

***КОНСУЛЬТАЦИЯ
«АРОМАТЕРАПИЯ
ДЛЯ ДЕТЕЙ»***



Ароматерапия – это лечение запахами. Истоки этого метода натуральной медицины относятся к временам Древнего Египта, Рима, Китая. Еще первобытные люди заметили действие различных ароматов, когда подкладывали в огонь те или иные растения. Растения обладают мощной, доброй энергетикой, способной исцелять и оберегать от внешних воздействий.

Основным действующим компонентом ароматерапии служат эфирные масла. Это квинтэссенция растений, обладающая энергией четырех стихий земли, воды, огня и воздуха.

Принцип ароматерапии одновременно прост и непостижим. Чувствительные клетки, рецепторы слизистой оболочки носа, воспринимают запахи и мгновенно передают информацию в нервную систему.

Особенно ароматы созвучны миру ребенка. Дети наделены удивительной способностью чувствовать и безошибочно выбирать целебный для себя запах. Ароматы обогащают детство радостью, восторгом, блаженством.

Рекомендуется строго придерживаться четырех основных правил детской ароматерапии:

Используйте только натуральные масла. Продукция аромасинтеза может вызвать у ребенка аллергическую реакцию, беспокойное поведение, нарушение сна, раздражение слизистой носа и глаз. Специалисты профессиональной ароматерапии (врачи, косметологи, психологи) используют продукцию только с гарантией высокого качества, купленные в аптеках города.

Используйте аромамасла только в микродозах. Для их применения в ваннах, аппликациях, аромалампах и аромамедальонах уменьшите указанную в аннотации взрослую дозировку в 3-4 раза. Лучше взять меньше нужной дозы, чем больше.

Помните, одна из особенностей растительных ароматов состоит в том, что их действие при больших и малых концентрациях противоположно по характеру: положительный эффект наблюдается при низких концентрациях и не наблюдается при высоких. Кроме того, при передозировке могут возникнуть тошнота, эмоциональное возбуждение, беспокойство.

Ароматерапия дает эффект только в случае **продолжительного и поэтапного применения**. Максимальный **срок хранения** аромамасел – два года. Самые быстропортящиеся масла – цитрусовые (мандарин, апельсин, грейпфрут, лимон). Их можно хранить не более года.

Ароматерапия существует не только для того, чтобы лечить уже развившуюся болезнь. Она является и весьма реальной защитой от различных бактерий и вирусов. Ароматерапия укрепляет естественные силы организма, способствует решению множества задач по достижению здоровья и красоты. Она позволяет нам, используя целительные возможности

природы, сделать нашу жизнь более радостной, здоровой и счастливой. Дети – чувствительные и впечатлительные натуры, воспринимающие действие ароматерапии без всякого предубеждения, поэтому их реакция на эфирные масла всегда положительна. Применение средств ароматерапии в детской комнате позволит поддерживать хорошее настроение у детей, а также помогает излечить простудные заболевания и нарушения сна. Дети больше всего любят теплые, сладковатые запахи. Однако в силу того, что их организм находится еще в состоянии развития, применять средства ароматерапии для них следует совсем в минимальных дозировках. Лучше всего если масла будут наноситься на терракотовые и глиняные фигурки, аромамедальоны, подушечки. Хорошо удерживают запахи различные изделия из необработанного дерева, корки от апельсина или грейпфрута. Этот метод применяется для ароматизации воздуха в детской комнате.

Смесь для поднятия настроения – масло апельсина – 2 капли, масло иланг-иланга – 2 капли. Антипростудная смесь – масло ромашки – 1 капля, масло мандарина – 2 капли, масло чайного дерева – 2 капли, масло тимьяна (чабреца) – 1 капля. Хорошо применять ЭМ пихты. Капризным, нетерпеливым детям – ЭМ сосны. **Курс ароматерапии не должен превышать 3-х недель.**

Хранить масла нужно плотно закрытыми в темном, недоступном для детей месте!

Рекомендации по возрастному применению эфирных масел ЮСТ

Эфирное масло Чайное дерево – с рождения
Эфирное масло Лаванда – с 1 месяца
Эфирное масло Апельсин, Лимон – с 1 года
Эфирное масло Эвкалипт – с 2-х лет
Эфирное масло Мята перечная, Тимьян, Розмарин – с 6-7 лет

Маленькие дети прекрасно реагируют на эфирное масло Апельсин. Оно помогает при перевозбуждении, неадекватном поведении, способствуют крепкому сну. Во время выполнения домашних заданий повышает концентрацию внимания, усидчивость.

Успокоит ребенка после шумных игр, перед отходом ко сну Эфирное масло Лаванда. Масло лаванды и Мята перечной способны подавить чувство страха и неуверенности. В период подъема респираторных инфекций, рекомендуется ароматизировать воздух в помещениях, где находятся дети (сосна, пихта, шалфей). Необходимо применять такие эфирные масла, как масло Чайное дерево, Эвкалипт, Лимон, Розмарин.

до 3-х лет рекомендуют использовать **ЭМ Чайного дерева, ЭМ Лаванды. Эм Апельсина и ЭМ Лимона - при отсутствии аллергических реакций у ребенка.**

ЭМ Можжевельника, ЭМ Шалфея, ЭМ Пачули - можно применять при отсутствии противопоказаний к применению данных До 2-х лет (здесь мнения ароматерапевтов расходятся, некоторые считают, что до 5-6 лет) не

рекомендуется наносить на кожу масло чайного дерева, лимона, герани (только ароматизация помещений), до 2 месяцев- эвкалипта (только ароматизация помещений), а до 12 лет нельзя использовать масло гвоздики. Применение в аромалампе.

Никогда не применяйте масло в неразбавленном виде.

Лампу держать вдали от детей.

Следите за тем, чтобы водомасляная смесь не перегревалась и не закипала. Расстояние между свечой и чашей со смесью должна быть 15 см.

Спустя 10-15 минут может возникнуть ощущение, что аромат ослаб. Не верьте! Вы привыкли к аромату и не чувствуете его.

Как пользоваться аромалампой.

Наполнить чашечку аромалампы водой (20 мл) и добавить несколько капель (3-5) масла. Водно-масляная смесь нагревается от тепла свечи, источая аромат и благоприятное воздействие.

Вот типичные ароматы для разных областей применения (для взрослых):

в офисе и за рабочим столом: бергамот, лимон, лемонграсс.

в спальне: лаванда, иланг-иланг, апельсин, сандал.

в жилом помещении: эвкалипт, горная сосна, чайное дерево, герань, лемонграсс.

для детской комнаты: апельсин, мандарин, лаванда.

для очищения воздуха: бергамот, лаванда.

Предостережения:

во время беременности – базилик, бей, ветивер, гвоздика, герань, душица, ель, жасмин, иссол, кипарис, лавр, лемонграсс, миндаль, бархатцы, мята, пачули, розмарин, туя, фенхель, чабрец, шалфей, эвкалипт.

детям – гвоздика, лемонграсс до 7 лет, миндаль, мята до 7 лет, розмарин до 7 лет, фенхель до 6 лет, эвкалипт до 2 лет.

Источник: <http://konspektdoma.ru/studentu/konsultatsiya-dlya-pedagogov-na-temu-aromaterapiya-dlya-doshkolnikov/>