

**Uważność
zawsze,
gdy jest
potrzebna**

play-lab
fisher-price

Poznaj Myszkę do medytacji

Myszka do medytacji od Fisher-Price® wprowadza dziecko w świat medytacji poprzez specjalne wypowiedzi oraz ćwiczenia z oddychania, aby pomóc mu się odprężyć w ciągu dnia i przed snem.

Dlaczego stworzyliśmy Myszkę do medytacji?

To ważne, aby dzieci od najmłodszych lat uczyły się praktyk związanych ze zdrowiem psychicznym. W wieku 2 lat dzieci zaczynają poznawać siebie i swoje ciało, więc to doskonały moment na wprowadzenie prostych praktyk uważności.

Nasz zespół projektantów i ekspertów ds. badań chciał stworzyć produkt, który skutecznie pomagałby we wprowadzaniu tych praktyk, dlatego przeanalizowaliśmy, w jaki sposób medytacja może pomóc dzieciom w zasypianiu i relaksacji.

Co zbadaliśmy

Gdy zaczęliśmy prace, nasi eksperci z Laboratorium Zabawy chcieli lepiej zrozumieć i ocenić reakcje dzieci na treści z narracją. Badali takie aspekty jak:

- ✔ Zrozumienie i umiejętność podążania za ćwiczeniami i mówionymi wskazówkami
- ✔ Najlepsze tempo narracji i długość ćwiczeń medytacyjnych
- ✔ Najbardziej odpowiedni głos narratora

Aby to zrobić, nasi naukowcy prowadzili obserwacje rodzin z dziećmi w wieku od 2 do 5 lat, zarówno w Laboratorium Zabawy, jak i w domu, gdzie wykonywały ćwiczenia z medytacji i uważności. Eksperci przeprowadzili też ankiety i grupy fokusowe wśród rodziców.



Co odkryliśmy

Podczas badań dziecięcy testerzy pokazali nam, jak możemy jeszcze bardziej ulepszyć Myszkę do medytacji, więc chętnie ich posłuchaliśmy.

- ✔ Gdy mali testerzy wykonywali wskazówki w ćwiczeniach z oddychania, nasi eksperci zauważyli, że najważniejsze było tempo.

Jeśli było zbyt wolne, dzieci się rozpraszały. A jeśli było za szybkie, ćwiczenia nie były wystarczająco uspokajające. Po wielu testach nasz zespół dostosował szybkość wskazówek, aby dzieci były nadal zainteresowane ćwiczeniem, ale jednocześnie się uspokajały. Wydłużył też czas trwania ćwiczeń z oddychania w trybie zasypiania. Dało to maluchom więcej czasu na podążanie za wskazówkami i uspokojenie się, zanim treści zmieniły się w kojący biały szum.

- ✔ Najpierw Myszka do medytacji miała służyć tylko do uspokajania przed snem. Ale od dzieci i rodziców testujących zabawkę dowiedzieliśmy się, że uważność pomaga też uspokoić maluchy w ciągu dnia. W rezultacie nasi projektanci dodali tryb dziennego uspokajania. Ten tryb jest krótszy i przeprowadza dzieci przez bardziej dynamiczne ćwiczenia z oddychania i rozciągania. Nie ma w nim też kojącego białego szumu, który jest dostępny w trybie zasypiania.

- ✔ Podczas badań nasi eksperci dowiedzieli się również, jak ważne było dodanie ćwiczeń z rozciągania do praktyk z uważności. Jak Myszka do medytacji uczy dzieci odpowiednich ruchów? Musieliśmy zawrzeć odniesienia, które dzieci mogły łatwo zrozumieć i odtworzyć, takie jak poruszanie się wolno jak żółwik lub wyciągnąć się w stronę nieba jak drzewo.



Czas na relaks

ZOBACZ MYSZKĘ DO MEDYTACJI