никогда не стояла в группе риска. Напротив, мы часто выступаем как лицо района, активно участвуем во всяких мероприятиях центра социального обеспечения. Когда руководитель этого центра как-то раз попросилась к нам домой, она потом полгода рассказывала всем о том, как здорово у нас всё организовано. Если, конечно, дети неухажены, в доме грязно, если ваша семья под подозрением вообще, и тут выясняется, что вы ещё и детей голодом морите, тогда вопросы возникают. Мы регулярно даём семейные спектакли на различные, в том числе и христианские темы для ветеранов, участвуем в районных праздниках. Стараемся не отгораживаться от мира, считаем это важной миссионерской составляющей нашей жизни. И я знаю многих многодетных, которые, создавая вот такой позитивный имидж своей семьи, никаких вопросов со сто-

роны органов опеки не вызывают.

- Пока ребёнок учится (в школе или в институте), у него должны быть значительные послабления в посте.

- Общепринятая практика — разрешение на рыбу, кроме, пожалуй, среды и пятницы. Мои старшие дочери уже окончили школу с медалями, поступили на бюджетное отделение в МГУ и при этом все посты практически с рождения соблюдали. Моя старшая дочь была единственной абсолютно здоровой девочкой в классе. Поэтому утверждение о том, что пост вредит здоровью и учёбе, это миф, оставшийся с советских времен.

- На время поста детей необходимо в принудительном порядке лишить всех развлечений: похода в гости, компьютерных игр и т. д.

- Я так не считаю, да простят меня строгие ревнители благочестия. У нас, по крайней мере, это сделать никогда не получалось. Мы, что называется, меняем репертуар фильмов, которые они смотрят, ограничиваем компьютерные игры. Ребёнок должен быть не лишен, а ограничен. То же самое происходит с пищей, мы ведь не лишаем себя пищи. Конечно, на первой или Страстной седмице хорошо бы полностью отказаться от игр, фильмов и развлечений. Зато в конце первой седмицы можно и кино хорошее посмотреть. Можно постараться заменить сидение перед компьютером или телевизором на совместные прогулки, но это не значит, что гулять нужно с постными лицами. Можно и на лыжах покататься, и с горки. Нужно, чтобы и дети, и взрослые были в хорошем тоне во время поста, чтобы у них были силы и на молитву, и на работу, и на учёбу. Нужно детям предлагать



Семья Первозванских

больше совместных мероприятий, мы же сейчас все по своим нормкам сидим. Рекомендовать книги для семейного чтения, заменив, к примеру, «Остров сокровищ» на «Полианну». Нельзя полностью лишить ребёнка душевной пищи, свято место пусто не бывает, его нужно чем-то заполнять. И вот насколько родители могут заменить освободившееся место, настолько и нужно ограничивать. При этом ребёнок должен принять замену, потому что если вы начнете в принудительном порядке читать ребёнку только жития святых, а он будет под них спать или говорить: «Мама, когда же ты закончишь?», — никакой духовной пользы он не получит.

- Часто дети питаются в школьной столовой, где не предлагают постные блюда. Пост заставит их просто голодать.

- Голодать не надо. Если возможности есть постное совсем нет, тогда нужно применять к таким детям правило о путешествующих: можно пост не соблюдать, если нет никакой возможности его соблюдать. Но я бы рекомендовал ребёнку поступать так: если дают борщ с куском мяса, съешь борщ, а мясо не ешь. Если дают макароны с сосиской, ограничишься макаронами. Уже определённое усилие ребёнок совершает. В нашей семье дети завтракают и обедают дома. А если нужно поехать куда-то на экскурсию, жена даёт им с собой рыбные котлеты. Она заготавливает их постом раз в неделю, в том числе и для таких случаев.

Записала Марина Шмелева
Источник: Журнал «Православие и современность»

ЧТО ЧИТАТЬ С ДЕТЬМИ ВО ВРЕМЯ ВЕЛИКОГО ПОСТА?

Великий пост — самое подходящее время для чтения детской православной литературы и, прежде всего, Евангелия для детей. О Христе распятом и воскресшем можно и нужно говорить даже с маленькими детками. Вот несколько вариантов, которые нам понравились:



«Евангелие для самых маленьких» изд-ва «Белорусский Экзархат» Красивое издание с приятными иллюстрациями.
<http://www.labirint.ru/reviews/goods/252431/?p=14916>

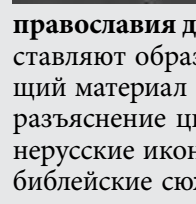
Для тех, кто постарше «Евангелие для детей» А. Худошина. Текст замечательный, подойдет и родителям, а вот иллюстраций немного.
<http://www.labirint.ru/books/480276/?p=14916>

Для трёхлеток и старше рекомендуем книгу Майи Кучерской: «Библия для детей. Евангельские рассказы». Пожалуй, это самый простой и подходящий вариант для младших деток.
<http://www.labirint.ru/books/465168/?p=14916>

И ещё — «Моя первая Священная История в рассказах для детей». Замечательный текст! Не для самых маленьких, конечно. Но частично можно взять что-то и для малышек. Книга вышла в дореволюционной России в 1899 году. Издательство «Белый город» дополнило книгу замечательными полотнами русских живописцев и цитатами из Библии.
<http://www.labirint.ru/books/49638/?p=14916>



Еще один прекрасный праздничный сборник тоже с рисунками Дианы Лапшиной. «Пасхальная книга для детей. Рассказы и стихи русских писателей и поэтов».
<http://www.labirint.ru/books/380427/?p=14916>



Так сложилось, что именно Великим постом чаще всего обращаемся к книге Г. Юдина «Аз, Буки, Веди. Азбука православия для детей». Значительную часть издания составляют образные притчи и дополнительный развивающий материал — толкование незнакомых слов и символов, разъяснение цитат. Сотни цветных иллюстраций — древнерусские иконы и произведения русских живописцев на библейские сюжеты. Интересно будет и родителям. Книга одобрена Издательским Советом Русской Православной церкви.
<http://www.labirint.ru/books/111964/?p=14916>

«Детский патерик. Рассказы для детей из жизни святых»
<http://www.labirint.ru/books/522290/?p=14916>

Приятного семейного чтения!
Организаторы группы «Лучики радости: детям о Боге»
Страничку подготовила Наталья Черепович