

Гаврилова Е.А., студентка 5 курса факультета педагогики и методики
начального, дошкольного и дополнительного образования ТИ имени А.П.

Чехова (филиала) «РГЭУ (РИНХ)»

Руководитель: канд.пед.наук, доцент Винеvская А.В.

Ароматерапия как метод воздействия на психологическое и физическое состояние человека.

На сегодняшний день у специалистов есть множество методов, которые помогают решить проблемы ребёнка самыми разнообразными для него способами. Одним из таких методов является ароматерапия, которая становится одной из самых популярных направлений нетрадиционной медицины.

Давайте разберемся, что же такое ароматерапия?

Ароматерапия-это направление, которое используют в лечении и профилактике заболеваний, психологического и физического самочувствия человека, при помощи летучих ароматических масел.

Использование ароматерапии началось еще в глубокой древности.

Первые упоминания об использовании благовоний, фактически применении ароматерапии, относятся к государству Шумер(за 3000 лет до нашей эры). Именно там начали применять воскуривания и умашение тела во время церемоний.

На протяжении большого количества времени многие ученые изучали влияние ароматерапии. В СССР были защищены десятки кандидатских и докторских диссертаций, получены ценные сведения о механизмах действия летучих ароматных веществ на человека.

В 1964 году вышла книга доктора Валнета «Практика ароматерапии». В этой книге доктор провел исследование о влиянии ароматерапии на лечение больных,

страдающих психическими расстройствами. Масла обладают бактерицидным, антисептическим и противовоспалительным действием, положительно воздействуют на нервную систему, на эмоции. Валнет обнаружил, что результат лечения ощущался почти сразу[<http://www.real-aroma.ru>].

О том, что запахи быстрее всего пробуждают память, причем не логическую, а эмоциональную пишет и профессор С. В. Рязанцев, вице-президент Российского общества оториноларингологов: "...мимолетный запах может пробудить у человека цепь связанных ассоциаций." (Вы приходите в гости, где Вас угощают бисквитным печеньем. Запах печенья, внушают удивительный беспричинный восторг и вслед за этим чувством пробуждаются очень яркие воспоминания о детстве»[<http://naitysebya.narod.ru>].

Благодаря широкому спектру методов ароматерапии, волшебные свойства ароматов можно использовать индивидуально, учитывая все особенности вашего здоровья, психологического состояния, характера.

Сеансы ароматерапии полезны и ребенку, и вам. Сейчас существуют множество способов применения ароматических масел. Большинство ароматов, получаемых людьми, можно использовать в виде притираний (мазей), лекарств (настои, настойки, вытяжки из трав), добавлять в чай, салаты, варенье.

Их использование обязательно избавит Вас и вашего ребенка:

от страха (масло мяты, лаванды);

от ночных кошмаров(масло ромашки, сандалового дерева, герани, пачули);

от нервозности (фиалка, лимон, жасмин, мелисса, кедр, герань);

от нерешительности (масло шалфея, эвкалипта, а также розмарина);

от физического и нервного истощения(масло корицы, мускатного ореха, имбиря, базилика, гвоздики).

В ароматерапии используются: ароматические массажи, ванны, компрессы, полоскания и орошения, прием внутрь.

Доктор Рой Мартин описывает технологию ароматерапии следующим образом: "Во время сеанса происходит воздействие запахов на организм человека сразу на нескольких уровнях: ароматические масла действуют на мозг и организм человека не только при помощи обоняния, но и через кровеносную и лимфатическую системы. Воздействие эфирных масел противостоит воспалительным и микробным процессам. Масла повышают энергичность, работоспособность, успокаивают человеческий организм от стрессов, нормализуют аппетит, сон и в целом благотворно влияют на нервную систему человека. Важно, в процессе лечения или профилактики правильно подобрать необходимые экстракты".

Подбирать нужное эфирное масло следует не только в соответствии с симптомами болезни, но и с причиной ее возникновения. Для

каждого ребенка подбираются специальные виды эфирных масел при определенных нарушениях.

А всем ли полезна ароматерапия? Преимущество ароматерапии в том, что существуют масла не только для малышей, но и подростков, и даже для взрослых.

«Ароматерапия, - это прекрасный, мудрый, полностью научный метод профилактики и лечения многих заболеваний, который помогает решить многие психологические вопросы.

Но следует учесть и опасность применения эфирных масел необходимо соблюдать дозу.

При применении некоторых масел возможно возникновение аллергических реакций, раздражение ткани почек и печени, а некоторые обладают наркотическим действием.

При появлении подобных симптомов необходимо прекратить применение эфирного масла, а лучше всего проводить ароматерапию под руководством врача.

Перед тем, как начинать самостоятельно заниматься ароматерапией, родителям рекомендуется походить на курсы, где специалисты расскажут, как правильно пользоваться данным методом. Также следует почитать литературу и изучить свойства и противопоказания тех или иных масел.

Очень важно подобрать для себя те масла, аромат которых доставляет удовольствие вам и вашему ребенку.

Формы и виды работы с ароматерапией разнообразны и многоцветны. При помощи ароматерапии можно забыть о достаточно большом количестве негативных эмоций, которые, к сожалению, все больше и больше проникают в нашу жизнь. Запахи эмоционально окрашены, они вызывают те или иные приятные воспоминания и образы. Следовательно, самое главное, чтобы Вы и ваш ребенок чувствовали себя спокойным, уверенным, здоровым и счастливым человеком.

Использованная литература:

1. [<http://www.tiensmed.ru>]
2. Рой Мартин «Искусство эмоционального баланса. Путь к Душевному Покою и Исцелению» СПб.: Будущее Земли, 2009.— 320 с.»
3. Константин Адонаи - информационный портал « Форум За Адонаи »
Ароматеропия от А до Я: все об ароматерапии и эфирных маслах.»[стр.1]
4. [<http://naitysebya.narod.ru>]
5. Учебный фразеологический словарь.