



Um Familien die ersten achtsamen Schritte zu erleichtern, hat Fisher-Price gemeinsam mit Meditations-Expert:innen die Fisher-Price Meditations-Maus entwickelt. Besonders 2-5-jährige können mit dem gelassenen Begleiter entspannen und runterfahren.

31.05.2022 11:00 CEST

Zen für die ganze Familie am Welt-Yoga-Tag: Entspannen mit der Meditations-Maus von Fisher-Price

Frankfurt 31. Mai 2022 - Am 21.06. ist Welt-Yoga-Tag – ein Tag, an dem sich nicht nur die Großen, sondern auch schon die ganz Kleinen voll und ganz dem Thema Entspannung und emotionale Ausgeglichenheit widmen dürfen. Die perfekte Unterstützung dabei liefert die Fisher-Price Meditations-Maus. Von Expert:innen im Play Lab entwickelt, hilft das Spielzeug Kindern und ihren Eltern, sich besser zu entspannen.

Stundenlanges Spielen, Toben, Vorgelesen bekommen, Basteln, Fragen stellen: Die meisten Kinder haben Energiereserven, die uns Erwachsene neidisch machen. Dabei haben die kleinen Energiebündel häufig Schwierigkeiten, runterzufahren und zu entspannen. So fällt es ihnen an einem aufregenden Tag oft schwer, ihre Emotionen zu regulieren und in Balance zu bringen. Für Eltern ist es häufig eine große Herausforderung, unausgeglichene Kinder zur Ruhe oder ins Bett zu bringen.

Das Heranführen an erste kindgerechte Yoga- und Meditationsübungen können bereits Kleinkindern helfen, Körper und Geist in Einklang zu bringen und sich eine kleine Auszeit vom trubeligen Alltag zu nehmen. So können kleine Familienmitglieder lernen, den Tag emotional zu verarbeiten, schneller in den Schlaf zu finden und leichter zur Ruhe zu kommen.

„Kinder profitieren von einem gesunden Gleichgewicht zwischen Aktivität und Ruhe“

Fisher-Price Expertin Miriam Ende ist Gründerin von Mein Baby Schlafcoaching und begleitet zusammen mit ihrem Team jährlich über 500 Familien zu ihrem individuellen Schlafziel. In ihrem Bestseller „Entspannt einschlafen – Glücklich aufwachen: Das Schlafcoaching Buch für Babys und Kleinkinder“ stattet sie Familien mit dem nötigen Fachwissen aus.



Die Fachfrau kennt sich bestens mit kindlichen Schlafproblemen aus, und weiß um die Vorteile von gezielter Entspannung in jüngsten Jahren: *„Genau wie Erwachsene profitieren Kinder von einem gesunden Gleichgewicht zwischen Aktivität und Ruhe. Grundsätzlich kann Entspannung sich sowohl auf der körperlichen als auch auf der emotionalen Ebene positiv auswirken. Körperliche Anspannung wird in Phasen der Ruhe gelöst, das allgemeine Wohlbefinden gestärkt und die Gefühlswelt durch innere Ruhe in Balance gebracht. Ruhe- und Entspannungsphasen bieten Kindern einen verlässlichen und planbaren Rahmen im Tagesablauf. Sie helfen in der Mittagspause neue Energie zu tanken oder sich vor dem Schlafengehen am Abend mit einem wohligen Gefühl vom Tag zu verabschieden.“*

Jedes Familienmitglied profitiert von einem ausgeglichenen Lebensstil, jedoch unterscheiden sich Erwachsene und Kinder in ihrem Bedürfnis nach Entspannung: *„Wir Erwachsene haben oft eine klare Vorstellung davon, was Entspannung für uns bedeutet. Für den einen ist es ein warmes Bad oder ein schönes Buch, für den anderen ein langer Spaziergang oder ein Treffen mit Freunden. Besonders junge Eltern haben ein riesiges eigenes Bedürfnis nach Entspannung, welchem sie nur selten gerecht werden können. Kinder fahren insofern anders runter, als dass sie nicht immer in der Lage sind das Bedürfnis nach Entspannung selbst zu erkennen und aktiv zu befriedigen. Einigen Kindern ist es schon sehr früh möglich, sich einfach mal „auszuklinken“, einen Moment zu träumen, im ruhigen Spiel ganz tief in eine andere Welt einzutauchen und sich auf Entspannungsphasen einzulassen. Für andere Kinder kann es hilfreich sein, Entspannungsphasen immer wieder anzubieten, sodass sie auch lernen dürfen, diese anzunehmen.“*

Um Momente der Entspannung herbeizuführen, können Familien von der Einführung wiederkehrender Rituale profitieren: *„Wichtig finde ich, dass das gewählte Ritual zur Familie passt – und das kann natürlich sehr individuell sein. Kindern fällt es leichter sich zu entspannen, wenn sie sich wirklich wohlfühlen mit dem Ritual und auch Eltern können den Moment der Ruhe nur kreieren, wenn sie ebenfalls das Gefühl haben, dass das Ritual zu ihnen passt. Mögliche Ideen sind je nach Alter zu kuscheln, gemeinsam ein Buch anzuschauen, einem ruhigen Hörspiel zu lauschen, gemeinsam zu fantasieren und zu träumen oder bei älteren Kindern Raum für Gedanken und Gefühle zu geben.“*

Die Fisher-Price Meditations-Maus

Um Familien die ersten achtsamen Schritte zu erleichtern, hat Fisher-Price

gemeinsam mit Meditations-Expert:innen die Fisher-Price Meditations-Maus entwickelt. Besonders 2-5-jährige Familienmitglieder können mit dem gelassenen Begleiter entspannen und runterfahren. Die kuschlige Stoffmaus überzeugt mit drei geführten Meditationsmodi, die Zuhause für mehr emotionale Ausgeglichenheit sorgen.

Der Tagesmodus enthält zweiminütige, geführte Streck- und Atemübungen und sorgt so dafür, dass die Kleinen auf ihren Körper hören und sich entspannen. Perfekt für eine kleine Pause nach einem aufregenden Abenteuer im Wald oder einer wilden Spiel-Runde! Außerdem eignet sich der Modus optimal zum Einführen eines täglichen Entspannungsrituals.

Kindern fällt es häufig schwer, Körper und Geist in Einklang zu bringen und ihre Emotionen zu regulieren. So stehen Eltern abends oft vor der Herausforderung, ihre unausgeglichenen oder aufgedrehten Sprösslinge ins Bett zu bringen. Mit einem dreiteiligen Einschlafritual hilft die entspannte Maus selbst den aufgeregtesten Kindern in die Nachtruhe. Geführte Atemübungen und beruhigende Musik helfen ihnen, emotionale Ausgeglichenheit herzustellen und so leichter in einen tiefen Schlummer zu fallen. Während des Schlafs sorgt der kuschlige Begleiter mit dem sanft leuchtenden Bauchlicht für eine beruhigende Atmosphäre und bietet müden Nachtwanderern einen Orientierungspunkt.

Damit über den Tag verteilt für Phasen der Ruhe und Ausgeglichenheit gesorgt ist, spielt die Meditations-Maus auf Knopfdruck beruhigende Klänge und Geräusche ab. So werden die kleinsten Familienmitglieder dabei unterstützt, Entspannungsmomente zu erzeugen. Beispielsweise kann eine Hintergrunduntermalung für mehr Fokus bei konzentrierter Bastelarbeit oder mehr Entspannung beim abendlichen Vorlesen sorgen.



Das Fisher-Price Play Lab: Von Kindern für Kinder

Das im Jahr 1961 gegründete Fisher-Price Play Lab ist die erste Testeinrichtung „von Kindern für Kinder“. Jedes Jahr nehmen im Play Lab rund 2.500 Kinder und 1.850 Eltern an verschiedenen Forschungsmethoden teil – eine unvergleichliche Herangehensweise, die das Fisher-Price Spielzeug einzigartig macht! Gemeinsam mit einem Team von engagierten Expert:innen für frühkindliche Entwicklung überprüfen die spielfreudigen, kleinen Tester jedes Fisher-Price Spielzeug, das in die Regale kommt, auf Qualität, Funktionalität, Spaß – und im Falle der Meditations-Maus – auf den Entspannungsfaktor.

An der Entwicklung der Meditations-Maus waren kleine Fisher-Price Play Lab Tester:innen im Alter von 2 bis 5 Jahren beteiligt. Basierend auf ihrem

Feedback passten die „großen“ Fisher-Price Expert:innen Länge, Erzähltempo und Schwierigkeit der einzelnen Modi individuell auf die Bedürfnisse von Kindern an. Die Maus wurde in verschiedenen Umgebungen getestet. Zum einen wurden Familien in das Play Lab eingeladen, um das entspannende Spielzeug auszuprobieren und den Fisher-Price Expert:innen Einblicke darin zu geben, wie Kinder die Meditations-Maus verwenden. Um die Maus in möglichst authentischen Szenarien zu testen, wurde sie zum anderen zusätzlich im Zuhause von am Testprogramm teilnehmenden Familien erprobt.

Durch die gründlichen Forschungsmethoden haben die Play Lab Expert:innen viele Erkenntnisse über die Bedürfnisse von Kindern erlangt, die direkt in die Entwicklung der Meditations-Maus eingeflossen sind. Zum Beispiel spielt die Frequenz, in der die beruhigende Maus Anweisungen von sich gibt, eine entscheidende Rolle. Kommen sie in zu kurzen Abständen, finden kleine Meditierende keine Ruhe. Zu viel Zeit zwischen den Handlungsaufforderungen führte dagegen schnell zu Langeweile und sorgte dafür, dass Kinder von anderen Umgebungsreizen abgelenkt wurden.

Auch der Inhalt der Anweisungen stellte Expert:innen vor eine Herausforderung: Die kleinen Tester:innen waren zwar hochmotiviert, den Anweisungen der Meditations-Maus zu folgen – nur hat die Maus sich manchmal undeutlich ausgedrückt. Wie langsam soll ich mich bewegen? Wohin soll ich mich strecken? Daraufhin brachten die Entwickler:innen der Meditations-Maus bei, sich kindgerechter mithilfe von Metaphern und Vergleichen auszudrücken. Jetzt weiß jedes Kind genau Bescheid, wenn die entspannte Maus sie auffordert, sich „langsam wie eine Schildkröte“ zu bewegen oder sich „wie ein Baum“ in den Himmel zu strecken.

Ein weiterer Fun-Fact aus dem Play Lab: Eigentlich sollte die Meditations-Maus nur einen Modus für die Schlafenszeit haben. Dank der genauen Beobachtungen der Fisher-Price Expert:innen und Feedback der testenden Familien wurde die Maus um den Modus für die Entspannung während des Tages erweitert. Im Vergleich zum Abend-Modus ist die für den Tag konzipierte Übung kürzer und beinhaltet Streck- und Atemübungen, die dynamischer gestaltet sind. Außerdem wurde das beruhigende Einschlaf-Rauschen, das die Abend-Übung abschließt, aus dem Tag-Modus entfernt.



Wenn Sie Interesse an weiteren Informationen oder zusätzlichem Bildmaterial rund um die Fisher-Price Produkte haben, melden Sie sich gerne direkt bei Katrin Schelle und Lukas Fidrich (fisher-price@rpm-berlin.com). Gerne stehen Ihnen auch unsere Fisher-Price Expertinnen für Fragen oder Interviews zur Verfügung.

Mattel ist ein global führender Spielwarenkonzern, zu dem die erfolgreichsten Franchise-Unternehmen für Kinder- und Familienunterhaltung weltweit gehören. Wir entwickeln innovative Produkte und Erlebnisse, die Kinder durch Spielen inspirieren, unterhalten und fördern. Unser Portfolio besteht aus einer Vielzahl ikonischer Marken, darunter Barbie®, Hot Wheels®, Fisher-Price®, American Girl®, Thomas & Friends™, UNO® und MEGA® und wird durch Kooperationen, die wir in Partnerschaft mit globalen Unterhaltungsunternehmen lizenzieren, ergänzt wie beispielsweise Masters of the Universe und Monster High. Dazu gehören Film- und Fernsehinhalte, Spiele, Musik und Live-Veranstaltungen. Unser Team arbeitet an 35 verschiedenen Standorten und unsere Produkte sind in mehr als 150 Ländern bei führenden Einzelhandels- und E-Commerce-Unternehmen erhältlich. Seit der Gründung im Jahr 1945 inspiriert Mattel Kinder dazu, die Welt mit all ihrem Zauber zu entdecken und ihr volles Potential auszuschöpfen.

Kontaktpersonen



PR-Team

Pressekontakt
Journalistenanfragen
pr.de@mattel.com



Anne Polsak

Pressekontakt
Pressesprecherin / Leitung PR / Unternehmenskommunikation
Unternehmenskommunikation
pr.de@mattel.com