

Mindfulness, wanneer ze dat nodig hebben

Maak kennis met de Meditatiemuis

De Meditatiemuis van Fisher-Price® laat je peuter kennismaken met meditatie via fysieke opdrachten en ademhalingsoefeningen, om hen overdag of voor het slapengaan te helpen ontspannen.

Waarom hebben we de Meditatiemuis gemaakt?

Het is belangrijk dat kinderen al op jonge leeftijd manieren leren om mentaal gezond te blijven. Als kinderen ongeveer 2 jaar zijn, leren ze zichzelf en hun lichaam kennen - een geweldig moment om kennis te maken met eenvoudige mindfulnessoefeningen.

Ons team van ontwerpers en deskundigen op het gebied van onderzoeksontwikkeling wilden een product maken dat effectief zou zijn bij het introduceren van deze praktijken, dus bekeken we hoe meditatie kinderen zou kunnen helpen te ontspannen en gemakkelijker in slaap te vallen.

Wat we onderzochten

Aan het begin van de ontwikkeling probeerden de experts van ons Play Lab meer inzicht te krijgen in de reactie van kleintjes op gescripte inhoud. Dit draaide om het volgende:

- Hun begrip van oefeningen en gesproken opdrachten en hun vermogen om die oefeningen en opdrachten uit te voeren
- Het beste tempo van de vertelling en de lengte van de meditatieoefeningen
- De meest geschikte stemacteur

Om dit te doen, observeerden onze onderzoekers gezinnen met kinderen in de leeftijd van 2 - 5 jaar zowel in het Play Lab als thuis, terwijl ze mindfulness- en meditatieoefeningen deden. Ook lieten ze vragenlijsten invullen en organiseerden ze focusgroepen met ouders.



Wat we ontdekten

Tijdens ons onderzoek lieten testende kinderen ons zien hoe we de Meditatiemuis nog beter konden maken, en natuurlijk luisterden we daarnaar!

■ Toen onze testende kinderen meededen met de ademhalingsoefeningen, constateerden onze experts dat alles draait om timing.

Te langzaam? De kleine mediteerders raakten afgeleid. Te snel en het was niet kalmerend genoeg. Na talloze tests paste ons team de snelheid aan waarmee opdrachten werden gedaan om de kinderen geïnteresseerd te houden en het kalmerende effect te handhaven. Het team verlengde ook de tijd die werd besteed aan ademhalingsoefeningen in de bedtijdstand. Dit bood de kleintjes meer tijd om mee te doen en tot rust te komen voordat de kalmerende witte ruis begon.

■ In eerste instantie was de Meditatiemuis louter bedoeld als middel om rustig te gaan slapen. Maar van onze testende ouders en kinderen leerden we dat mindfulness ook overdag kan helpen om kleintjes te kalmeren. Daarom voegden onze ontwerpers ook een rustgevend dagstand toe. Deze modus is korter en begeleidt kinderen met actievere rek- en ademhalingsoefeningen. Ook de witte ruis die de muis bij het slapengaan laat horen, is hier weggelaten.

■ Onze experts ontdekten tijdens het onderzoek ook dat het belangrijk was om rekoefeningen deel uit te laten maken van de mindfulnessactiviteiten. Maar hoe kon de Meditatiemuis kinderen laten weten hoe ze moeten bewegen? We moesten referenties inbouwen die ze gemakkelijk konden begrijpen, zoals kinderen vragen zo langzaam als een schildpad te bewegen, of zich als een boom naar de lucht uit te strekken.



Klaar voor een beetje Zen?

MEDITATIEMUIS KOPEN