

www.detkityumen.ru

Особенности ароматерапии для детей

Полезны ли нашим "цветочкам" - цветочки? Конечно! Дарить их, любоваться, нюхать, гадать на ромашке, вплетать в волосы, засушивать и делать аппликации, заваривать чай, разбираться, какие растения лекарственные и полезные и как их можно использовать.

И есть еще один прекрасный способ использования растений - делать из них **ценные эликсиры, вытяжки, настои, мацераты, гидролаты и эфирные масла**. Всё это - разные инструменты ароматерапии.

Ароматерапия – это древнее искусство использования ароматов эфирных масел для улучшения физического и эмоционального состояния человека. Она может быть особенно полезной для детей, помогая им расслабиться, снять стресс и поддерживать здоровье.

Одним из основных преимуществ ароматерапии для детей является ее способность создавать **благоприятную атмосферу в доме или классе**. Некоторые ароматы, такие как лаванда или розмарин, могут снять нервное напряжение, улучшить настроение и помочь детям сосредоточиться на учебе или игре. Другие ароматы, такие как мята или эвкалипт, могут помочь очистить воздух от бактерий и вирусов, улучшая общее здоровье.

Ароматерапия также может быть полезна при **проблемах с сном у детей**. Эфирные масла лаванды или ромашки создают спокойную и расслабляющую атмосферу перед сном, способствуя более качественному отдыху. Это особенно важно для детей, страдающих от бессонницы или тревожных сновидений.

Однако, при использовании ароматерапии для детей, необходимо соблюдать важнейшие меры предосторожности!

Во-первых, необходимо убедиться, что эфирные масла, которые вы используете, безопасны для детей. Для этого надо быть уверенным в производителе и поставщике, выбирая только действительно настоящие масла. Их на рынке много. Обращайте внимание на стоимость - масла не могут стоить 200-300 рублей, их стоимость должна быть выше. В дешёвом флаконе вероятнее всего будет синтетическая либо синтезированная жидкость со схожим с настоящим запахом.

Во-вторых, в самом начале знакомства ребенка с эфирным маслом необходимо убедиться, что оно ему подходит и не вызывает негативных реакций. Т.е. необходимо провести кожный тест сильно разбавленным эфирным маслом - 1 капля масла на 10 мл базы, размешать и нанести на локтевой сгиб.

В-третьих, следует использовать только небольшое количество масла и разбавлять его в носителе! Носителями служат базовые (транспортные) масла - любое натуральное масло, которое бы вы съели, специальный медицинский гель для введения эфирных масел и нанесения их на кожу, специальный эмульгатор, для смешивания масла с водой и добавления в ванну. Никогда не наносите эфирные масла на кожу ребенка в чистом виде.

В-четвертых, ассортимент эфирных масел расширяется для ребенка очень медленно. В первый год жизни можно использовать только 2-3 масла: лаванды, римской ромашки, фенхеля. На втором году жизни можно добавить хвойные (пихту, кедр, ель). На третьем году можно добавлять цитрусовые, лимонный эвкалипт.

Есть множество эфирных масел, которые нельзя использовать до 10 лет. К ним относятся горячие масла: душица (орегано), гвоздика, тимьян, корица и т.д. **ДЕТЯМ КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩЕНО использовать эфирные масла внутрь! Только ингаляционно, наружно и в сильном разведении.**

Ароматерапия для детей – это замечательный способ помочь им расслабиться, улучшить настроение и концентрацию, поддерживать здоровье. Однако, всегда помните о безопасности и консультируйтесь с ароматерапевтом перед использованием эфирных масел у детей.

Автор **Анастасия Коробова** - руководитель и арома-арт-терапевт [YA-GA АромаМастерская](#)

фото hodakova.net

Адрес на сайте «Детки!» www.detkityumen.ru/biblio/category135/category139/5526/