**Использование ароматерапии, как эффективного метода активизации познавательных процессов, стабилизации эмоционально-личностной сферы и сохранения здоровья глухих школьников**

 Коррекционная направленность обучения и воспитания, реализуемая через методы, формы, содержание, структуру, принципы обучения, способствует реализации и развитию больших потенциальных возможностей глухих школьников, удовлетворению их образовательных и специальных потребностей. Анализируя особенности развития глухого ребёнка, мы можем отметить детализированность восприятия, зрительную наблюдательность, полноту и чёткость зрительных представлений – с одной стороны, и с другой – недостаточность обобщённости восприятия, т.к. синтез в восприятии неслышащих детей снижен. В свою очередь, своеобразие восприятия влияет на деятельность памяти глухого ребёнка, особенностью которой является наглядно-образный её характер. Особенности процесса мышления и его развития обусловлены своеобразием словесной речи и задержкой в овладении ею, что отрицательно сказывается на формировании их мыслительной деятельности, выделяется низкий понятийный словарь.

Своеобразно протекает и личностное развитие глухого ребёнка Нарушение словесного общения частично изолирует глухого ребёнка от окружающих его говорящих людей, что создаёт трудности в усвоении социального опыта. Глухим детям недоступно восприятие выразительности речи, музыки. Отставание в развитии речи отрицательно сказывается на осознании своих и чужих эмоциональных состояний и обуславливает упрощенность межличностных отношений, отставание в развитии самосознания. Таким детям свойственны такие личностные качества, как ригидность, эгоцентризм, отсутствие внутреннего контроля, импульсивность, внушаемость, более высокий уровень агрессивности в поведении, эмоциональная незрелость.

**С целью** сохранения и укрепления физического и психического здоровья, снижения агрессивности поведения, тревожности у детей нами используются ароматы. О воздействии их на душу и тело человека было известно с давних пор. Из века в век проходили накопления и передача сведений о различных видах благотворного воздействия запахов на здоровье человека, состояние его психики, работоспособности, настроения. Были разработаны методы получения и использования ароматов, показания их к применению, что с полным правом позволило отнести ароматерапию к одному из действующих видов немедикаментозного лечения

При внедрении и использовании ароматерапии в обучении и воспитании глухих обучающихся мы ставим следующие задачи.

 1. Повышение работоспособности, объёма памяти, концентрации, внимания, точности выполняемой работы, развитие речи.

1. Профилактика переутомления, снижение психоэмоционального напряжения.
2. Профилактика инфекционных и острых респираторных заболеваний.
3. Создание благоприятного психологического климата в коллективе.

**Объекты воздействия**

Спальни, игровая, физкультурный зал, кабинет ритмики, учебные классы, туалетные комнаты.

**Исполнители:**

- педагог-психолог;

- учителя;

- воспитатели;

- мед работник.

**Правила применения**

1. Прежде всего следует оценить динамику аромата: бурный, жаркий (стимулятор), доверительный, тёплый (адаптоген) или спокойный, охлаждающий (успокаивающий). Холерикам и людям, склонным к подъёму артериального давления, следует исходить из минимальных дозировок жарких ароматов (имбирь, корица, мускат, чабрец, гвоздика), меланхоликам и гипотоникам – из релаксирующих ароматов (сандал, лаванда, жасмин). Адаптогены (нероли, левзея, мандарин и т.д.) можно применять без ограничений.
2. Следует ознакомиться с инструкцией о данном эфирном масле.
3. Всегда следует начинать своё знакомство с новым эфирным маслом с одно капли.
4. Для людей с аллергическими реакциями требуется трёхдневная проверка аромата.
5. До 12-летнего возраста детские дозировки должны быть меньше взрослых. Расчёт детской дозировки следующий6 коэффициент 0,12 \* среднюю дозу в аннотации умноженный на возрастребёнка.

**Длительная и предельная допустимость**

Не существует клеточного. Тканевого, органного и системного привыкания к ароматам, поскольку не существует и фармакологической зависимости от ароматов.

Желательно применять одно и то же эфирное масло не более 21 дня и затем продолжать его применение после перерыва (7-14 дней). За это время организм усваивает ароматическую информацию, используя механизмы саморегуляции.

Правило смешения ароматов: оптимальные бытовые композиции состоят минимально из двух, а максимально – из семи аромамасел.

**Тесты индивидуальной чувствительности к аромату**

1. Выявление сведений об аллергии любого вида.
2. Наличие ранее признаков непереносимости, каких-либо запахов.
3. Проведение обонятельной пробы. Если запах одобрен, то он должен пребывать в этом аромате 20-25 минут. При неприятных ощущениях провести пробу с другим ароматом.
4. Кожный тест чувствительности к ароматам. Нанести 1 каплю препарата в месте локтевого сгиба. Наблюдать 4-6 часов.

**Ароматизация помещений:**

Аромалампа: в аромалампу заправляются эфирные масла из расчёта 2 капли на 5 кв.м. непрерывность работы от 25 до 45 минут, до 3 раз в день. Предварительно проветрить помещение.

Пульверизатор: на 250 мл воды 7-10 капель аромамасел, хорошо встряхнуть.

Аромагенератор:

Жизнь ребёнка наполнена множеством разнообразных эмоций, впечатлений, восторгов и разочарований. Каждое место, которое посещает ребёнок, может запомниться не только приятным интерьером, доброжелательным отношением, но и благоприятным ароматом. Вдвойне будет эффективным его использование, если этот аромат будет соответствовать цели посещения: в школе – повышение интереса к обучению, на уроках – сосредоточенность и повышение концентрации внимания.

Таким образом, в учебных классах для повышения интереса к обучению, совершенствования процессов памяти, работоспособности, повышения концентрации внимания нами используются ароматы апельсина, базилика, мелиссы, бергамота, розмарина, чабреца, розы. В спальнях для уменьшения усталости, снятия напряжения, улучшения сна помогут ароматы к мяты, бергамота, сосны, лаванды, нероли и др.

Спортивный зал и класс ритмики рекомендуется ароматизировать лавандой, лимоном, чайным деревом, розмарином, корицей, сосной, геранью. Эти масла выполняют не только гигиеническую функцию, но и поддерживают хороший тонус мышц.

При работе с компьютером рекомендуется использование лимонника, жасмина, имбиря, розмарина, что повысит внимание, снизит утомляемость, благоприятно повлияет на органы зрения.

Во время острых респираторных инфекций ароматизацию воздуха можно проводить эвкалиптом. Миртом, лимоном, геранью, гвоздикой, пихтой, лимонником. Ароматерапию проводим 21 день, затем делаем перерыв 7 дней. Оптимальная композиция масел состоит в том, чтобы не смешивать 3-4 аромамасел. Масло не используется в чистом виде.

**Анализ практического применения ароматерапии**

 Применение аромамасел осуществляется в течение 2-х лет. Отслеживание влияния ароматерапии на эмоциональное состояние, работоспособность, внимание, поведение, уровень заболеваемости проводится следующим образом:

1. Наблюдения педагогов по следующим параметрам:

- аллергические реакции;

- настроение;

- работоспособность;

- активность на уроке;

- поведение;

- заболеваемость ОРЗ.

 2. Использование проективных тестов «Несуществующее животное», «Мой класс».

 3. Использование цветового теста Люшера.

 4. Отслеживание по корректурной пробе развитие устойчивости внимания.

 5. Методика Спилберга на выявление уровня тревожности.

Анализируя полученные результаты по этим параметрам, мы можем сделать вывод, что ароматерапия благотворно влияет на развитие эмоциональной, личностной, познавательной сфер.

Используемые масла в 8, 9 классах бергамота, эвкалипта, сосны помогли в улучшение настроения, повышении работоспособности на уроках.

 Композиция аромамасел лаванды, мяты, сосны, кедра способствовала коррекции поведения, снятию агрессивности в спец. классах.

Применение масел лаванды, мяты, сосны методом распыления в спальнях улучшило сон, сняло напряжение, стабилизировало эмоциональное состояние у глухих воспитанников.