Das ist die Meditations-Maus

Die Meditations-Maus von Fisher-Price® führt Kleinkinder mit Hilfe von körperlichen Aufforderungen und Atemübungen in die geführte Meditation ein und hilft ihnen, sich tagsüber und vor dem Schlafengehen zu entspannen.

Warum die Meditations-Maus?

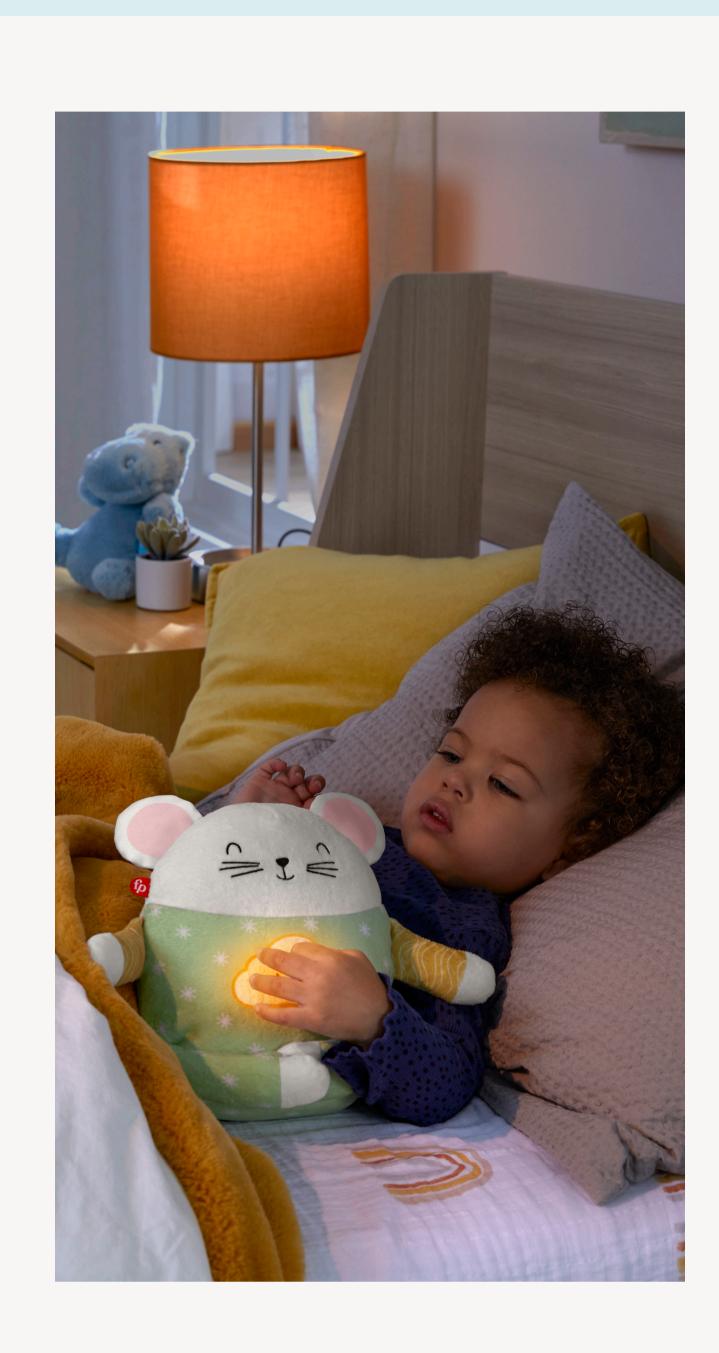
Es ist wichtig, dass Kinder schon in jungen Jahren lernen, mit ihrer psychischen Gesundheit umzugehen. Kinder beginnen im Alter von etwa 2 Jahren, sich selbst und ihren Körper kennenzulernen – ein guter Zeitpunkt, um mit einfachen Achtsamkeitsübungen zu beginnen. Unser Team aus Designern und Forschungsexperten wollte ein Produkt entwickeln, das diese Praktiken effektiv einführt. Deshalb haben wir untersucht, wie Meditation Kindern beim Schlafen und Entspannen helfen kann.

Was wir untersuchten

Als wir mit der Entwicklung begannen, versuchten unsere Play Lab-Experten, die Reaktion von Kleinkindern auf Anweisungen besser zu verstehen und zu bewerten. Inhalt:

- Ihr Verständnis und ihre Fähigkeit, Übungen und gesprochene Aufforderungen zu folgen
- Das passende Erzähltempo und die Länge der Meditationsübungen
- Der am besten geeignete Sprecher

Hierzu beobachteten unsere Forscher Familien mit Kindern im Alter von 2 bis 5 Jahren sowohl im Play Lab als auch zu Hause, während sie Meditations- und Achtsamkeitsübungen durchführten. Sie führten auch Umfragen und Testgruppen mit Eltern durch.







Unsere Erkenntnisse

Während unserer Forschung haben uns die Kinder gezeigt, wie wir die Meditations-Maus verbessern können. Das haben wir uns zu Herzen genommen!

- Als die Kinder während des Tests der Atemmeditation folgten, stellten unsere Experten fest, dass das Timing entscheidend ist. War das Tempo, in dem sie atmen sollten, zu langsam, lenkte dies die kleinen Meditierenden ab. War das Tempo zu schnell, war die Meditation nicht beruhigend genug. Nach vielen Tests passte unser Team die Geschwindigkeit der Anweisungen an, um das Interesse der Kinder aufrechtzuerhalten und die beruhigende Wirkung beizubehalten. Das Team verlangsamte zudem das Tempo, in dem Atemanweisungen ausgesprochen werden, die im Einschlafmodus verwendet werden. So hatten die Kinder mehr Zeit, den Aufforderungen zu folgen und sich zu entspannen, bevor die Aufnahme in beruhigende Hintergrundgeräusche überging.
- ✓ Ursprünglich war die Meditations-Maus nur zur Beruhigung vor dem Schlafengehen gedacht. Aber unsere Tester im Kindesalter sowie unsere erwachsenen Tester zeigten uns, dass Achtsamkeitsübungen auch tagsüber zur Beruhigung der Kinder beitragen. Deshalb haben unsere Designer einen Beruhigungsmodus für den Tag hinzugefügt. Dieser Modus ist kürzer und führt die Kinder durch aktivere Dehnund Atemübungen. Zudem werden die beruhigenden Hintergrundgeräusche, die die Maus im Einschlafmodus wiedergibt, nicht abgespielt.
- ✓ Außerdem fanden unsere Experten heraus, dass es wichtig ist, Dehnübungen als Teil der Achtsamkeitsübungen zu integrieren. Aber wie könnte die Meditations-Maus Kindern zeigen, wie sie sich bewegen sollen? Es waren Hinweise nötig, die sie leicht verstehen und auf die sie reagieren konnten, wie z. B. die Aufforderung, sich langsam wie eine Schildkröte zu bewegen oder sich wie ein Baum in die Höhe zu strecken.



Sind Sie bereit, Ihre innere Ruhe zu finden?