**Консультация для родителей «Рождественский пост»**

Рождественский пост называется еще Филипповским постом или, в просторечии, Филипповками, поскольку его канун приходится на день памяти апостола Филиппа (27 ноября). В православии его также именуют Четыредесятницей, поскольку пост, установленный в честь Рождества Христова, длится 40 дней — до самого кануна праздника Рождества Христова.

Рождественский пост, вероятно, появился на самой заре христианства. В исторических источниках он упоминается, начиная с IV века. Считается, что эта традиция выросла из поста кануна праздника Богоявления, отмечавшегося как минимум с III века, а позже разделившегося на праздники Рождества Христова и Крещения Господня.

Изначально Рождественский пост длился всего семь дней, однако, в 1166 году по решению патриарха Луки Хрисоверга он стал в православии сорокадневным.

Рождественский пост установлен для того, чтобы мы ко дню Рождества Христова очистили себя покаянием и молитвою чтобы с чистым сердцем, душой и телом могли благоговейно встретить явившегося в мир Сына Божия и чтобы, кроме обычных даров и жертв, принести Ему наше чистое сердце.

Поколение, к которому принадлежит большинство современных родителей, в детстве не постилось. Поэтому с приближением очередного длительного поста в православных семьях, где подрастают дети, возникает вопрос: с какого возраста ребенку начинать поститься? Уже пора или еще нет? И в чем должен заключаться детский пост?

------------------------------------------------------------Постись — не дерись! —----------------------------------------------

Cемилетняя девочка Аня подошла к батюшке и спросила: «Как мне поститься?» А он ей ответил: «Слушайся маму, не ссорься с сестрой, выполняй свои обязанности по дому». А еда? «Пост в пище — это важно, но второстепенно, — говорит протоиерей Александр Ильяшенко, настоятель храма Всемилостивого Спаса бывшего Скорбященского монастыря, отец 12 детей. — Если родители концентрируются только на внешних предписаниях поста, то они ошибаются. Цель поста — не диета и не самоистязание, а стремление к покаянию и через это приближение к Богу. Если ребенок постится, но при этом хамит мамочке, дерется с братьями и сестрами, отказывается родителям помогать — значит, ни сам пост, ни все семейное воспитание не достигают своей цели. Ведь дело не в том, чтобы посадить ребенка на строжайшую диету, а в том, чтобы у него было правильное духовное устроение, интерес к церковной жизни, чтобы дети росли самостоятельными людьми, которые отдавали бы себе отчет в том, что они делают, понимали, что делать можно, а чего — нельзя».

Детский пост не может быть самим по себе, он всегда происходит в контексте поста родителей, как и вся жизнь ребенка всегда сопряжена с жизнью родителей. И все воспитание ребенка как христианина связано с тем, как сами родители живут во Христе. Пост – это элемент общей жизни семьи во Христе. Если семья постится не формально, а всерьез, то в семье будут традиционные внешние ограничения.