

PUZZLE I ŁAMIGŁÓWKI ELEMENTEM TERAPII



Puzzle znają chyba wszyscy. To rozrywka, która potrafi połączyć pokolenia. Polega na składaniu dużego obrazka z malutkich fragmentów o charakterystycznych kształtach. Można je zrobić samemu lub kupić gotowe. Przyjemność z tego, że pod palcami powstaje na naszych oczach coś, co było wcześniej tylko małymi kawałeczkami, jest nieporównywalna do niczego innego i potrafi wciągnąć na długie godziny! I również w ten sposób osadzeni spędzają wolny czas, a układanie puzzli może stać się formą terapii.

Takie zabawy ćwiczą spostrzegawczość, pamięć koncentrację i cierpliwość, rozwijają zdolności manualne, przestrzenne, umiejętności matematyczne, pomagają się skupić, a także budują wiarę we własne możliwości.

Międzynarodowy Dzień Puzzli znany też jako Międzynarodowy dzień Łamigłównki i Składanki to święto obchodzone od połowy lat 90. Puzzle to gra, problem lub zabawka, która testuje pomysłowość lub wiedzę danej osoby. Zatem Dzień Puzzli to dzień zabaw i gier różnego rodzaju: pasjansa, sudoku, kostka Rubika, zagadki matematyczne i inne zadania umysłowe.

Twórcą puzzli był John Spilsbury grawer i kartograf z Londynu. Aby ułatwić naukę geografii swoim uczniom, w 1763 roku po raz pierwszy porozcinał mapy wzdłuż granic państw i kazał im dopasowywać je do siebie. Taka forma nauki przyjęła się w całej Anglii i była stosowana też w innych dziedzinach. Obok układanek edukacyjnych dla dzieci zaczęto tworzyć układanki dla dorosłych. Zazwyczaj przedstawiały one jakieś wydarzenia albo znane wtedy osoby.

Poza granice Anglii puzzle rozprzestrzeniły się w XIX wieku. Zaczęto ciąć obrazki na elementy, które nie miały kształtów odwzorowujących rysunek. Coraz bardziej wymyślne kształty podnosiły poziom trudności układanek. Dodatkową zaletą puzzli jest obniżanie stresu. Można je porównać do medytacji. Przez tak długi czas skupiasz się na obrazku, że często zapominasz o tym, co dookoła? Puzzle potrafią wciągnąć na wiele godzin, a ich układanie uspokaja. To jak SPA dla mózgu.

Dla osadzonych układanie puzzli z jednej strony jest formą spędzania czasu wolnego, z drugiej zaś chwilą zapomnienia o otaczających ich problemach. Są również traktowane jako element terapii, np. ćwiczenie cierpliwości, opanowania, odreagowania sytuacji trudnych.

Zdjęcia i tekst: kpt. Magdalena Antoszczyszyn

image not found or type unknown



image not found or type unknown

