

**Relax,  
quando ne  
ha bisogno**



## Scopri il Topino Meditazione e Relax

Il Topino Meditazione e Relax da Fisher-Price® introduce i bambini alla meditazione guidata con istruzioni di postura ed esercizi di respirazione, aiutandoli a rilassarsi durante il giorno e prima di andare a nanna.

### Perché creare il Topino Meditazione e Relax?

È importante che i bambini inizino a imparare fin da piccoli le pratiche per il benessere della salute mentale. I bambini iniziano a conoscere se stessi e il proprio corpo attorno ai 2 anni, il momento perfetto per introdurre semplici pratiche di meditazione.

Il nostro team di progettisti ed esperti di ricerca e sviluppo ha voluto creare un prodotto che introducesse efficacemente queste pratiche; quindi abbiamo studiato come la meditazione può aiutare i bambini a rilassarsi e dormire.

#### Cosa abbiamo studiato

All'inizio della fase di sviluppo, i nostri esperti del Play Lab hanno cercato di comprendere e valutare meglio la risposta dei più piccoli ai contenuti scritti come fossero parte di un copione, tra cui:

- La loro capacità di comprendere e seguire gli esercizi e le indicazioni che vengono narrati
- Il ritmo migliore per la narrazione e la durata degli esercizi di meditazione
- Il doppiatore più appropriato

Per fare ciò, i nostri ricercatori hanno osservato famiglie con bambini di età compresa tra i 2 e i 5 anni sia nel Play Lab, sia a casa, mentre si dedicavano a esercizi di meditazione e rilassamento. Inoltre, hanno condotto sondaggi e tenuto gruppi di discussione insieme ai genitori.



## Cosa abbiamo imparato

Durante la nostra ricerca, i piccoli addetti ai test ci hanno mostrato come migliorare ancora di più il Topino Meditazione e Relax, e noi li abbiamo ascoltati!

- Mentre i bambini, durante i test, eseguivano gli esercizi di respirazione guidata, i nostri esperti hanno scoperto l'importanza fondamentale del ritmo. Se troppo lento, i piccoli meditatori si distraevano. Mentre con un ritmo troppo veloce non si otteneva un effetto abbastanza calmante. Dopo molti test, il nostro team è riuscito a regolare in maniera corretta la velocità con la quale vengono date le indicazioni, per mantenere alto il livello di interesse dei bambini e, allo stesso tempo, far sì che l'effetto calmante non svanisca. Il team ha inoltre prolungato il tempo dedicato alle indicazioni per la respirazione nella modalità adatta all'ora della nanna. Questo garantisce ai più piccoli più tempo per riuscire a seguire e calmarsi prima di passare ai rilassanti rumori bianchi.
- All'inizio il Topino Meditazione e Relax era stato progettato solo per rilassarsi all'ora della nanna. Ma abbiamo imparato da piccoli e grandi, durante i test, che la meditazione aiuta a calmare i bambini anche durante il giorno. Di conseguenza, i nostri progettisti hanno aggiunto una modalità relax adatta al giorno. Questa modalità ha una durata più breve e guida i bambini in esercizi di allungamento e respirazione più dinamici. Non è presente nemmeno il rumore bianco calmante che il Topino riproduce nella modalità adatta all'ora della nanna.
- Durante le ricerche, i nostri esperti hanno anche appreso l'importanza di aggiungere esercizi di allungamento come parte delle attività di rilassamento. Ma come può il Topino Meditazione e Relax insegnare ai bambini come muoversi? Avevamo bisogno di inserire riferimenti che i bambini potessero facilmente riconoscere e ai quali sapessero rispondere, come dire loro di muoversi lentamente come una tartaruga o raggiungere il cielo come un albero.



**Preparati a ritrovare la pace interiore.**

**ACQUISTA TOPINO MEDITAZIONE E RELAX**