

**Внимние,
когда это
необходимо**



play-lab
fisher-price

Встречайте Медитирующая Мышка

Игрушка для сна Fisher-Price Медитирующая мышка познакомит малыша с управляемой медитацией с помощью физических и дыхательных упражнений, чтобы помочь ему расслабиться в течение дня и перед сном.

Зачем нужна Медитирующая Мышка?

Практика защиты психического здоровья важна, поэтому важно, чтобы дети учились этому с самого раннего возраста. Дети начинают узнавать о себе и своем теле примерно в 2 года - это прекрасное время для внедрения простых практик медитации. Наша команда дизайнеров и экспертов по научно-исследовательским разработкам хотела создать продукт, который был бы эффективен для внедрения этих практик. Поэтому мы изучили, как медитация может помочь детям расслабиться и улучшить их сон.

Что мы выяснили

Когда мы начали работу над этим продуктом, наши эксперты Игровой лаборатории Play Lab хотели лучше понять и оценить эффективность данной разработки. Включая:

- Их понимание и способность следовать упражнениям и подсказкам
- Лучший темп повествования и продолжительность медитативных упражнений
- Наиболее подходящий голос

Для того, чтобы выяснить это, наши эксперты наблюдали за семьями с детьми в возрасте от 2 до 5 лет, как в лаборатории Play Lab, так и дома, когда они занимались медитацией и упражнениями на внимательность. Также проводились опросы и фокус-группы с родителями. exercises. They also conducted surveys and focus groups with parents.



Что мы узнали:

Во время нашего исследования дети-тестировщики показали нам, как сделать мышку для медитации еще лучше!

- Когда наши дети-тестировщики следовали за управляемым дыханием, наши эксперты обнаружили, что время - это все. Слишком медленно, и маленькие медитирующие отвлеклись. Слишком быстро, и это было недостаточно успокаивающе. После долгих испытаний наша команда скорректировала скорость подачи подсказок, чтобы заинтересовать детей и сохранить успокаивающую эффективность. Команда также увеличила количество времени, затрачиваемого на дыхательные подсказки в режиме сна. Это дало малышам больше времени, чтобы последовать за ними и успокоиться, прежде чем контент переключился на успокаивающий белый шум.
- Изначально Медитирующая мышка предназначалась только для успокоения перед сном. Но от наших тестировщиков мы узнали, что она также помогает малышам успокоиться в течение дня. В результате наши дизайнеры добавили дневной успокаивающий режим. Этот режим помогает детям выполнять более активные упражнения на растяжку и концентрироваться на дыхании. Также в дневном режиме Медитирующая мышка не издает успокаивающего белого шума, который есть в ночном режиме.
- В ходе исследования наши эксперты выяснили, что важно добавлять упражнения на растяжку. Но как Медитирующая мышка может помочь в этом? Мы решили, что необходимо добавить отсылки, которые дети могут легко понять и быстро на них отреагировать, например, сказать им двигаться медленно, как черепаха, или тянуться к небу, как дерево.



Хотите поймать Дзен?

[ПОДРОБНЕЕ О МЕДИТИРУЮЩЕЙ МЫШКЕ](#)