

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ С КОМПЛЕКТОМ ДНЕВНИКОВ ВЕЛИКОГО И РОЖДЕСТВЕНСКОГО ПОСТОВ

Предисловие

Комплект дневников Великого и Рождественского постов разработан с целью более полного включения христианина в духовную жизнь Церкви в периоды Великого и Рождественского постов.

Данный комплект рекомендуется в приходской и внутрисемейной просветительской работе.

О дневниках Великого поста

Поскольку исторически Четыредесятница была временем катехизации – интеллектуального и практического вхождения человека в Церковь, – представляется целесообразным и в настоящее время посвящать данный период более глубокому погружению людей в духовную традицию Церкви. Однако большинство новоначальных сталкиваются с проблемой обилия информации о вере и духовной жизни, большая часть которой сводится к обрядовым и пищевым предписаниям. Это неизбежно искажает у христианина представления не только о посте, но и о христианстве в принципе, приводя его к выводу, что самое важное в Церкви – внешнее соблюдение правил и ограничений.

Для решения данной проблемы в дополнение к приходской катехизации и просвещению во время богослужения был разработан комплект дневников Великого поста. С их помощью человек, желающий осознанно вступить в Церковь, сможет расставить приоритеты в своей духовной жизни.

В дневниках реализован комплексный подход к этой проблеме: от осмысления главной цели поста, покаяния и Евхаристии до практического внедрения этих смыслов в свою жизнь. Тексты из Евангелия, Постной Триоди, инструменты самоанализа и вопросы для размышлений позволяют сместить акценты с внешних форм поста на его глубинную сущность.

Краткие катехизические комментарии относительно ключевых для христианина тем молитвы и молчания, покаяния и Евхаристии позволяют в период поста расширить и углубить свое понимание христианской жизни в целом.

О дневниках Рождественского поста

Дневники Рождественского поста направлены на знакомство со смыслом Боговоплощения и история Рождения Иисуса Христа. Помимо того, поскольку в период этого поста большое значение имеет предпраздничная подготовка: украшение дома, подготовка подарков, - в дневнике также предложено осмысление повседневности как дара Иисусу Христу.

Комплект как инструмент катехизации для семьи

Комплект детского, подросткового и взрослого дневников поста способствует не только выстраиванию целостной системы просвещения разных поколений, но и связи усилий семьи и прихода в воспитании детей. Темы в дневниках пересекаются друг с другом: к примеру, вторая седмица Великого поста посвящена теме молитвы и молчания и у детей, и у подростков, и у взрослых, третья – Кресту, четвертая – покаянию и т.д. Будучи выстроены таким образом, дневники способствуют обсуждению духовных вопросов внутри семьи и даже инициируют такое обсуждение через специальные задания. При этом, поскольку основные тезисы едины во всех дневниках, снимается риск передачи неправильных установок о вере детям со стороны родителей.

Комплект состоит из шести дневников:

1. Дневник Великого поста для детей (7-10 лет)
2. Дневник Великого поста для подростков (11-14 лет)
3. Дневник Великого поста для взрослых

4. Дневник Рождественского поста для детей (7-10 лет)
5. Дневник Рождественского поста для подростков (11-14 лет)
6. Дневник Рождественского поста для взрослых

Авторы комплекта выражают благодарность рабочей группе сектора приходского просвещения СОРОиК под руководством иером. Геннадия (Войтишко), а также эксперту СОРОиК Дарье Дмитриевне Кочкиной за рекомендации и замечания, способствовавшие улучшению комплекта дневников.

Рекомендации по работе с дневником Великого поста для детей 7-10 лет

Предисловие

Детский дневник может использоваться как для индивидуальной работы, так и для организации занятий в воскресных школах. Поскольку каждая неделя поста посвящена своей теме, преподаватель может, опираясь на основные тезисы, приведенные ниже, устраивать занятия в группах, обсуждая с учащимися как саму тему, так и те вопросы, которые возникают у них в процессе работы с дневником.

Занятие стоит выстраивать не в лекционном формате, а в формате дружеского обсуждения. Важно увидеть, какие возникли вопросы у ребенка и ответить именно на них, вместе порассуждать, помочь ребенку сформировать свое мнение, услышать его точку зрения. В начале каждого занятия обсуждайте с детьми итоги их недели, что показалось сложным, что запомнилось из дневника.

С текстом Евангелия ребенку нужно знакомиться на русском языке.

1-я встреча. Что такое пост?

Основные тезисы занятия:

- Пост – время работы над собой;
- Пост – время радости, а не скорби;
- Пища не главное: важнее приучать себя к деланию добра.

Важно помочь детям определить для себя пищевые ограничения в пост. В этом вопросе стоит сместить акцент с пищевой составляющей на умение контролировать себя, на дисциплину. Воздержание от мясного и молочного может быть вредно растущему организму ребенка. Вместо этих ограничений можно рекомендовать ему отказ от любимых сладостей, от чего-то не слишком полезного, но к чему есть привязанность. Важно учитывать, что у детей могут быть индивидуальные ограничения и проблемы с питанием,

поэтому необходимо, чтобы они согласовали выбранные ограничения с родителями.

Рекомендации для родителей по работе с дневником в течение недели:

Четверг. Ребенку нужно выбрать, какое домашнее обязательство он сможет выполнять в течение Великого поста в качестве помощи родителям. Необходимо вместе выбрать что-то из того, чего он не делает в другое время, чтобы в выполнении был элемент роста над собой. В то же время, не стоит выбирать тяжелые задания, чтобы ребенок не бросил их к середине поста.

2-я встреча. Молитва и молчание.

Основные тезисы занятия:

- Молитва — это не просто «вычитывание текстов», а живое общение с Богом;
- Молчание — это попытка сконцентрироваться, посвятить время Богу, услышать Его.

Важно помочь детям понять, что молитва важна не как внешняя формальная практика, а как общение с Тем, Кто ближе всех к нам. Поговорите с детьми, как часто они обращаются к Богу, получается ли у них делать это регулярно. Дайте рекомендации, как сформировать привычку ежедневно молиться.

Рекомендации для родителей по работе с дневником в течение недели:

Воскресенье. Ребенку дано задание обсудить с родителями, зачем нужны иконы. Основные тезисы, на которые нужно ориентироваться:

- Икона может помочь нам сосредоточиться на молитве;
- Молиться без икон тоже можно;
- Когда мы поклоняемся иконе, мы поклоняемся не самому изображению, а тому, кто на ней изображен.

Четверг. Ребенку дано задание обсудить с родителями, зачем нужно молиться. Основные тезисы:

- Бог – наш Небесный Отец, Который нас любит;
- Общение с Богом – радость и для нас, и для Него;
- Бог слышит наши просьбы и отвечает на них.

Суббота. Ребенку дано задание помолчать и подумать о том, Кто такой Бог, где Он проявляет Себя в его жизни. При наличии вопросов относительно проявления Бога в жизни акцент нужно делать на проявлениях любви: заботливая семья, красивая природа, вкусная еда. Не стоит предлагать ребенку искать какие-то сверхъестественные чудеса в его жизни.

3-я встреча. Крест.

Основные тезисы занятия:

- Крест – это не оберег и не механическая защита от бед;
- Крест – это символ той жертвы, которую принёс Бог ради нашего спасения;
- Нательный крест – это видимый знак нашей принадлежности к христианству;
- Кресты бывают разными по форме и отделке, но все они истинные.

Катехизатор может показать детям разные формы крестов, рассказать о их смысле и истории. Вместе с детьми можно рассмотреть их нательные крестики и определить, к какому типу крестов они относятся.

Рекомендации для родителей по работе с дневником в течение недели:

Воскресенье. Ребенку дано задание обсудить притчу о мытаре и фарисее. Основной смысл притчи в том, что добрые дела не должны приводить человека к превозношению над другими.

Пятница. Ребенку дано задание рассмотреть крест с изображением распятого Христа и сравнить крест со схемой. Если дома нет креста, то

оставьте задание до выходных и рассмотрите распятие в храме. Лучше всего будет приобрести крест с распятием и домой, так как крест – главный символ христианства.

4-я встреча. Покаяние.

Основные тезисы занятия:

- Покаяние — это не формальное перечисление грехов, а осознание своих ошибок и желание их исправить;
- Исповедь – обращение к Богу за помощью;
- При подготовке к исповеди не нужно перечислять ребенку список его грехов: нужно помочь ему самому вспомнить и осознать, что он делает не так и почему, чтобы он каялся только в том, что действительно беспокоит его совесть.

Катехизатору важно показать детям на примере из их жизни, что такое покаяние и почему невозможно полноценное покаяние без признания собственной ответственности за поступок, желая его исправить. Катехизатор может обсудить с детьми, зачем нужно каяться в плохом поступке не только перед тем, против кого он совершен, но и перед Богом.

Рекомендации для родителей по работе с дневником в течение недели:

Пятница. Ребенку нужно подготовиться к исповеди. Если он способен сделать это самостоятельно, не нужно вмешиваться в процесс и контролировать, как он подготовился. Если же ему нужна помощь, постарайтесь мягко подвести его к пониманию его ошибок.

Суббота, воскресенье. Лучше сходить на исповедь с ребенком вечером, но можно и утром перед Литургией.

5-я встреча. Причастие.

Основные тезисы занятия:

- Причастие – это дар, который Бог дает всякому верующему в Него;
- Причащаясь Тела и Крови, мы встречаемся с Иисусом Христом и становимся единым телом с братьями и сестрами;
- Нет формальных критериев подготовки к Причастию. Основной акцент нужно ставить не на «вычитывании правил» и посте, а на доброй жизни христианина и осознании важности Таинства;
- Причастие — это не таблетка от земных проблем и не замена лекарств или работы над собой.

Катехизатору нужно обсудить с детьми, как часто они причащаются и что это для них значит. В конце занятия можно вместе договориться о том, кто как будет готовиться к следующему Причастию.

Рекомендации для родителей по работе с дневником в течение недели:

Понедельник. Ребенку дано задание обсудить смысл Причастия, исходя из текста дневника. В разговоре опирайтесь на тезисы, приведенные выше.

Четверг. Помогите ребенку составить молитвенное правило. Если у вас есть молитвенник на русском языке, лучше выбирать тексты из него. Если только на церковнославянском, обязательно поясните ребенку, что написано в молитвах. Дайте ребенку возможность самому выбрать те молитвы, которые ему понравятся. Обязательно акцентируйте внимание на том, что важно каждый день обращаться к Богу своими словами, а также на том, что важно не только просить, но и благодарить Господа.

6-я встреча. Путь в Вифанию.

Основные тезисы занятия. Катехизатору нужно рассказать о том, что с этой недели начинается дорога Христа сначала в Вифанию, а потом ко Кресту. Можно обсудить с детьми смысл этого пути и важность нашего мысленного присутствия со Христом в эти недели.

Во второй части занятия можно обсудить историю Лазаря и ее значение в Крестном пути.

Рекомендации для родителей по работе с дневником в течение недели:

Вторник, четверг. Ребенку дано задание посмотреть, чего не хватает для украшения дома. Будет замечательно, если вы займётесь этим вместе, но не старайтесь сделать все за ребёнка и не требуйте от него идеального выполнения задания. Важно, чтобы он мог проявить ответственность сам и чувствовал вашу поддержку.

7-я встреча. Путь на Голгофу.

Основные тезисы занятия.

- Путь ко Кресту – путь любви к людям.
- Каждый человек может помочь Иисусу своей любовью к Нему.

Катехизатору нужно рассказать детям о пути Христа ко Кресту, о том, какое отношение имеет эта дорога к людям, которые живут сегодня.

Рекомендации для родителей по работе с дневником в течение недели:

Воскресенье. Ребенку дано задание обсудить, почему Христа встречали в Иерусалиме, как царя. Основные тезисы для обсуждения:

- Иудеи ждали земного Мессию, который должен был избавить их от оккупации Римом;
- Христос при вхождении в Иерусалим использует образы, о которых говорили пророки: Он торжественно въезжает со стороны Елеонской горы;
- Реакция иудеев не повод для радости, так как они не понимали Иисуса и ждали от Него земного благополучия;
- Мы встречаем Иисуса как Царя, но уже не как земного.

Понедельник. Ребенку нужно разобраться с указанием на главы и стихи в Евангелии. Если понадобится, помогите ему это сделать.

8-я встреча. Итоги пути.

На занятии можно обсудить с каждым ребенком, что нового он узнал за прошедший Великий пост, какие изменения в себе заметил, какие новые привычки у него появились, какие впечатления остались после работы с дневником.

Рекомендации по работе с дневниками Великого поста для подростков (11-14 лет) и для взрослых

Предисловие

Дневник Великого поста – это образовательный инструмент, направленный не только на теоретическое, но и на практическое знакомство с христианской традицией Великого поста. Молитвенные тексты в переводе на русский язык помогают христианину приобщиться к молитвенному опыту Церкви, а ежедневные комментарии глубже раскрывают смыслы поста. Важной составляющей также являются задания для самоанализа и работы над собой.

Как работать с дневником?

Работа с дневником Великого поста возможна не только индивидуально, но и внутри катехитической группы. Для этого необходимо раздать каждому участнику группы дневник поста, который он будет заполнять в течение недели. Во время еженедельных собраний группа вместе с катехизатором может обсуждать работу с дневником. Встречу можно построить следующим образом:

Члены группы делятся своими мыслями, проблемами и вопросами, которые у них возникали в течение недели; катехизатор поддерживает участников и также делится своим опытом;

Катехизатор озвучивает тему недели и вопросы для размышлений из дневника. Затем каждый участник группы делится своими размышлениями над этими вопросами. В конце катехизатор высказывает свою позицию;

Участники группы делятся планами на следующую неделю.

1-я встреча. Что такое пост?

Встреча проходит накануне Великого поста.

1. Личный опыт

Участники делятся своим опытом прохождения постов, своим пониманием смысла поста. Эта часть не предполагает критики и споров. Задача катехизатора – помочь людям раскрыться и честно осмыслить свой опыт. Уместны вопросы: «Почему это для вас важно? Что это дает вам?» Но без последующей оценки и оспаривания.

При желании, каждый участник может записать свое видение поста до знакомства с дневником.

2. Тема и основные тезисы

Задача беседы - показать, что пост – это не закон, связывающий человека, а инструмент, который может ему помочь. Однако для того, чтобы этот инструмент был эффективен, важно, чтобы пост был добровольным, а ограничения каждый выбрал для себя индивидуальные.

Важно подчеркнуть историю поста, многообразие его форм и практик, а также те духовные причины, которые побуждали людей поститься.

Следует также рассказать о том, что уставные ограничения на каждый день поста – это не закон и их можно корректировать самостоятельно. Это поможет участникам в конце встречи самим свободно определить для себя свои нормы.

Важно задать участникам вектор размышлений, но не давать готовых ответов на те вопросы, которые озвучены в дневнике. В течение первой недели группа будет продолжать размышлять над этими вопросами, знакомясь с текстами дневника, чтобы поделиться своими выводами в начале следующей встречи.

3. Планы

Катехизатор раздает дневники и кратко рассказывает об их устройстве. После этого можно пройти по каждому из пунктов раздела «Планируем пост», прокомментировать его на основании текста из дневника, а также оставить время на то, чтобы каждый из членов группы принял свое решение и записал его.

Можно принять коллективное решение о чтении Писания, однако все остальные решения каждый должен принимать для себя лично. В случае возникновения трудностей, можно задать наводящие вопросы, помочь расставить приоритеты, но категорически не следует давать готовые ответы!

После заполнения всех пунктов катехизатор может предложить поделиться друг с другом своими вариантами заполнения. В тех случаях, если группа совсем новая и вы с ней мало знакомы, делиться, скорее, не следует, так как подобные записи могут показаться участникам слишком личными, а чьи-то нормы могут смутить других участников. Однако, если уровень доверия внутри группы уже достаточно высок, участники могут рассказать друг другу о своих целях. В любом случае, это должно быть добровольно.

Также стоит кратко рассказать об основных богослужениях недели.

2-я встреча. Молитва и молчание.

1. Итоги и личный опыт

Участники делятся своими итогами первой недели и кратко своими ответами на вопросы недели.

Также необходимо обсудить, насколько реалистичны те ограничения, которые участники группы выбрали себе на предыдущей встрече. Если возникают проблемы, нужно их поддержать и предложить смягчить нормы. Если все дается слишком легко, можно поднять планку. Все это каждый участник может записать на специальной странице в дневнике.

2. Тема и основные тезисы

Тема следующей недели - молитва и молчание. Необходимо обсудить, как участники понимают смысл молитвы и отвечают на вопросы из дневника до погружения в тему, обсудить и зафиксировать для себя вопросы и сомнения, которые возникают у них. В конце катехизатор делится своим мнением.

Стоит сделать акцент на том, что:

- Молитва — это не просто «вычитывание текстов», а живое общение с Богом;
- Молчание – это попытка сконцентрироваться, посвятить время Богу, услышать Его.

3. Планы

Необходимо обсудить, какие могут возникать проблемы с внедрением и поддержанием практики молитвы и молчания, какие есть способы преодоления трудностей, какие приемы могут помочь в разных жизненных обстоятельствах.

4. Материалы по теме

Можно рекомендовать материалы по теме. К примеру, книгу митр. Илариона (Алфеева) «Молитва».

3-я встреча. Крест.

1. Итоги и личный опыт

Необходимо кратко напомнить сомнения и вопросы, которые возникали на прошлой встрече, затем обсудить, какие реально возникали сложности, что получалось делать, что нет, какие дополнительные вопросы возникали. Затем участники могут поделиться своими ответами на вопросы недели.

2. Тема и основные тезисы

Тема следующей недели - почитание Креста. Необходимо обсудить, как участники понимают смысл этого почитания и отвечают на вопросы из дневника до погружения в тему. Катехизатор может задавать группе наводящие и уточняющие вопросы и предложить подумать над ними в течение недели.

В конце катехизатор делится своим мнением. Стоит сделать акцент на том, что:

- Крест это не оберег и не механическая защита от бед;

- Крест – это символ той жертвы, которую принёс Бог ради нашего спасения. Почитая символ, мы почитаем не материю, а то, что стоит за ней;
- Нателный крест – это видимый знак нашей принадлежности к христианству;
- Кресты бывают разными по форме и отделке, но все они истинные.

3. Планы

Необходимо обсудить планы на новую неделю, помочь участникам встречи проговорить свои вопросы относительно почитания креста. Затем следует обозначить теоретические и практические проблемы, которые возникают в связи с учением о Кресте. Можно собрать мнения относительно того, что можно, а чего нельзя делать с Крестом.

4. Материалы по теме

Также можно рекомендовать материалы по теме. К примеру, лекции о формировании почитания Креста на канале «АРТ-ИКОНА» в YouTube.

4-я встреча. Покаяние.

1. Итоги и личный опыт

Прежде всего, стоит предложить участникам поделиться тем, что они узнали и поняли для себя, знакомясь с темой недели, обсудить, изменились ли их убеждения относительно внешних форм почитания креста. Также стоит узнать, какие остались вопросы.

2. Тема и основные тезисы

Тема следующей недели – покаяние. Необходимо обсудить, как участники понимают смысл этого таинства и отвечают на вопросы из дневника до погружения в тему.

В конце катехизатор делится своим мнением. Стоит сделать акцент на том, что:

- Покаяние — это не формальное перечисление грехов, а осознание своих ошибок и желание их исправить;
- Исповедь – обращение к Богу за помощью;
- При подготовке к исповеди не стоит ориентироваться на списки грехов: нужно стараться самим вспомнить, где в нашей жизни мы не правы, и захотеть это изменить. Подобное желание является основой покаяния.

Затем можно собрать вопросы, которые есть у участников. Полезно также предложить участникам какое-то практическое задание. Например, понаблюдать за своими чувствами при подготовке к исповеди и после нее.

3. Планы

Необходимо обсудить планы на новую неделю. Здесь можно коснуться темы периодичности исповеди, стоит ли ее планировать или можно действовать по ощущению.

4. Материалы по теме

Глава о покаянии из двухтомника митр. Илариона (Алфеева) «Православие».

5-я встреча. Причастие.

1. Итоги и личный опыт

Подводя итоги размышлений о покаянии, можно предложить участникам поделиться наблюдениями за своими чувствами (добровольно!). Важно не давать оценок «правильно/неправильно», а попробовать задуматься, о чем те или иные чувства нам говорят.

2. Тема и основные тезисы

Тема следующей недели - Причастие. Необходимо обсудить, как участники понимают смысл этого таинства и отвечают на вопросы из дневника до погружения в тему. Полезно обменяться опытом о периодичности Причастия, задать наводящие вопросы, уточнить, почему участники считают так, а не иначе.

В конце катехизатор делится своим мнением. Стоит сделать акцент на том, что:

- Причастие – это дар, который Бог дает всякому верующему в Него;
- Причащаясь Тела и Крови, мы встречаемся с Иисусом Христом и становимся единым телом с братьями и сестрами;
- Нет формальных критериев подготовки к Причастию. Основной акцент нужно ставить не на «вычитывании правил» и посте, а на доброй жизни христианина и осознании важности Таинства;
- Причастие — это не таблетка от земных проблем и не замена лекарств или работы над собой.

3. Планы

Необходимо обсудить планы на новую неделю. Для тех, кто причащается не часто, можно запланировать Причастие на этой неделе.

4. Материалы по теме

Можно также рекомендовать детальнее познакомиться с темой частого причащения и рекомендовать материалы по теме. К примеру, документ «Об участии верных в Евхаристии» и «Книгу душеполезнейшую о непрестанном приобщении Святых Христовых Тайн» прп. Никодима Святогорца.

6-я встреча. Путь в Вифанию.

1. Итоги и личный опыт

Подводя итоги размышлений о Причастии, стоит обсудить, что люди узнали для себя нового, изменилось ли их мнение/отношение/подход к Причастию, может быть они задумались о том, чтобы что-то пересмотреть в практике участия в Евхаристии.

2. Тема и основные тезисы

Тема следующей недели - путь в Вифанию. Стоит рассказать об особенностях недели, обсудить смысл «сопутствия» Иисусу и вневременной характер событий, которые будут происходить в ближайшие недели.

3. Планы

Необходимо обсудить планы на новую неделю, основные богослужения. Можно также рекомендовать сосредоточиться на этой неделе на практической подготовке к Пасхе, чтобы освободить от нее Страстную седмицу.

7-я встреча. Путь на Голгофу

1. Итоги и личный опыт

Участники группы и катехизатор делятся впечатлениями от сопутствия Иисусу.

2. Тема и основные тезисы

Тема следующей недели – путь на Голгофу. Стоит рассказать о смысловой нагрузке недели, о ее богослужебных особенностях. Участники могут поделиться своим опытом прохождения Великой седмицы в прошлые годы.

3. Планы

Участники делятся своими планами на ближайшие дни, кто как хочет их провести. Полезно затронуть тему совмещение домашних забот и предпраздничной подготовки с печальным и сосредоточенным настроением храмовых богослужений и недели в целом, обменяться опытом.

8-я встреча. Итоги пути

1. Итоги и личный опыт

Подводя итоги поста, важно дать возможность каждому участнику высказать свои удаchi и недоработки, общее впечатление от прошедшего поста. Здесь стоит начать делиться катехизатору и, по возможности, показать свое несовершенство без самобичевания, чтобы участникам было легче раскрыться.

Катехизатор не должен оценивать опыт человека: важно поддержать тех, у кого пост не удался, и порадоваться с теми, кто доволен итогами.

2. Тема и планы

Завершить цикл бесед следует обсуждением смысла Пасхи и планов на Пятидесятницу.

Можно предложить каждому участнику собрать оставшиеся у него вопросы и продолжить изучение их либо самостоятельно. Либо же катехизатор может встроить их в дальнейшую совместную работу.

Рекомендации по работе с дневником Рождественского поста для детей 7-10 лет

Предисловие

Детский дневник может использоваться как для индивидуальной работы, так и для организации занятий в воскресных школах. Поскольку каждая неделя поста посвящена своей теме, преподаватель может, опираясь на основные тезисы, приведенные ниже, устраивать занятия в группах, обсуждая с учащимися как саму тему, так и те вопросы, которые возникают у них в процессе работы с дневником.

Занятие важно выстраивать не в лекционном формате, а в формате дружеского обсуждения. Важно увидеть, какие возникли вопросы у ребенка и ответить именно на них, вместе порассуждать, помочь ребенку сформировать свое мнение, услышать его точку зрения. В начале каждого занятия обсуждайте с детьми итоги их недели, что показалось сложным, что запомнилось из дневника.

1-я встреча. Что такое пост?

Основные тезисы занятия:

- Пост – время работы над собой;
- Пост – время радости, а не скорби;
- Пища не главное: важнее приучать себя к деланию добра.

Стоит помочь детям определить для себя пищевые ограничения в пост. В этом вопросе важно сместить акцент с пищевой составляющей на умение контролировать себя, на дисциплину. Воздержание от мясного и молочного может быть вредно растущему организму ребенка. Вместо этих ограничений можно рекомендовать ему отказ от любимых сладостей, от чего-то не слишком полезного, но к чему есть привязанность. Важно учитывать, что у детей могут быть индивидуальные ограничения и проблемы с питанием,

поэтому необходимо, чтобы они согласовали выбранные ограничения с родителями.

2-я встреча. Рождественские традиции.

Основные тезисы занятия:

- Традиция – помогает прикоснуться к празднику, почувствовать его настроение;
- Традиция не должна становиться ценностью сама по себе: важно размышлять о том, полезна она или нет.

На этом занятии с детьми нужно обсудить, существуют ли в их семьях новогодние или рождественские традиции, и разобрать, как эти традиции можно осмыслить в качестве служения Христу.

3-я встреча. Украшение дома.

Основные тезисы занятия:

- Украшение мира соответствует замыслу Бога, Который хочет, чтобы все было исполнено красоты;
- Украшение может стать служением Богу, если мы посвящаем его Ему, а может стать идолом, который мешает этому.

Катехизатор может обсудить с детьми, как они обычно украшают дом и что они при этом чувствуют. Во второй части занятия можно приготовить украшение для храма или помещения воскресной школы.

4-я встреча. Подарки со смыслом.

Основные тезисы занятия:

- Подарки – это проявление любви к ближнему и внимания к нему;
- В подарках важна не столько их материальная составляющая, сколько то внимание, которое уделяет человек;
- Каждый человек может принести подарок не только близким, но и Иисусу Христу.

На этом занятии можно предложить детям поделиться тем, какие подарки им больше всего запомнились и почему, на примерах из жизни

помочь им понять, почему важно желание другого человека порадовать, а не то, как он пытается это сделать. Во второй части занятия можно приготовить подарок от воскресной школы для настоятеля или любого другого человека в храме.

5-я встреча. Новый год.

Основные тезисы занятия:

- Время – это дар Божий и то, как мы его тратим, имеет большое значение;
- Новый год – хороший повод для того, чтобы оценить, что важного произошло за прошедший год, подумать о том, за что мы можем поблагодарить Бога;
- Новый год – удобное время для того, чтобы задуматься о внедрении новых полезных привычек в свою жизнь.

Катехизатору нужно на примерах из жизни показать, за что мы можем благодарить Бога и какие цели ставить на новый год.

6-я встреча. Путь в Вифлеем.

Основные тезисы занятия. Катехизатору нужно рассказать о том, что последняя неделя поста – время пути Святого семейства в Вифлеем. Можно обсудить с детьми значение этого, параллели с Крестным путем, а также важность мысленного пребывания с Иисусом.

Во второй части занятия можно поговорить с детьми о значении воплощения Бога и изменениях, которые произошли в этом мире в связи с этим событием.

7-я встреча. Итоги поста.

Основные тезисы занятия.

На занятии можно обсудить с каждым ребенком, что нового он узнал за прошедший Рождественский пост, какие изменения в себе заметил, какие

новые привычки у него появились, какие впечатления остались после работы с дневником.

Рекомендации по работе с дневниками Рождественского поста для подростков (11-14 лет) и для взрослых

Предисловие

Дневник Рождественского поста – это образовательный инструмент, направленный не только на теоретическое, но и на практическое знакомство с христианской традицией Рождественского поста. Молитвенные тексты в переводе на русский язык помогают христианину приобщиться к молитвенному опыту Церкви, а ежедневные комментарии глубже раскрывают смыслы поста. Важной составляющей также являются задания для самоанализа и работы над собой.

Как работать с дневником?

Работа с дневником Рождественского поста возможна не только индивидуально, но и внутри катехитической группы. Для этого необходимо раздать каждому участнику группы дневник поста, который он будет заполнять в течение недели. Во время еженедельных собраний группа вместе с катехизатором может обсуждать работу с дневником. Встречу можно построить следующим образом:

1. Члены группы делятся своими мыслями, проблемами и вопросами, которые у них возникали в течение недели; катехизатор поддерживает участников и также делится своим опытом;
2. Катехизатор озвучивает тему недели и вопрос для размышлений из дневника. Затем каждый участник группы делится своими размышлениями над этими вопросами. В конце катехизатор высказывает свою позицию;

1-я встреча. В чем смысл поста перед Рождеством?

Встречу лучше провести перед началом поста.

1. Личный опыт

Участники делятся своими размышлениями о том, почему перед Рождеством Иисуса Христа установлен пост, своим пониманием смысла этого поста. Эта часть не предполагает критики и споров. Задача катехизатора - помочь людям раскрыться и честно осмыслить свой опыт. Уместны вопросы: «Почему это для вас важно? Что это дает вам?» Но без последующей оценки и оспаривания.

При желании, каждый участник может записать свое видение Рождественского поста до знакомства с дневником.

2. Тема и основные тезисы

В этой части занятия катехизатор предлагает осмысление поста как периода созерцания Рождества Христова, поиска ответов на вопросы о смысле этого события в жизни каждого человека.

Затем катехизатор раздает дневники и кратко рассказывает об их устройстве. После этого можно пройти по каждому из пунктов раздела «Планируем пост», прокомментировать его на основании текста из дневника, а также оставить время на то, чтобы каждый из членов группы принял свое решение и записал его.

Можно принять коллективное решение о чтении Писания, однако все остальные решения каждый должен принимать для себя лично. В случае возникновения трудностей, можно задать наводящие вопросы, помочь расставить приоритеты, но категорически не следует давать готовые ответы!

После заполнения всех пунктов катехизатор может предложить поделиться друг с другом своими вариантами заполнения. В тех случаях, если группа совсем новая и катехизатор с ней мало знаком, делиться, скорее, не следует, так как подобные записи могут показаться участникам слишком личными, а чьи-то нормы могут смутить других участников. Однако, если уровень доверия внутри группы уже достаточно высок, участники могут рассказать друг другу о своих целях. В любом случае, это должно быть добровольно.

2-я встреча. Рождественские традиции.

1. Итоги и личный опыт

Участники делятся своими итогами первой недели и кратко своими ответами на вопросы недели.

Также необходимо обсудить, насколько реалистичны те ограничения, которые участники группы выбрали себе на предыдущей встрече. Если возникают проблемы, нужно их поддержать и предложить смягчить нормы. Если все дается слишком легко, можно поднять планку. Все это каждый участник может записать на специальной странице в дневнике.

2. Тема и основные тезисы

Тема следующей недели – рождественские традиции. Под традициями здесь понимаются, в первую очередь, семейные и народные традиции, однако в процессе встречи можно расширить проблему до отношения к традиции как таковой. В таком случае стоит обсудить, в чем смысл и ценность традиций, стоит ли держаться за них и в каких случаях от них важно отступить.

Затем каждый из участников может назвать, какие традиции, связанные с зимними праздниками, существуют или существовали в его семье. Задача катехизатора – показать, что многие традиции, которые внешне кажутся абсолютно светскими, можно переосмыслить в свете христианской веры.

3-я встреча. Украшение дома.

1. Итоги и личный опыт

В группе можно обсудить, решили ли участники, какие традиции они хотят ввести в свою жизнь, начиная с этого Рождества.

2. Тема и основные тезисы

Тема следующей недели – украшение дома. Ее можно также расширить, обсудив смысл украшений в целом. Нужно ли украшать храмы и в чем смысл этих украшений? Почему возникали и возникают противники дорогих украшений? Как правильно определить меру украшений? Затем стоит упомянуть о том, что задача христианина сделать всю свою жизнь служением

и каждое место – храмом. Соответственно, украшение своего дома может быть осмыслено так же, как и украшение храма. Здесь также можно обсудить вопрос нормы и излишеств в украшениях, принципы, которыми христианину стоит руководствоваться:

- Служение ближнему важнее материальной красоты;
- Материальная красота не должна поработать христианина и становиться идолом.

4-я встреча. Подарки со смыслом.

1. Итоги и личный опыт

Прежде всего, стоит предложить участникам поделиться тем, что они узнали и поняли для себя, знакомясь с темой недели, обсудить, какой подход к украшениям они для себя сформулировали и какие сложности возникли в процессе размышлений над этой темой.

2. Тема и основные тезисы

Тема следующей недели – подарки. Начать обсуждение можно с размышлений о том, какой подарок христианин может сделать Иисусу Христу. Затем можно рассмотреть вопрос христианского отношения к подаркам:

- Подарок важен как проявление любви к ближнему и внимания к нему;
- Вещи не должны становиться идолами для христианина, важно спокойно относиться к подаренному.

5-я встреча. Новый год.

1. Итоги и личный опыт

Подводя итоги размышлений о подарках, можно предложить участникам поделиться идеями подарков, которые они придумали для своих родных и близких.

2. Тема и основные тезисы

Тема следующей недели – Новый год. Для начала необходимо опросить участников об их отношении к Новому году. Затем стоит обсудить, как христианину стоит относиться к Новому году:

- Христианин может «воцерковить» совершенно разные праздники, наполнив их для себя глубоким смыслом. Новый год не исключение;
- Новый год – праздник обновления, стремления к чистоте и «новой жизни». Для христианина это стремление актуально ежедневно, однако в Новый год особенно уместно вспомнить об этом;
- Новый год – отличный повод проявить любовь через подарки и совместную трапезу. Если родные и близкие не соблюдают пост и им важно, чтобы христианин поделился с ними пищей, не нужно отказываться, тем самым огорчая их. Любовь важнее поста.

6-я встреча. Путь в Вифлеем.

1. Итоги и личный опыт

Участники встречи могут поделиться друг с другом, как они встретили Новый год, за что они благодарны Богу в прошедшем году и чего просят в наступившем.

2. Тема и основные тезисы

Основная тема этой встречи – путь в Вифлеем и смысл Рождения Мессии. Здесь важно обсудить особенности последних дней перед Рождеством Христовым, смысл мысленного соприсутствия Святому Семейству. Затем катехизатор может задать вопрос о том, кто из участников как понимает смысл Боговоплощения, и изложить учение Церкви по этому вопросу.

В завершение встречи нужно кратко рассказать о богослужениях сочельника и Рождества Христова.

7-я встреча. Итоги поста.

1. Итоги и личный опыт

Подводя итоги поста, важно дать возможность каждому участнику высказать свои удаchi и недоработки, общее впечатление от прошедшего поста. Здесь стоит начать делиться катехизатору и, по возможности, показать свое несовершенство без самобичевания, чтобы участникам было легче раскрыться.

Катехизатор не должен оценивать опыт человека: важно поддержать тех, у кого пост не удался, и порадоваться с теми, кто доволен итогами.

2. Тема и планы

Завершить цикл бесед можно обсуждением смысла Богоявления, которое совершилось не только в момент Рождения Христа, но и при Его Крещении, чудесах и знамениях. В завершение можно обсудить планы на период до Великого поста.