

İhtiyacınız Olan Her An Meditasyon Desteği Yanınızda

play-lab
fisher-price

Sevimli Meditasyon Faresi Ile Tanışın

Fisher-Price® Sevimli Meditasyon Faresi, yürüme çağındaki çocukları hareketli komutlar yoluyla rehberli meditasyon ve nefes egzersizleriyle tanıştırır. Böylece gün içinde ve yatmadan önce rahatlamalarına yardımcı olur.

Sevimli Meditasyon Faresi'ni neden geliştirdik?

Çocukların küçük yaşlarda ruh sağlığı uygulamalarını öğrenmeye başlamaları önemlidir. Çocuklar, 2 yaş civarında kendileri ve bedenleri hakkında bilgi sahibi olmaya başlar. Bu dönem, çocukları basit meditasyon uygulamalarıyla tanıştırmak için idealdir. Tasarımcılar ve araştırma geliştirme uzmanlarından oluşan ekibimiz, bu uygulamaların tanıtılmasına yardımcı olacak bir ürün hazırlamak istiyordu. Bu nedenle, meditasyonun çocuklara uyku ve dinlenme konusunda nasıl yardımcı olabileceğini inceledik.

Çalışmalarımız

Ürünü geliştirmeye başladığımızda Play Lab uzmanlarımız, çocukların senaryoya dayalı içeriklere verdikleri tepkileri daha iyi anlayıp değerlendirmek istedi. Odaklanılan konular arasında şunlar vardı:

- Egzersizleri ve sesli komutları anlayıp takip etme becerisi
- En uygun anlatım hızı ve meditasyon egzersizi uzunluğu
- En uygun ses

Bu doğrultuda araştırmacılarımız, 2-5 yaş aralığında çocuğu olan aileleri hem Play Lab'de hem de evde meditasyon ve farkındalık egzersizleri yaparken gözlemledi. Ayrıca bu çocukların ebeveynleriyle anketler yapıp odak grupları oluşturdular.



Öğrendiklerimiz

Araştırmamız sırasında, testlere katılan çocuklar bize, Sevimli Meditasyon Faresi'ni daha iyi hale nasıl getirebileceğimizi gösterdi. Biz de onların önerilerine kulak verdik.

- Testlere katılan çocukların rehberli nefes egzersizini takip edişini gözlemleyen uzmanlarımız, en önemli unsurun zamanlama olduğunu anladı. Çok yavaş ve küçük meditasyon oyuncaklarında çocukların dikkati dağılıyordu. Çok hızlı meditasyon egzersizleri ise yeterince sakinleştirici değildi. Çok sayıda testten sonra ekibimiz, çocukların ilgisini korumak ve sakinleştirici etkiyi sürdürmek için komutların seslendirilmesi gereken en uygun hızı belirledi. Ekip ayrıca uyku modunda nefes egzersizlerinin süresini de uzattı. Bu sayede, sakinleştirici beyaz gürültü içeriklerine geçilmeden önce çocuklar, daha uzun süre nefes egzersizi yaparak uykuya hazırlanabiliyordu.

- Sevimli Meditasyon Faresi başlangıçta sadece uyku vaktinde çocukları sakinleştirecek bir ürün olarak düşünülmüştü. Ancak çocuklar ve ebeveynlerle yapılan testler sonucunda, meditasyon egzersizlerinin gün içinde de çocukların sakinleşmesine yardımcı olduğunu öğrendik. Bu nedenle tasarımcılarımız, sakinleştirici gündüz modunu ekledi. Daha kısa süren bu modda çocuklar daha hareketli esneme ve nefes alma egzersizleri yapar. Ayrıca bu modda, farenin uyku modunda çaldığı sakinleştirici beyaz gürültü kullanılmaz.

- Uzmanlarımız, meditasyon etkinliklerine esneme egzersizleri eklemenin önemli olduğunu da araştırma sürecinde öğrendi. Peki Sevimli Meditasyon Faresi, çocukların doğru hareketleri yapmasını nasıl sağlayacaktı? Çocukların kolayca anlayıp tepki verebileceği benzetmelerden yararlandık. Örneğin, kaplumbağa gibi yavaşça hareket etmelerini veya bir ağaç gibi gökyüzüne doğru uzanmalarını söyleyen komutlar kullandık.



Meditasyona hazır mısınız?

SEVİMLİ MEDITASYON FARESİ'Nİ İNCELEYİN