



#SWIM
SWIM WITHOUT FEAR

www.myswim.org

#SWIM
Плувай без страх
Изследване

#SWIM
SWIM WITHOUT FEAR

 Co-funded by the
European Union



Vere Montis
Vere Woufz!





Co-funded by the
European Union

Vere Montis
Vere Montis



#SWIM
SWIM WITHOUT FEAR

Visit our website

 www.myswim.org



СЪДЪРЖАНИЕ

Проект #SWIM - Плувай без страх	4
Обяснение на хидрофобията (страх от вода) при малки деца	5
Значението на борбата с хидрофобията в ранна детска възраст.....	7
Изследвания по проекта.....	9
Гледната точка на треньорите	9
Гледната точка на родителите	40
Заклучение.....	64
Препоръки	66
Съвети и техники как да се справите с хидрофобията в ранна възраст	68
#SWIM – Плуване Без Страх – Помагала:	71
#SWIM Без Страх – Детска Книжка	71
#SWIM Без Страх Добавена Реалност.....	71
#SWIM Без Страх - Песен	72
#SWIM Видеоуроци	72
Ограничение на отговорност и автори	73



ПРОЕКТ #SWIM - ПЛУВАЙ БЕЗ СТРАХ

България и Хърватия са държави, в които морският туризъм представлява голяма част от икономиката. Всяка година в двете страни умират от удавяне голям брой деца, които не могат да плуват или се страхуват от водата. Добре известен факт е, че страхът от водата и плуването е много разпространен сред децата. Спортът е един от най-мощните инструменти, които могат да подпомогнат процеса на приобщаване и по щадящ начин да представят възможност за посочената целева група.

#SWIM! - "Плувай без страх" е инициатива, съ-финансирана по програма "Еразъм+", която има за цел да използва връзката между спорта и преодоляването на психологически проблеми по иновативен и различен начин - чрез разработване на наръчник с добри практики, които са от полза както за родителите, така и за организациите в областта на плуването. Проект #SWIM носи ползи за децата - бъдещи плувци, и техните родители и близки, както и ползи за плувните клубове и техните треньори/инструктори по плуване.

Проекта осъществява:

1. **Изследвания във** връзка с местните нужди;
2. Печатно издание **"Плувай без страх"**, което ще бъде в помощ на родители и организации и ще се разпространява в детски градини, училища, хотели и плувни басейни;
3. **Онлайн платформа www.myswim.org**, където ще бъдат публикувани онлайн изданието на "Плувай без страх" и видео уроци с насоки;
4. **Тестово плувно събитие** в края на инициативата, за да се демонстрират методите, предложени в наръчника "Плувай без страх".

Проект #SWIM се осъществява от консорциум, съставен от: Асоциация за развитие на българския спорт в сътрудничество с Асоциацията на българските плувци и Вере Монтис - неправителствена организация от Хърватия. Научете повече за плуването в ранна възраст и следете проекта на www.myswim.org.



ОБЯСНЕНИЕ НА ХИДРОФОБИЯТА (СТРАХ ОТ ВОДА) ПРИ МАЛКИ ДЕЦА

Хидрофобията, известна като страх от вода, е естествена и често срещана реакция, която някои деца изпитват. Важно е да се прави разлика между естествена предпазливост по отношение на водата и силен, ирационален страх, който може да попречи на способността на детето да се наслаждава на дейности, свързани с водата. Хидрофобията обикновено се появява на възраст между 4 и 6 години и може да има различни причини.

Причини:

- **Непозната среда:** Водата може да бъде непознат и непредвидим елемент за децата. Обширността и дълбочината на басейните или водните пространства може да им се стори непосилна;
- **Липса на достъп:** Ограниченото излагане на дейности, свързани с водата, може да допринесе за притеснение и страх. Децата, които не са имали много възможности да общуват с водата, могат да я възприемат за обезпокоителна;
- **Предишни негативни изживявания:** Едно негативно или травматично преживяване, като например случайно потапяне или поглъщане на вода, може да доведе до страх и безпокойство от водата;
- **Свъръз защитни реакции:** Повишената тревожност на родителите или лицата, които полагат грижи за детето, или свъръз защитните им реакции към водата могат неволно да пренесат своя страх върху детето;
- **Въображение:** Живото въображение на децата понякога може да породи ирационални страхове, включително страх от вода, особено ако са чували истории или са виждали изображения на инциденти, свързани с вода.



Признаци и симптоми:

- **Избягване:** Децата могат да откажат да участват в дейности, свързани с водата, независимо дали става въпрос за къпане, уроци по плуване или дори игра с водни приспособления;
- **Безпокойство:** В близост до вода могат да се появят физически симптоми на тревожност, като плач, треперене или придържане към човека, който се грижи за тях;
- **Съпротива:** Децата могат да се съпротивляват, като плачат, крещят или се страхуват, когато се сблъскват със ситуации, свързани с вода;
- **Вербално изразяване:** Често срещани признаци на хидрофобия са изразяването на страхове като "Не искам да се мокря" или "Страхувам се от вода";

Разрешаване на проблема с хидрофобията:

Изключително важно е да се справите с хидрофобията по деликатен и търпелив начин. Ето няколко стратегии:

- **Постепенно запознаване:** Запознайте се с водните дейности постепенно и без заплахи. Започнете с дейности като игра с вода в контролирана и позната среда;
- **Положително асоцииране:** Създайте положителни асоциации с водата чрез забавни и приятни дейности. Превърнете времето за къпане в игрово и приятно занимание;
- **Подкрепяща среда:** Създайте безопасна и подкрепяща среда, в която детето се чувства комфортно и да има възможност да изрази страховете си;
- **Окуражаване:** Използвайте положителна подкрепа и насърчаване, за да изградите увереност на детето във водата;
- **Даване на пример:** Демонстрирайте спокойно и непринудено поведение около водата, за да дадете положителен пример;
- **Потърсете професионална помощ:** Ако страхът продължава и оказва значително влияние върху благосъстоянието на детето, помислете за консултация с детски психолог или терапевт с опит в работата с малки деца.

Помнете, че преживяването на всяко дете е уникално и преодоляването на хидрофобията изисква търпение, разбиране и подход изпълнен с подкрепа. Помагайки им постепенно да изградят положителни асоциации с водата, можете да ги насочите към това да приемат водните дейности с увереност и радост.





ЗНАЧЕНИЕТО НА БОРБАТА С ХИДРОФОБИЯТА В РАННА ДЕТСКА ВЪЗРАСТ

Хидрофобията, страхът от вода, е често срещана и естествена реакция при много деца. Преодоляването на този страх в ранна възраст е от съществено значение за цялостното развитие на детето и неговото цялостно благополучие. Като предоставят необходимата подкрепа и насоки, родителите и лицата осигуряващи грижи могат да помогнат на децата да преодолеят хидрофобията и да развият положителна връзка с водата, което ще им позволи да се наслаждават на свързаните с водата дейности през целия си живот.

Ползи от ранната интервенция:

- **Основа за придобиване на умения за цял живот:** Преодоляването на хидрофобията в ранна детска възраст поставя основите на важни умения за безопасност във водата и плуването. Тези умения играят ключова роля в предотвратяването на инциденти, свързани с водата;
- **Положителни асоциации:** Ранното преодоляване на хидрофобията помага на децата да асоциират водата с положителни преживявания. Тази положителна асоциация се пренася с израстването им, като насърчава чувството на комфорт и удоволствие от водните дейности;
- **Развитие на механизми за справяне:** Преодоляването на страховете в ранна детска възраст повишава способността на детето да се справя със стреса и тревожността в различни ситуации. Тази устойчивост може да окаже положително въздействие върху емоционалното им благополучие и цялостната им увереност;
- **Социална интеграция:** Свързаните с водата дейности често са част от социалните контакти, независимо дали става въпрос за семейни събирания, училищни изleti или обществени събития. Ранното преодоляване на хидрофобията гарантира, че децата могат да участват пълноценно в такива дейности, без да се чувстват пренебрегнати;
- **Изграждане на увереност:** Успешното преодоляване на хидрофобията повишава самочувствието и увереността на детето. Чувството за постижение, придобито от преодоляването на страха, може да им даде сили да се справят с други предизвикателства в живота.

Дългосрочно въздействие:

- **Безопасност във водата:** Ученето на безопасност във водата и на пливни умения от ранна възраст намалява риска от удавяния, което е сериозен проблем за малките деца. Тези умения са безценни и могат да спасят човешки живот в извънредни ситуации;
- **Удоволствие от отдиha:** Преодоляването на хидрофобията позволява на децата да се наслаждават на водни развлечения без притеснения. Плуването, разходките на плажа и водните спортове се превръщат в приятни преживявания, а не в източник на стрес;
- **Здраве и физическа активност:** Редовните дейности, свързани с водата, допринасят за добрата физическа форма, като помагат на децата да развият силни мускули, координация и здрава сърдечносъдова система. Преодоляването на хидрофобията насърчава по-активния и здравословен начин на живот;
- **Увереност в обучението:** Успешното справяне и преодоляване на предизвикателствата стимулира нагласата за растеж. Децата стават по-отворени към изучаване, изпробване на нови неща и приемане на възможности извън зоната им на комфорт.

Всеки страх, който преодоляваме, проправя пътя към по-добро бъдеще, а пътя към преодоляване на хидрофобията не е изключение. За нашите млади шампиони това пътуване е доказателство за тяхната устойчивост и безграничния потенциал, който носят в себе си. Подобно на малко семенце, което се превръща във високо дърво, смелостта, която те събира днес, ще разцъфти през целия им живот с уверени стъпки. Докато ги превеждаме през вълните на несигурността, нека помним, че всяка стъпка към преодоляване на страха от водата е стъпка към разбиране на безграничната красота на водните чудеса на живота. Смехът, който ще замени опасенията, плискът радост, който ще замени колебанията – това са съкровищата, които очакват онези, които се осмеляват да се преборят със страховете си и да пренапишат историята на живота си. Така че нека застанем ръка за ръка, треньори, родители и деца, за да се впуснем в това триумфално пътуване, превръщайки страха от водата в любов към нея и отключвайки света на водните приключения, който ги очаква с отворени обятия.

ИЗСЛЕДВАНИЯ ПО ПРОЕКТА

Гледната точка на треньорите

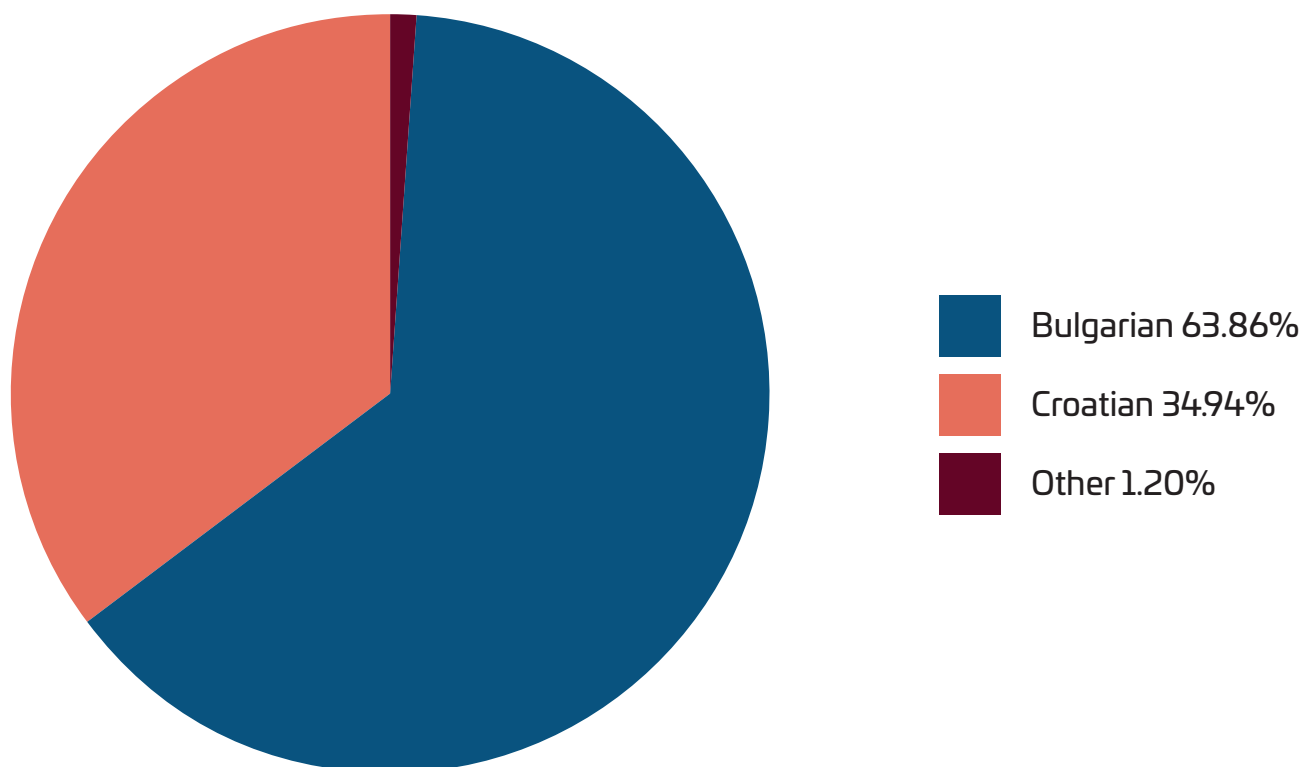
Проект “#SWIM! - Плувай без страх” има за цел да изследва сложната връзка между участието в спортни занимания, и по-специално плуването, и преодоляването на хидрофобията в ранна детска възраст. С участието на 163 уважавани треньори по плуване в България и Хърватия, проектът се стреми да предефинира представата за хидрофобията и да допринесе за създаването на уверени във водата поколения.

Проучването обхваща 163 треньора по плуване и спортни експерти, които работят в различни региони на България и Хърватия. От столиците до малките градове, тези треньори споделят своите уникални гледни точки за това как ранното включване в спорта, особено в плуването, може да бъде катализатор по пътя към преодоляване на хидрофобията. Констатациите разкриват модели, стратегии и гледни точки, които допринасят за напредъка на обучението по безопасност във водата.

Проучването съчетава количествени и качествени данни, като дава цялостна представа за опита и убежденията на треньорите. Проучването навлиза в нюансите на предизвикателствата, свързани с хидрофобията, и многостранните начини, по които спортът може да даде възможност на младите плувци да преодолеят страховете си.

Въпрос 1. Настоящото ви местожителство?

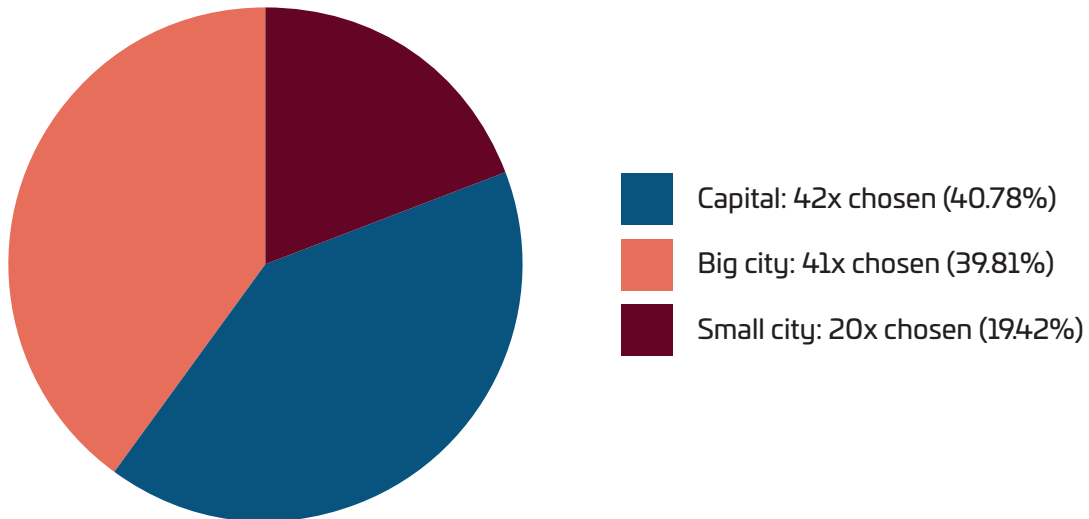
За да получим по-пълна представа за статуса на участниците, им зададохме въпроси за настоящото им местоживееене. В проучването бяха събрани отговори от общо 163 треньори по плуване от България и Хърватия. Българските участници съставляват мнозинството - 103 треньора, което представлява 63,86 % от общия брой отговорили. Хърватските участници се състоят от 58 треньори, които представляват 34,94 % от общия брой на участниците. Разпределението показва, че в проучването има по-голямо представителство на треньори по плуване от България в сравнение с Хърватия. Има и двама участници (1,20%), които не са посочили държавата, в която живеят. (Фиг. 1)



Фигура 1. Държава на пребиваване

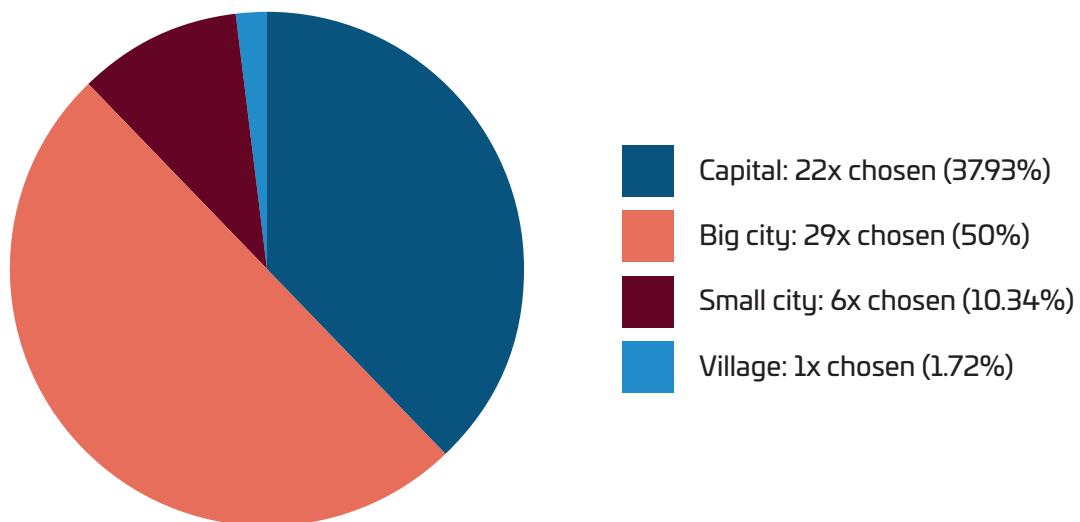


Българските тренъори са предимно от столицата и големите градове, като 80,59% от тях са от градски райони. Нито един от българските анкетирани не е от села. (Фиг. 2)



Фигура 2 Вашето настоящо местожителство в България

Подобна е тенденцията и при хърватските тренъори - 87,93% от тях са от столицата и големите градове. Един от хърватските анкетирани е посочил от като местожителство „село“. (Фиг. 3)



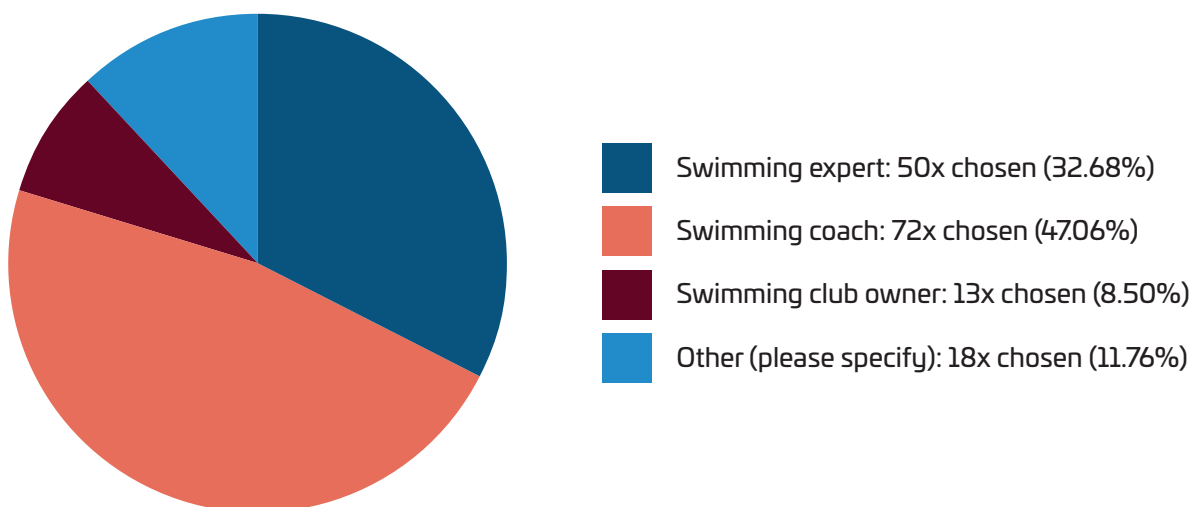
Фигура 3 Вашето настоящо местожителство в Хърватия

По-голямата част от българските и хърватските тренъори са от градски райони (столица и големи градове), което показва, че тренъорите и спортните специалисти са концентрирани на тези места. Сравнително по-голям процент от българските тренъори (19,42%) са от малки градове в сравнение с хърватските тренъори (10,34%). Разпределението на тренъорите по видове населени места варира между двете държави, което показва потенциални различия в наличието на тренъори, културата на плуване и достъпа до съоръжения.

Концентрацията на тренъори в градските райони предполага, че плувците в тези региони може да имат по-добър достъп до тренъорски ресурси и съоръжения. Липсата на тренъори в селата сред българските участници може да отразява липсата на тренъори и/или инфраструктура за плуване в селските райони. По-големият процент тренъори от столицата сред хърватските участници може да подчертае значението на тези градски центрове по отношение на тренировките по плуване.

Въпрос 2. Каква е вашата плувна принадлежност?

Проучването събра отговорите на общо 153 лица с различна дейност в областта на плуването. По-голямата част от анкетираните са се определили като “треньори по плуване”, което представлява 47,06 % от общия брой. “Експертите по плуване” са 32,68 % от общия брой на анкетираните, което показва, че значителна част от лицата имат познания в областта на плуването, а “Собствениците на плувни клубове” съставляват 8,5 % от анкетираните, което означава тези, които имат собственост или ръководни функции в плувните клубове. Участниците, които са избрали “Други”, представляват 11,76 %, което предполага разнообразна принадлежност, която може да не се вписва в предварително определените категории. Този анализ дава представа за разпределението на принадлежността към плувния спорт сред участниците в Проучването по Плуване, като подчертава разнообразието от роли и опит в плувната общност. (Фиг. 4)



Фигура 4. Каква е вашата плувна принадлежност?

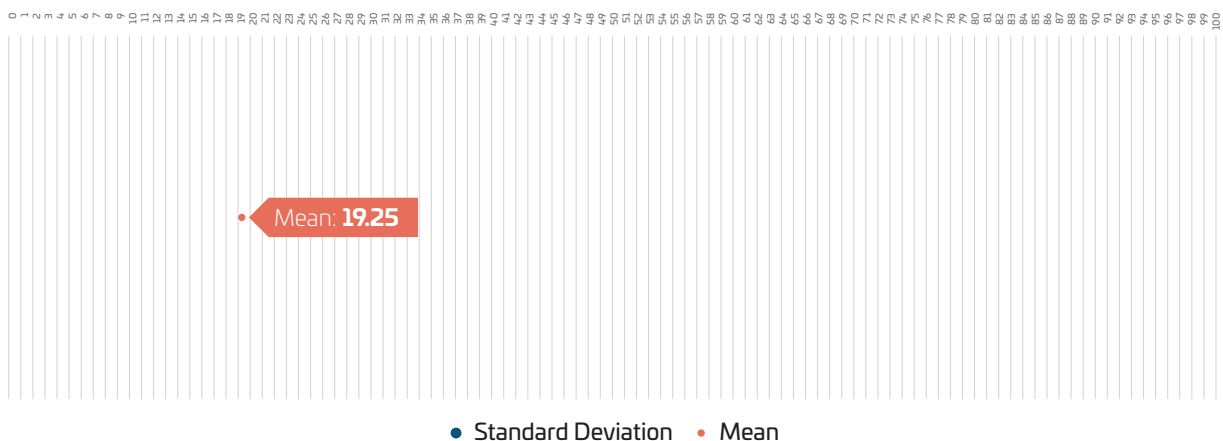




Сред българските участници мнозинството се определят като “треньори по плуване” - 52 участници, следвани от “експерти по плуване” (17 участници) и “собственици на плувни клубове” (10 участници). Сред хърватските участници най-голям е броят на “експертите по плуване” - 31 анкетирани, следвани от “треньорите по плуване” (20 анкетирани) и “собствениците на плувни клубове” (3 анкетирани). Тази разбивка показва, че сред хърватските участници има повече такива с принадлежност към “експерти по плуване”, докато сред българските участници има по-голям брой “треньори по плуване”.

Въпрос 3. Информация за професионалния опит в областта на плуването (години)

Средният опит на тези професионалисти в областта на плуването е приблизително 19,25 години. Тази средна стойност дава представа за типичното ниво на опит в групата. Стандартното отклонение от 1,82 - 40,32 показва, че годините опит са разпределени около средната стойност. Този диапазон дава представа за разпределението или променливостта на нивата на опит сред участниците в проучването. Положителната стойност на стандартното отклонение (40,32) показва, че диапазонът на опита варира от 19,25 - 40,32 години над средната стойност. Този широк диапазон може да подсказва, че има няколко участници със значително по-голям опит от средния. (Фиг. 5)



Фигура 5. Информация за професионалния опит в областта на плуването (години)

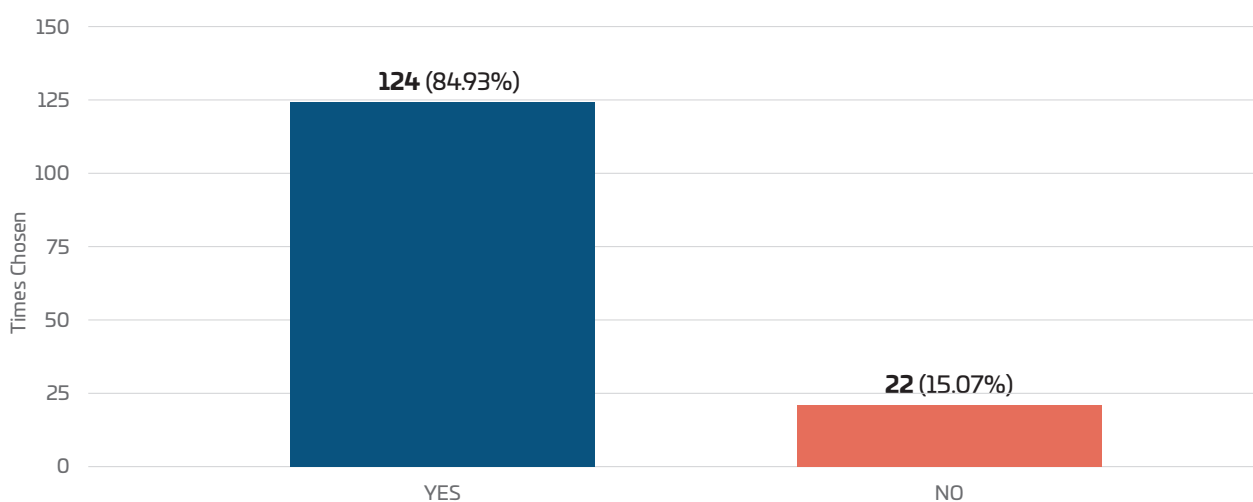
Сред българските участници средният опит на специалистите по плуване е приблизително 19,25 години. Тази средна стойност представлява типичното ниво на опит в България. Стандартното отклонение от 1,12 - 43,56 показва, че годините опит в България са разпределени около средната стойност. Диапазонът дава представа за разпространението или вариативността на нивата на опит сред българските участници. Сред хърватските участници средният опит сред специалистите по плуване е около 12,82 години. Тази средна стойност отразява типичното ниво на опит в Хърватия. Стандартното отклонение от 4,43 - 30,07 за Хърватия предполага разпределение на нивата на опит около средната стойност, като диапазонът показва разсейването или вариациите в годините опит. Сравнявайки средните стойности, българските специалисти по плуване имат по-висок среден опит в сравнение с хърватските си колеги. Важно е да се отбележи, че диапазоните, предоставени за стандартното отклонение (1,12 - 43,56 и 4,43 - 30,07), са доста широки, което предполага, че сред участниците в двете държави има значителен диапазон на нивата на опит.

Въпрос 4. Занимавате ли се с обучение по плуване?

Не всеки от анкетираните може да бъде пряко ангажиран с провеждането на тренировки по плуване или с обучението на хора. Чрез задаването на този въпрос бихме могли да филтрираме участниците, които не са пряко ангажирани с тренировъчни дейности, като гарантираме, че ще получим подходящи и целенасочени сведения от тренъори, които активно участват в обучението на плувци. Получаваме и експертно потвърждение от тренъори, които активно се занимават с тренировки по плуване и имат пряк опит в работата с лица, които имат страхове или притеснения, свързани с водата. Техните прозрения и опит е по-вероятно да бъдат уместни и ценни за разбирането на това как да се помогне на хората да преодолеят страха си от водата. Опитваме се да съберем информация за стратегиите, които използват, за

предизвикателствата, с които се сблъскват, и за успехите, които са постигнали в работата си със плувачи, които имат притеснения от водата. Включвайки този въпрос, можем да обхванем разнообразни гледни точки, техники и стратегии, които треньорите използват, за да се справят с този проблем. Утвърждаване на фокуса на проучването: Ако проучването ви е специално насочено към плуването и преодоляването на вродения страх от водата, важно е да се уверите, че участниците имат подходящ опит в тази област. Въпросът за участието им в обученията по плуване помага да се удостовери уместността на отговорите им за темата на вашето проучване, помага за гарантиране на събирането на смислени мнения от лица, които имат съответния опит и експертиза в разглеждането на конкретната тема за преодоляване на вродения страх от вода чрез плуване.

В проучването бяха събрани отговори от български и хърватски участници, за да се определи участието им в обученията по плуване. Като цяло 84,93% от всички участници отговориха с "Да" на въпроса дали участват в тренировки по плуване, а 15,07% отговориха с "Не". (Фиг. 6)

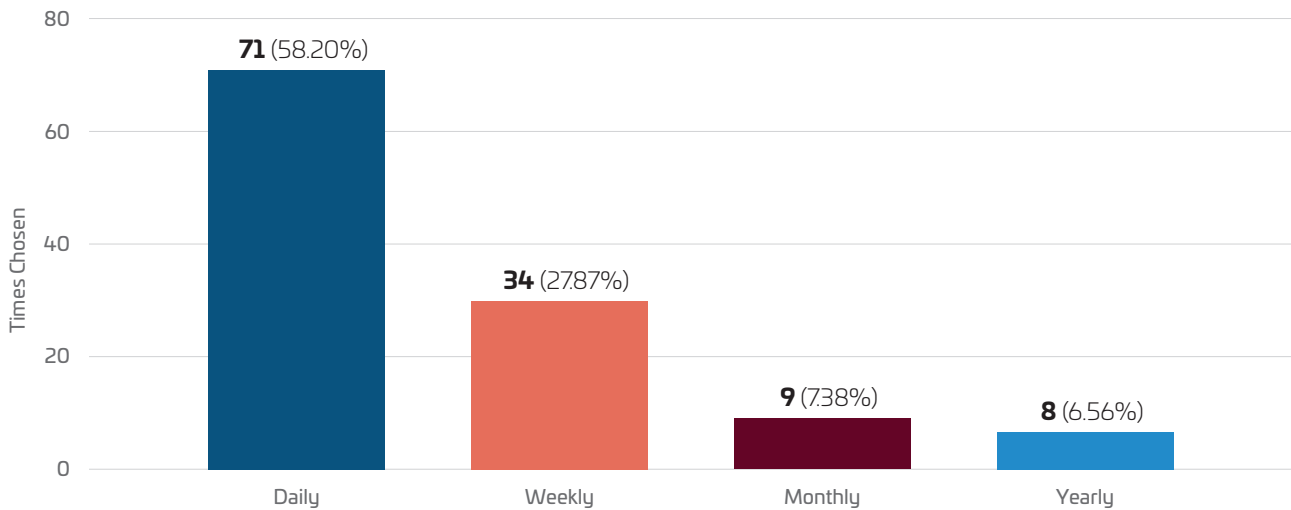


Фигура 6. Информация за професионалния опит в плуването (години)

Сред българските участници 86,52% участват в обученията по плуване ("Да"), а 13,48% не участват ("Не"). Сред хърватските участници 81,82% участват в тренировки по плуване ("Да"), а 18,18% не участват ("Не"). Анализът показва, че значително мнозинство от участниците и в двете страни участват в тренировки по плуване, като участието сред българските анкетираните е малко по-високо в сравнение с хърватските. Като цяло анализът показва, че значителна част от анкетираните, както в България, така и в Хърватия, участват в тренировки по плуване. Тази информация е от решаващо значение за разбирането на експертните познания и опита на участниците, когато става въпрос за дейности, свързани с плуване, което е особено важно за проучване, фокусирано върху теми като преодоляване на страха от водата чрез плуване.

Въпрос 5. Колко често работите във водна среда?

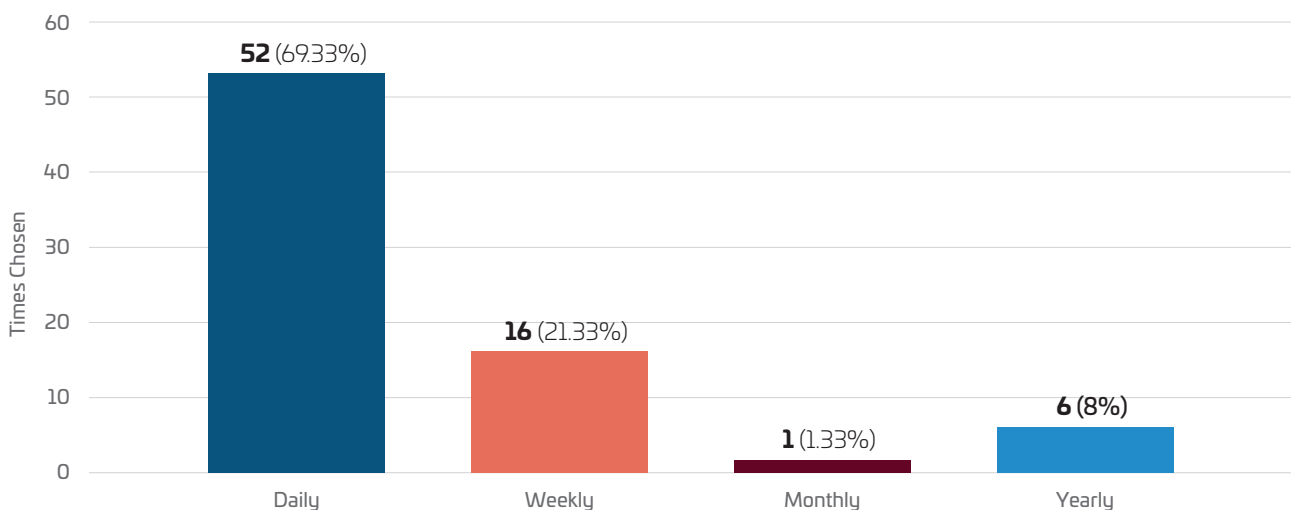
В проучването бяха събрани отговори, за да се разбере честотата, с която участниците участват в обученията във водна среда. Голяма част от анкетираните 58,2% посочват, че участват в обученията във водна среда ежедневно. Това предполага, че значителна част от участниците участват активно в ежедневни обученията във водна среда. По-малко от половината от тях 27,87% съобщават, че участват в обученията във водна среда на седмична база. Това показва, че значителен брой анкетираните участват в ежеседмични обученията, но не толкова често, колкото в ежедневните обученията. Близо 10% от анкетираните (7,38%) са посочили, че провеждат ежемесечни обученията във вода. Това представлява по-малка група лица, които участват в такива обученията с по-малка честота. По-малката група от анкетираните (6,56%) участва в обучение във вода на годишна база. Тази група представлява най-малък процент и вероятно включва лица, които провеждат спорадични или по-рядко провеждани обученията във вода. Този анализ разкрива, че по-голямата част от анкетираните участват в чести обученията във водна среда, като най-често срещани са ежедневните обученията. Това високо ниво на участие в редовни тренировки във вода предполага, че анкетираните участват активно в дейности, свързани с водната среда, което съответства на фокуса на проучването върху плуването и преодоляването на страха от водата. (Фиг. 7)



Фигура 7. Колко често работите във водна среда?

Отговорите на българските участници показват тяхната ангажираност с обучението във вода:

Значителен дял от българските анкетирани (69,33%), декларират, че участват в ежедневни обучения във вода. Това говори за силен ангажимент за редовно участие в дейности във водна среда, потенциално свързани с провеждане на тренировки по плуване или свързани с него начинания. Около 21,33 % от българските анкетирани посочват, че участват в ежеседмични тренировки във вода. Това предполага, че значителна част от участниците поддържат редовен график на тренировките през седмицата. Сравнително по-малка част, съставляваща 1,33 % от българските участници, е посочила, че участва в месечни тренировки във вода. Това вероятно представлява лица, които се занимават с водни дейности по-рядко. По-малко от 10 % от българските анкетирани (8 %) съобщават, че участват в годишни тренировки във вода. Възможно е тази група да се занимава с дейности, свързани с водата, спорадично или по специални поводи. (Фиг. 8)

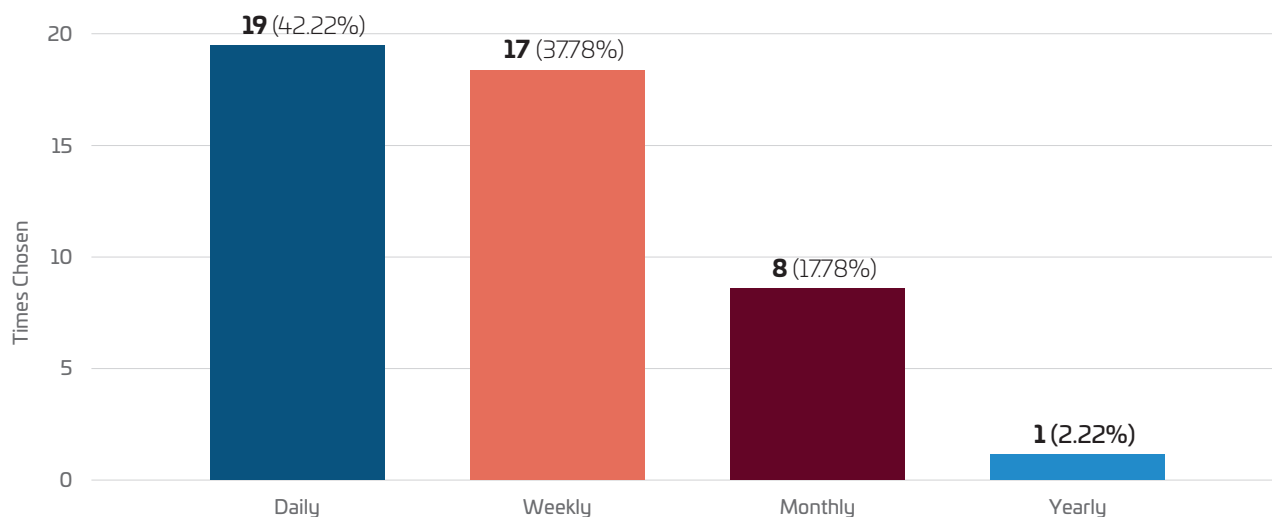


Фигура 8. Колко често българските участници работят във водна среда?

Отговорите на хърватските участници отразяват честотата на участието им в обученията по плуване:

Приблизително 42,22% от хърватските участници съобщават за ежедневни обучения във вода. Тази група показва силна отдаденост на ежедневните дейности във водата, въпреки че този дял е по-малък в сравнение с българските участници. Подобен дял от 37,78 % от хърватските участници посочват, че

са ангажирани със седмични обучения във вода. Това предполага значителен брой лица, които отделят време за водни дейности поне веднъж седмично. Значителен дял от 17,78 % от хърватските участници са посочили, че участват в месечни обучения, свързани с водата. Тази група обхваща лицата, които участват във водни дейности с относително по-малка честота. Относително малка част, съставляваща 2,22 % от хърватските анкетираните, съобщава, че участва в годишни обучения във вода. Тези анкетираните може да участват във водни дейности по-рядко и обикновено по специални поводи. (Фиг. 9)



Фигура 9. Колко често хърватските участници работят във водна среда?

И българските, и хърватските участници демонстрират ангажираност с дейности, свързани с водата, но с различна честота. Българските участници изглежда имат по-висок дял на ежедневните и седмичните тренировки, което е показателно за силната им връзка с водната среда. От друга страна, хърватските участници показват по-разпределен модел на ежедневни и седмични обучения, което отразява ангажираността им с редовни дейности. Честотата на месечните и годишните обучения е относително по-ниска и за двете групи, което предполага насочване към по-последователно и често взаимодействие с обучението във водна среда.

Въпрос 6. Коя е основната целева група, с която работите?

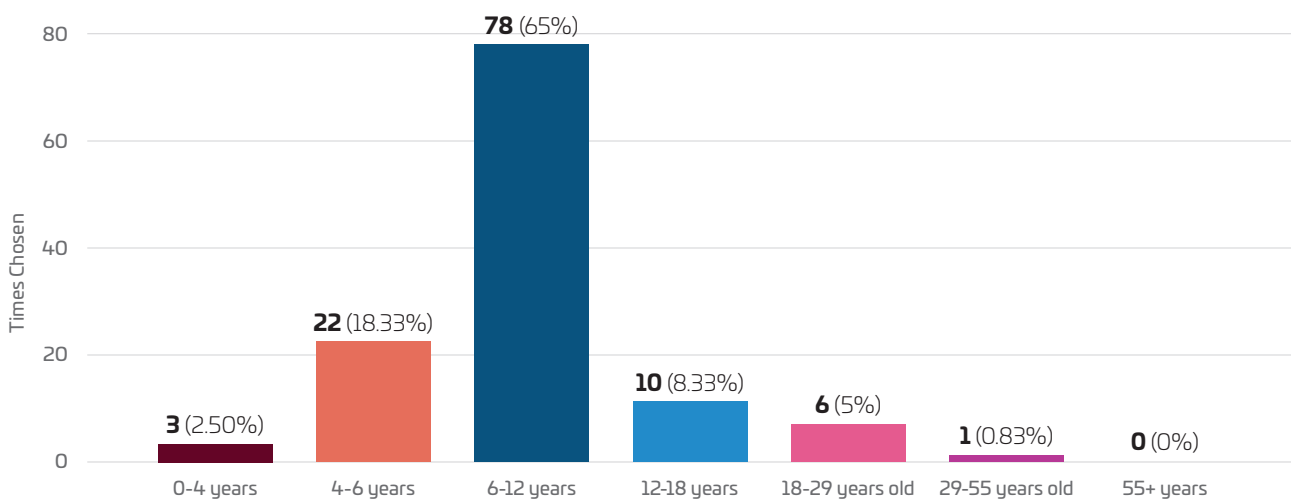
Проучването имаше за цел да разбере коя е основната възрастова група, към която са насочени дейностите на участниците, свързани с плуването. Изборът на участниците дава представа за тяхната специфична насоченост и опит:

- 0-4 години: Малка част от анкетираните - 2,5 % - заявяват, че основната им целева група са бебета и деца на възраст от 0 до 4 години. Това може да означава, че тези участници са специализирани в запознаването на много малки деца с водната среда и основните дейности, свързани с водата;
- 4-6 години: Значителна част (18.33%) от анкетираните посочват, че основната им целева група попада във възрастовия диапазон на деца от 4 до 6 години. Това предполага, че фокусът е върху децата в предучилищна и ранна училищна възраст, като обикновено включва основни умения във водата и изграждане на комфорт във водната среда в ранна възраст;
- 6-12 години: Най-голям дял от анкетираните (65%), определят основната си целева група като деца на възраст от 6 до 12 години. Този възрастов диапазон обхваща периода от началното училище до периода преди юношеството, което показва, че широко разпространен е акцентът върху преподаването на основни техники за плуване и безопасност във водата на тази възрастова група;
- 12-18 години: 8,33% от анкетираните съобщават, че са се насочили към юноши на възраст от 12 до 18 години. Това предполага насочване към по-напреднали техники на плуване и дейности, свързани с водата, подходящи за тийнейджъри;
- 18-29 години: По-малко от 5% от анкетираните са посочили като основна целева група младите хора на възраст от 18 до 29 години. Това би могло да подсказва, че фокусът е върху възрастни обучаеми, които искат да подобрят уменията си по плуване или да преодолеят хидрофобията на по-късен етап от живота си;



- 29-55 години: Едва 0,83% от анкетиранияте са посочили, че са се насочили към възрастни на възраст от 29 до 55 години. Това може да представлява пазарен сегмент от възрастни, които искат да подобрят уменията си за плуване или да се справят със страховете, свързани с водата;
- 55+ години: Интересното е, че нито един от анкетиранияте не е посочил, че основната им целева група са лица на възраст над 55 години. Това предполага, че анкетиранияте специалисти по плуване се фокусират предимно върху по-младите възрастови групи и потенциално не са специализирани в програми за възрастни хора.

Като цяло анализът на данните за основните целеви групи показва разнообразен спектър на насоченост, като по-голямата част от анкетиранияте се концентрират върху обучението по плуване и умения, свързани с водата, на деца и тийнейджъри на възраст между 6 и 18 години. Някои участници се грижат в своите програми по плуване и за по-малки деца, младежи и възрастни. Липсата на целева група на възраст 55 и повече години предполага, че участниците може да не се занимават активно с програми, предназначени за възрастни хора. (Фиг. 10)



Фигура 10. Коя е основната целева група, с която работите?

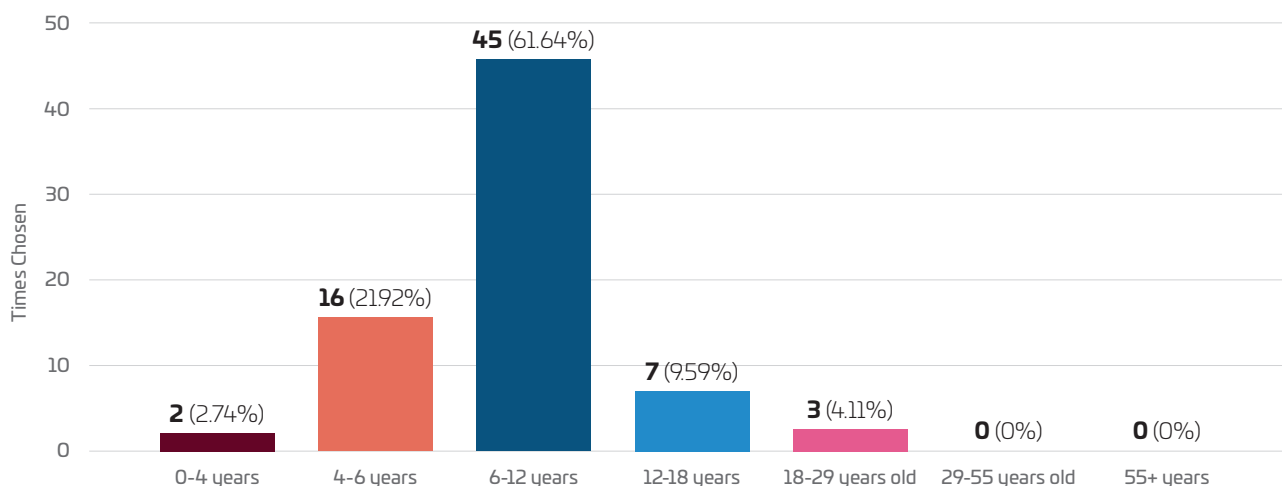
Анализ на целевите групи по държави:

България:

Отговорите на българските специалисти по плуване дават ценна информация за основните им приоритети, когато става въпрос за обучение по плуване и преодоляване на страховете, свързани с водата:

- 0-4 години: Малка част - 2,74% от българските участници са посочили, че са насочени към бебета и деца на възраст от 0 до 4 години. Това може да показва специализиран подход при запознаването на най-малките деца с водната среда и основните водни дейности;
- 4-6 години: 21,92% от българските участници подчертават, че акцентът е върху децата в предучилищна възраст и децата на възраст от 4 до 6 години. Това предполага, че се набляга на изграждането на основни умения и комфорт във водата в ранна възраст;
- 6-12 години: Най-голям дял, 61,64%, от българските участници посочват, че основната им целева група са деца на възраст от 6 до 12 години. Това съответства на етапа, в който децата обикновено се запознават с по-структурирани уроци и техники по плуване;
- 12-18 години: 9,59% от българските участници са посочили, че са се насочили към юноши на възраст от 12 до 18 години. Това показва, че има сегмент от анкетирани, които са специализирани в преподаването на по-напреднали техники на плуване и безопасност на водата на тийнейджъри;

- 18-29 години: По-малко от 4,11% от българските участници посочват като основна целева група младите хора на възраст от 18 до 29 години. Това може да подсказва, че фокусът е върху обучението на млади хора, които искат да подобрят уменията си по плуване или да се справят със страховете, свързани с водата;
- 29-55 години и 55+ години: Нито един от българските участници не е посочил, че е насочен към лица на възраст 29 и повече години. Това означава, че анкетираните български специалисти по плуване може би не се занимават активно с програми за възрастни и пенсионери. (Фиг. 11)

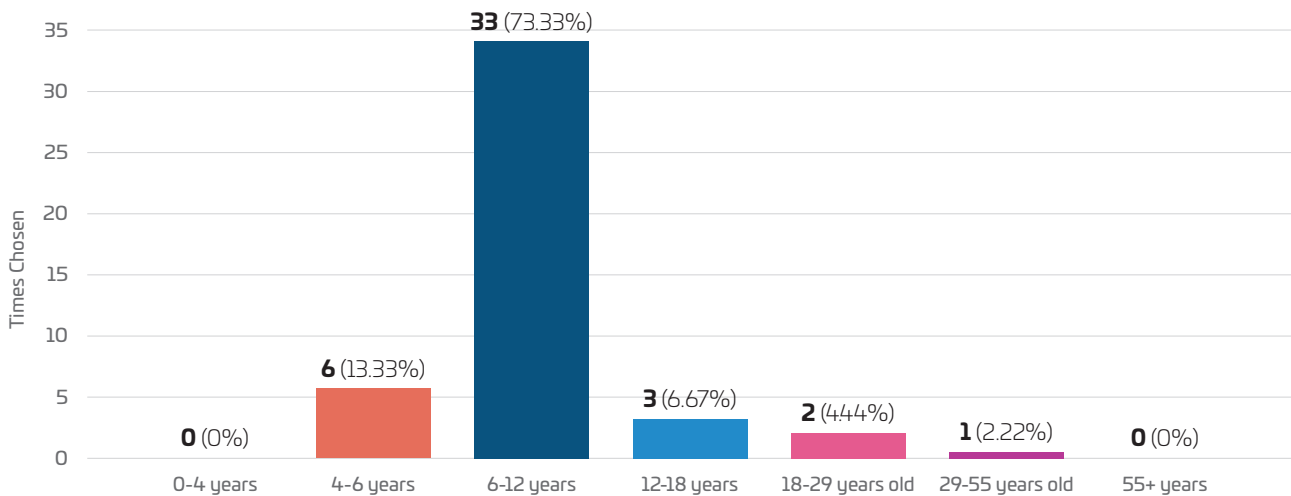


Фигура 11. Коя е основната целева група, с която работите в България?

Хърватия:

Отговорите на хърватските професионалисти в областта на плуването дават представа и за техните основни целеви групи:

- 0-4 години: хърватските участници не споменават, че са се насочили към тази възрастова група, което показва, че те може да не се фокусират върху запознаването на бебета и деца с водата;
- 4-6 години: 13,33% от хърватските участници заявяват, че се фокусират основно върху деца в предучилищна възраст и деца на възраст от 4 до 6 години. Това предполага по-малък акцент върху водните дейности в ранна детска възраст в сравнение с българските им колеги;
- 6-12 години: По-голямата част от хърватските участници, 73,33%, са посочили, че основната им целева група попада във възрастовия диапазон от 6 до 12 години. Това съответства на широко разпространения фокус върху преподаването на основни техники за плуване и безопасност във водата на децата;
- 12-18 години: 6,67% от хърватските участници са посочили, че са се насочили към юноши на възраст между 12 и 18 години, подобно на българските си колеги;
- 18-29 години: 4,44% от хърватските участници посочват младите хора на възраст от 18 до 29 години като основна целева група, което отново съвпада с отговорите от България;
- 29-55 години: Само 2,22% от хърватските участници са посочили, че се насочват към възрастни на възраст от 29 до 55 години, което предполага, че малка част от тях могат да предлагат програми за възрастни;
- 55+ години: Нито един от хърватските участници не е посочил, че е насочен към лица на възраст 55 и повече години, подобно на българската тенденция. (Фигура 12)



Фигура 12. Коя е основната целева група, с която работите в Хърватия?

Анализът на данните за основните целеви групи показва приликите и разликите между фокусите на българските и хърватските професионалисти в областта на плуването. Макар че и двете групи са насочени предимно към деца във възрастовия диапазон 6-12 години, българските респонденти поставят малко по-силен акцент върху тази група, докато респондентите от Хърватия отделят внимание и на младите хора и по-широк възрастов диапазон от деца. Липсата на насоченост към бебета и възрастни хора е съпоставима и в двете държави.

Въпрос 7. Основна водна среда

Изборът на основната водна среда е от първостепенно значение в областта на обучението и тренировките по плуване, като оказва силно влияние върху целия процес на обучение. Независимо дали става дума за естествените водни басейни или за контролираната среда на изкуствените плувни басейни, това решение има значителни последици, които се отразяват на развитието както на треньорите, така и на обучаващите се. Разликата между тези среди се подчертава от спектър от фактори, които определят ефективността, безопасността и цялостното качество на обучението.

Преди всичко аспектът на безопасността е от решаващо значение, особено за начинаещите и младите ученици. Плувните басейни осигуряват контролирани условия, като свеждат до минимум несигурността, свързана с неопитомените естествени водни маси. Това усещане за контрол се разпростира върху различни измерения, включително дълбочина, температура и видимост на водата, като създава благоприятна среда за ефективно обучение. Факторът "удобство" допълнително подчертава значението на главната водна среда. Плувните басейни предлагат леснодостъпни пространства, оборудвани със съоръжения и удобства, които рационализират тренировъчните практики и подобряват учебния процес.

И все пак, в нюансите на контраста между тези две среди се крие възможността за развитие на умения, които варират от основни до напреднали. Естествената водна среда с нейните динамични течения и разнообразни текстури кара плувците да адаптират и усъвършенстват техниките си - уникален аспект, който обогатява тренировъчния опит. Същевременно психологическият комфорт, който контролираната среда на басейна може да предложи, е безценен, особено за тези, които се борят с притеснения, свързани с водата. Увереността, която е крайъгълен камък на ефективното обучение по плуване, процъфтява в предвидимостта на добре поддържания басейн..

Разнообразните цели на обучението също играят роля, когато се преценява значението на основната водна среда. Плувците в открити води и състезателите по триатлон, често търсят предизвикателствата на естествените водни басейни, за да повишат своята адаптивност и издръжливост. Подобни съображения са неразривно свързани с личните предпочитания и културните влияния, както и с географската достъпност. Въпреки че откритите водни пространства могат да се харесат на някои, достъпността и познаването на басейна са по-привлекателни за други.

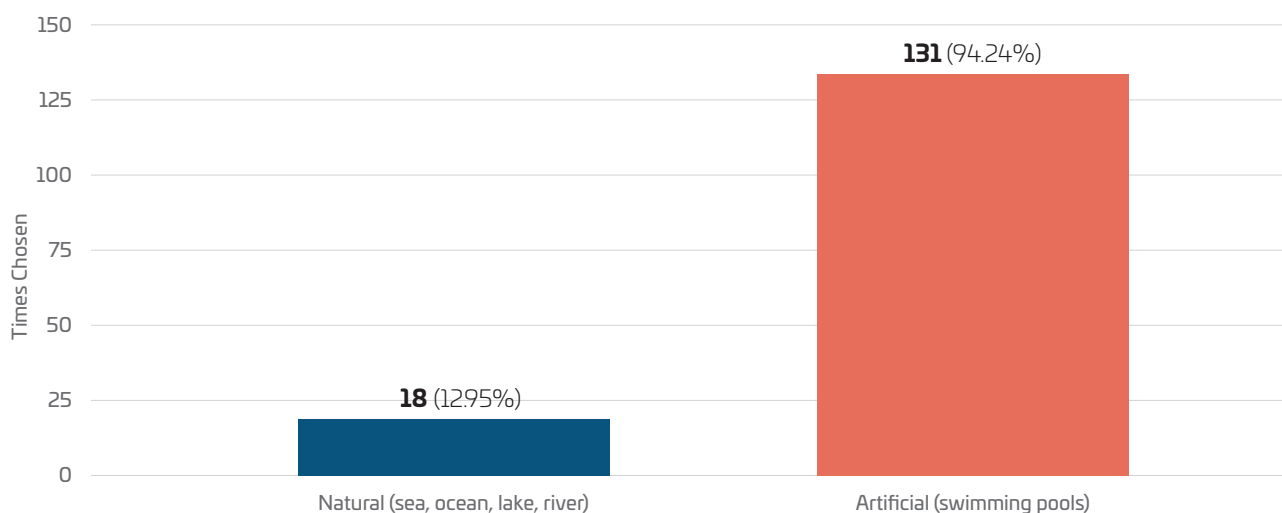
По същество изборът на основната водна среда се оказва ключов фактор, който определя целия контекст на обучението по плуване. Оптималният избор е съобразен не само с целите на обучението, но и с комфорта, увереността и стремежите както на обучаващите се, така и на треньорите. Както естествената,

така и изкуствената водна среда предлагат своите отличителни достойнства, които се сливат, за да изградят цялостен и обогатяващ тренировъчен процес, който резонира както на техническо, така и на емоционално ниво.

Общ анализ:

- Естествени (море, океан, езеро, река): Общите резултати от проучването показват, че 12,95 % от анкетираните предпочитат естествена водна среда, като море, океан, езеро или река, за провеждане на тренировките по плуване. Това предполага, че част от специалистите по плуване ценят обучението в естествени водни басейни;
- Изкуствени (плавни басейни): По-голямата част от анкетираните, 94,24%, са посочили, че предпочитат изкуствена водна среда, а именно плавни басейни, за своите тренировки. Това подчертава удобството и контролираните условия, които предлагат плавните басейни, което ги прави предпочитан избор за много професионалисти..

На фигура 13 можете да видите подробно отговорите на участниците. (Фигура 13)



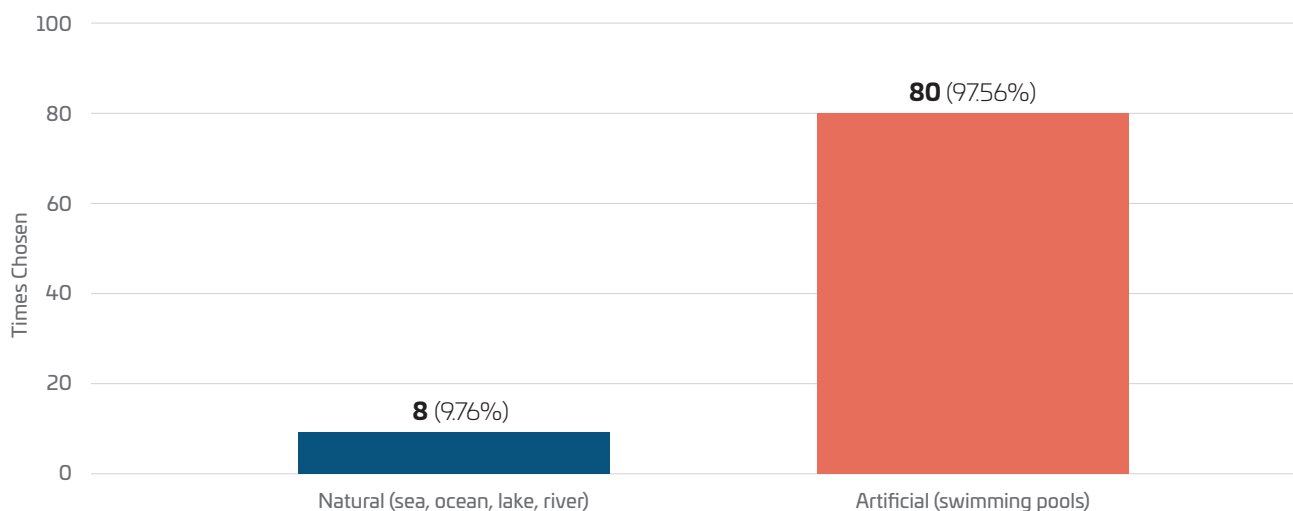
Фигура 13. Основна водна среда





Анализ на Българските участници:

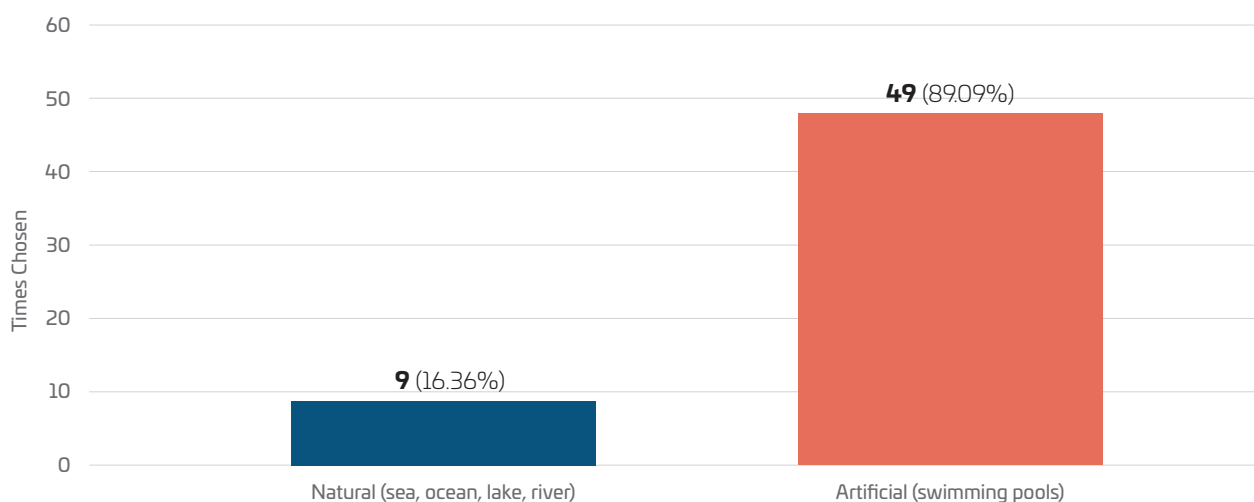
- Естествени (море, океан, езеро, река): В България 9,76% от анкетираните са изразили предпочитание към естествената водна среда. Това показва, че по-малък процент от българските специалисти по плуване избират естествени водни пространства при провеждането на тренировките си;
- Изкуствени (плувни басейни): Мнозинството от българските участници, 97,56%, предпочитат изкуствени водни среди, предимно плувни басейни. Това съответства на общата тенденция за предпочитание на контролирани условия за обучение по плуване. (Фиг. 14)



Фигура 14. Основна водна среда в България

Анализ на Хърватските участници:

- Естествени (море, океан, езеро, река): Сред хърватските участници 16,36% посочват, че предпочитат естествена водна среда. Този процент е по-висок от общата средна стойност, което предполага, че сравнително по-голяма част от хърватските специалисти по плуване оценяват провеждането на занимания в естествени водни басейни;
- Изкуствени (плувни басейни): Мнозинството от хърватските участници, 89,09%, предпочитат изкуствени водни среди като плувни басейни. Макар и все още да е предпочитан избор, този процент е малко по-нисък от общата тенденция, което отразява по-голямо предпочитание към естествената водна среда сред хърватските професионалисти в сравнение със средното ниво. (Фиг. 15)



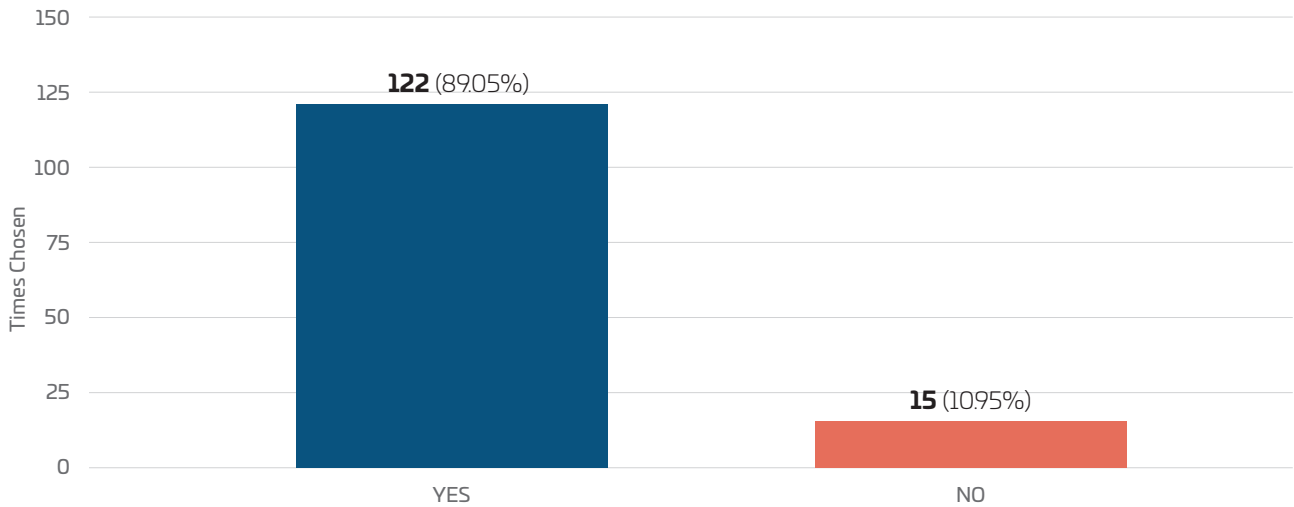
Фигура 15. Основна водна среда в Хърватия

Анализът на данните за основната водна среда показва, че макар по-голямата част от професионалистите по плуване да предпочитат изкуствена среда като плувните басейни, значителна част от тях също ценят и използват естествени водни басейни за своите тренировки. Това предпочитание може да бъде повлияно от фактори като достъпност, безопасност и специфични нужди на трениращите. И България, и Хърватия отразяват тази тенденция, но хърватските участници показват сравнително по-силна склонност към естествените водни среди в сравнение с общата средна стойност.

Въпрос 8. Запознати ли сте с термина хидрофобия?

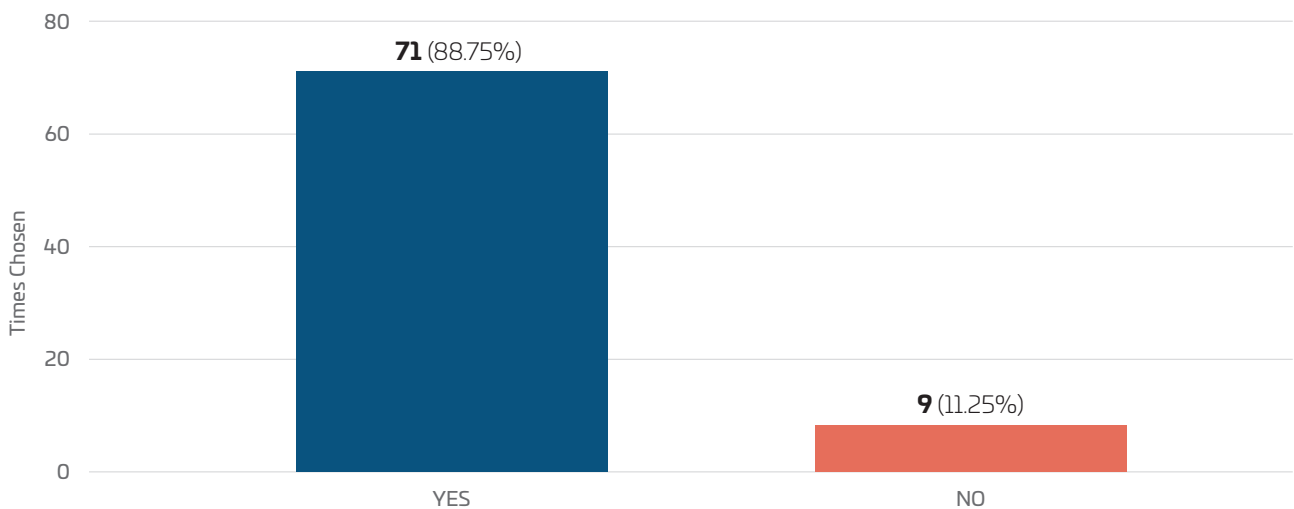
Екипът на проекта попита участниците дали са запознати с термина “хидрофобия”. Този въпрос е важен, защото гарантира, че участниците разбират терминологията, използвана в проучването. Тази яснота е от съществено значение за получаването на точни отговори и смислени прозрения за преодоляването на страха от вода. Тя помага за адаптиране на комуникацията и поддържа валидността на изследването, като потвърждава, че участниците разбират предвиденото понятие. Освен това този въпрос отчита потенциалните културни различия в тълкуването и повишава цялостното качество на събраните данни за по-информирани заключения.

Анализът на познаването на термина “хидрофобия” от страна на участниците дава ценна информация за разбирането на това специфично понятие от страна на изследваната група. В общата съвкупност от данни преобладаващата част от участниците, съставляваща 89,05 %, посочват, че са запознати с термина “хидрофобия”. Това високо ниво на познаване предполага, че терминът е широко разпознаваем в рамките на изследваната група. (Фиг.16)



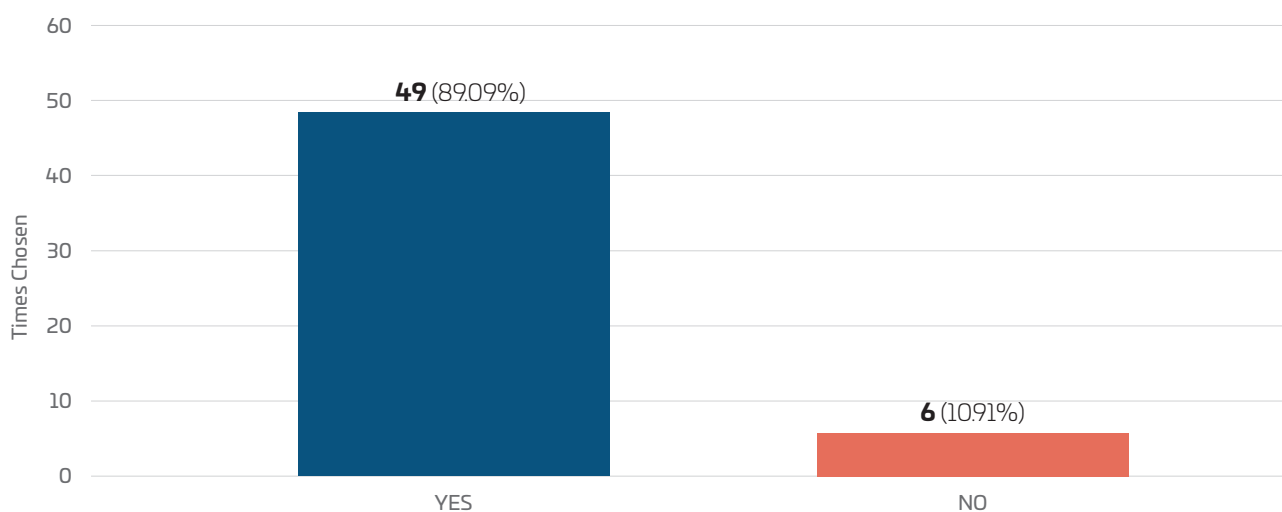
Фигура 16. Запознати ли сте с термина “хидрофобия”?

При разбивка на данните по държави 88,75% от българските участници посочват, че са запознати с “хидрофобията”, а останалите 11,25% отговарят отрицателно. Това показва сравнително високо ниво на осведоменост на българските участници по отношение на този термин. (Фиг. 17)



Фигура 17. Запознати ли сте с термина хидрофобия (български участници)?

По подобен начин в хърватската подгрупа от участници 89,09% изразяват познаване на “хидрофобия”, а 10,91% съобщават, че не са запознати с този термин. Това предполага последователен модел на разпознаване и в двете изследвани държави. (Фиг. 18)



Фигура 18. Запознати ли сте с термина хидрофобия (хърватски участници)?

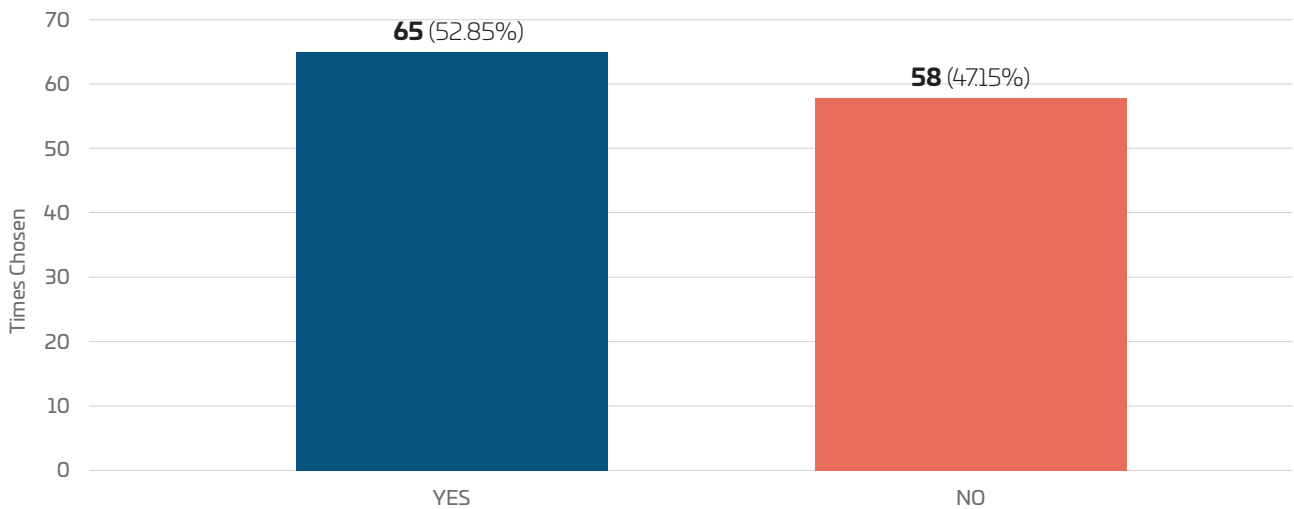
Резултатите подчертават общо взето утвърденото разбиране за “хидрофобия” сред участниците от България и Хърватия. Това силно познаване е положителен показател за ефективността на проучването, тъй като гарантира, че участниците могат да отговорят точно на въпросите, свързани с преодоляването на страха от водата, което е централната тема на проучването.

Въпрос 9. Имали ли сте личен опит с хидрофобията (при децата, с които работите)?

Да се попитаме участниците дали са имали личен опит с хидрофобията (конкретно свързана с децата, с които работят), е изключително важно по няколко причини. Този въпрос помага да се събере информация от първа ръка от лица, които имат пряко участие в областта на плуването и дейностите, свързани с водата. Техният опит предоставя ценен контекст и информация, които могат да обогатят резултатите от проучването. Той позволява на участниците да споделят практически знания, стратегии и успешни истории, свързани с преодоляването на хидрофобията при децата. Тази информация може да допринесе за по-цялостен анализ на ефективните подходи и техники, използвани от специалистите за справяне с хидрофобията и нейното смекчаване. Включването на този въпрос повишава достоверността на проучването, тъй като отразява реален опит, който може да предостави ценни насоки за други специалисти в тази област и да помогне за информиране за най-добрите практики.

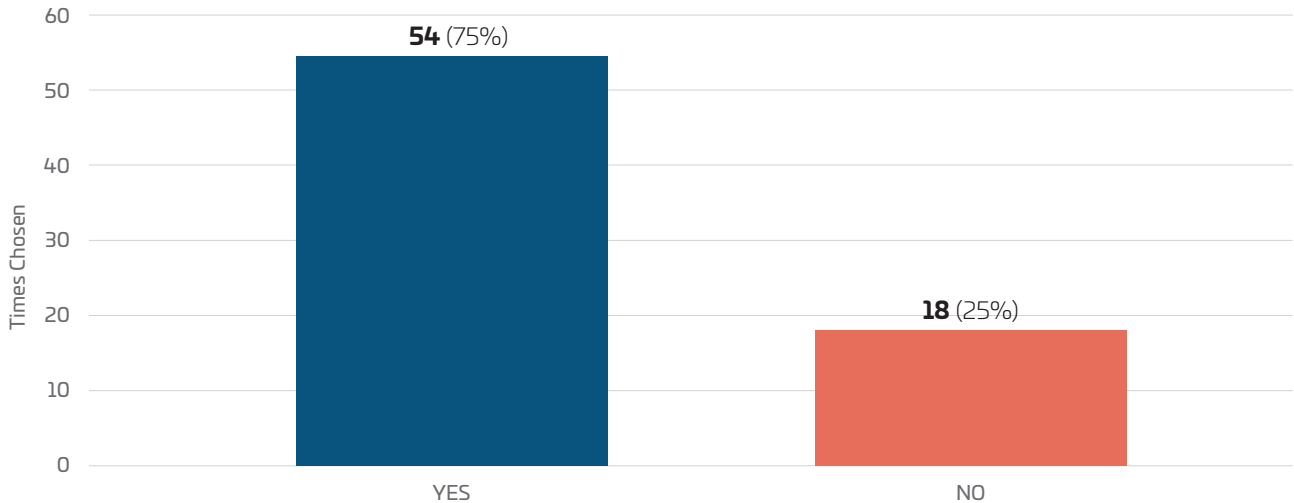
Анализът на личния опит на анкетираните с хидрофобията в контекста на децата, с които работят, дава ценна информация за практическото участие на специалистите в преодоляването на страховете, свързани с водата.

В общата съвкупност от данни 52,85 % от анкетираните са отговорили утвърдително, като са посочили, че са имали личен опит с хидрофобия при децата, с които работят. Това показва, че значителна част от изследваната група се е сблъсквала с този специфичен страх в професионалните си роли. (Фиг. 19)



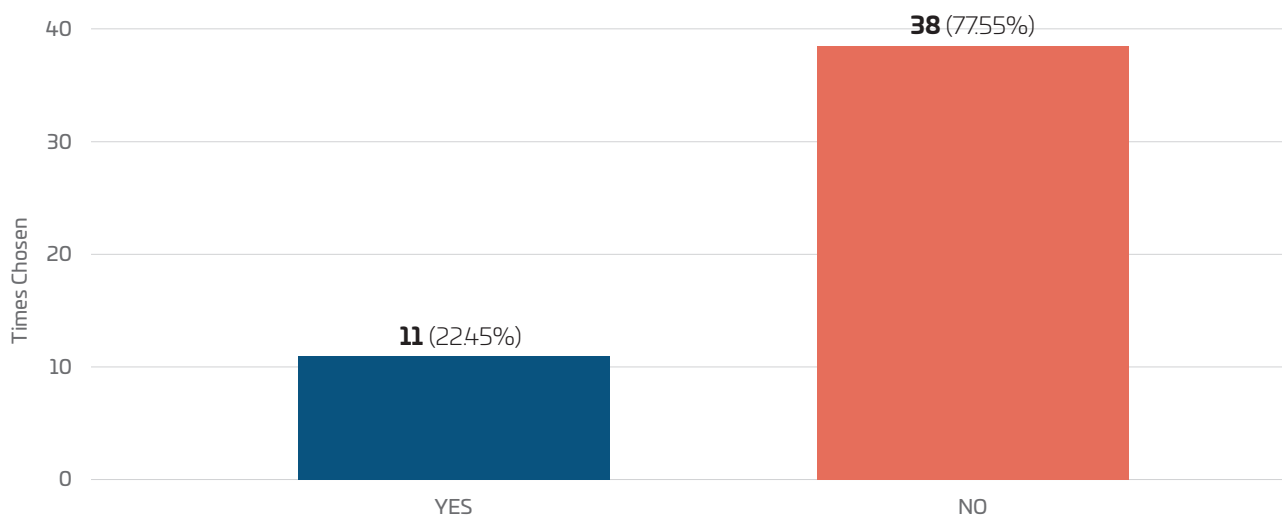
Фигура 19. Имали ли сте личен опит с хидрофобия?

При разбивка на данните по държави, сред българските участници особено висок процент от 75% посочват, че са имали личен опит с хидрофобия при децата, с които работят, докато останалите 25% отговарят отрицателно. Това предполага, че значително мнозинство от българските специалисти са се сблъскали с хидрофобия в работата си. (Фиг. 20)



Фигура 20. Имали ли сте личен опит с хидрофобия (български участници)?

Обратно, в хърватската подгрупа от участници 22,45% съобщават, че имат личен опит с хидрофобия сред децата, с които работят, докато 77,55% отговарят отрицателно. Това показва относително по-малък дял на хърватските специалисти, които са се сблъскали с този страх в работата си. (Фиг. 21)



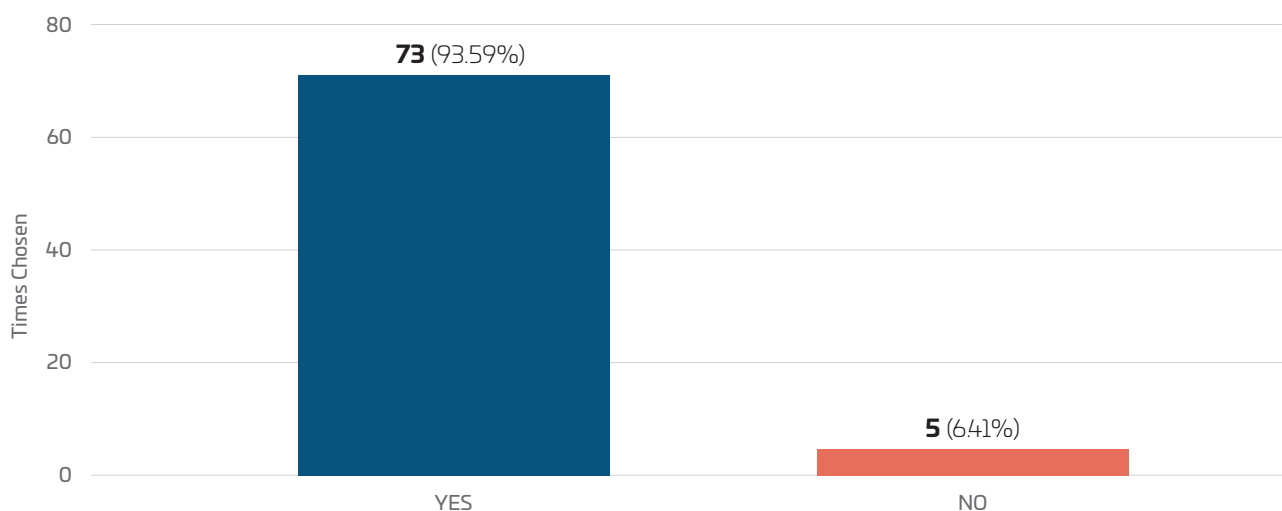
Фигура 21. Имали ли сте личен опит с хидрофобия (хърватски участници)?

Резултатите показват, че значителен брой специалисти в двете страни са работили с деца, страдащи от хидрофобия. По-високият процент на българските участници с такъв опит предполага, че проблемът е по-разпространен в техния работен контекст. Обратно, по-ниският процент сред хърватските участници може да показва или по-рядко срещано явление, или потенциални различия в подхода към справянето с хидрофобията.

Тази информация дава възможност да се разбере практическата експозиция на специалистите на хидрофобия и подчертава значението на техните познания за формирането на ефективни стратегии за преодоляване на този страх сред децата във водна среда.

Въпрос 10. Успяхте ли да преодолеете хидрофобията?

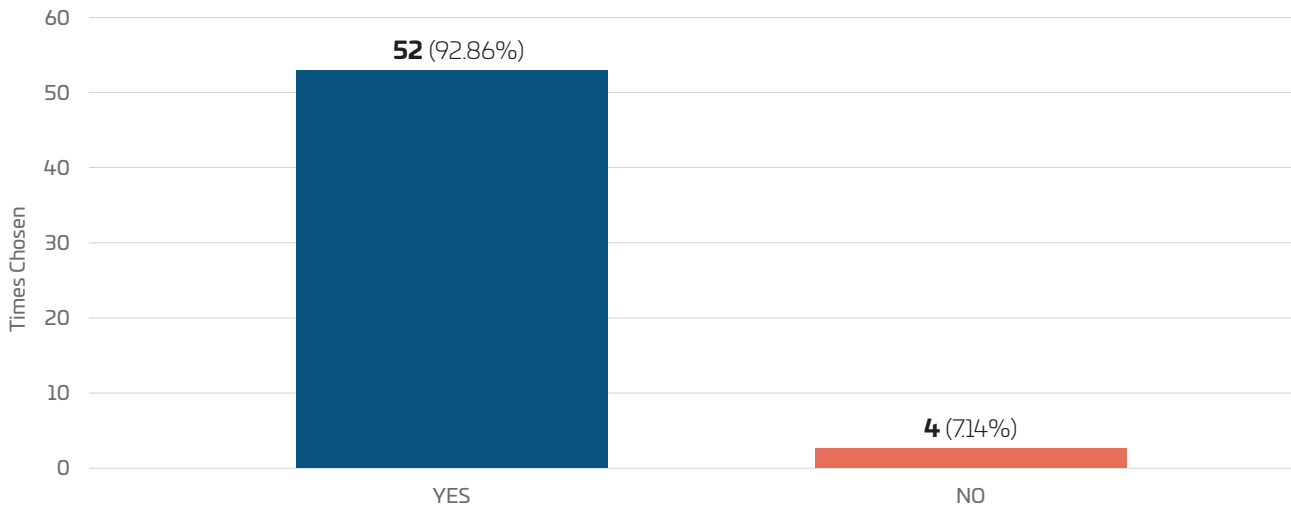
Анализът на участниците, които са имали личен опит с хидрофобията при децата, с които работят и са успели да я преодолеят, дава възможност за задълбочено разбиране на ефективността на техните усилия и на използваните потенциални стратегии. В общата съвкупност от данни впечатляващите 73 участници, или 93,59 %, посочват, че успешно са успели да преодолеят хидрофобията при децата, с които работят. Това означава високо ниво на успех и опит в справянето с този страх в изследваната група. (Фиг. 22)



Фигура 22. Успяхте ли да преодолеете фобията?

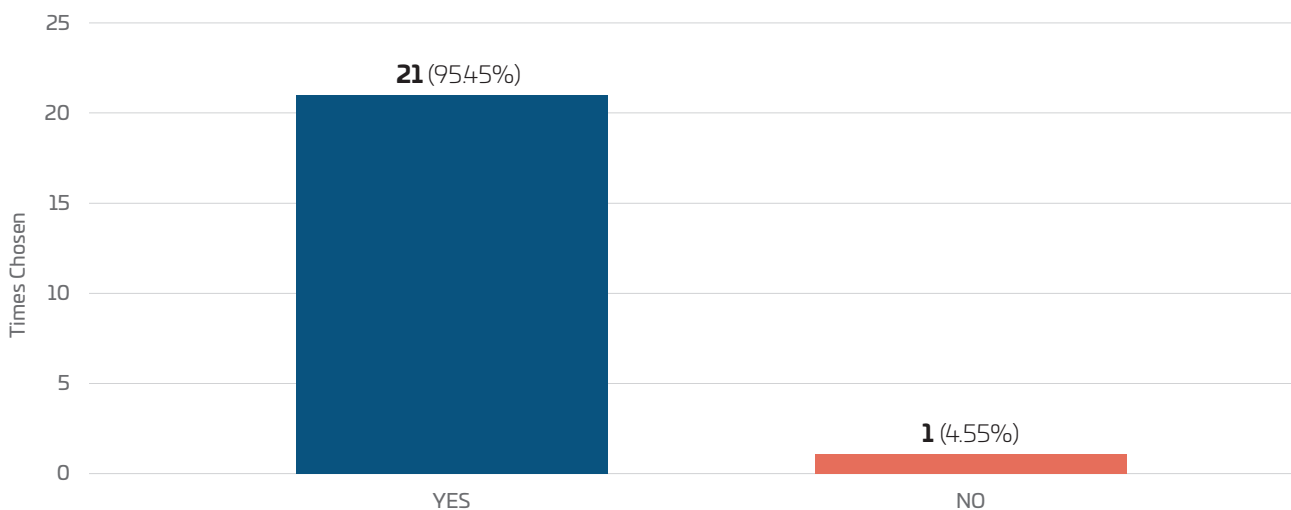


Ако разгледаме данните на национално ниво, сред българските участници значително мнозинство от 92,86% съобщават, че успешно са преодолели хидрофобията при децата, с които работят. Това показва похвален процент на успеваемост в българския контекст и демонстрира ефективността на техните подходи и интервенции. (Фиг. 23)



Фигура 23. Успяхте ли да я преодолеете (Български участници)?

По подобен начин в хърватската подгрупа от участници 95,45% съобщават за успешни случаи на преодоляване на хидрофобията сред децата, с които работят. Този висок процент отразява ефикасността на техните стратегии и отдадеността на хърватските специалисти да се справят с този страх. (Фиг. 24)



Фигура 24. Успяхте ли да я преодолеете (Хърватски участници)?

Резултатите подчертават експертния опит и компетентността на специалистите по плуване в двете страни, когато става въпрос за управление и преодоляване на хидрофобията при децата. Значително високите проценти на успеваемост във всички категории свидетелстват за споделен ангажимент за създаване на безопасна и комфортна среда за младите плувци, за да преодолеят страховете си.

Прозренията, получени от тези статистически данни, са безценни за разбирането на потенциалните стратегии, техники и подходи, които са доказали своята ефективност в подпомагането на децата да преодолеят хидрофобията. Опитът и успехите на тези специалисти служат като вдъхновение и пътеводител за другите в тази област, като илюстрират потенциала за създаване на положително и свободно от страх преживяване във водата за децата.



Въпрос 11. Моля, споделете с нас вашия подход за преодоляване на хидрофобията.

Отговорите на специалисти, които успешно са преодолели хидрофобията при децата, с които работят, показват разнообразни ефективни подходи и стратегии. Тези прозрения предлагат ценни насоки за справяне с този страх при малките плувци.

Един от разпространените подходи е постепенното въвеждане във водната среда. Това включва внимателно въвеждане на детето в басейна, за да се потопят стъпалата и раменете му, и позволяване на детето да се държи за раменете на инструктора, докато упражнява движенията на краката. Този постепенен метод не само ги запознава с водата, но и изгражда доверие между инструктора и детето.

Използването на различни реквизити и помощни средства е често срещана техника. Поясите, коланите и водно-спасителните жилетки осигуряват чувство за сигурност и позволяват на децата да се чувстват достатъчно сигурни, за да се впуснат във водата. Визуалният напредък на други деца, които са преодолели страха си, служи като мотивация за колебаещите се плувци.

Търпението се оказва решаващ фактор в този процес. Специалистите подчертават значението на прекарването на време във водата, предлагането на достатъчно подкрепа и насърчаване и съобразяването с темпото на напредъка на детето. Изграждането на доверие в отношенията между треньора и плувца играе ключова роля, наред с нагледното демонстриране на задачите и поддържането на чувството за единство между участниците.

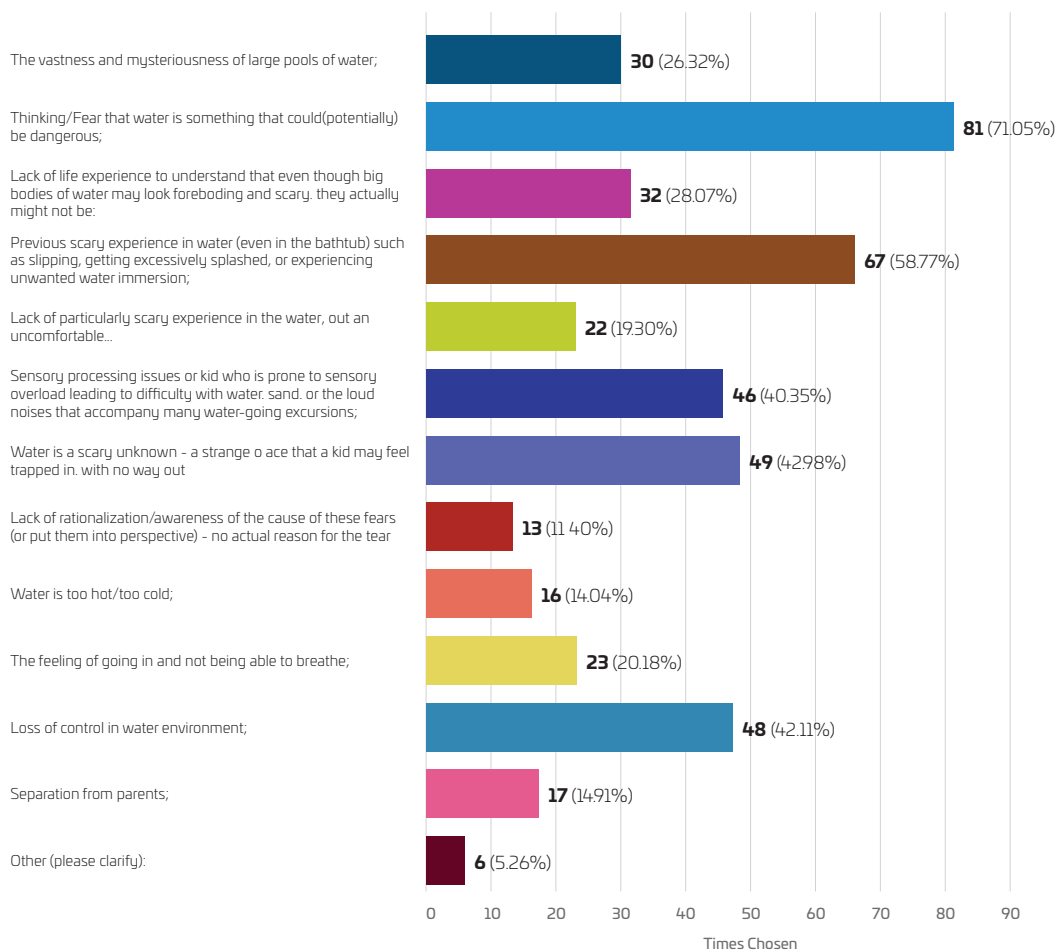
Игрите и игривостта са мощни инструменти за преодоляване на хидрофобията. Превръщайки упражненията в приятни игри, инструкторите правят обучението по-ангажиращо и по-малко плашещо. Пеенето на песни, използването на играчки и включването на хумор допринасят за създаването на положителна и комфортна среда. Когнитивно-поведенческата терапия се очертава като ефективна психологическа стратегия. Постепенното запознаване на децата с водата, демонстрирането на нейната безопасност и създаването на положителни емоции им помагат да се изправят срещу страховете си и да осъзнаят, че водата не е заплаха.

Набляга се на индивидуалния подход, като се вземат предвид уникалните нужди и нивото на комфорт на всяко дете. Техники като визуализация, представяне на проблеми от реалния живот и персонализиране чрез демонстрации на позицията на тялото са основни компоненти на този индивидуален подход.

В крайна сметка успешните истории на тези професионалисти подчертават значението на състраданието, търпението и адаптивността. Преодоляването на хидрофобията изисква не само технически познания, но и дълбоко разбиране на детските страхове и способност да се вдъхне увереност, доверие и чувство за сигурност във водата. (Фиг. 25)

Интересно е, че 11,4 % от участниците посочват липса на рационализация или осъзнаване на страха, което предполага, че някои деца изпитват хидрофобия без реална причина.

В заключение, прозренията на участниците осветляват многостранния характер на хидрофобията при децата. Тези фактори подчертават необходимостта от съпричастни и постепенни подходи, за да се помогне на децата да преодолеят страха си от водата, като се обърне внимание на опасенията, осигури се образование и се създаде положителен опит, който да превърне водата от източник на страх в управляем и приятен елемент от живота. (Фиг. 26)



Фигура 26. Основни причини за хидрофобията

Анализът на възприятията на участниците относно причините за хидрофобията предлага ценна информация за различните фактори, влияещи върху страха на децата от водата, както се наблюдава сред българските и хърватските участници.

Сред българските участници страхът, че водата може да бъде опасна, се очертава като преобладаващ фактор - 67,74% го посочват. Това опасение може да се дължи на липсата на разбиране и познаване на безопасността на водата. Освен това усещането, че водата е предразполагаща среда, е признато от 53,23 % от участниците. Това подчертава тревожната представа, че водата може да се превърне в ограничено пространство, от което няма измъкване.

Предишни негативни преживявания играят важна роля в мнението на българските участници, като 61,29% от тях посочват преживявания като подхлъзване, пръски или нежелано потапяне във вода като причинители на хидрофобия. По подобен начин страхът от загуба на контрол във водна среда е признат от 46,77 % от участниците. Това отразява липсата на увереност при навлизането във водни пространства. Проблемите със сензорните възприятия са признати от 12,9 % от българските участници, което показва как сензорната чувствителност може да допринесе за дискомфорта около водата. Чувството, че не можеш да дишаш под вода, което може да засили страха, е посочено от 35,48 % от участниците.



По отношение на хърватските участници се очертават подобни модели. Възприемането на потенциалната опасност от водата е особено високо, като 78% от участниците изтъкват този страх. Предишни негативни преживявания във водата, дори в привидно безобидни условия, са повлияли на 56 % от участниците, което показва, че минали инциденти играят значителна роля за формирането на страха. Проблемите със сензорната обработка са по-силно изразени сред хърватските участници, като 76% от тях посочват, че сензорното претоварване и трудностите с дразнителите, свързани с водата, могат да допринесат за хидрофобията. Интересно е, че значителен процент от българските (19,35 %) и хърватските (38 %) участници признават липсата на рационализация или информираност като причина за хидрофобията. Това предполага, че някои деца изпитват страх без ясно установена причина, което подчертава сложната психологическа природа на хидрофобията.

Както българските, така и хърватските участници изтъкват общи теми, които допринасят за хидрофобията, като възприемането на опасността от водата, негативните преживявания и сетивната чувствителност. Тези прозрения подчертават значението на индивидуалните подходи, които се отнасят до индивидуалните страхове, предоставят обучение и създават положителни преживявания, за да помогнат на децата да преодолеят страха си от водата.

Въпрос 13. Какво според вас може да помогне за намаляване на хидрофобията?

Отговорите на участниците относно методите за намаляване на хидрофобията подчертават редица стратегии, които могат да бъдат използвани за ефективно справяне с този страх. Индивидуалните уроци по плуване са високо оценени от анкетираните, като 58,88 % от тях свидетелстват за тяхната ефикасност. Индивидуалното внимание от страна на квалифициран инструктор може да осигури индивидуални насоки и подкрепа, като позволи на децата да напредват със собствено темпо, чувствайки се сигурни и защитени. Този подход позволява на инструкторите да адаптират методите си към уникалните нужди на всяко дете, като изграждат увереност стъпка по стъпка. Сред тези стратегии постепенното потапяне се очертава като изтъкнат подход, като 57,94 % от анкетираните признават неговата стойност. Този метод включва бавно въвеждане на децата във водната среда, като им се позволява да се чувстват комфортно със собствено темпо. Постепенното потапяне може да помогне за изграждане на доверие и познаване, като постепенно намалява страха, свързан с водата.

Комуникацията беше определена като мощен инструмент за намаляване на хидрофобията, както посочват 52,34% от участниците, които са предложили подход на разговор за причините. Включването в открити разговори за страха, причините за него и безопасността на водната среда може да помогне на децата да разберат и рационализират чувствата си. Такива дискусии насърчават чувството за контрол и увереност, като постепенно редуцират тревожността.

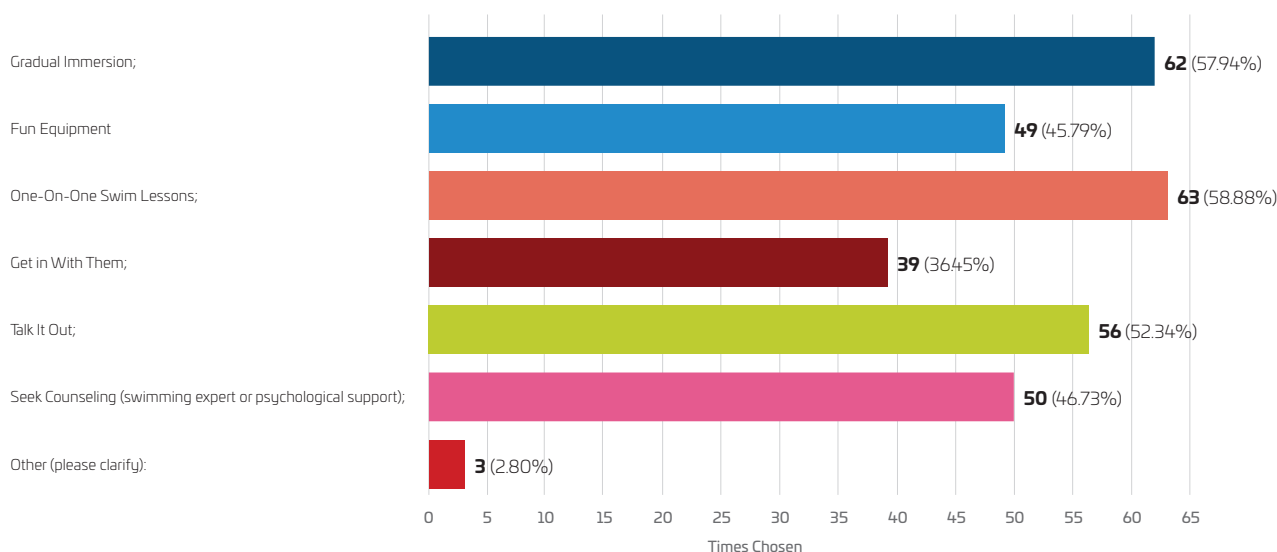
Освен това 46,73 % от анкетираните признават, че търсенето на консултация, независимо дали от експерт по плуване или от специалист по психологическа помощ, е ценна стратегия. Експертното напътствие може да предостави на децата специализирани техники за справяне със страха, докато психологическата подкрепа може да се справи с основните тревоги, допринасящи за хидрофобията.

Забавното оборудване също беше определено като ключов инструмент за намаляване на хидрофобията, като 45,79% от анкетираните препоръчаха използването му. Забавното оборудване, като например цветни плувки или интересни водни играчки, не само отвлича вниманието на децата от страха им, но и създава положителни асоциации с водата. Тези средства превръщат водните дейности в приятно преживяване, като спомагат за постепенното нормализиране на водната среда.

Подходът, който се хареса на 36,45% от анкетираните, беше методът "Влез заедно с тях". Този метод включва възрастни или инструктори, които влизат във водата заедно със страхувашите се деца. Това присъствие може да предложи успокоение, комфорт и чувство за сигурност, като насърчи децата да изследват водната среда с по-голяма лекота.

Категорията "Други" предлага потенциал за разнообразни прозрения, но конкретните стратегии не са споменати в предоставените данни. Въпреки това е очевидно, че участниците признават многостранния характер на преодоляването на хидрофобията, а тези стратегии заедно предлагат цялостен инструментариум за справяне и облекчаване на този страх.

В заключение, предложенията на анкетираните за намаляване на хидрофобията обхващат широк спектър от подходи, като всички те имат общата цел да създадат положителни асоциации с водата, да насърчат увереността и постепенно да намалят страха, свързан с водната среда. Тези стратегии подчертават важността на разбирането на индивидуалните нужди и на съответното адаптиране на мерките които трябва да се предприемат, за да се помогне на децата да преодолеят ефективно хидрофобията си. (Фиг. 27)



Фигура 27. Какво според вас може да помогне за намаляване на хидрофобията?

Възприятията на участниците от България и Хърватия хвърлят светлина върху техните виждания за ефективни стратегии за намаляване на хидрофобията. Тези прозрения предлагат ценни гледни точки за подходите, които най-вероятно ще помогнат на децата да преодолеят страха си от водата.

Български участници:

- Сред българските участници подходът на “постепенното потапяне” получи широко признание, като 73,21% от тях подкрепиха неговата ефективност. Този подход включва поетапно запознаване с водата, което позволява на децата да свикнат с водната среда със собствено темпо. Популярността на този метод подчертава значението на изграждането на доверие и намаляването на страха чрез постепенното въвеждане във водата;
- Освен това 39,29% от българските участници виждат потенциал в “Забавното оборудване” като средство за облекчаване на хидрофобията. Включването на интересни водни играчки или плаващи устройства може да превърне водните дейности в приятно и ангажиращо преживяване. Този подход създава положителни асоциации с водата и прави учебния процес по-приятен за децата;
- “Индивидуалните уроци по плуване” получиха висока оценка сред българските участници, като 69,64% от тях признават тяхното значение. Този подход дава възможност за индивидуално внимание и насоки, съобразени с индивидуалните нужди. Получавайки специализирани инструкции, децата могат да прогресират комфортно, като същевременно изграждат своята увереност във водата;
- “Влез заедно с тях” е възприета от 57,14% от българските участници като ефективен начин за намаляване на хидрофобията. Този подход включва възрастни или инструктори, които влизат във водата заедно с децата, като им осигуряват увереност и чувство за сигурност. Това общуване може да облекчи страха и да насърчи децата да изследват водната среда с по-голямо желание;
- Значителна част от тях, 62,5 %, изтъкнаха значението на подхода “Говори за проблема” в България. Участието в открити дискусии за страховете, причините и безопасността около водата може да помогне на децата да рационализират чувствата си и постепенно да намалят тревожността. Ясната комуникация дава възможност на децата да разбират и да управляват ефективно страховете си;
- Освен това 39,29% от българските участници признават потенциала на “Търсенето на консултация” от плувни експерти или специалисти по психология. Този подход подчертава значението на експертните насоки и емоционалната подкрепа за подпомагане на децата да се справят с хидрофобията си и да я преодолеят.



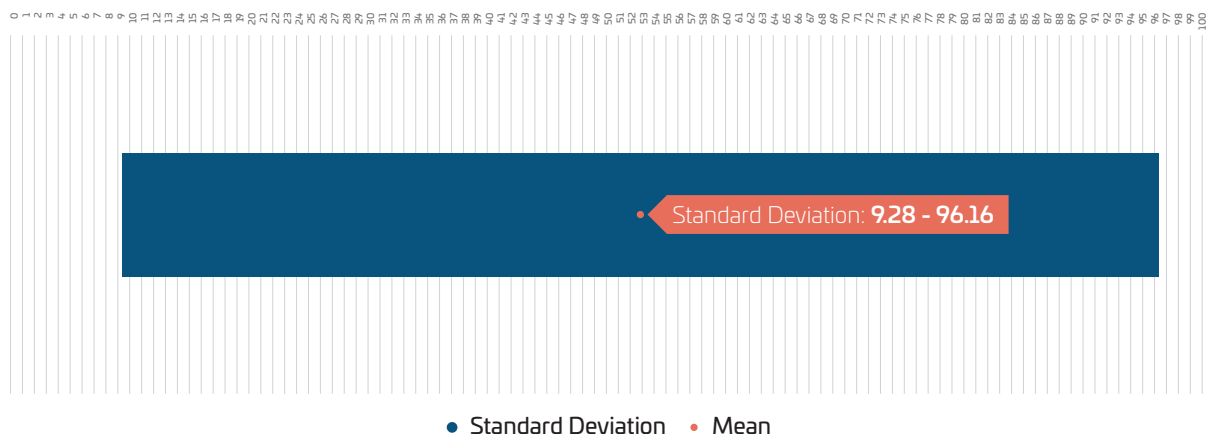
Хърватски участници:

- В Хърватия се очертава подобен модел, като 42,86% от анкетираните подкрепят “постепенното потапяне”. Това подчертава универсалността на ефективността на подхода за постепенно въвеждане на децата във водната среда;
- “Забавното оборудване “ получи силна подкрепа от хърватските участници, като 53,06% от тях подкрепиха неговата валидност. Както и в България, този подход предлага игрив и ангажиращ метод за противодействие на хидрофобията чрез създаване на приятни преживявания във водата;
- Одобрието на “Индивидуалните уроци по плуване” от 46,94% от хърватските участници подчертава индивидуалното внимание, необходимо за ефективното намаляване на хидрофобията. Популярността на този подход засилва значимостта на индивидуалните насоки и подкрепа;
- “ Влез заедно с тях” и “Говори за проблема” са оценени съответно от 14,29% и 42,86% от хърватските участници, което отразява признаването на общуването и комуникацията като ключови стратегии;
- “Търсене на консултация” получи забележително одобрение от 55,1 % от хърватските участници, което засилва значимостта на експертната помощ и психологическата подкрепа.

И в двете страни силното признание на тези подходи подчертава техния потенциал за ефективно справяне с хидрофобията и създаване на положителен опит за децата във водна среда. Тези стратегии заедно предлагат цялостен набор от инструменти за родители, инструктори и специалисти, за да помогнат на децата да преодолеят страха си и да изградят увереност във водата.

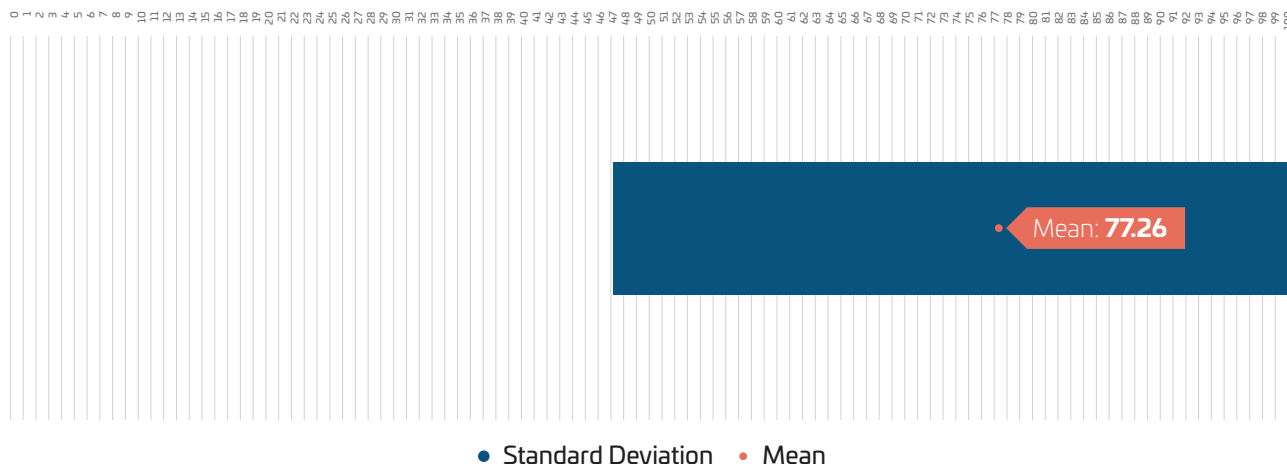
Въпрос 14. Колко важна е темата за преодоляване на хидрофобията на децата за вас ?

Възприемането на хидрофобията на децата, както е разкрито в проучването, има значително значение за всички участници, въпреки че има забележителни прилики, разлики и заключения, които могат да се направят от техните отговори. Общата средна оценка от 52,72 точки показва, че средно анкетираните смятат хидрофобията на децата за умерено важна. Това предполага, че значителна част от участниците признават значимостта на решаването на този проблем, вероятно поради последиците, които той има за безопасността на децата, тяхното благосъстояние и способността им да се наслаждават на дейности, свързани с водата. (Фиг. 28)



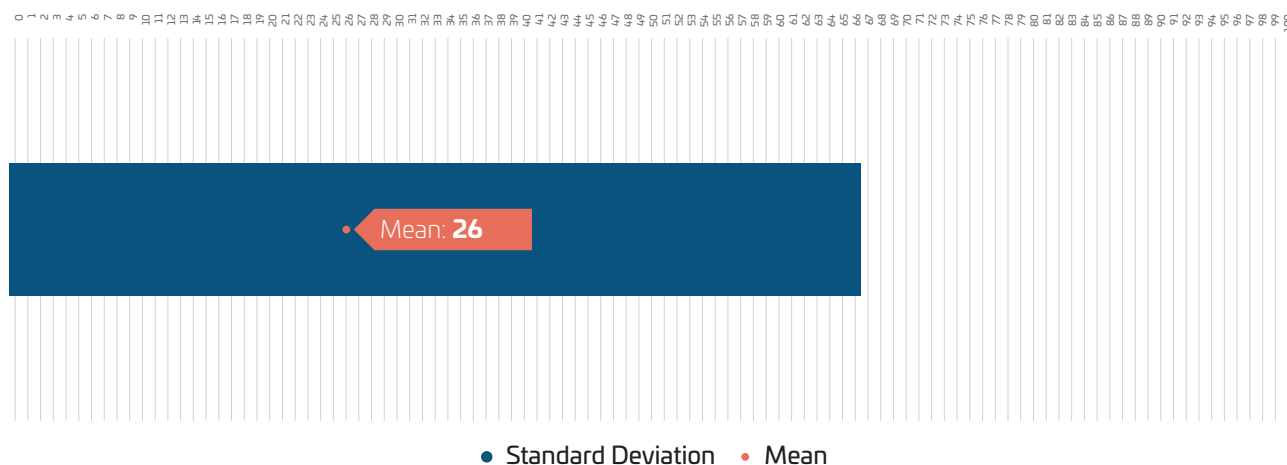
Фигура 28. Колко важна е темата за преодоляване на хидрофобията на децата за вас?

Българските участници, със средна оценка 77,26, посочват значително по-високо ниво на важност на хидрофобията при децата. Това показва силно колективно признаване на сериозността на проблема сред тази група. Сравнително високото стандартно отклонение от 47-100 подчертава разнообразието на мненията в тази група, което потенциално отразява различна степен на личен или професионален опит с деца, страдащи от хидрофобия. (Фиг. 29)



Фигура 29. Колко важна е темата за преодоляване на хидрофобията на децата за вас (български участници)?

От друга страна, хърватските участници показват по-ниска средна оценка от 26, което предполага сравнително по-ниско възприемане на важността на хидрофобията при децата. По-тесният диапазон на стандартното отклонение от 13,83-65,83 показва по-устойчиво равнище на мненията сред тези участници. Сравнително по-ниският среден резултат може да означава, че средно хидрофобията се възприема като по-малко тревожна в тази демографска група, въпреки че индивидуалните мнения все още могат да варират. (Фиг. 30)



Фигура 30. Колко важна е темата за преодоляване на хидрофобията на децата за вас (хърватски участници)?

Разликите в средните резултати между българските и хърватските участници могат да се обяснят с различни фактори, включително културни нагласи, опит в дейностите, свързани с водата, и разпространението на хидрофобията сред децата в тези региони. Сравнително голямото значение, което българските участници отдават, може да е отражение на близостта на страната до Черно море и по-високата честота на дейностите, свързани с водата.

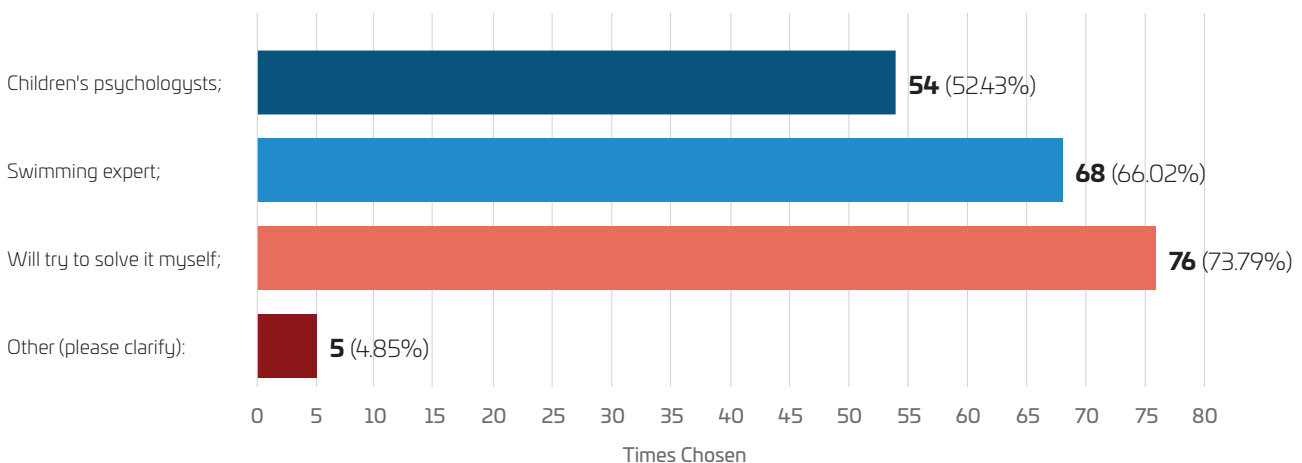
Анализът на този въпрос показва, че хидрофобията при децата се разглежда като важен проблем от участниците, но с различна степен на акцент. Въпреки че общата средна оценка попада в умерения диапазон, различните средни оценки на българските и хърватските участници показват различно възприемане на важността на проблема в тези региони. Тези констатации подчертават необходимостта от индивидуални подходи за справяне с хидрофобията въз основа на регионалните перспективи и опит, като същевременно се подчертава колективното значение на осигуряването на комфорт и безопасност на децата във водна среда.



Въпрос 15. Каква помощ бихте потърсили, ако забележите, че дете което тренирате, страда от хидрофобия?

Предпочитанията на участниците да потърсят помощ, ако забележат дете което тренират страда от хидрофобия, се различават в различните групи и региони, което отразява различни гледни точки и подходи. В общи линии проучването разкрива три основни начина за търсене на помощ: детски психолози, експерти по плуване и готовност за самостоятелно решаване на проблема.

- **Подход за самостоятелно решаване на проблема:** Значително мнозинство - 73,79% - твърди, че ще се опита да реши проблема самостоятелно. Този отговор може да се дължи на увереността на участниците в способността им да разберат и да се справят с хидрофобията или да отразява убеждението, че хидрофобията може да бъде преодоляна чрез постепенно излагане и запознаване с водата;
- **Експерти по плуване:** По-голяма част от анкетираните, 66,02%, са изразили намерение да се консултират с експерти по плуване в случаи на хидрофобия. Това означава ролята, която специалистите със специфични познания в областта на техниките и обучението по плуване могат да изиграят при справянето и облекчаването на хидрофобията;
- **Детски психолози:** Като цяло 52,43% от анкетираните изразяват склонност да се консултират с детски психолози, ако забележат дете с хидрофобия. Това показва признаване на потенциалните психологически корени на хидрофобията и важноста на разглеждането на тези аспекти, за да се помогне на плувците да преодолеят страховете си. (Фиг. 31)



Фигура 31. Каква помощ бихте потърсили, ако забележите, че плувецът ви има хидрофобия?

Регионални различия - България:

В България предпочитанията на участниците да търсят помощ от детски психолози са 21,15%. Този процент предполага малко по-ниска склонност в сравнение с общия брой на участниците. Предпочитанията за консултиране с експерти по плуване също са малко по-ниски - 42,31%, докато подходът за самостоятелно решаване на проблемите остава сравнително висок - 67,31%.

Регионални различия - Хърватия:

Хърватските участници показват силна склонност да търсят помощ от детски психолози - 85,71%. Предпочитанията за консултация с експерти по плуване са още по-високи - 93,88 %. Подходът за самостоятелно решаване на проблемите, в размер на 81,63%, също е значителен, но малко по-нисък от този на всички участници.

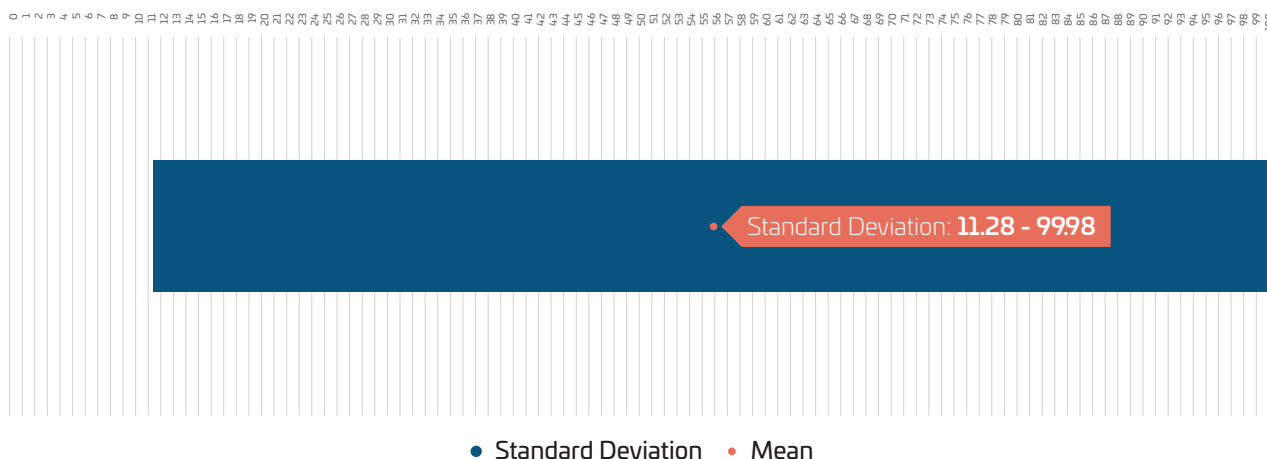
Има 5 отговора "Други", предоставени от участниците в проучването по отношение на търсенето на помощ, ако забележат плувец с хидрофобия, които подчертават редица проникателни и иновативни подходи. Тези отговори подчертават дълбочината и сложността на проблема, както и многостранния характер на ефективното справяне с хидрофобията.

1. Обясняване на задачата на детето: Един от участниците подчертава значението на ялната комуникация с детето. Като обяснява задачата по разбираем начин, детето придобива увереност, което предполага, че ефективната комуникация може да играе ключова роля за преодоляване на хидрофобията;
2. Включване на родителите и изясняване на травматичните преживявания: Друг анкетиран предлага родителите да бъдат включени в процеса. При този подход се отчита влиянието на предишни травматични преживявания върху страха на детето от вода. Чрез разговор с родителите могат да се идентифицират всички потенциални фактори или минали преживявания, което допринася за по-всеобхватен и адаптиран подход за справяне с хидрофобията;
3. Детски терапевт: Споменаването на детски терапевт подчертава значението на участието на специалисти, обучени в областта на детската психология. Този подход показва, че се осъзнава необходимостта от специализирана психологическа подкрепа за подпомагане на децата да преодолеят хидрофобията си;
4. Комбинирана експертиза: Участниците, които изпълняват двойна роля - на треньор по плуване и на магистър по психология, са пример за уникална комбинация от умения. Това подчертава стойността на интердисциплинарните знания и опит при разглеждането на психологическите аспекти на хидрофобията;
5. Разговори с родителите: Друг анкетиран също предложи да се водят разговори с родителите. Този подход отразява важността на сътрудничеството с родителите, за да се проучи историята на детето, неговите страхове и потенциални провокиращи фактори.

Тези отговори съвкупно подчертават значението на индивидуалните и холистични подходи за справяне с хидрофобията. Като признават свързаните с нея психологически и емоционални фактори, тези отговори подчертават необходимостта от сътрудничество между специалисти, родители и самите плувци. Това разбиране засилва идеята, че преодоляването на хидрофобията е многостранен процес, който изисква индивидуални стратегии и цялостно разбиране на уникалните обстоятелства на всеки плувец. Разнообразните отговори подчертават сложността на справянето с хидрофобията, като психологическите, обучителните и индивидуалните фактори оказват влияние върху предпочитаните стратегии за търсене на помощ. Важно е да се отбележи, че всеки случай на хидрофобия може да изисква уникален подход и комбинацията от специалисти, инструктори и техники за само помощ може да предложи най-ефективния начин да се помогне на плувците да преодолеят страховете си и да изградят увереност във водата.

Въпрос 16. Колко важна е темата за преодоляване на хидрофобията на децата за вас като експерт по плуване?

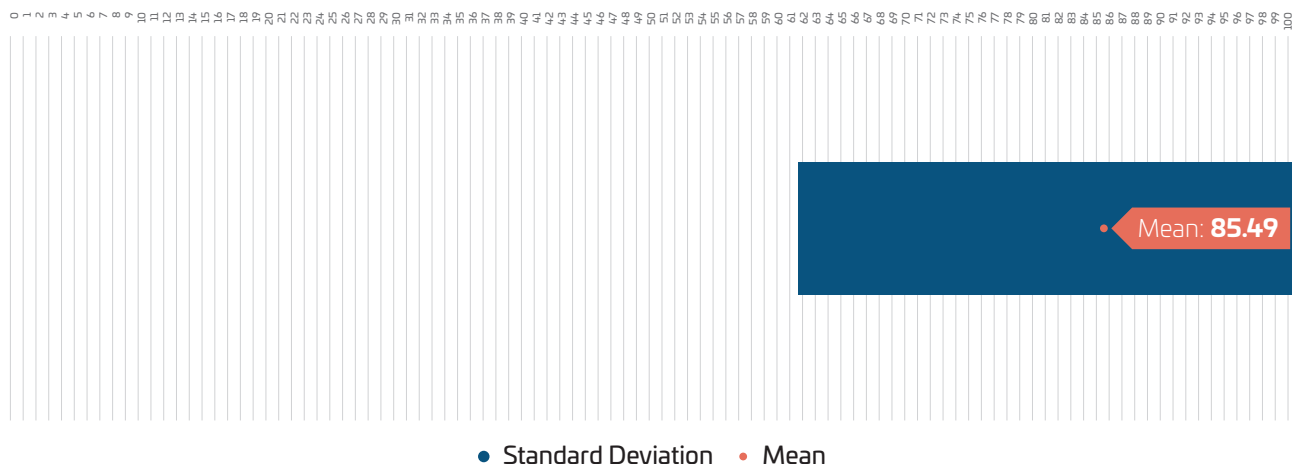
Отговорите, събрани от участниците в проучването относно важността на темата за преодоляване на хидрофобията при децата, предлагат ценна информация за възприемането на този проблем от различните групи. Вариациите в отговорите им позволяват да се разбере как се гледа на тази тема както в общ контекст, така и в рамките на конкретни региони. Общата средна оценка на важността на темата за преодоляване на хидрофобията при децата е изчислена на 55,63, като стандартното отклонение варира от 11,28 до 99,98. Това показва, че съществува значителна дисперсия във възгледите на участниците, което се отразява от голямото стандартно отклонение. (Фиг.32)



Фигура 32. Колко важна е темата за преодоляване на хидрофобията на децата за вас като експерт по плуване?

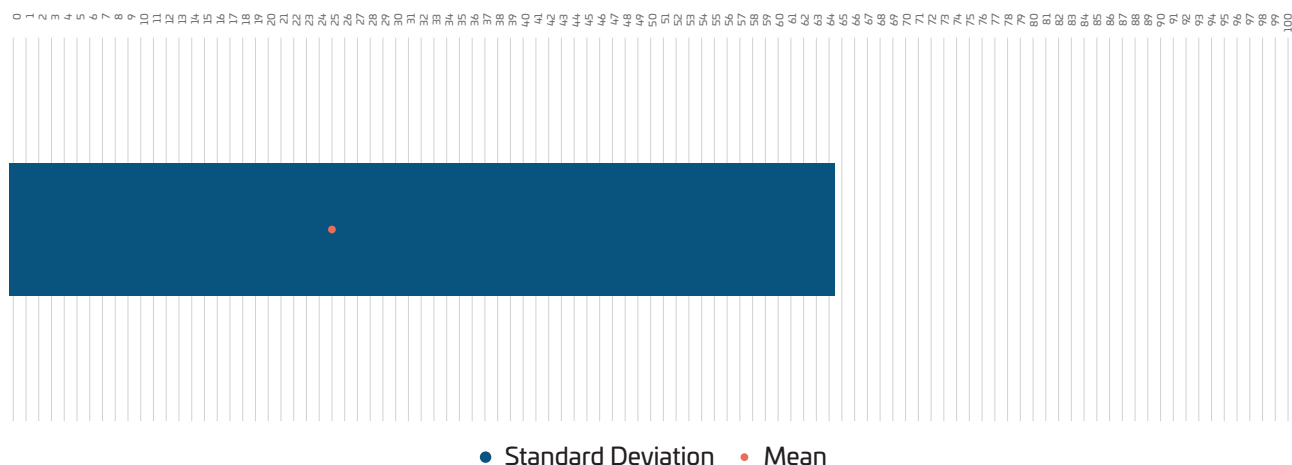


Българските участници изразяват особено високо ниво на важност на тази тема, като средната оценка е 85,49, а стандартното отклонение варира от 61,70 до 100. Това показва, че въпросът за преодоляване на хидрофобията на децата се счита за значително важен от участниците в България. (Фиг.33)



Фигура 33. Колко важна е темата за преодоляване на хидрофобията на децата за Вас като експерт по плуване в България?

От друга страна, хърватските участници са дали по-ниска средна оценка от 24,9, придружена от стандартно отклонение, което варира от 14,49 до 64,29. Това показва по-широк спектър от мнения сред хърватските участници, като някои от тях разглеждат темата с относително по-голяма важност, а други й придават по-ниско ниво на значимост. (Фиг.34)



Фигура 34. Колко важна е темата за преодоляване на хидрофобията на децата за вас като експерт по плуване в Хърватия?

Сравнението между българските и хърватските участници показва значителни различия в техните възприятия. Докато българските участници последователно подчертават голямото значение на справянето с хидрофобията, хърватските участници демонстрират по-разнообразни мнения. Това различие може да се дължи на различни фактори, като например регионални нагласи към обучението по плуване, културни възгледи или специфичен опит, свързан с хидрофобията. Отговорите от проучването показват, че важността, която се приписва на темата за преодоляване на хидрофобията при децата, се различава значително сред участниците. Високите стандартни отклонения в общите и регионалните средни оценки очертават разнообразието от гледни точки във всяка група. Важно е да се признае, че степента на важност, която участниците придават на тази тема, може да бъде повлияна от фактори като личен опит, културни убеждения и обществени норми. Широкият спектър от мнения подчертава сложността на справянето с хидрофобията и подчертава необходимостта от индивидуални подходи, които отчитат регионалните и индивидуалните различия във възприятията и нагласите.

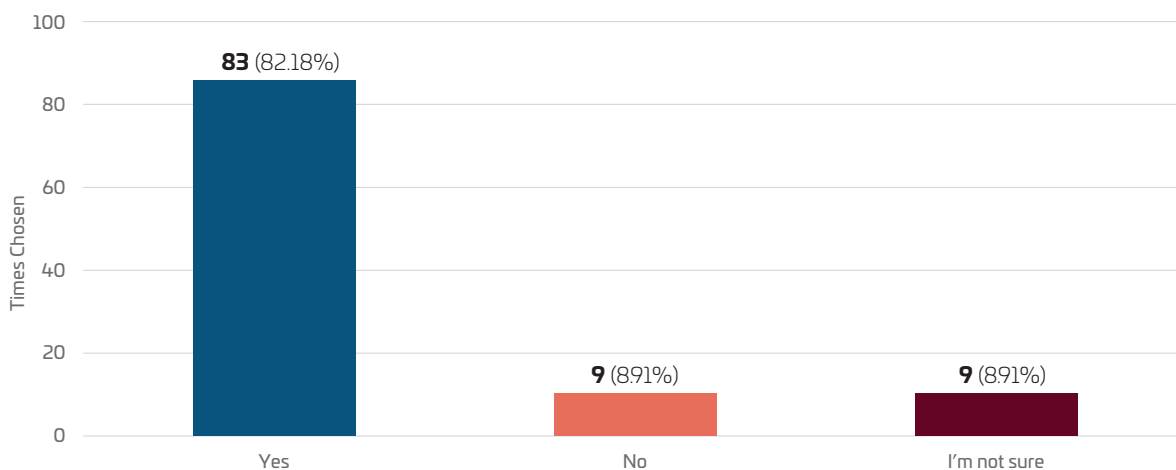


Въпрос 17. Интересувате ли се от темата за преодоляване на хидрофобията при децата и желаете ли да получите повече информация/практики?

Отговорите на участниците в проучването относно интереса им към темата за преодоляване на хидрофобията при децата и желанието им да получат повече информация и практика дават ценна информация за степента на ангажираност на участниците с тази тема.

Проучването показва, че значително мнозинство от анкетираните се интересуват от темата за преодоляване на хидрофобията при децата и са готови да получат повече информация и практически насоки. От общия брой участници 83 лица, представляващи 82,18 % от участниците, изразиха силен интерес и желание да научат повече за стратегиите за справяне с този проблем.

По-малка част от анкетираните посочват липса на интерес или несигурност по отношение на желанието им да се ангажират допълнително с тази тема. Общо 9 участници (8,91%) изрично заявиха, че не се интересуват от темата, а същият брой участници (8,91%) споменаха, че не са сигурни дали искат да получат повече информация и практически насоки. (Фиг. 35)



Фигура 35. Интересувате ли се от темата за преодоляване на хидрофобията на децата и желаете ли да получите повече информация/практически познания?

Високото ниво на интерес, демонстрирано от повечето участници, показва истинско любопитство и желание да научат за ефективни методи за преодоляване на хидрофобията при децата. Този интерес може потенциално да доведе до подобряване на практиките и интервенциите, които да решат този проблем по по-всеобхватен и съпричастен начин.

За малкия процент участници, които са изразили липса на интерес или несигурност, може да е ценно да се обмислят информационни дейности, които да подчертаят потенциалните ползи от справянето с хидрофобията при децата. Чрез представяне на успешни примери, практически решения и положителното



въздействие на преодоляването на хидрофобията върху цялостното благосъстояние на децата може да се постигне по-голяма ангажираност и разбиране.

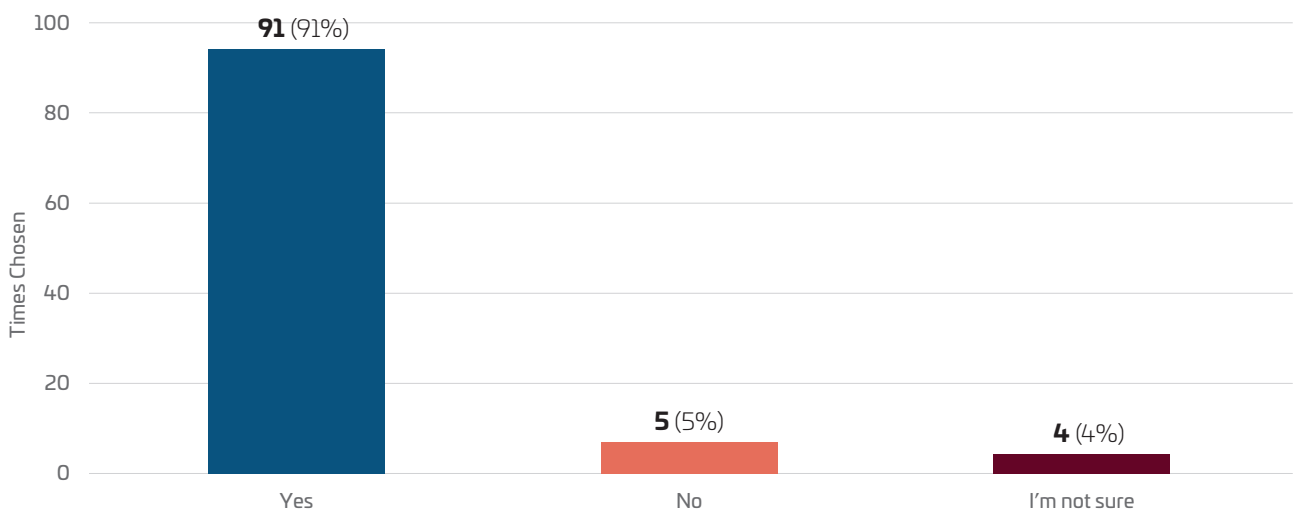
Отговорите отразяват силния интерес на мнозинството от участниците да навлязат по-дълбоко в темата за преодоляване на хидрофобията при децата. Този положителен прием предполага възможност за предоставяне на ценни ресурси, информация и практики, които могат да допринесат за ефективното справяне с този проблем. Разпознаването и откликването към този интерес може да доведе до усъвършенстване на стратегиите за подпомагане на децата при преодоляване на хидрофобията и за насърчаване на по-положителна връзка с водата.

Въпрос 18. Ако разполагате с практическа информация и упражнения за преодоляване на хидрофобията при вашите плувци, бихте ли желали да опитате тези упражнения?

Отговорите на участниците в проучването относно готовността им да изпробват практическа информация и упражнения, насочени към преодоляване на хидрофобията с техните плувци, дават ценна информация за тяхната възприемчивост към нови подходи и техники за справяне с това предизвикателство.

Резултатите от проучването показват висока степен на готовност на анкетирания да изпробват практическа информация и упражнения, специално предназначени да помогнат на плувците да преодолеят хидрофобията. Преобладаващото мнозинство от анкетирания, общо 91 лица, представляващи 91 % от участниците, изрази силното си желание да се включат в тези упражнения. Значителният процент на участниците, които са ентусиазирани да изпробват тези упражнения, подчертава тяхната възприемчивост към иновативни подходи в тренировките им методи. Тази отвореност към нови техники подсказва, че специалистите по плуване непрекъснато търсят начини да подобрят практиката си и да предоставят ефективна подкрепа на своите плувци. Малка част от анкетирания са изразили нежелание или несигурност да опитат предложените упражнения. Само 5 участници (5 %) заявиха, че не желаят да изпробват упражненията, а още 4 участници (4 %) изразиха несигурност относно готовността си да го направят.

За тези участници, които не са сигурни, би било ценно екипът на проекта да предостави допълнителна информация и прозрения за потенциалните ползи от включването на тези упражнения в техния тренировъчен режим. Отстраняването на опасенията, предоставянето на успешни примери и демонстрирането на положителното въздействие на тези упражнения потенциално може да насърчи повече участници да обмислят възможността да ги изпробват. (Фиг. 36).



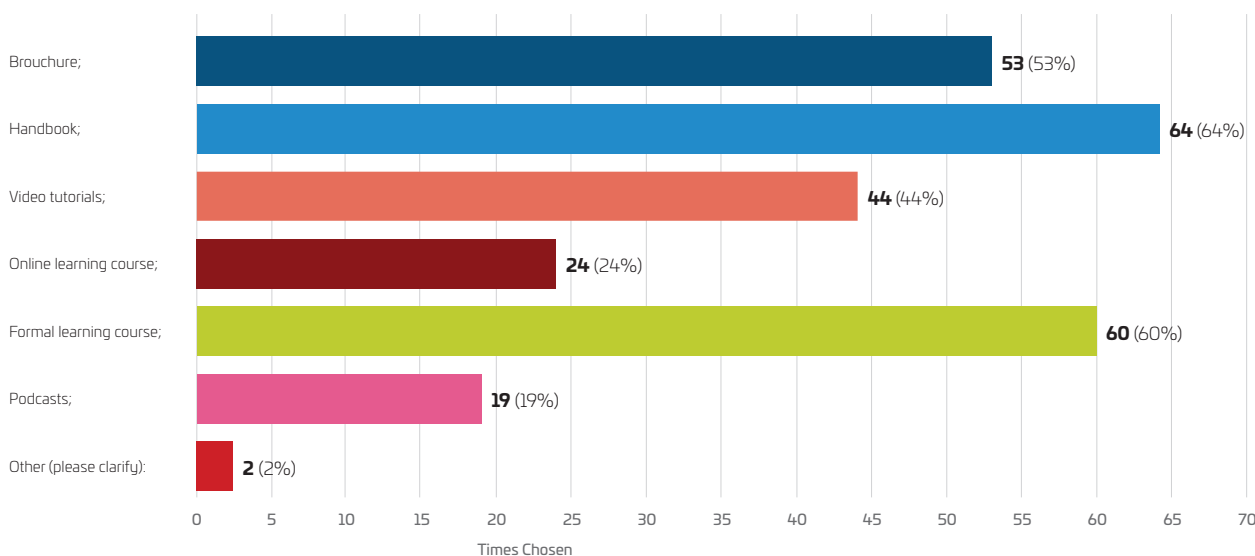
Фигура 36. Ако разполагате с практическа информация и упражнения за преодоляване на хидрофобията при вашите плувци, бихте ли желали да опитате тези упражнения?

Високият процент на анкетирания, които са готови да опитат практическа информация и упражнения за преодоляване на хидрофобията, подчертава ангажимента им към професионалното развитие и отдадеността им да помагат на своите плувци да преодолеят този страх. Този положителен отговор показва,

че има възможност да се предложат ценни ресурси и инструменти на специалистите по плуване, които да им позволят да окажат по-добра подкрепа на плувците по пътя им към преодоляване на хидрофобията. Резултатите от проучването подчертават значението на предоставянето на цялостна и целенасочена подкрепа на плувците, които изпитват този страх, в съответствие с общата цел за създаване на положителна и насърчаваща плувна среда за всички хора.

Въпрос 19. Какъв би бил най-удобният формат за вас, за да получите нова информация за хидрофобията?

Събраните от участниците в проучването отговори относно най-удобния формат за получаване на нова информация за хидрофобията дават представа за предпочитаните от тях методи за обучение и достъп до знания по тази важна тема. (Фиг.37)



Фигура 37. Какъв би бил най-удобният формат за вас, за да получите нова информация за хидрофобията?

Най-удобните формати за получаване на нова информация относно хидрофобията от участниците са:

- Наръчници: Наръчниците се смятат за изключително удобни от 64% от анкетираните. Наръчниците предлагат по-всеобхватен подход в сравнение с брошурите, като предоставят задълбочени знания, стратегии и практически съвети за преодоляване на хидрофобията. Тяхната организирана структура и преносимост ги превръщат в ценен ресурс, с който специалистите по плуване могат да се консултират и да прилагат в своята тренировърска практика;
- Формален курс за обучение: Значителен брой от анкетираните, общо 60%, предпочитат формалните курсове за обучение. Този формат предполага желание за цялостен и систематичен подход към разбирането и справянето с хидрофобията. Един формален курс би могъл да предложи добре структурирана учебна програма, експертно ръководство и възможности за практическа работа;
- Брошури: Значителна част от анкетираните, съставляващи 53% от участниците, посочват, че брошурите биха били най-удобният формат за получаване на нова информация относно хидрофобията. Брошурите вероятно са предпочитани заради техния кратък и визуално привлекателен характер, осигуряващ бърз достъп до ключова информация, към която специалистите по плуване могат да се обръщат по време на тренировъчните си сесии;
- Видеоуроци: 44% от анкетираните изразиха интерес към видео уроците като предпочитан формат за изучаване на хидрофобията. Видеоуроците предоставят динамични и визуални средства за предаване на информация, което улеснява специалистите в областта на плуването да възприемат концепции, техники и демонстрации, свързани с преодоляването на хидрофобията;
- Онлайн курсове за обучение: 24% от анкетираните са посочили, че предпочитат онлайн курсове за обучение. Тези курсове предлагат структурирано и интерактивно обучение, което може да бъде достъпно в удобно за тях време. Онлайн платформите биха могли да осигурят удобен начин за навлизане в детайли в съдържанието, свързано с хидрофобията, за участие в интерактивни упражнения и за участие в дискусии с колеги;



- Подкасти: 19% от анкетираните са проявили интерес към подкасти като начин за изучаване на хидрофобията. Подкастите осигуряват гъвкавост, като позволяват на специалистите да слушат и да се учат, докато са в движение. Този формат е особено подходящ за тези, които предпочитат слуховото обучение и ценят удобството да консумират съдържание по време на ежедневните си дейности;
- Други формати: Малка част от анкетираните (2%) са посочили "друго" като предпочитан формат. Въпреки че не са посочени, тези отговори биха могли да включват уникални предпочитания за обучение, които не са обхванати от предоставените възможности. Това показва, че е важно да се обмислят разнообразни формати, за да се задоволят различните стилове на обучение.

Отговорите на българските и хърватските участници относно най-удобния формат за получаване на нова информация за хидрофобията дават ценна представа за предпочитанията на специалистите по плуване в тези две страни.

Български участници:

- Сред българските участници видеоуроците се очертават като най-предпочитания формат, като 69,39% от тях посочват, че предпочитат този начин на обучение. Видеоуроците вероятно са привлекателни поради своя визуален и динамичен характер, който позволява на специалистите да станат свидетели на практически демонстрации и техники, свързани с преодоляването на хидрофобията;
- Наръчните и курсовете за онлайн обучение са с равен брой точки, като и двете са предизвикали интереса съответно на 48,98% и 36,73% от анкетираните. Това показва балансирано желание както за изчерпателни ресурси като наръчните, така и за интерактивния подход, предлаган от онлайн курсовете за обучение;
- Формалните курсове за обучение също получиха значителен интерес - 36,73% от анкетираните изразиха интерес към този тип обучение. Привлекателността на формалните курсове за обучение се състои в тяхната структурирана учебна програма и експертни насоки, които предоставят на специалистите систематичен подход за разбиране и справяне с хидрофобията;
- Подкастите, макар и не толкова популярни, все пак са предпочитани от 32,65% от българските участници. Подкастите предлагат гъвкавост и удобство, като позволяват на професионалистите да учат, докато изпълняват други задачи или по време на почивка;
- Брошурите, предпочитани от 24,49% от анкетираните, остават ценен ресурс. Брошурите вероятно се ценят заради краткото и визуално привлекателно съдържание, което осигурява бърз достъп до ключова информация.

Хърватски участници:

- Хърватските участници предпочитат по-традиционни формати. Най-предпочитани са брошурите и формалните курсове за обучение, избрани от 83,67 % от анкетираните. Това показва силна склонност към кратка информация (брошури) и структурирано обучение (официални курсове);
- Наръчните бяха следвани отблизо с 81,63% от участниците, които изразиха интерес. Наръчните предлагат изчерпателен и организиран подход към изучаването на хидрофобията, задоволявайки нуждите на тези, които търсят задълбочени познания;
- Видео уроците предизвикаха интереса на по-малка част от хърватските участници, като 18,37% от тях изразиха предпочитание към този тип ресурс. Макар и не толкова високо, колкото при другите формати, това предполага, че визуалните демонстрации все още се ценят от част от специалистите;
- Онлайн курсовете за обучение и подкастовете получиха сравнително по-малко внимание - съответно 10,2 % и 6,12 % от анкетираните ги подкрепят. Възможно е тези формати да не съответстват на предпочитанията за учене на хърватските участници в същата степен, както другите формати.

Предпочитанията на българските и хърватските участници разкриват, че както видеоуроците, така и наръчните са търсени формати за получаване на нова информация за хидрофобията. Въпреки това между двете групи се наблюдават различни нюанси. Българските специалисти показват силна склонност към визуално обучение, докато хърватските участници клонят към по-традиционни формати като брошури и официални курсове за обучение. Разбирането на тези предпочитания може да помогне за адаптиране на предоставянето на информация, за да се отговори по-добре на стиловете на обучение на професионалистите по плуване в тези съответни държави. Разнообразният набор от предпочитани формати за получаване на



нова информация за хидрофобията подчертава значението на предлагането на разнообразни ресурси, които да отговарят на различните предпочитания за учене. Професионалистите по плуване ценят кратките брошури, изчерпателните наръчници, динамичните видеоуроци, интерактивните онлайн курсове, структурираните официални курсове и удобните подкасти. Чрез предоставянето на информация в тези предпочитани формати е по-вероятно професионалистите да се ангажират и ефективно да прилагат знанията в трениорските си практики, което в крайна сметка допринася за успешното управление и преодоляване на хидрофобията сред техните плувци.

Гледната точка на родителите

Разбирането и преодоляването на страха или фобията от водата при младите плувци изисква многостранен подход, който включва както трениорите по плуване, така и родителите. Всяка от тези страни носи уникални прозрения, опит и гледни точки, които допринасят за цялостното разбиране на ситуацията на детето и позволяват разработването на ефективни стратегии за преодоляване на хидрофобията.

Трениорите по плуване са на първа линия в преподаването и взаимодействието с младите плувци в контролирана водна среда. Те наблюдават поведението, реакциите и напредъка на децата по време на уроците, като придобиват ценна информация от първа ръка за техните страхове и предизвикателства. Трениорите могат да идентифицират специфични фактори, които предизвикват страх, да наблюдават реакциите на детето към различни техники и да коригират съответно методите си на преподаване. Като си сътрудничат с трениорите, родителите получават достъп до тези наблюдения, които им помагат да разберат преживяванията на детето си в басейна.

От друга страна, родителите имат уникална и интимна гледна точка към емоционалното и психологическото развитие на детето си. Те са свидетели на поведението на детето извън часовете по плуване и могат да идентифицират всякакви инциденти, преживявания или фактори извън басейна, които биха могли да допринесат за хидрофобията на детето. Наблюденията на родителите върху поведението, емоциите и взаимодействията на детето с водата в различни условия предлагат прозрения, до които трениорите може да нямат достъп. Освен това родителите често играят важна роля в затвърждаването на стратегиите, научени по време на уроците, като помагат на детето да практикува и да се справя със страховете си извън средата на плувния басейн.

Комбинирането на наблюденията и прозренията на трениорите и родителите дава по-пълна представа за хидрофобията на детето. Трениорите предоставят професионална оценка въз основа на опита си в обучението по плуване, докато родителите предлагат личен поглед върху индивидуалната личност, чувствителността и житейския опит на детето. Тези комбинирани познания дават възможност за изготвяне на индивидуални стратегии, които отчитат както уникалните нужди на детето, така и предизвикателствата, свързани с дейностите във водата.

Освен това сътрудничеството между трениорите и родителите спомага за прилагането на последователен и насърчаващ подход. Когато родителите и трениорите са в унисон с разбирането и стратегиите си, детето получава съгласувано послание и насърчаваща среда. Това единство на подхода укрепва увереността, доверието и чувството за сигурност на детето - решаващи компоненти за преодоляване на хидрофобията.

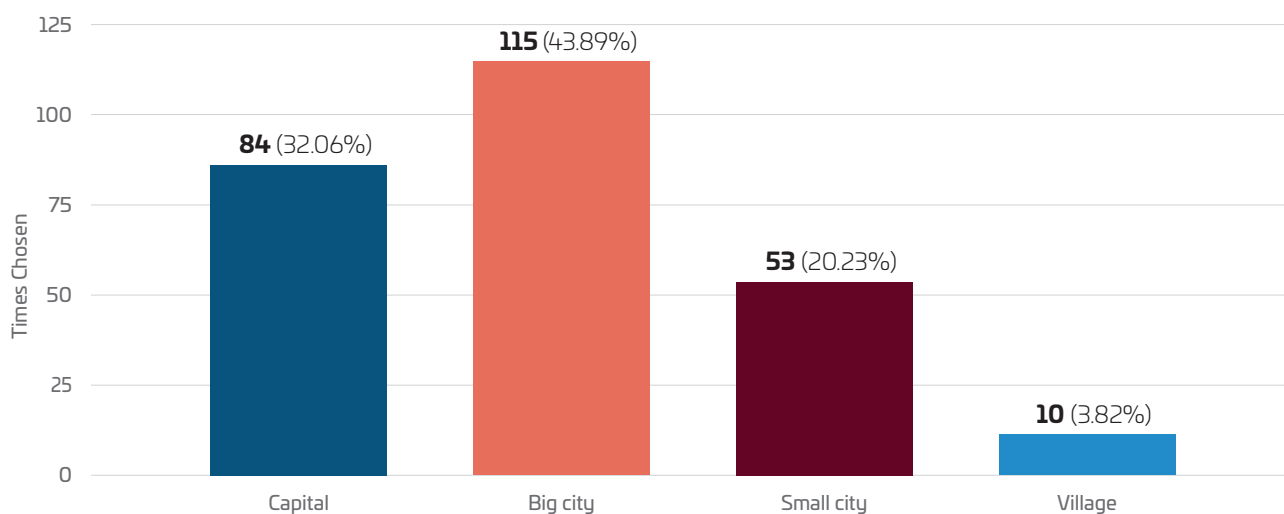
Включването на трениорите по плуване и родителите в борбата със страха или фобията от водата при младите плувци е от съществено значение за прилагането на цялостен и ефективен подход. Тяхното сътрудничество обединява професионален опит, лични прозрения, емоционална подкрепа и единна стратегия, която дава възможност на детето постепенно да преодолее страха си и да развие положителна връзка с водата.

В следващия анализ се разкрива гледната точка на 262 родители от България и Хърватия за хидрофобията в ранна възраст с техните ценни прозрения за това предизвикателство за децата, както и гледната им точка за преодоляване на страха от вода.



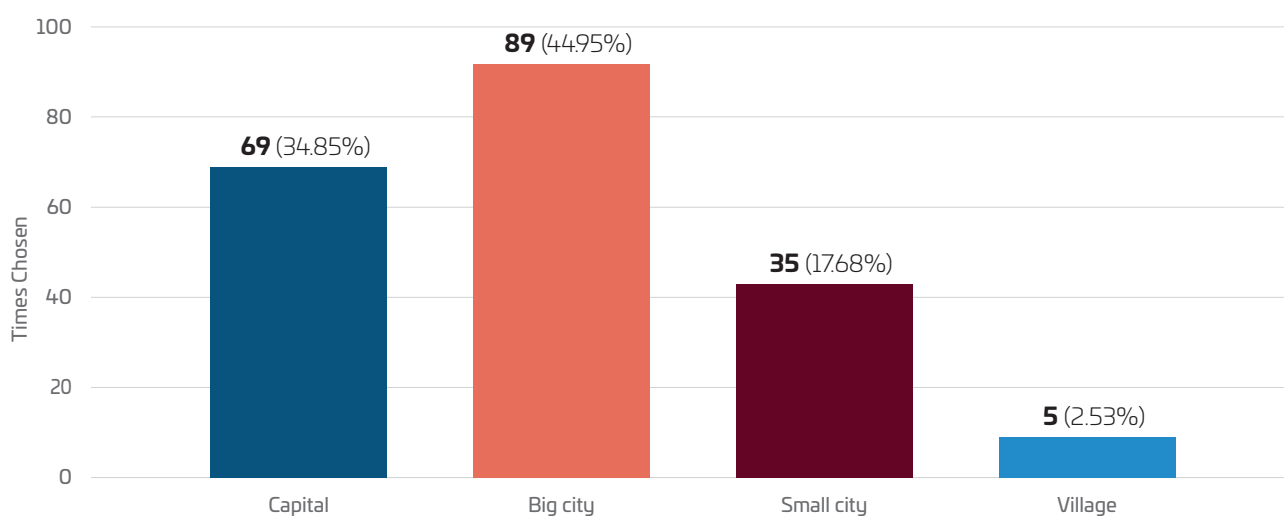
Въпрос 1. Какво е настоящото ви местожителство?

Настоящото местоживееене на участниците играе важна роля за формирането на техния опит, възприятия и възможности, свързани с преодоляването на хидрофобията. Разбирането на разпределението на участниците по различни видове местоживееене дава представа за това как географският контекст може да повлияе на познаването на водната среда, достъпа до плувни съоръжения и излагането на дейности, свързани с водата. Общото разпределение показва, че значителен процент от участниците живеят в големи градове (43,89 %), следвани от столиците (32,06 %), малките градове (20,23 %) и селата (3,82 %). Това подчертава градската концентрация на участниците, като повече лица живеят в по-големите градски центрове. (Фиг. 38)



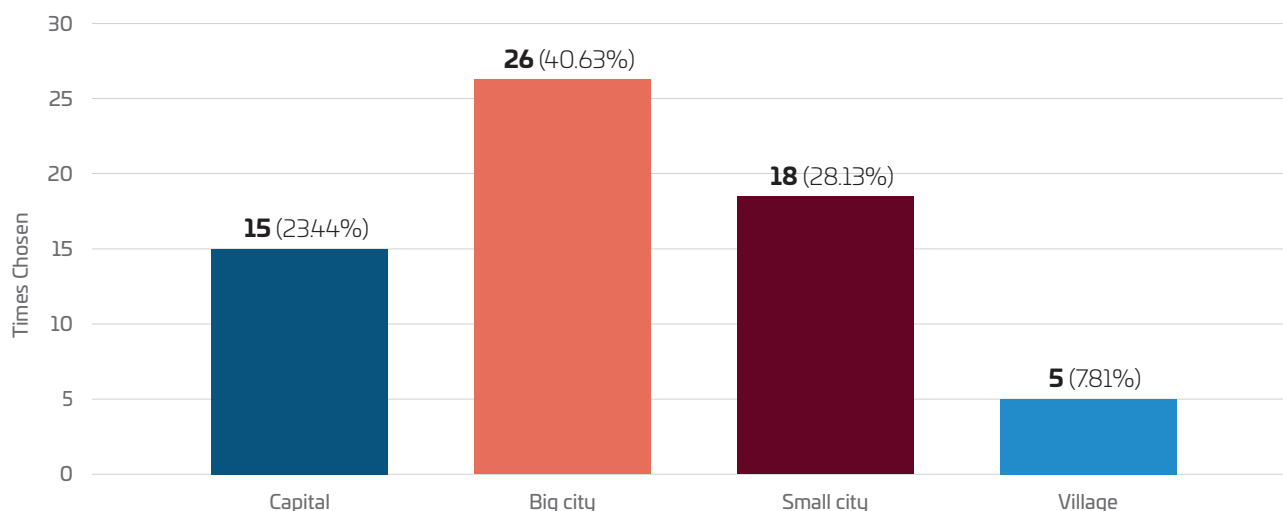
Фигура 38. Настоящото ви местожителство

При разбивка на резултатите по държави българските участници показват сходна картина с общото разпределение. Най-голям процент от тях живеят в големите градове (44,95 %), следвани от столицата (34,85 %) и след това в малките градове (17,68 %). Жителите на селата представляват най-малкия процент (2,53%). Това съвпадение с общото разпределение предполага, че опитът и възприятията на българските участници са в относително съответствие с общата тенденция. (Фиг. 39)



Фигура 39. Вашето настоящо местожителство (Български участници)

Хърватските участници също имат сходства с общото разпределение, но има и някои разлики. Най-голям процент от тях живеят в големите градове (40,63%), следвани от малките градове (28,13%) и след това в столицата (23,44%). Жителите на селата представляват най-малкия процент (7,81%). Разпределението на хърватските участници показва малко по-голямо представителство на живеещите в големите градове в сравнение с общата картина и относително по-малко присъствие в столицата. Това може да отразява разликите в урбанизацията и моделите на живеене в Хърватия в сравнение с общата тенденция. (Фиг. 40)



Фигура 40. Настоящото ви местожителство (Хърватски участници)

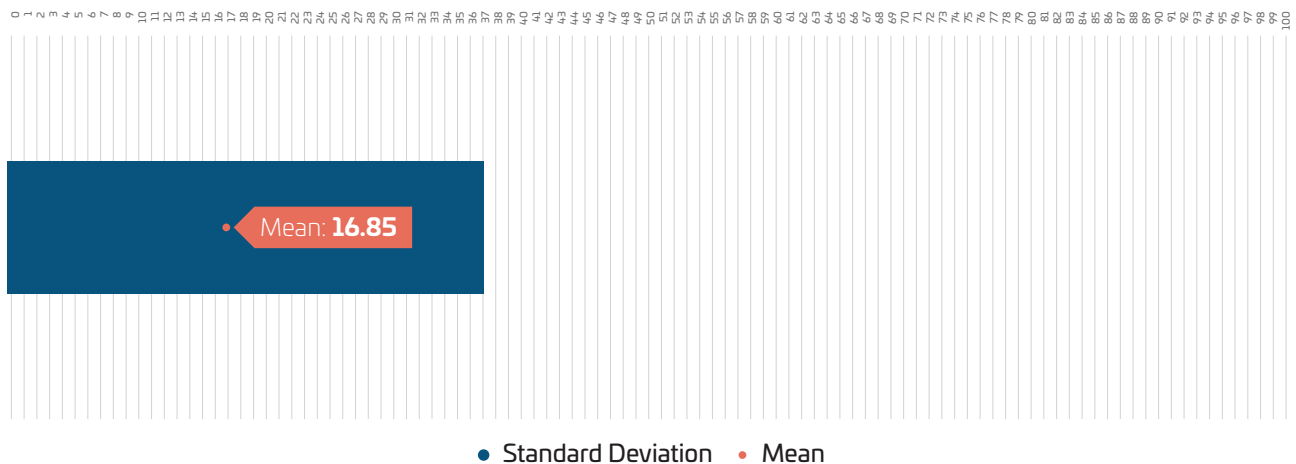
Разпределението на настоящото местоживеене на участниците в различни видове райони, като столици, големи градове, малки градове и села, хвърля светлина върху градската концентрация на участниците. Докато разпределението сред българските участници е в тясно съответствие с общата тенденция, хърватските участници показват някои вариации, които могат да отразяват уникалните модели на урбанизация в тяхната страна. Географският контекст на местоживеене на участниците може да окаже влияние върху достъпа им до плавни съоръжения, дейности, свързани с водата, и излагането им на въздействието на водна среда, което потенциално може да повлияе на техните възприятия и преживявания, свързани с преодоляването на хидрофобията.





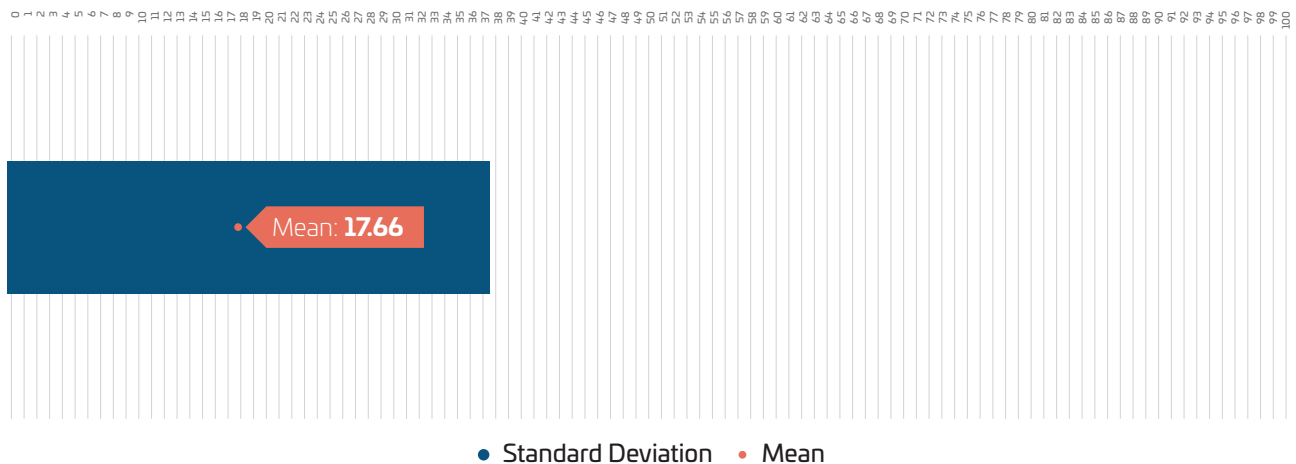
Въпрос 2. Моля, споделете своя опит в плуването (години).

Дългогодишният опит на участниците в областта на плуването дава ценна представа за техния опит и потенциални експертни познания в дейностите, свързани с водата. Разбирането на разпределението на нивата на опит ни помага да преценим обхвата на знанията и уменията, които участниците биха могли да притежават. Общата средна стойност на годините опит в плуването е 16,85, като стандартното отклонение варира от 3,23 до 36,93. Това показва голяма вариация в опита на участниците в плуването, което предполага наличието както на начинаещи, така и на по-опитни лица в извадката. (Фиг. 41)



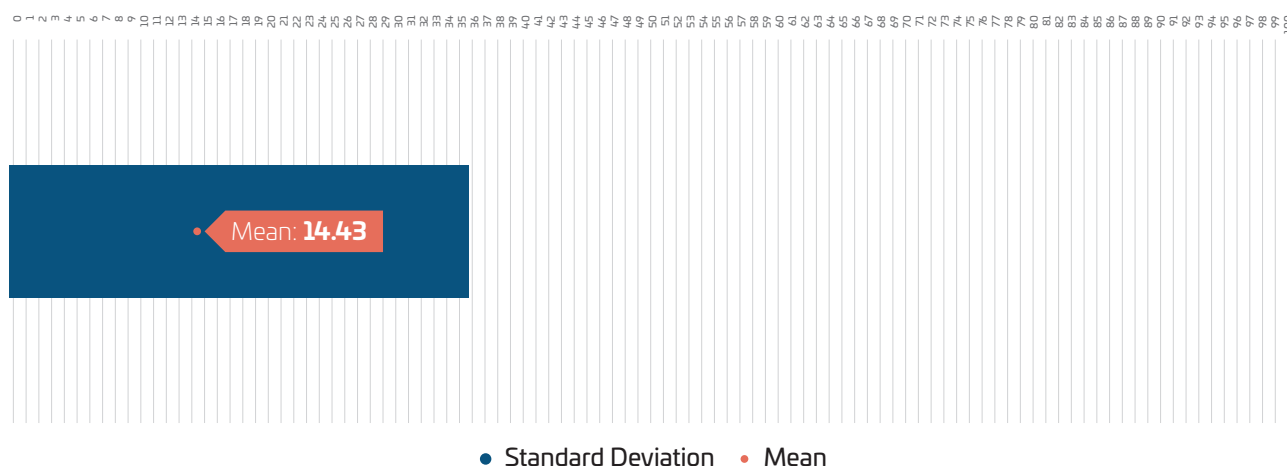
Фигура 41. Моля, споделете своя опит в плуването (в години).

При разбивка на резултатите по държави Българските участници имат малко по-висок среден брой години опит в плуването - 17,66, и по-малко стандартно отклонение, вариращо от 1,96 до 37,28. Това означава, че българските участници средно може да имат малко повече опит с плуването в сравнение с общата средна стойност. Сравнително по-ниското стандартно отклонение предполага по-последователно разпределение на нивата на опит сред българските участници. (Фиг. 42)



Фигура 42. Моля, споделете своя опит в плуването (години) - Български участници

От друга страна, Хърватските участници показват малко по-ниска средна стойност на годините опит плуване - 14,43, и по-широко стандартно отклонение, вариращо от 6,81 до 35,67. Това означава, че средно Хърватските участници може да имат малко по-малко опит в плуването в сравнение с общата средна стойност и с Българските участници. По-голямото стандартно отклонение предполага по-голяма вариация в нивата на опит в плуването сред Хърватските участници. (Фиг. 43)



Фигура 43. Моля, споделете своя опит в плуването (години) - Хърватски участници.

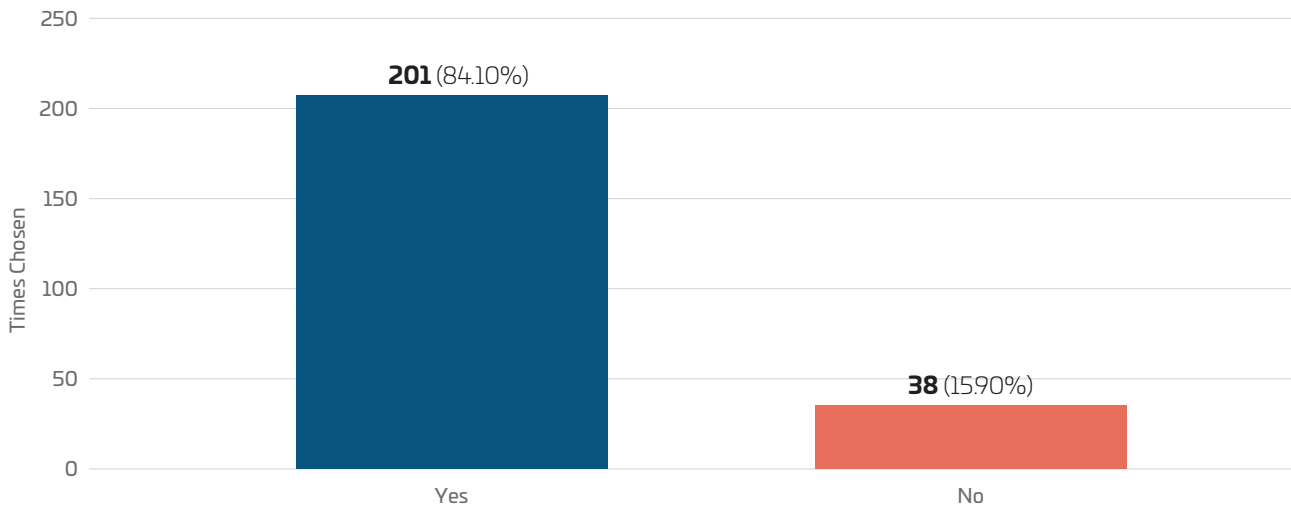
Анализът на дългогодишния опит на участниците в плуването разкрива разнообразни експертни познания в извадката. Макар че общата средна стойност показва значително ниво на опит, разбивката по държави очертава различията. Българските участници изглежда притежават средно малко повече опит, с относително постоянни нива опит. За разлика от тях Хърватските участници показват по-малко опит средно, с по-широк диапазон от нива на опит. Тази информация подчертава значението на отчитането на опита на участниците при тълкуването на техните възприятия, прозрения и експертни познания, свързани с плуването и хидрофобията.





Въпрос 3. Можете ли да плувате самостоятелно?

Въпросът за способността на участниците да плуват самостоятелно дава ценна информация за техния личен опит и умения в плуването. Разбирането на този аспект е от решаващо значение при интерпретирането на техните гледни точки и препоръки за преодоляване на хидрофобията. Като цяло значителна част от участниците, 84,1%, посочват, че могат да плуват самостоятелно. Това предполага, че значителна част от анкетираните лица притежават способността да се ориентират във водата самостоятелно. (Фиг. 44)



Фигура 44. Можете ли да плувате самостоятелно?

Ако анализираме отговорите по държави, Българските участници също демонстрират забележителна способност да плуват самостоятелно - 80,9 % от тях са отговорили положително. Това е в тясно съответствие с общата тенденция, която показва солидно ниво на владение на плуването сред Българите.

В случая с Хърватските участници още по-голям процент, 93,44%, заявяват, че могат да плуват самостоятелно. Това е значително повече както от общата средна стойност, така и от процента на Българските участници. Сравнително по-високият процент на хърватските участници, които могат да плуват самостоятелно, предполага силна култура на плуване или познаване на дейностите, свързани с водата, в Хърватия.

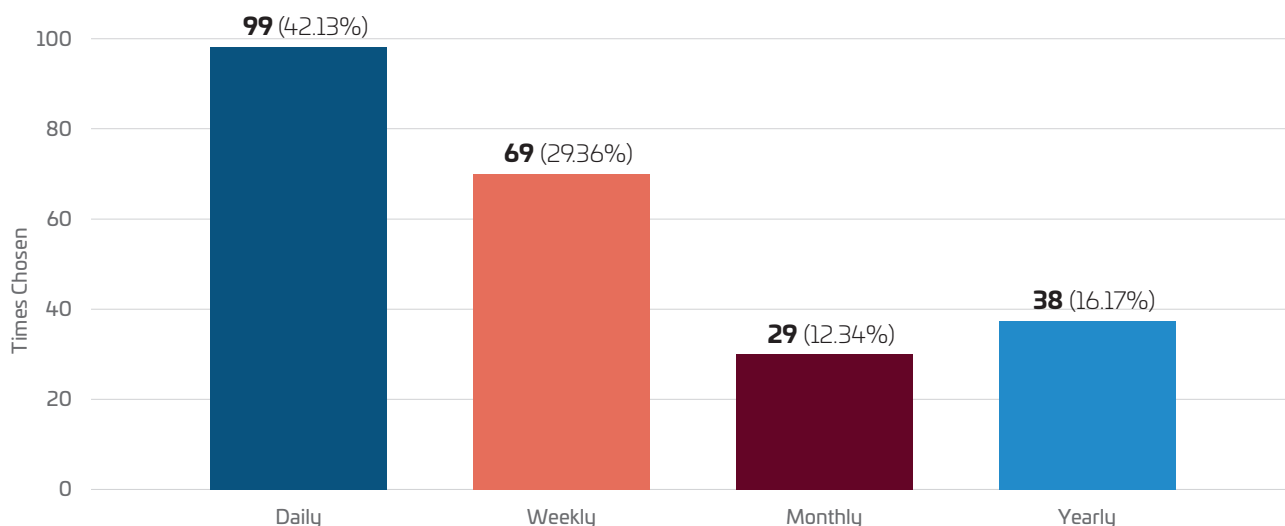
Обратно, по-малък процент от анкетираните във всяка група заявяват, че не могат да плуват самостоятелно. Като цяло този дял е 15,9 %. Сред Българите този процент е малко по-висок - 19,1 %, докато сред Хърватите той е значително по-нисък - 6,56 %.

Анализът на способността на участниците да плуват самостоятелно подчертава значението на техния личен опит и знания. Мнозинството от участниците и в двете групи притежават умения за самостоятелно придвижване във водата, което подчертава техния потенциален поглед и принос към дискусиата за преодоляване на хидрофобията. Макар че общата тенденция е отразена сред Българските участници, Хърватските участници показват още по-високи умения за плуване. Тези разлики могат да повлияят на техните гледни точки и подходи за справяне с хидрофобията при младите плувци. Информацията също така подчертава значението на включването на лица, които имат опит в плуването, когато се обмислят стратегии за подпомагане на децата да преодолеят страха си от водата.

Въпрос 4. Колко пъти годишно/Колко често детето ви има възможност да се наслаждава на водни спортове?

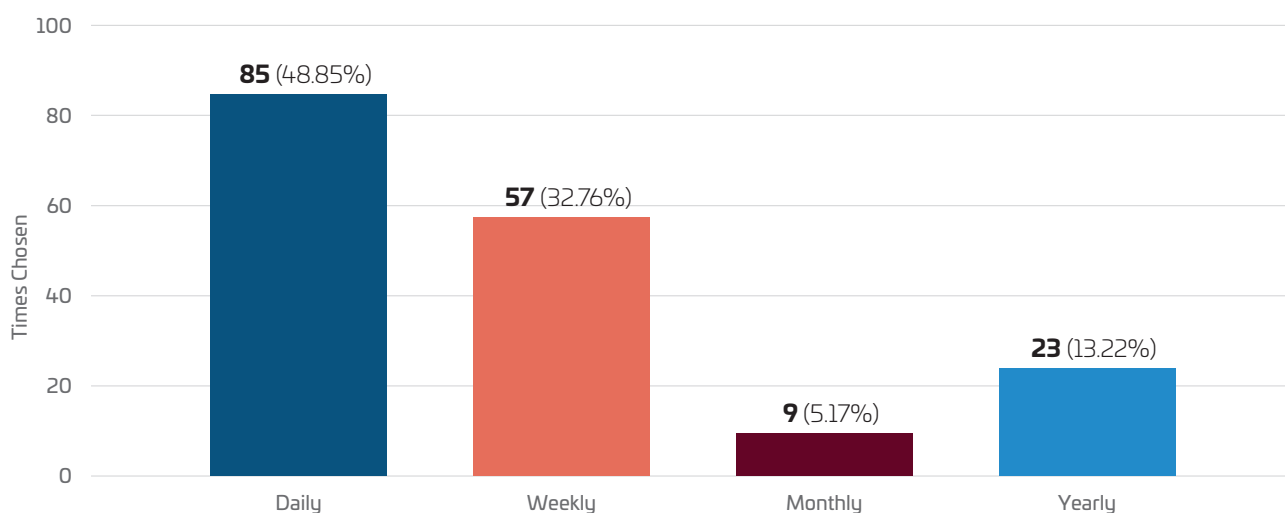
Честотата, с която децата имат възможност да се занимават с водни спортове, играе решаваща роля за формирането на техния комфорт и познаване на водните дейности. Анализът на отговорите дава представа за моделите на занимания с вода сред участниците от различни държави. Като цяло данните

показват, че значителна част от децата имат чести възможности за практикуване на водни спортове. Значителен дял от 42,13 % от участниците заявяват, че децата им се занимават с водни спортове ежедневно. Тази констатация предполага, че значителен брой деца са редовно изложени на дейности, свързани с водата, което потенциално допринася за техния комфорт във водна среда. (Фиг. 45)



Фигура 45. Колко пъти годишно/Колко често детето ви има възможност да се наслаждава на водни спортове?

При разглеждане на отговорите на българските участници се очертава различен модел. По-нисък процент от българските деца, 22,95 %, имат ежедневни възможности за практикуване на водни спортове. Тази цифра е под общата средна стойност, което показва, че българските деца може би по-рядко се занимават с дейности, свързани с водата. (Фиг. 46)



Фигура 46. Колко пъти годишно/Колко често детето ви има възможност да се наслаждава на водни спортове (България)?

Обратно, хърватските участници показват значително по-висок процент деца, които се занимават с водни спортове всеки ден - 48,85 %. Този процент е значително по-висок от общата средна стойност, което предполага, че значителна част от Хърватските деца са изложени на ежедневни водни дейности, което потенциално повишава нивото им на комфорт около водата.

При разглеждане на възможностите за седмични водни спортове общият отговор е 29,36%. Сред

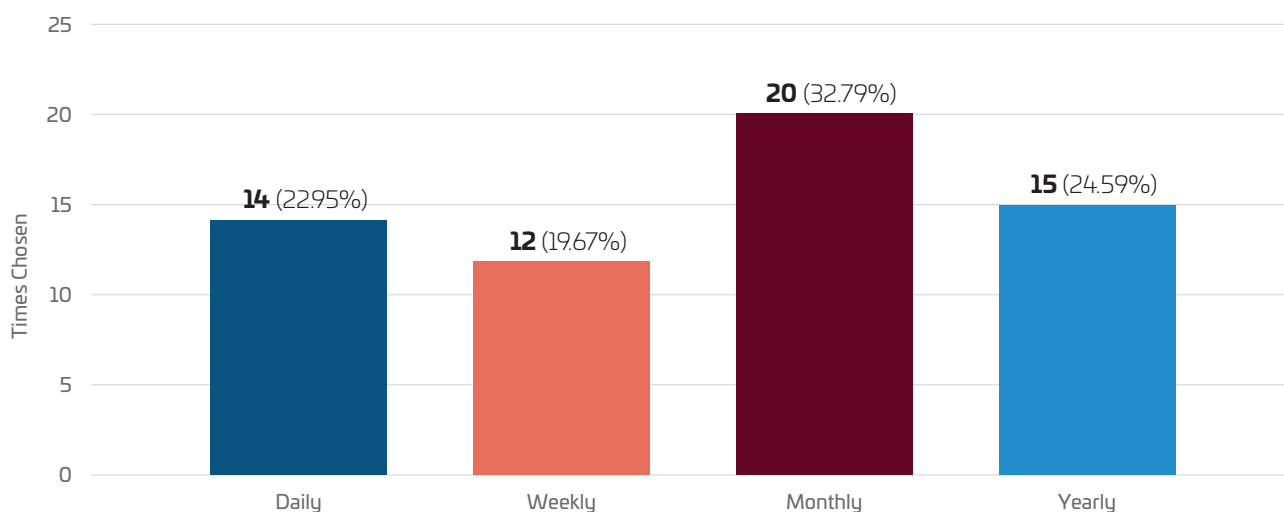


българските участници 19,67% от децата се наслаждават на водни спортове всяка седмица. Въпреки че този процент е по-нисък от общото средно ниво, той показва, че значителна част от българските деца все пак имат редовен седмичен достъп до дейности, свързани с водата.

Хърватските участници също показват значителен процент на седмично участие - 32,76% от децата. Тази цифра е по-висока от общата средна стойност, което показва, че значителен брой хърватски деца се занимават активно с водни спортове всяка седмица.

При месечните възможности за практикуване на водни спортове общият процент е 12,34%. Българските участници имат забележимо по-висок процент, като 32,79% от децата се радват на водни спортове месечно. Това предполага, че свързаните с водата дейности на месечна база са по-разпространени сред българските деца в сравнение с общото средно ниво.

За разлика от тях хърватските участници отчитат по-нисък месечен процент на ангажираност - 5,17%. Това показва, че по-малка част от хърватските деца имат месечни възможности за практикуване на водни спортове, което може да се отрази на тяхното познаване и ниво на комфорт около водата. (Фиг. 47)



Фигура 47. Колко пъти годишно/Колко често детето ви има възможност да се наслаждава на водни спортове (Хърватия)?

И накрая, годишните възможности за водни спортове представляват 16,17% от всички отговори. Сред българските деца 24,59% имат възможност да се занимават с водни спортове поне веднъж годишно. Това предполага, че значителна част от българските деца все пак имат възможност да се занимават с водни спортове всяка година. Сред хърватските участници 13,22% от децата имат възможности за практикуване на водни спортове всяка година. Макар че този процент е по-нисък от общата средна стойност, той все пак означава, че част от хърватските деца имат някакъв годишен досег с водни дейности.

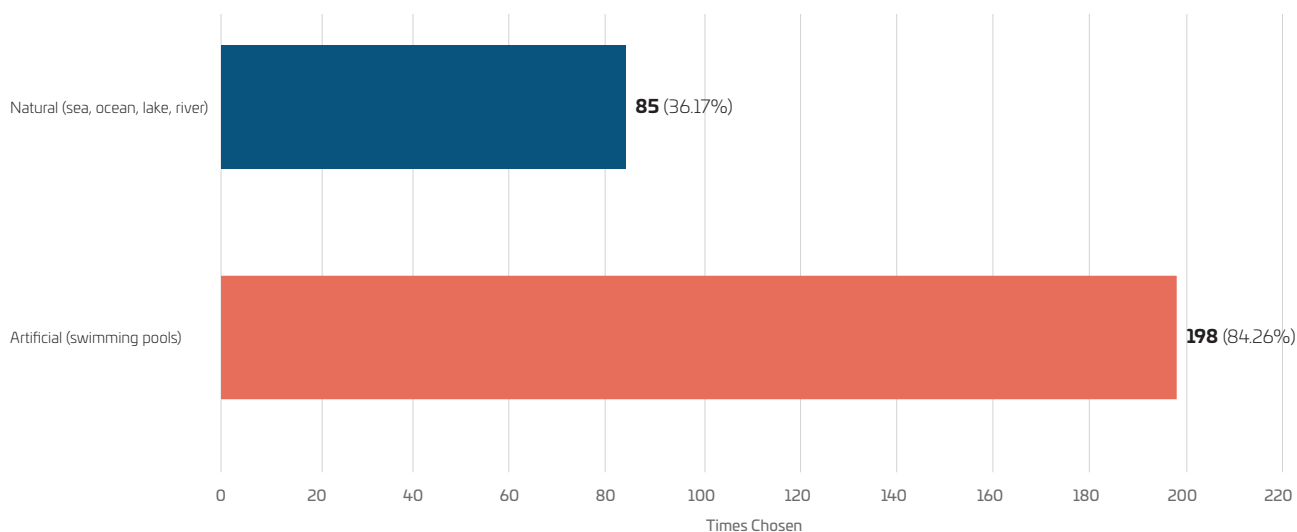
Анализът на възможностите на децата за практикуване на водни спортове показва разлики между общата средна стойност, българските участници и хърватските участници. Ежедневните занимания с водни спортове са по-разпространени сред хърватските деца, докато седмичните занимания са значителни както в Хърватия, така и в България. Месечните възможности са забележимо изяви сред българските деца, докато годишните занимания присъстват в различна степен и в двете държави. Тези разлики биха могли да повлияят на нивата на комфорт на децата около водата, като подчертават важността на адаптирането на стратегии за справяне и преодоляване на хидрофобията при малките плувци въз основа на техните модели на ангажираност, свързани с водата.

Въпрос 5. Основна водна среда

Анализът на статистическите данни, свързани с основната водна среда на участниците, дава ценна информация за видовете водни басейни, в които децата най-често са изложени на въздействието на водата. Данните разкриват ясно разграничение между естествената и изкуствената водна среда,

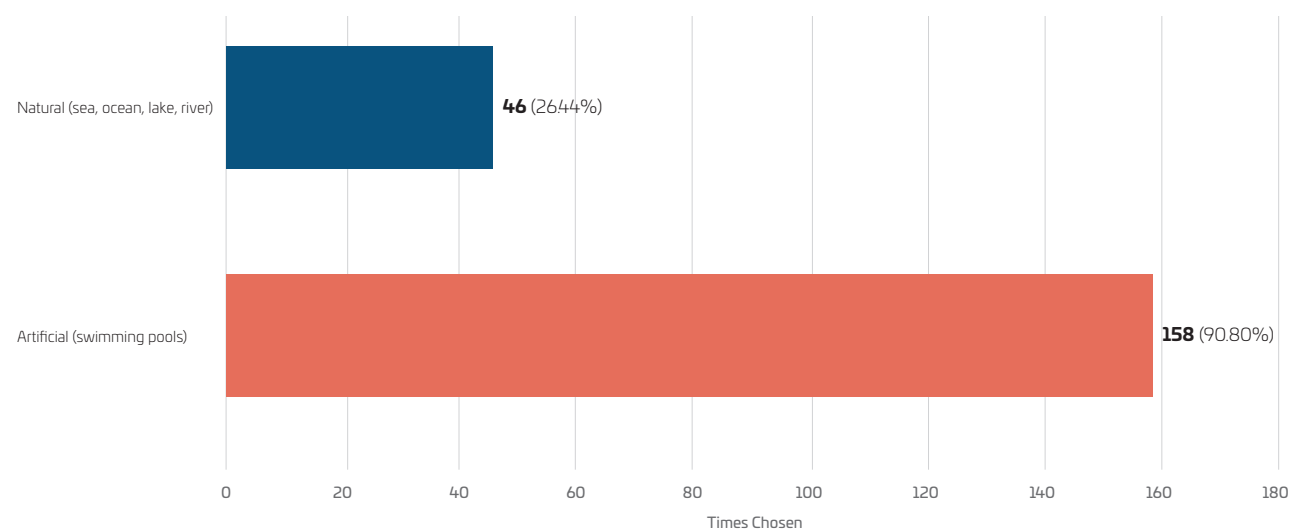
хвърляйки светлина върху това как различните географски региони и възможности за водни спортове могат да повлияят на опита на децата във водата и евентуално на склонността им към хидрофобия.

При разглеждане на общите отговори 84,26 % от участниците посочват, че основната водна среда на децата им е изкуствена, предимно в плувни басейни. Този висок процент подчертава преобладаващото значение на контролираната и структурирана водна среда за формиране на взаимодействието на децата с водата. От друга страна, 36,17 % от всички участници са посочили, че основната водна среда на децата им е естествена, включваща морета, океани, езера и реки. Макар че процентът е по-нисък в сравнение с изкуствената среда, той предполага, че значителен брой деца имат възможност да взаимодействат с водата в по-открита и разнообразна естествена среда. (Фиг. 48)



Фигура 48. Основна водна среда.

При разглеждането на данните на българските участници се очертава интересен контраст. По-голямата част от българските участници (90,8%) посочват, че основната водна среда на децата им е изкуствена, което съответства на общата тенденция. Въпреки това, значителна част от българските участници (26,44%) също посочват естествената водна среда като основна среда. Това би могло да означава, че в България, въпреки че плувните басейни все още са доминиращи, значителен брой деца имат достъп и до естествени водни пространства. (Фиг. 49)

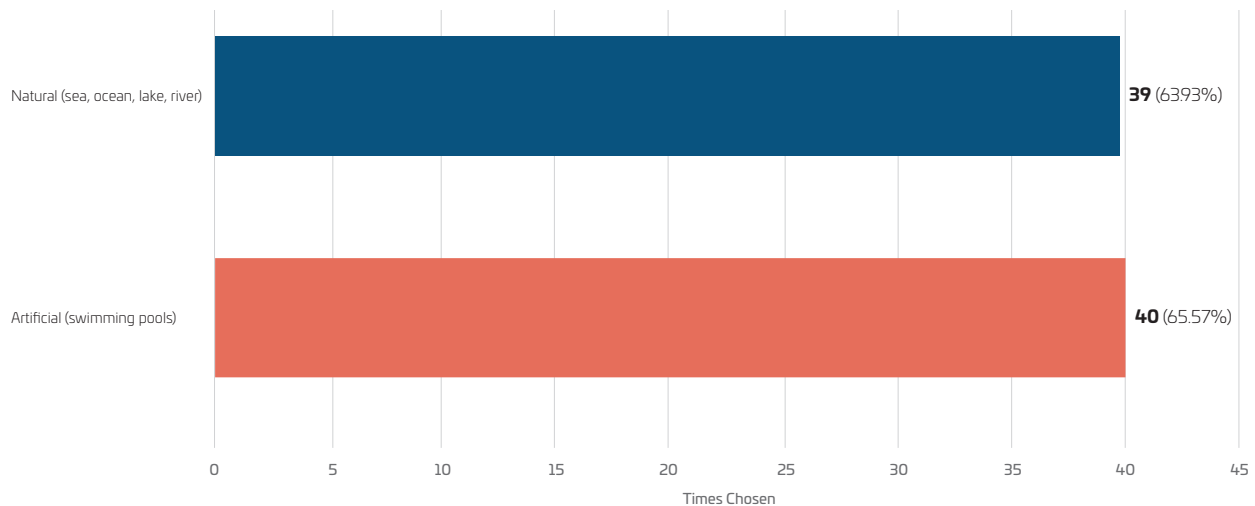


Фигура 49. Основна водна среда (България)

Преминавайки към хърватските участници, се очертава ясен модел. Значително мнозинство (65,57 %) посочват, че основната водна среда на децата им е изкуствена, което съответства на общата тенденция. Това, което се откроява обаче, е, че по-голям процент от хърватските участници (63,93 %) са посочили



естествената водна среда като основна среда. Това предполага, че в Хърватия естествените водни басейни като морета, океани, езера и реки играят по-важна роля във водните преживявания на децата в сравнение с общата извадка. (Фиг. 50)

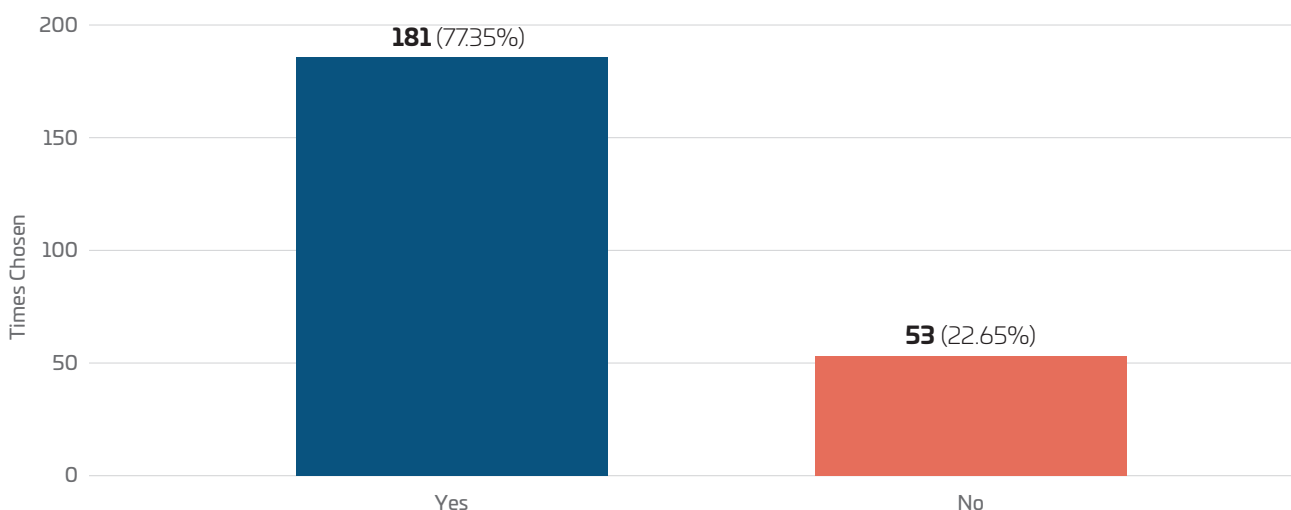


Фигура 50. Основна водна среда (Хърватия)

Анализът на основните водни среди на участниците показва, че изкуствените среди, като плувните басейни, са силно застъпени при формирането на водния опит на децата. Съществуват обаче регионални различия, които показват влиянието на географския контекст. В България, въпреки че плувните басейни остават доминиращи, значителен брой деца имат достъп и до естествена водна среда. В Хърватия естествените водни басейни играят по-съществена роля, което показва, че близостта до морета, океани, езера и реки може да допринесе за оформянето на взаимодействието на децата с водата и потенциалните им склонности към хидрофобия.

Въпрос 6. Участва ли детето ви в тренировки по плуване?

Анализът на статистическите данни за това дали децата са включени в обучение по плуване дава ценна информация за разпространението на формалното обучение по водни спортове и потенциалното му въздействие върху склонността на децата към хидрофобия. Данните разкриват както сходства, така и различия в общата извадка, както и в рамките на групите на българските и хърватските участници. В общите отговори значително мнозинство (77,35%) посочва, че децата им действително участват в обученията по плуване. Този висок процент подчертава широкото признаване на важноста на обучението на децата да плуват, което не само повишава безопасността във водата, но и допринася за цялостната им увереност и комфорт във водна среда. (Фиг. 51)



Фигура 51. Участва ли детето ви в тренировки по плуване?

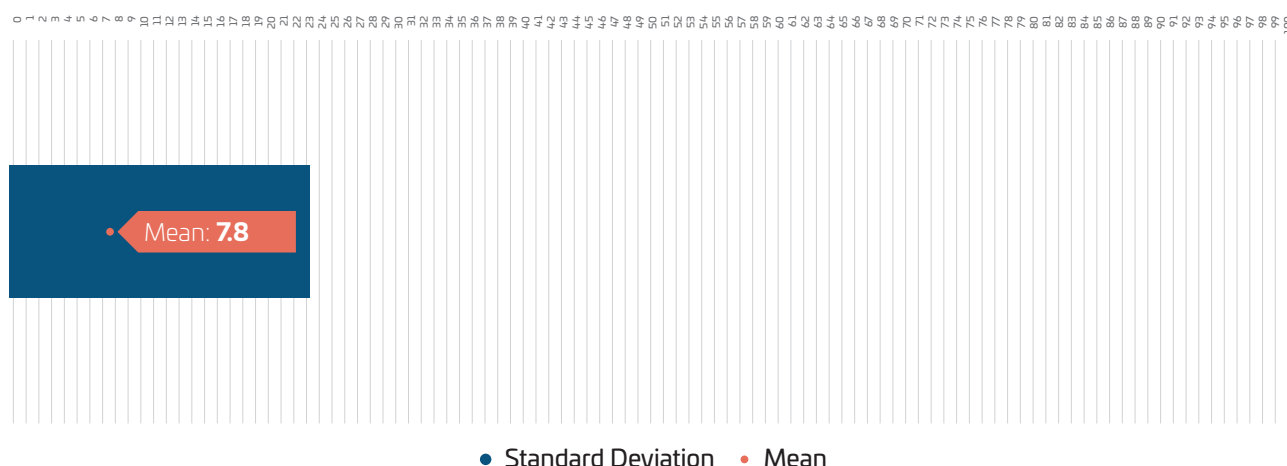
Ако се спрем конкретно на българските участници, данните показват подобна тенденция, като още по-голям процент (82,08%) посочват, че децата им участват в обученията по плуване. Този силен акцент върху формалното обучение по водни спортове в България отразява проактивен подход към преодоляването на потенциални склонности към хидрофобия и насърчаване на увереността във водата сред децата.

Преминавайки към хърватските участници се очертава интересна разлика. Въпреки че мнозинството (63,93 %) посочват, че децата им участват в обученията по плуване, процентът е сравнително по-нисък както от общата извадка, така и от българските участници. Това несъответствие може да се дължи на различни фактори, сред които разликите в достъпа до плувни съоръжения, културните нагласи към плуването и наличието на естествени водни басейни като морета и езера.

Статистическите данни, свързани с участието на децата в обучението по плуване, подчертават широкото признаване на значението на формалното обучение по водни спортове за изграждането на увереност във водата и умения за безопасност. Високите проценти в общата извадка и сред българските участници показват проактивен подход към преодоляване на склонността към хидрофобия чрез структурирано обучение. По-ниският процент сред хърватските участници предполага потенциални различия в достъпа до плувни съоръжения и културните нагласи към плуването, които могат да повлияят на възможностите на децата за формално водно обучение. Като цяло тези резултати подчертават положителното въздействие на обучението по плуване върху връзката на децата с водата и потенциала им да преодолеят хидрофобията.

Въпрос 7. Ако да, от колко време (в години)

Анализът на статистическите данни за продължителността на участието на децата в обучението по плуване хвърля светлина върху степента на тяхното излагане на формално обучение по водни спортове, което може да окаже значително влияние върху тяхната увереност във водата и потенциалните им склонности към хидрофобия. Данните разкриват както сходства, така и забележими разлики сред всички участници, както и в рамките на групите на българските и хърватските участници. В общите отговори средната продължителност на участието на децата в обученията по плуване е 7,8 години. Тази средна стойност показва сравнително широко участие във формалното обучение по водни спортове, което предполага, че много деца са имали възможност да изградят силни плувни умения и да повишат комфорта си във водна среда. Диапазонът на стандартното отклонение (7,55–23,15) подчертава вариативността на отговорите, като някои деца са участвали за по-кратък период, а други за по-продължително време. Разглеждайки българските участници, наблюдаваме забележително сходен модел, като средната продължителност на участие в обучение по плуване също е средно 7,8 години. Тази последователност в средната продължителност показва, че българските деца средно са изложени на подобна степен на формално обучение по плуване като общата извадка. Диапазонът на стандартното отклонение (7,56–26,08) илюстрира подобна степен на вариативност в отговорите относно продължителността. (Фиг. 52)

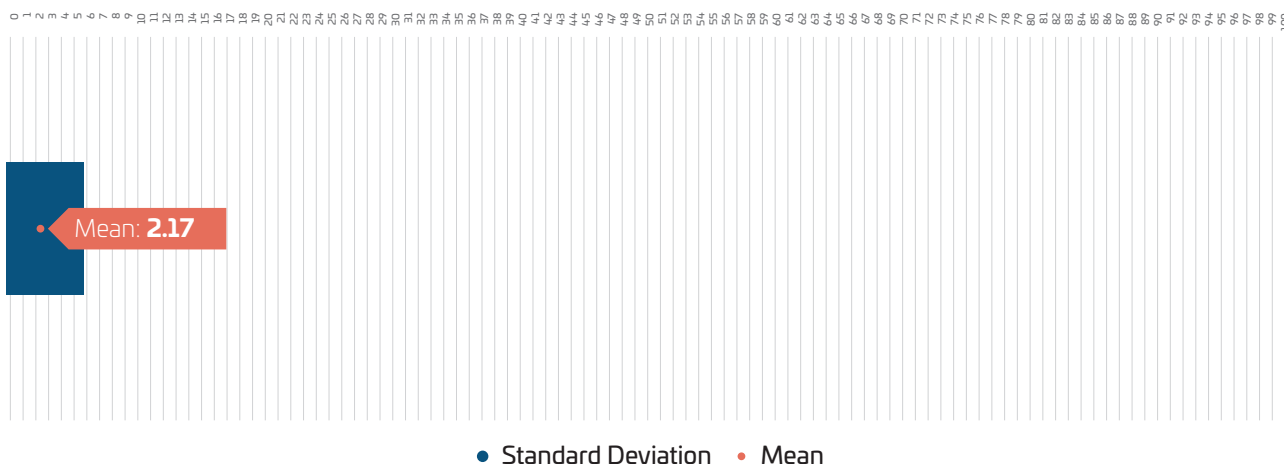


Фигура 52. Ако да, от колко време (в години)

Данните на хърватските участници обаче се открояват с по-ниската си средна продължителност на участие в обучението по плуване, която е 2,17 години. Тази значително по-кратка средна стойност предполага, че много хърватски деца може да не са били толкова широко изложени на формално обучение по водни



спортове в сравнение с общата извадка и българските участници. По-ниската средна продължителност може да се дължи на фактори като достъпност до плавни съоръжения, културни нагласи към плуването или други фактори, които могат да повлияят на наличието на възможности за обучение по плуване за децата. (Фиг. 53)



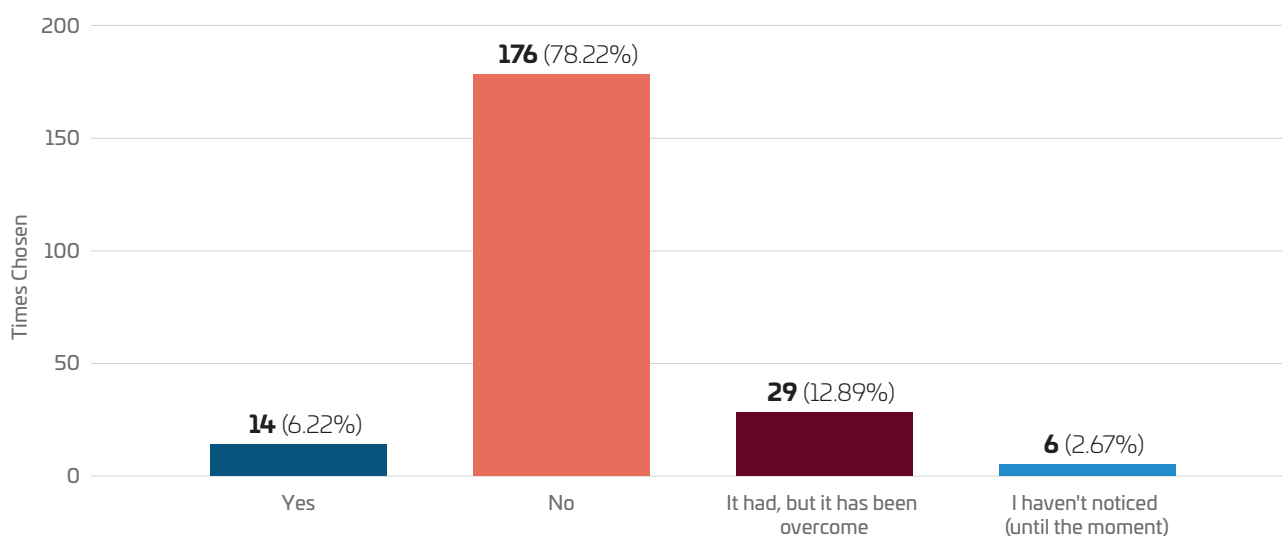
Фигура 53. Ако да, от колко време (хърватски участници)

Статистическите данни, свързани с продължителността на участието на децата в обучението по плуване, подчертават както сходствата, така и различията в общата извадка, българските и хърватските участници. Еднаквата средна продължителност сред цялата извадка и българските участници показват широко разпространено участие във формалното обучение по водни спортове, което насърчава потенциалната увереност във водата и смекчава тенденциите към хидрофобия. По-ниската средна продължителност сред хърватските участници предполага потенциални различия в достъпа до плавни съоръжения или културни фактори, влияещи върху наличието на обучение по плуване за деца, което потенциално оказва влияние върху техния комфорт във водата и справянето с хидрофобията.



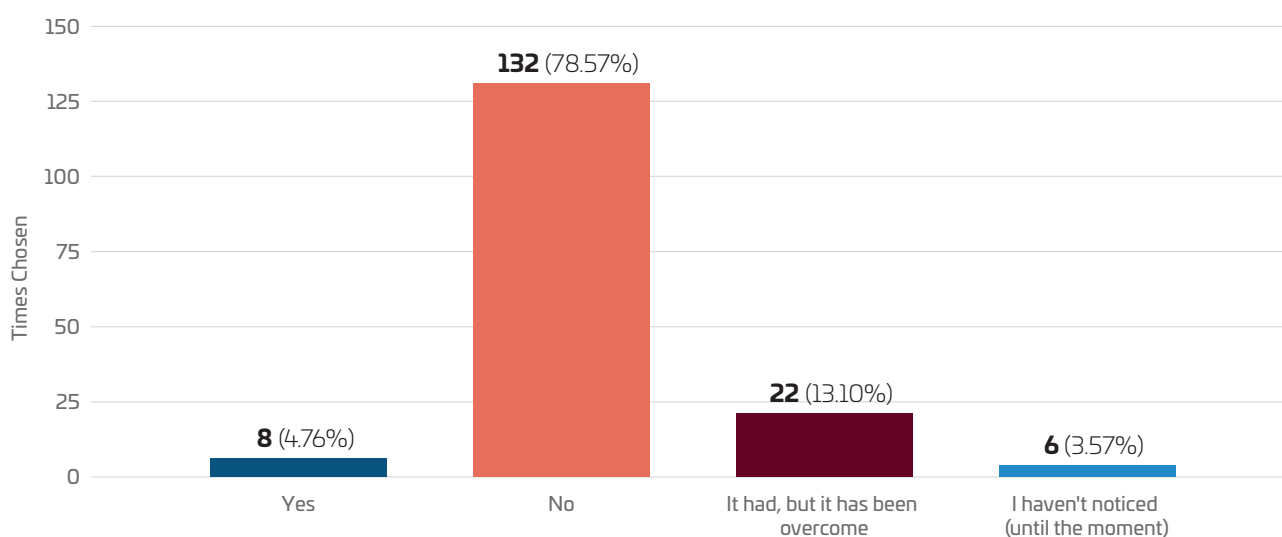
Въпрос 8. Има ли детето ви хидрофобия?

Анализът на статистическите данни за това дали децата са имали хидрофобия дава ценна информация за разпространението, разрешаването и осъзнаването на свързаните с водата страхове сред младите плувци. Чрез разглеждане на отговорите както на общата извадка, така и на специфичните групи от България и Хърватия, можем да забележим прилики, разлики и потенциални заключения. В общите отговори данните показват, че 6,22 % от децата са съобщили за преживяна хидрофобия, което означава част от младите плувци, които се борят със страх или дискомфорт във водна среда. Обратно, по-голямата част (78,22 %) от децата не са страдали от хидрофобия. Това несъответствие подчертава различните степени на комфорт във водата и предполага, че значителен брой деца успешно са преодолели страховете си, свързани с водата. (Фиг. 54)



Фигура 54. Има ли детето ви хидрофобия?

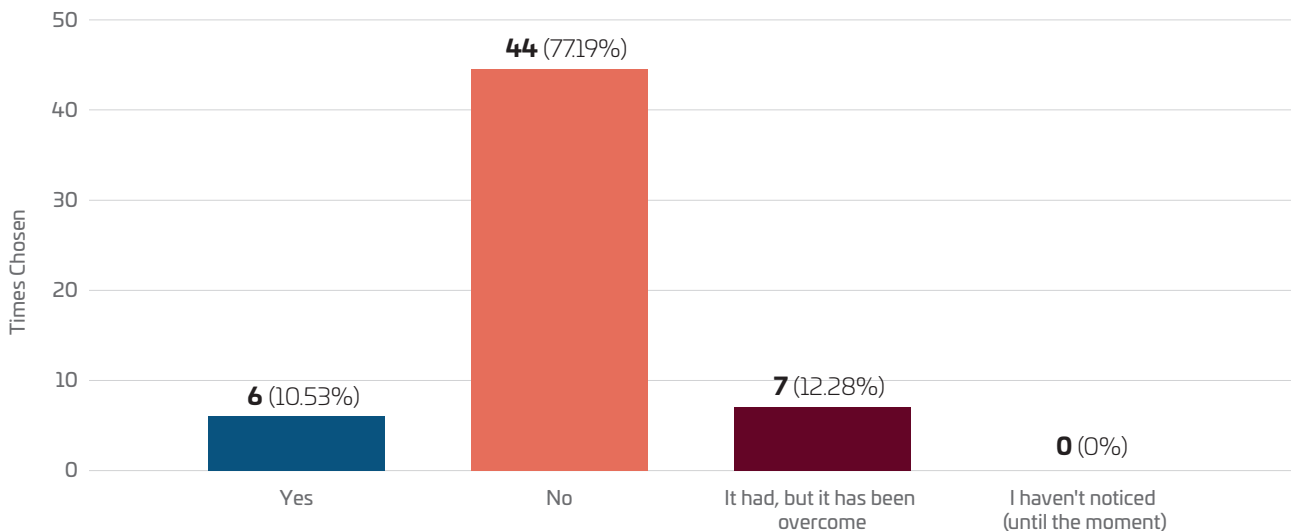
Анализът на данните на българските участници разкрива сходен модел. Малко по-нисък процент (4,76%) от българските деца съобщават, че са изпитвали хидрофобия, докато мнозинството (78,57%) не са били засегнати от подобни страхове. Подобно на общата извадка, не малка част (13,1 %) от българските деца първоначално са се сблъскали с хидрофобия, но са успели да я преодолеят, което подчертава потенциалната ефективност на интервенциите или естествените промени в развитието, които позволяват на децата да се изправят срещу страховете си и да ги преодолеят. (Фиг. 55)



Фигура 55. Има ли детето ви хидрофобия?



В данните на хърватските участници се забелязва по-висок процент (10,53%) на деца, които са имали хидрофобия. Този сравнително висок дял може да се дължи на различни фактори, включително културни нагласи към водата, възможности за плуване и различия в околната среда. Данните също така показват, че значителна част (12,28 %) от хърватските деца преди това са изпитвали хидрофобия, но успешно са я преодолели, което отразява положителен напредък в справянето със страховете, свързани с водата. (Фиг. 56)



Фигура 56. Има ли детето ви хидрофобия?

Освен това данните разкриват, че по-малък процент (2,67%) от децата имат хидрофобия, която досега е останала незабелязана, независимо от цялостната им реакция. Тази констатация подчертава потенциалните предизвикателства при идентифицирането и преодоляването на свързаните с водата страхове при децата, тъй като някои от тях може да не проявяват явни признаци на дискомфорт.

След анализа на статистическите данни, свързани с преживяванията на децата с хидрофобия, се подчертава разнообразието на отговорите в рамките на общата извадка, българските и хърватските участници. Макар че по-голямата част от децата не са проявявали хидрофобия, част от тях, особено в хърватската група, са се сблъскали с такива страхове. Наличието на деца, които са преодолели хидрофобията си, предполага потенциалната ефективност на интервенциите, подкрепящата среда и личностното израстване. Освен това наличието на деца с незабелязана хидрофобия подчертава значението на информираността и проактивните мерки за справяне с тези страхове, за да се осигури положителна нагласа към водата за всички малки плувци.

Въпрос 9. Каква според вас е причината за хидрофобията при вашето дете?

Данните разкриват, че има еднакво разпределение (50%) на възприятията, че хидрофобията при децата се дължи на обширността и загадъчността на големите водни басейни и на мисълта или страха, че водата може да бъде опасна. Това предполага изявена връзка между неизвестния характер на водните басейни и страха от потенциална опасност. Тези отговори отразяват споделена загриженост относно несигурността, свързана с водната среда, и потенциалните рискове, които тя може да представлява за малките плувци.

Половината от анкетираните (50 %) обясняват хидрофобията с предишни страшни за тях преживявания във вода, като подхлъзване, прекомерно пръскане или нежелано потапяне във вода. Това показва силно убеждение, че негативните преживявания, свързани с водата, могат да оставят трайни впечатления у децата, което потенциално може да доведе до развитието на хидрофобия.

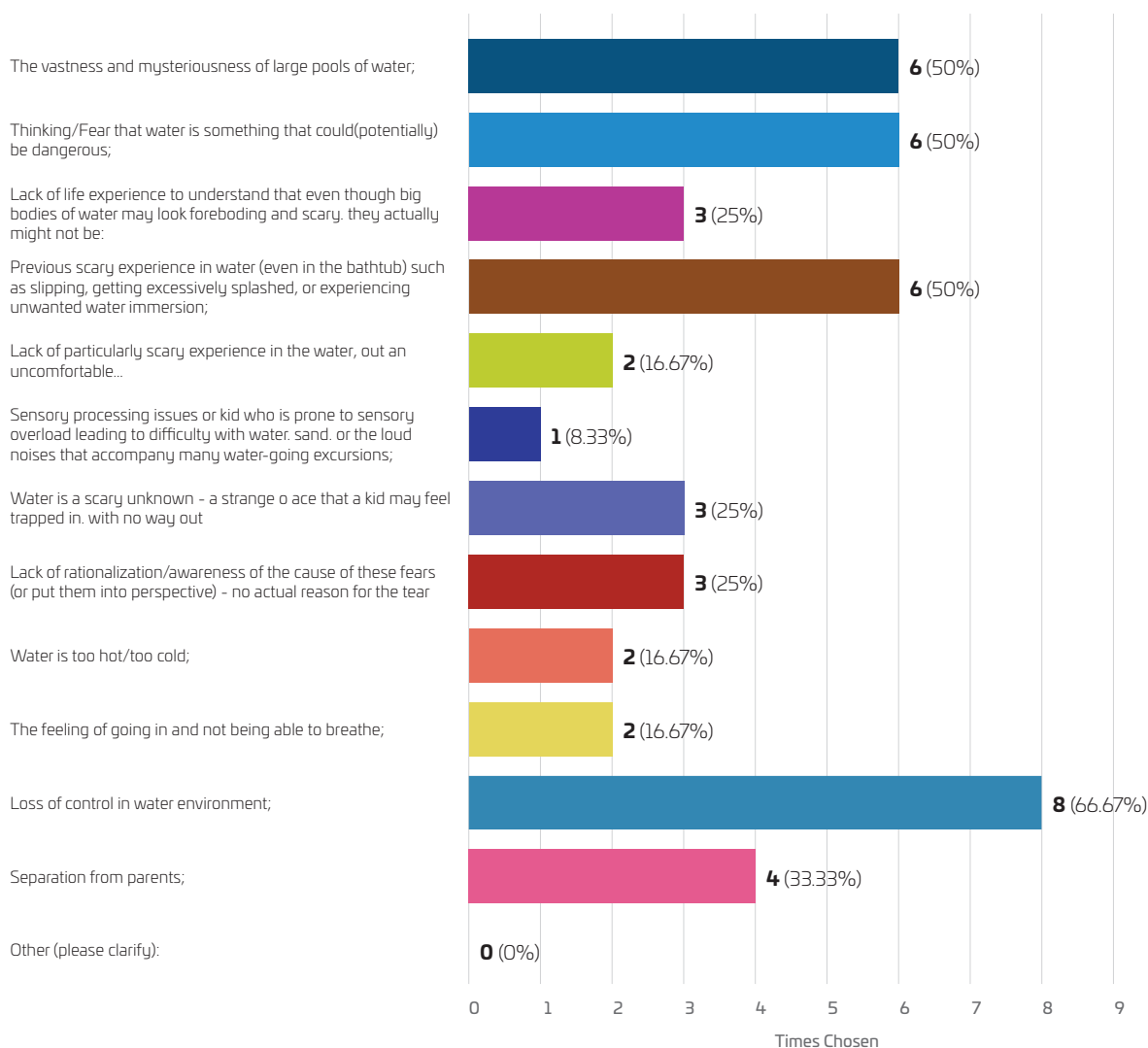
Интересно е, че има разминаване в отговорите относно липсата на житейски опит за разбирането, че големите водни басейни може да не са толкова страшни, колкото изглеждат. Макар че 25 % от анкетираните са на това мнение, възможно е някои родители да се опитват да рационализират страха на детето си, като го обясняват с липсата на директен опит или разбиране, а не с вродени причини.

Мнението, че водата е нещо страшно и непознато, което държи децата в капан без изход, се споделя от 25 % от анкетираните. Това съответства на схващането, че водната среда може да предизвика чувство на заплетеност и несигурност у малките плувци, което допринася за техния страх.

Загубата на контрол във водна среда е важен фактор, като 66,67% от родителите обясняват хидрофобията с тази причина. Тази констатация подчертава значението на чувството за сигурност и контрол по време на водни дейности, а липсата на контрол може да засили страха на детето.

Важно е да отбележим, че проблемите със сензорните възприятия и дискомфортът, причинен от вода в носа или очите, са посочени от по-малък процент от участниците (съответно 8,33 % и 16,67 %). Тези отговори показват, че сензорната чувствителност може да допринесе за страховете, свързани с водата, като подчертава необходимостта от отчитане на индивидуалните сензорни преживявания при справяне с хидрофобията.

Тези отговори подчертават многостранния характер на хидрофобията. Мистериозността и потенциалните опасности, които крие водата, в съчетание с негативни преживявания, могат да изиграят значителна роля за развитието и Отстраняването на тези възприятия чрез постепенно потапяне, забавни пособия и индивидуални уроци по плуване, наред с други стратегии, може да помогне за облекчаване на хидрофобията и създаване на положителен опит във водата за младите плувци. Освен това признаването на въздействието на проблемите със сензорните възприятия и загубата на контрол подчертава необходимостта от индивидуални подходи за изграждане на увереност и комфорт във водна среда. (Фиг. 57)



Фигура 57. Каква според вас е причината за хидрофобията при вашето дете?



Въпрос 10. Какво според вас може да помогне за намаляване на хидрофобията??

След като анализирахме получените от участниците данни, можем да видим, че участниците от всички групи виждат значителен потенциал в различните подходи за намаляване на хидрофобията при децата. Постепенното въвеждане във водата се одобрява от по-голямата част от участниците като цяло (51,66 %), като българските участници показват малко по-високо съгласие (54,94 %). Тази стратегия включва бавно навлизане на децата във водна среда, което им позволява да се аклиматизират със собствено темпо и да изградят увереност с течение на времето.

Забавните водни пособия също се считат за полезни, като 43,13 % от анкетираните посочват тяхното значение. Хърватските участници оценяват този подход особено високо (79,59 %), което предполага, че включването на ангажиращо и приятно оборудване може да помогне за създаването на положителни асоциации с дейностите, свързани с водата.

Индивидуалните уроци по плуване се одобряват от значителна част от анкетираните като цяло (56,87%), а българските анкетиранци подчертават значението им още повече (50,62%). Този подход показва ефективността на индивидуалното обучение за преодоляване на индивидуалните страхи и притеснения.

Подходът "Влезте заедно с тях", при който родителите или настойниците участват заедно с децата си, се подкрепя от 50,24 % от анкетираните. Тази стратегия насърчава чувството за сигурност и комфорт, като позволява на децата да наблюдават възрастните на които имат доверие да се занимават с водни дейности.

Обсъждането на проблемите се възприема като полезно от 35,55% от участниците като цяло, като българските участници също ценят откритата комуникация (38,89%). Този подход подчертава значението на обсъждането на страховете и опасенията, като позволява на децата да изразят себе си и да получат увереност.

Търсенето на консултация от експерти по плуване или психологическа подкрепа се одобрява от 31,75% от участниците. Въпреки че българските участници също признават неговата стойност (28,4 %), хърватските участници подкрепят особено този подход (42,86 %). Това подчертава ролята на професионалното ориентиране при справянето с хидрофобията и създаването на адаптирани стратегии.

Тези отговори показват цялостен и многостранен подход към намаляването на хидрофобията. Постепенното въвеждане във водната среда, забавното оборудване, индивидуалните уроци и участието на родителите играят важна роля. Ефективната комуникация и професионалната подкрепа също са ключови компоненти за преодоляване на страховете на децата. Споделеното признаване на тези стратегии подчертава значението на всеобхватните и индивидуални подходи за подпомагане на малките плувци да преодолеят хидрофобията и да развият положителни асоциации с водните дейности.

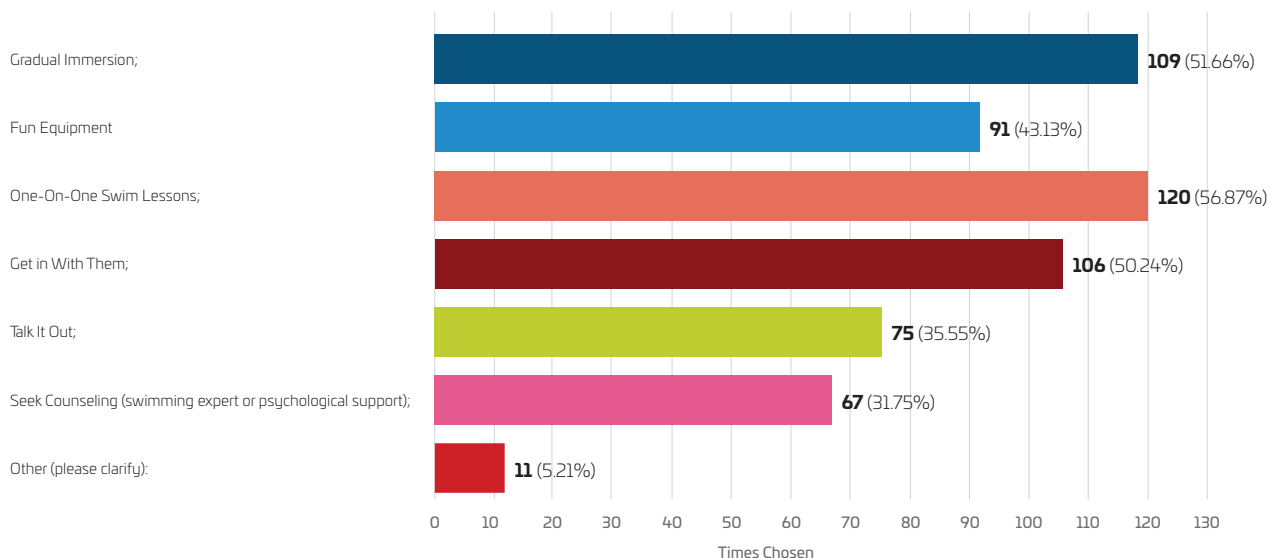
Отговорите на анкетираните относно това какво би могло да помогне за намаляване на хидрофобията хвърлят светлина върху различни практически и психологически стратегии, които според тях биха могли да бъдат ефективни за справяне със страха на децата от вода.

Някои предлагат да се въведат програми или училища по плуване, предназначени специално за хора, които не плуват. Този подход подчертава необходимостта от специализирано обучение, което да отговаря на индивидуалните страхи и нужди на децата, като им позволява постепенно да развият увереност и умения. Други изтъкват значението на водните игри и плитките басейни, особено в среди като детските градини, за да се въведат водните дейности по игрив и безопасен начин. Споменава се и идеята за групови занимания, като се предполага, че пребиваването в подкрепяща и социална среда може да помогне на децата да се чувстват по-спокойни около водата.

Осигуряването на закрити плувни басейни е повтаряща се тема, особено в по-малките населени места, където такива съоръжения може да липсват. Тази идея подчертава значението на ранното излагане на вода и потенциалните ползи от наличието на достъпни ресурси, които насърчават положителния опит с водата от ранна възраст. В някои отговори се изтъква значението на започването на уроци по плуване от най-ранна детска възраст, като се подчертават ползите от ранното запознаване с водната среда. Други подчертават ролята на квалифициран треньор или инструктор, който може да създаде безопасна и насърчаваща учебна среда, изграждаща доверие и увереност. Един от участниците предлага постепенен подход, при който на детето се разрешава да стои в басейна с крака във водата и се приканва да влезе със собствено темпо. Този подход зачита самостоятелността на детето и има за цел да намали тревожността, свързана с водните дейности.

Като цяло тези отговори отразяват комбинацията от практически мерки, ранно излагане, индивидуално обучение и подкрепяща среда като потенциални решения за намаляване на хидрофобията. Акцентът върху постепенното излагане, квалифицираното обучение и положителните асоциации с водните дейности

Съответства на утвърдените методи за подпомагане на децата да преодолеят страха си и да развият чувство на комфорт и увереност около водата. (Фиг. 58)

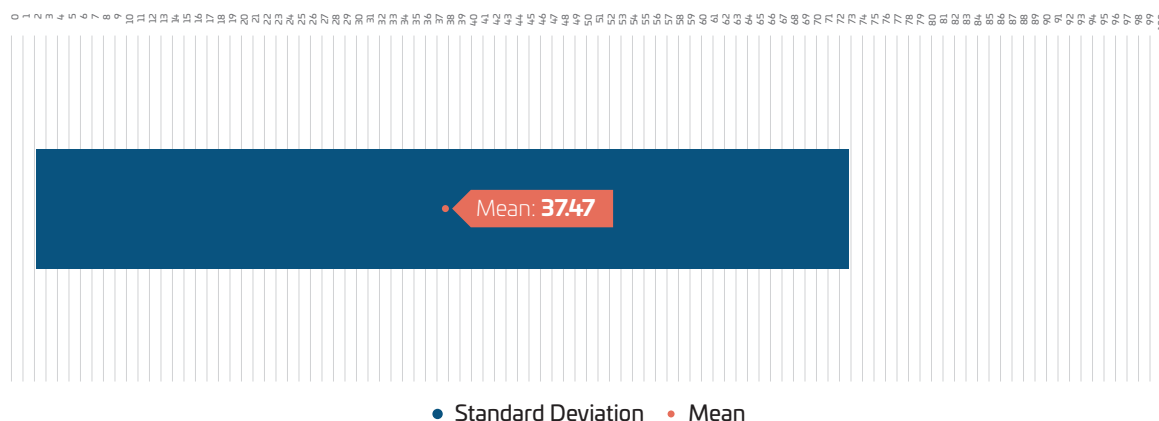


Фигура 58. Какво според вас може да помогне за намаляване на хидрофобията?

Въпрос 11. До каква степен смятате, че хидрофобията е проблем за децата?

Въпросът за това колко значима е хидрофобията при децата според анкетираните разкрива интересна информация за възприятията им по този въпрос. Като цяло данните показват, че участниците като цяло признават значението на разглеждането и разбирането на детския страх от вода.

Средната оценка на важността за всички участници е приблизително 37,47, което показва умерено ниво на значимост, приписвано на хидрофобията при децата. Сравнително тесният диапазон на стандартните отклонения (2,07-72,87) предполага, че отговорите са относително последователни, въпреки че има вариации в индивидуалните мнения. (Фиг. 59)



Фигура 59. До каква степен смятате, че хидрофобията е проблем за децата?

Когато разглеждаме отговорите на българските участници, наблюдаваме сходни нагласи със средна оценка на важността от 37,56. Стандартното отклонение за българските участници (4,32-70,80) също показва сравнително последователно възприемане на важността на въпроса. Това предполага, че сред българските участници има споделено разбиране за значимостта на справянето с хидрофобията при децата.

В случая с хърватските участници средната оценка на важността е малко по-ниска - 37,16. Въпреки това стандартното отклонение (4,97-79,29) все още показва сравнително устойчив диапазон на мненията. Въпреки лекото отклонение в средната стойност, сходството в стандартните отклонения предполага, че



хърватските участници също признават значимостта на справянето с хидрофобията при децата.

Събраните данни показват, че независимо от географското си местоположение участниците споделят като цяло умерено до високо ниво на загриженост за хидрофобията при децата. Незначителните разлики в средните оценки за важност сред българските и хърватските участници могат да се дължат на културни или контекстуални фактори. Въпреки това постоянните стандартни отклонения показват, че участниците и от двете страни признават важността на справянето с хидрофобията при децата, за да се гарантира тяхното благополучие и положителни преживявания при водните дейности.

Въпрос 12. Каква помощ бихте потърсили, ако забележите, че детето ви има хидрофобия?

Отговорите на въпроса за вида помощ, която участниците биха потърсили, ако забележат, че детето им има хидрофобия, хвърлят светлина върху техните предпочитания и подходи за справяне с този проблем. При всички участници се забелязва подчертано търсене на помощ от детски психолози и експерти по плуване.

Значителна част от анкетираните, 84,26%, изразяват намерението си да потърсят помощ от специалисти по плуване, ако забележат, че детето им има хидрофобия. Това съответства на разбирането, че експертите по плуване притежават специализирани познания и техники, за да помогнат на децата да преодолеят страха си от водата чрез контролирани и безопасни дейности.

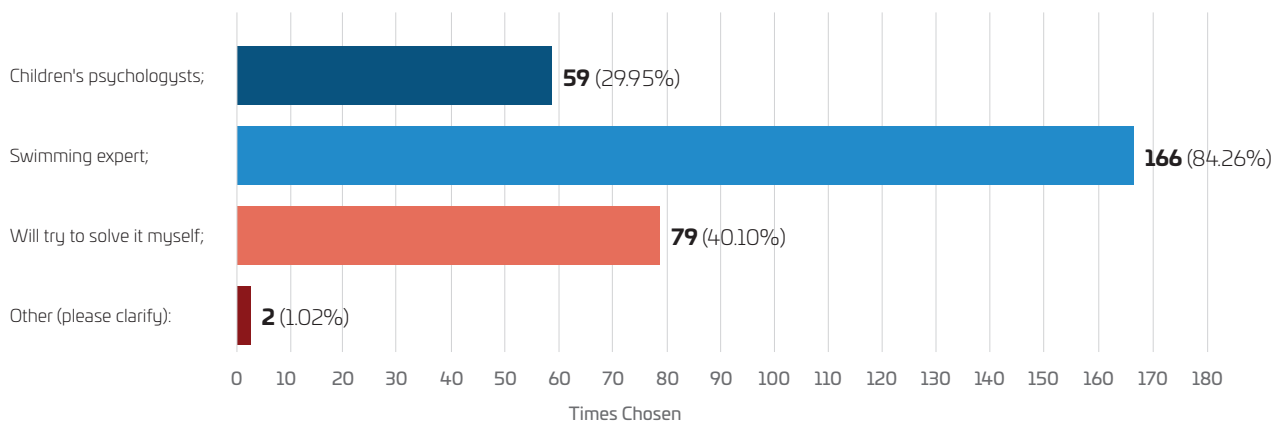
Освен това 40,1 % от анкетираните заявяват, че ще се опитат да се справят с проблема сами, което показва, че родителите имат доверие в себе си и са ангажирани да помогнат на детето си да преодолее хидрофобията. Тази констатация предполага, че родителите вярват в способността си да играят активна роля в подкрепа на емоционалното израстване и развитие на детето си.

Като цяло 29,95 % от анкетираните посочват, че биха се консултирали с детски психолози, ако забележат, че детето им има хидрофобия. Това предполага, че значителна част от участниците признават психологическия аспект на хидрофобията и потенциалните ползи от професионална психологическа подкрепа.

Анализирайки отговорите на българските участници, наблюдаваме подобни тенденции. Детските психолози и експертите по плуване са основните източници на помощ, които българските участници смятат за необходими, с проценти, близки до общите резултати.

По подобен начин хърватските участници също предпочитат да търсят помощ от детски психолози и експерти по плуване. Процентите за тези опции сред хърватските участници са в близко съответствие с общите констатации.

Данните показват, че участниците, независимо от тяхната националност, признават значението на това да се търси професионална помощ от детски психолози и експерти по плуване, когато става въпрос за хидрофобия на детето. Леките разлики в процентите между българските и хърватските участници подсказват за последователни възгледи относно значението на професионалната подкрепа при решаването на този проблем. (Фиг. 60)



Фигура 60. Каква помощ бихте потърсили, ако забележите, че детето ви има хидрофобия?

Въпрос 13. Колко важна е темата за преодоляване на хидрофобията при децата за вас като родител?

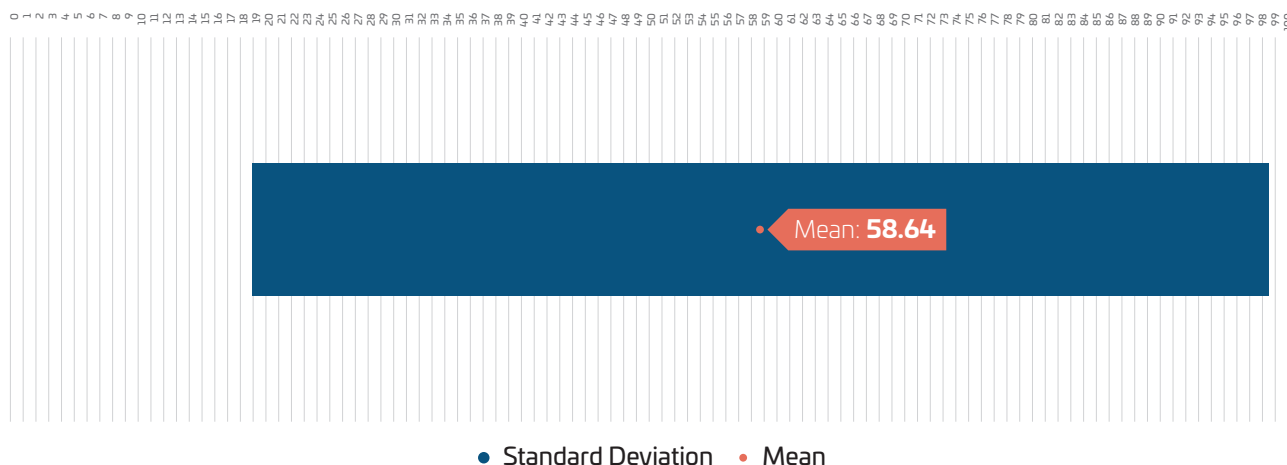
Отговорите на въпроса за това колко значима е хидрофобията при децата според участниците разкриват различни възприятия и приоритети в различните групи участници.

Като цяло, средното ниво на значимост, което се придава на хидрофобията при децата, е 58,64 със стандартно отклонение от 18,81 до 98,47. Това предполага умерено ниво на значимост, приписвано на въпроса за хидрофобията при децата сред цялата група участници.

Анализирайки отговорите на българските участници, наблюдаваме малко по-високо средно ниво на важност - 64,21. Стандартното отклонение в този случай варира от 27,90 до 100, което показва по-широка вариация в мненията на българските участници. Това може да се дължи на различни културни или лични фактори, които оказват влияние върху начина, по който се възприема хидрофобията в България.

За разлика от тях хърватските участници изразяват по-ниско средно ниво на важност от 40,71, придружено от сравнително малко стандартно отклонение от 4,44 до 85,86. Това предполага, че въпросът за хидрофобията при децата може да се разглежда като малко по-малко значим сред хърватските участници в сравнение с общата средна стойност.

Основните изводи от тези статистически данни показват, че има различия в начина, по който участниците от различни среди възприемат значимостта на хидрофобията при децата. Макар че общата средна стойност предполага умерено ниво на значимост, българските участници изглеждат придават по-високо ниво на важност, което потенциално е повлияно от уникални културни или контекстуални фактори. От друга страна, хърватските участници са склонни да придават относително по-малка важност на проблема. Тези различия биха могли да произтичат от различията в културните нагласи, опита и приоритетите, свързани с хидрофобията при децата в тези специфични региони. (Фиг. 61)

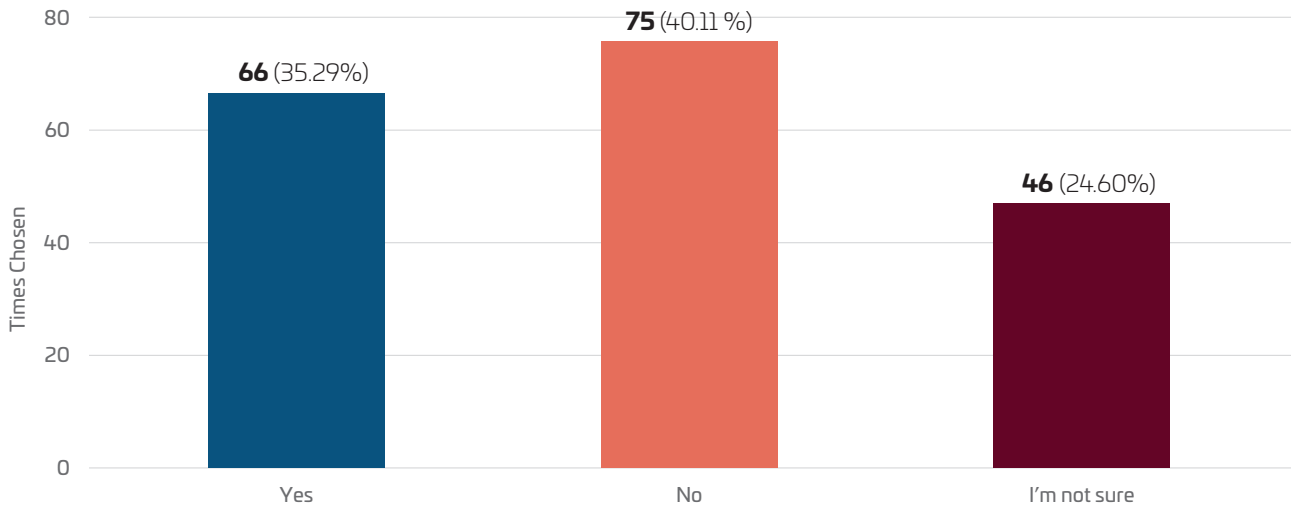


Фигура 61. Колко важна е темата за преодоляване на хидрофобията при децата за вас като родител?

Въпрос 14. Интересувате ли се от темата за преодоляване на хидрофобията при децата и желаете ли да получите повече информация/практики?

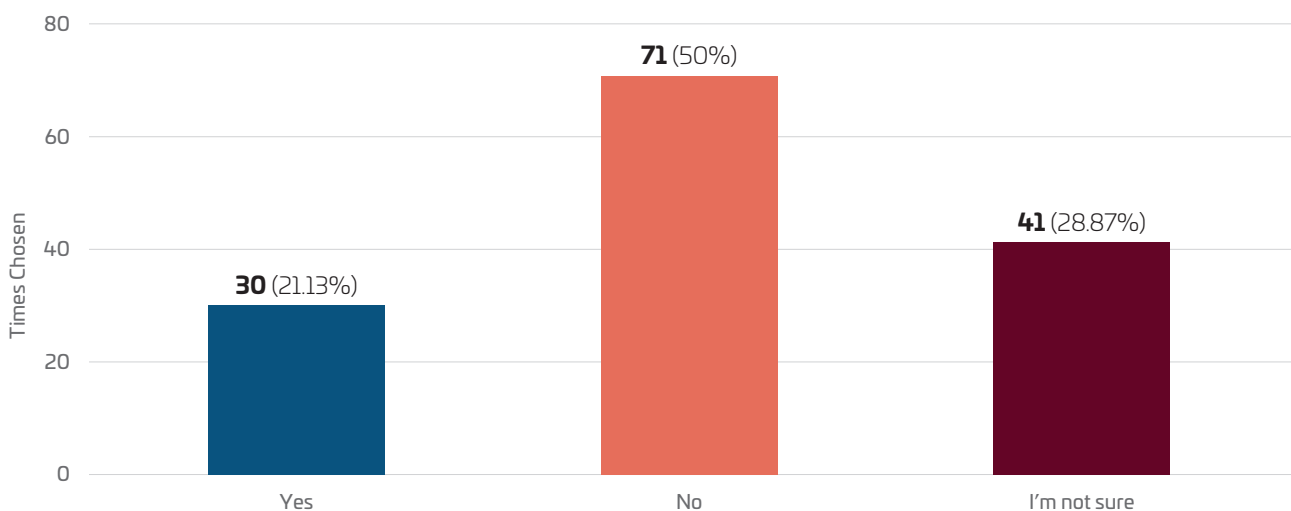
Отговорите на въпроса дали анкетираните се интересуват от темата за преодоляване на хидрофобията при децата и готовността им да получат повече информация и практики показват различни нагласи и предпочитания сред различните групи участници.

При разглеждане на общите статистически данни е видно, че отговорите са сравнително равномерно разпределени между трите варианта. От общия брой на анкетираните 35,29% изразяват интерес и желание да получат повече информация и практики за преодоляване на хидрофобията при децата. От друга страна, 40,11% посочват, че не се интересуват от темата, а 24,6% не са сигурни. (Фиг. 62)



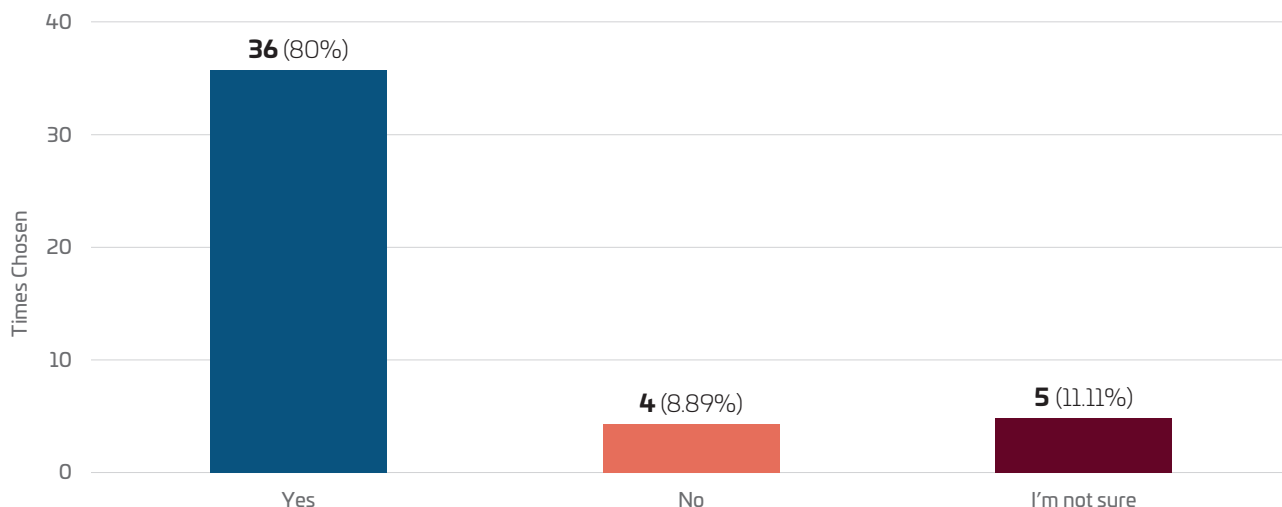
Фигура 62. Интересувате ли се от темата за преодоляване на хидрофобията при децата и желаете ли да получите повече информация/практики?

При разбивка на резултатите по националност българските участници демонстрират по-ниско ниво на интерес, като само 21,13% от тях изразяват интерес да получат повече информация и практики за справяне с хидрофобията на децата. Същевременно значителна част (50%) от българските участници заявяват, че не се интересуват, а 28,87% не са сигурни. (Фиг. 63)



Фигура 63. Интересувате ли се от темата за преодоляване на хидрофобията при децата и желаете ли да получите повече информация/практики (България)?

За разлика от тях, хърватските участници показват по-високо ниво на интерес, като 80% от тях изразяват готовност да получат повече информация и практики за преодоляване на хидрофобията на децата. Само 8,89% заявяват, че не се интересуват, а 11,11% не са сигурни. (Фиг. 64)

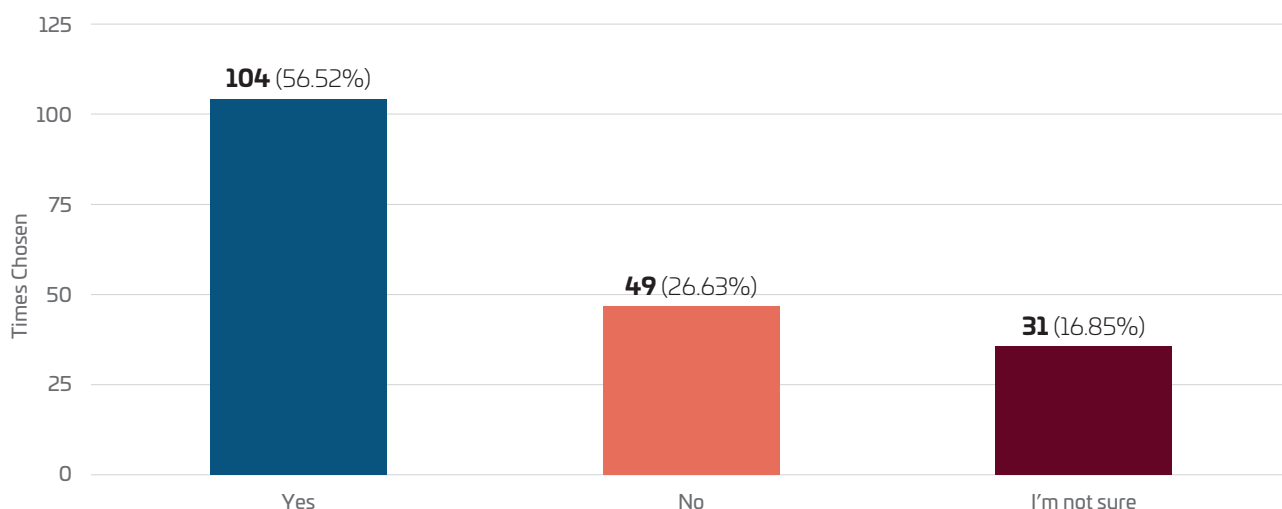


Фигура 64. Интересувате ли се от темата за преодоляване на хидрофобията при децата и желаете ли да получите повече информация/практики (Хърватия)?

Основните изводи от тези статистически данни показват, че има разлики в нивото на интерес и готовност за ангажиране с темата за преодоляване на хидрофобията при децата. Макар че общото разпределение предполага относително балансирано разпределение между трите възможности, разликите между българските и хърватските участници са видими. Българските участници изглеждат по-малко заинтересовани и по-несигурни, докато хърватските участници показват по-висока степен на интерес към получаването на информация и практически насоки, свързани с тази тема. Това може да се дължи на различните културни, обществени и контекстуални фактори, които влияят върху нагласите и приоритетите на участниците.

Въпрос 15. Ако разполагате с практическа информация и упражнения за преодоляване на хидрофобията с вашите деца, бихте ли желали да опитате тези упражнения?

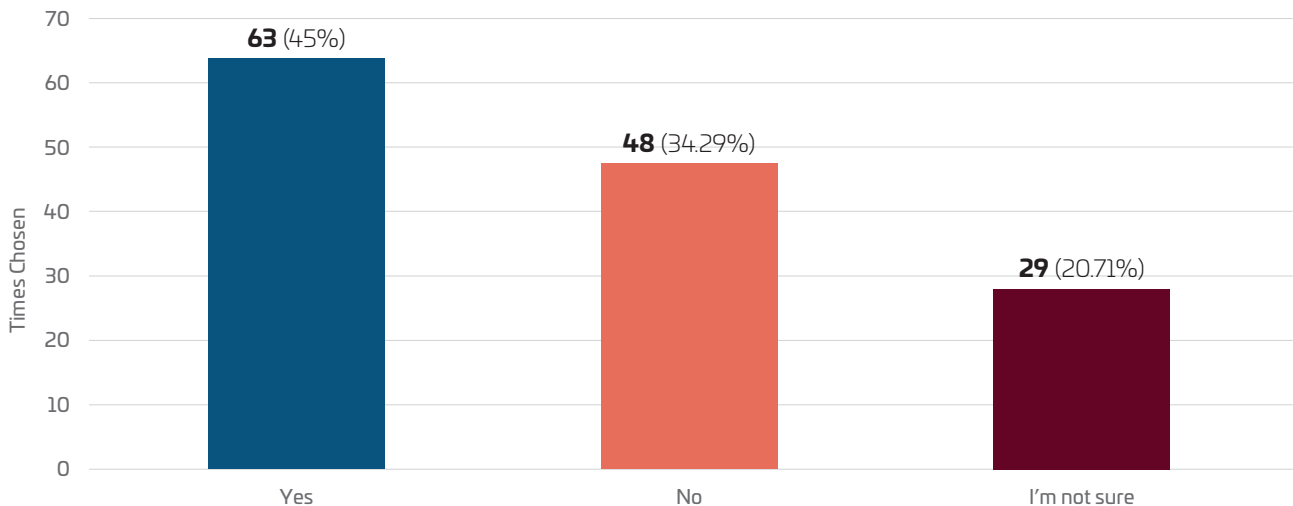
Данните, получени по този въпрос, свързани със склонността да се ангажират с практическа информация и упражнения, насочени към намаляване на хидрофобията при децата, разкриват интересни прозрения, с известни различия между различните групи участници. В общата статистика по-голямата част от участниците, съставляваща 56,52 %, изразяват положителна склонност към изпробване на практическа информация и упражнения, насочени към преодоляване на хидрофобията на децата им. От друга страна, 26,63% от анкетираните посочват, че не биха желали да опитат тези упражнения, а 16,85% не са сигурни в готовността си. (Фиг. 65)



Фигура 65. Ако разполагате с практическа информация и упражнения за преодоляване на хидрофобията с вашите деца, бихте ли желали да опитате тези упражнения?

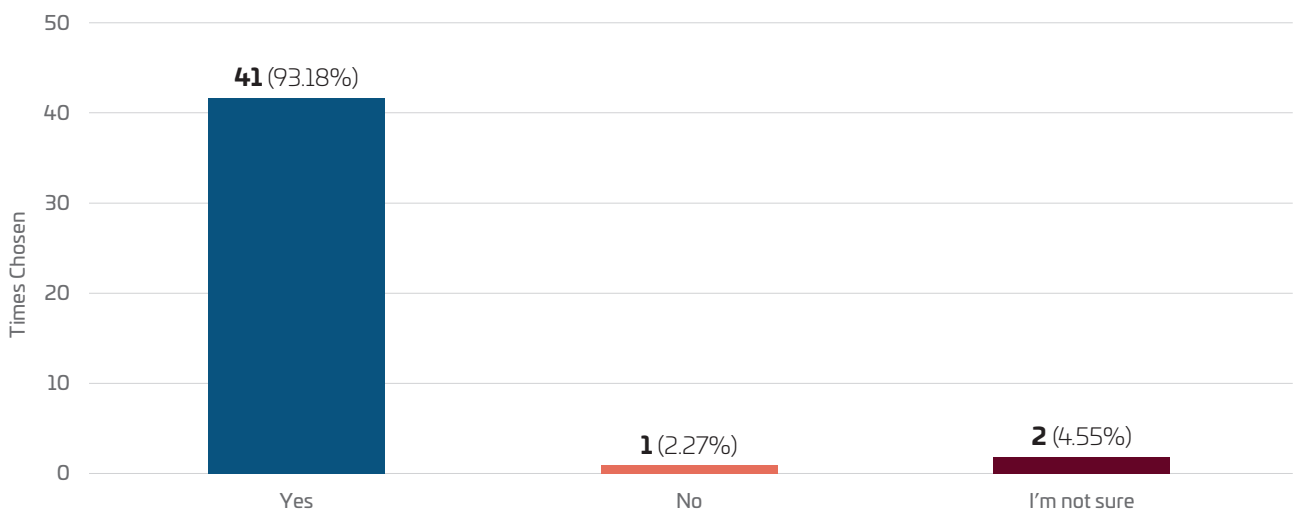


При разбивката по националност българските участници демонстрират по-резервирано отношение. Сред тях 45 % заявяват готовност да изпробват практическата информация и упражненията. Малко по-голям процент - 34,29%, изразяват нежелание да опитат тези методи, а 20,71% не са сигурни. (Фиг. 66)



Фигура 66. Ако разполагате с практическа информация и упражнения за преодоляване на хидрофобията с вашите деца, бихте ли желали да опитате тези упражнения (България)?

За разлика от тях хърватските участници реагират по-ентузиазно. Забележителните 93,18 % от хърватските участници изразяват готовност да изпробват практическата информация и упражненията, за да се справят с хидрофобията на децата си. Едва 2,27 % посочват, че не биха желали, а 4,55 % не са сигурни. (Фиг. 67)



Фигура 67. Ако разполагате с практическа информация и упражнения за преодоляване на хидрофобията при вашите деца, бихте ли искали да опитате тези упражнения (Хърватия)?

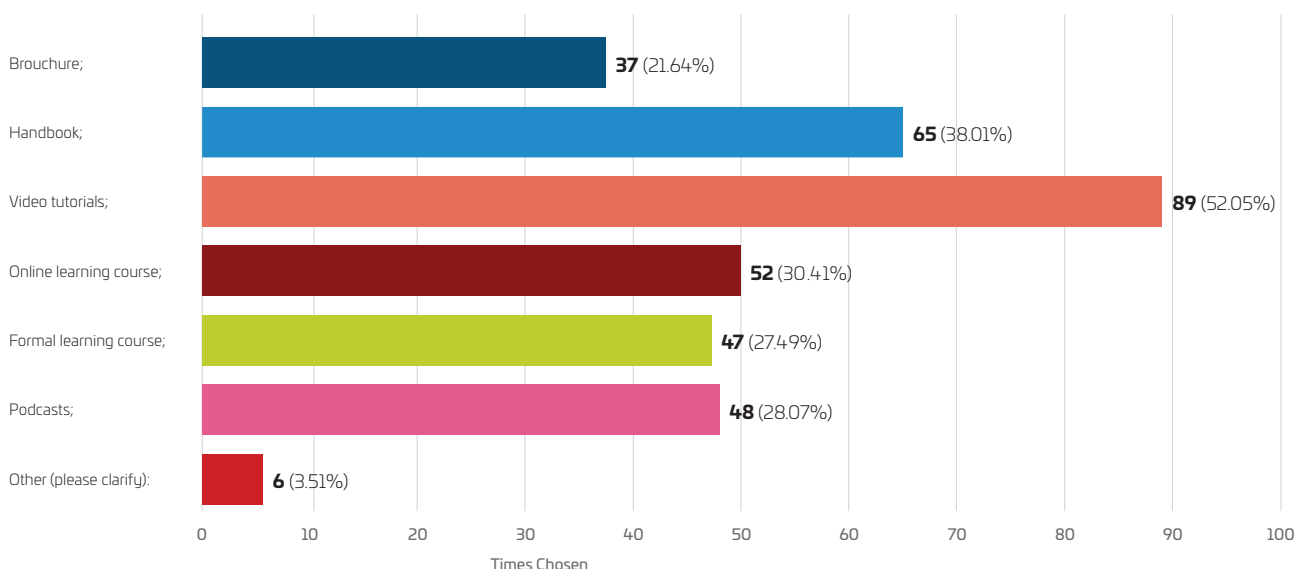
Основните изводи от тези статистически данни подчертават различните нагласи и откритост сред участниците от различни националности. Въпреки че общата статистика показва, че мнозинството от участниците са отворени да опитат практическата информация и упражненията, разликите между българските и хърватските участници са забележими. Българските участници са по-равномерно разпределени между готовност и нежелание, като значителна част от тях са несигурни. От друга страна, хърватските участници показват значително по-високо ниво на готовност, като само малък процент изразяват нежелание. Тези разлики могат да се обяснят с фактори като културни норми, предишен опит и лични убеждения, които оказват влияние върху отговорите на участниците на идеята да се опитат практически упражнения за справяне с хидрофобията при децата.



Въпрос 16. Какъв би бил най-удобният формат за вас, за да получавате повече информация за хидрофобията?

Анализът на данните, получени от участниците относно най-подходящия формат за получаване на нова информация за хидрофобията, разкрива някои важни прозрения, характеризиращи се с общи черти и различия в различните групи участници.

В общия контекст отговорите показват разнообразно разпределение между различните формати. Брошурите са предпочетени от 21,64 %, което показва интерес към кратки и леснодостъпни писмени материали. Наръчниците с 38,01 % се очертават като предпочитана опция, което показва, че се предпочитат изчерпателни и структурирани ресурси. Видеоуроците се открояват с 52,05 %, което отразява склонността към визуално и интерактивно обучение. Онлайн курсовете за обучение набират популярност с 30,41 %, което е привлекателно за тези, които предпочитат самостоятелно електронно обучение. Курсовете за формално обучение бяха избраният метод на 27,49 %, което подчертава интереса към структурирани образователни програми. Подкастите са получили отклик от 28,07 %, което показва, че аудиторията оценява слуховото обучение. Малка част - 3,51 %, изразиха предпочитание към други формати. (Фиг. 68)

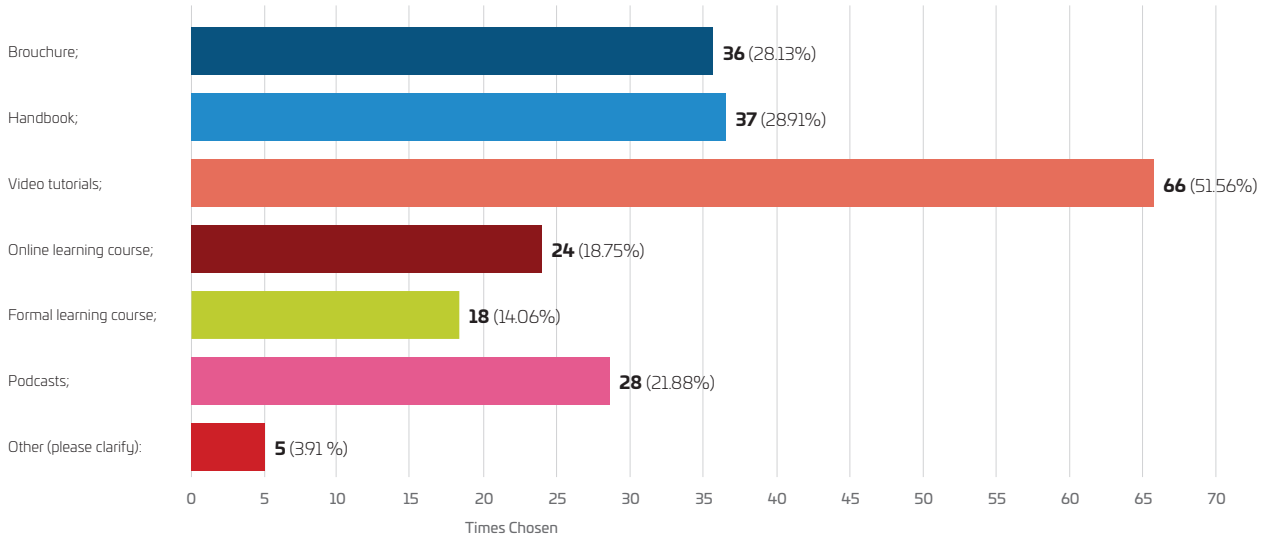


Фигура 68. Кой би бил най-удобният формат за вас, за да получите повече информация относно хидрофобията?

В българския контекст предпочитанията към брошури са леко по-високи - 28,13 %, което подчертава значението на кратките писмени материали. Наръчниците запазват популярността си на ниво 28,91 %, което показва значението на изчерпателните ръководства. Видеоуроците са силно предпочитани - 51,56 %, което съответства на предпочитанията към визуално и интерактивно съдържание. Онлайн курсовете за обучение привлякоха 18,75 %, което показва интерес към цифровите учебни ресурси. Курсовете за формално обучение

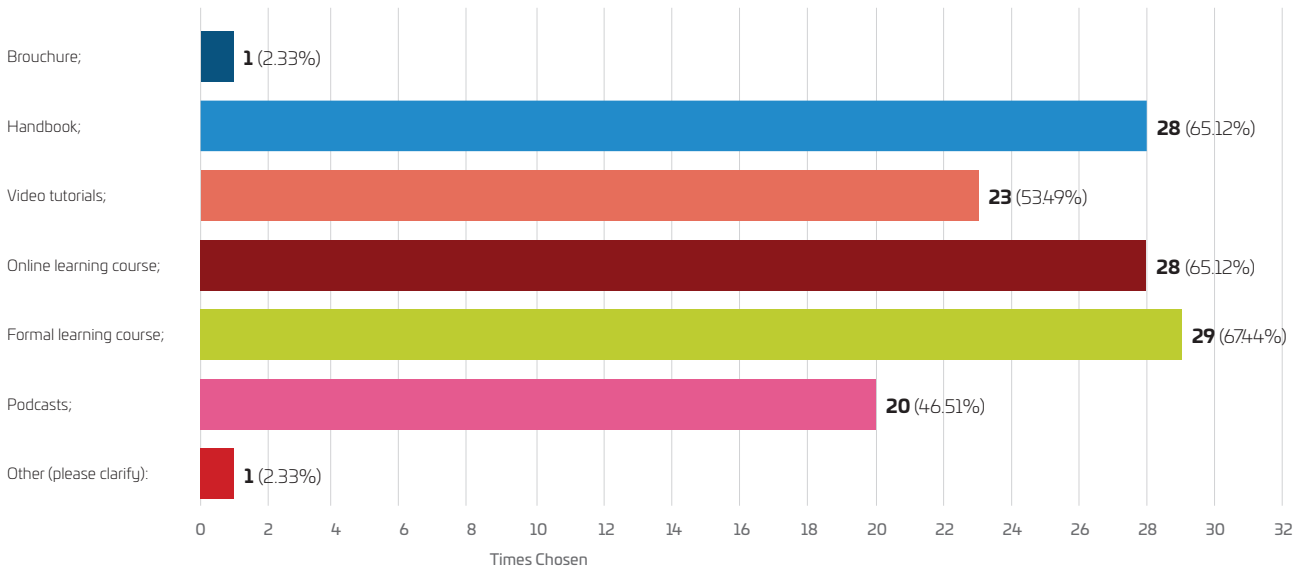


бяха избрани от 14,06 %, което показва предпочитание към структурирани учебни програми. Подкастите намериха отклик при 21,88 %, а малцинство (3,91 %) изрази предпочитание към други формати. (Фиг. 69)



Фигура 69. Какъв би бил най-удобният формат за Вас, за да получите повече информация относно хидрофобията (България)?

Обратно, сред хърватските участници брошурите са избрани от едва 2,33 %, което предполага минимален интерес към този формат. Наръчниците са предпочетени от 65,12 %, което говори за силно предпочитание към подробни и структурирани ресурси. Видеоуроците събраха 53,49 %, резониращо с тези, които предпочитат визуалното обучение. Онлайн курсовете за обучение и курсовете за формално обучение получиха сходни проценти, съответно 65,12 % и 67,44 %, което подчертава предпочитанията към структурирано, цифрово обучение. Подкастите са избрани от 46,51%, което показва, че се цени аудио съдържанието. Незначителен дял от 2,33 % са предпочели други формати. (Фиг. 70)



Фигура 70. Какъв би бил най-удобният формат за вас, за да получите повече информация относно хидрофобията (Хърватия)?

Констатациите показват, че макар видеоуроците и наръчниците да се радват на постоянна популярност сред всички групи участници, конкретните предпочитания към формати като брошури, онлайн курсове за обучение и подкасти варира. Значимо е, че хърватските участници демонстрират отличителен афинитет към наръчниците и официалните курсове за обучение в сравнение с общата тенденция. Тези резултати подчертават важноста на адаптирането на образователните ресурси, така че да отговарят на предпочитанията на различните аудитории, когато става въпрос за разпространение на информация, свързана с хидрофобията.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- Разнообразие във възприемането на хидрофобията: възприятията на участниците за причините и значението на хидрофобията се различават, което отразява един многостранен проблем;
- Градско влияние: местонахождението на участниците (столица, голям град, малък град, село) оказва влияние върху възприятията им, като подчертава разделението между градските и селските райони по отношение на опасенията, свързани с хидрофобията;
- Родителски прозрения: участието на треньорите по плуване и на родителите е от решаващо значение за разбирането и справянето с хидрофобията при младите плувци;
- Разпространение на хидрофобията: значителна част от анкетиранията съобщават, че децата им са страдали от хидрофобия, което показва, че проблемът е широко разпространен;
- Уроци по плуване: наличието на обучение по плуване оказва влияние върху разпространението на хидрофобията, тъй като децата, участващи в обучението, показват различни възприятия;
- Значимост на хидрофобията: участниците възприемат хидрофобията като умерено важна (средна оценка: 58,64), като разликите са в зависимост от националността;
- Желание за информация: участниците изразяват различен интерес към информация, свързана с хидрофобията, като българите проявяват по-голямо любопитство;
- Практически решения: участниците от всички групи демонстрираха готовност да опитат практически упражнения за облекчаване на хидрофобията, което показва значението на целенасочените интервенции;
- Предпочитани формати на обучение: предпочитаните формати на обучение за информация относно хидрофобията са различни, като най-предпочитани са видео уроците, наръчниците и официалните курсове за обучение;
- Културни различия: Българските участници предпочитат брошури и видеоуроци, докато хърватите предпочитат наръчници и официални курсове за обучение;
- Влияние на средата за плуване: изборът на водна среда (естествена или изкуствена) от страна на участниците е повлиял на възприемането на хидрофобията;
- Опитът е от значение: дългогодишният опит на участниците от анкетата в плуването играе роля за възприемането на значимостта на хидрофобията;
- Умение на родителите да плуват: уменията на родителите да плуват влияят върху участието на децата им в обучение по плуване и разпространението на хидрофобията;
- Честота на практикуване на водни спортове: излагането на децата на участниците на водни спортове варира в широки граници, отразявайки различните възможности в заобикалящата ги среда;
- Стратегии за намаляване на хидрофобията: постепенното въвеждане във водната среда, забавното оборудване, индивидуалните уроци и участието на родителите са предпочитаните стратегии за намаляване на хидрофобията;
- Значението на консултирането: детските психолози и експертите по плуване се смятат за основни ресурси за справяне с хидрофобията;
- Различни причини за хидрофобията: участниците обясняват хидрофобията с фактори като необятността на водата, потенциалната опасност, сензорни проблеми, минал опит и загуба на контрол;
- Влияние на националността: Българските участници са по-склонни да обясняват хидрофобията със страх от необятността на водата в сравнение с хърватите;
- Сензорни съображения: проблемите, свързани със сензорната обработка, се очертават като фактор, който допринася за това, като се подчертава значението на адаптираните интервенции;
- Участие на родителите: участниците подчертават значението на комуникацията и родителската подкрепа за намаляване на хидрофобията, като подчертават ролята на семейството.



Съфинансирано от
Европейския съюз

#SWIM
SWIM WITHOUT FEAR



Swim Without Fear - #SWIM (101088211 - SWIM), съфинансиран от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения са единствено на автора(ите) и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или на Европейската комисия. Нито Европейският съюз, нито предоставящият ги орган могат да бъдат държани отговорни за тях.

ПРЕПОРЪКИ

Тези препоръки имат за цел да решат сложния проблем с хидрофобията при децата, като се съсредоточат върху сътрудничеството, образованието, подкрепата и персонализираните стратегии, осигурявайки цялостен подход в борбата с този страх.

- Трябва да се разработят образователни материали, насочени към родителите и треньорите по плуване, за да се повиши осведомеността относно хидрофобията, причините за нея и ефективните интервенции;
- Трябва да се насърчи откритата комуникация между родителите и треньорите по плуване, за да се обърне внимание на хидрофобията при младите плувци и да се справят с нея;
- Необходимо е родителите да насърчават децата си да се занимават с водни дейности от ранна възраст, за да се аклиматизират към водната среда и да се намали страхът;
- Необходимо е да се насърчават стратегии за постепенно въвеждане във водната среда, които позволяват на децата да се чувстват комфортно с водата стъпка по стъпка, като по този начин се смекчават прекомерните емоции;
- Трябва да се включи приятно и повишаващо увереността водно оборудване, което да направи преживяването във водата по-положително и ангажиращо;
- Трябва да се предлагат персонализирани уроци по плуване, за да се преодоляват индивидуалните страхове и да се предоставят индивидуални насоки, като се повишава комфортът и доверието;
- Родителите трябва да бъдат насърчавани да се присъединяват към децата си по време на водни дейности, като демонстрират подкрепяща и безопасна среда, която може да намали опасенията;
- Насърчава се сътрудничеството с детски психолози и специалисти по плуване, за да се осигурят специализирани интервенции за деца със сензорни или емоционални предизвикателства;
- Трябва да се гарантира, че плувните съоръжения приоритизират мерките за безопасност, като предлагат на децата контролирана среда, за да се намалят опасенията за опасност;
- Трябва да се наемат опитни и съпричастни инструктори по плуване, които могат да разберат и да отговорят на уникалните нужди на децата с хидрофобия;
- Трябва да се поддържа температура на водата, подходяща за техния комфорт, като се избягват крайности, които биха могли да допринесат за дискомфорт;
- Родителите трябва да бъдат насърчавани да подобряват уменията си по плуване, като повишават увереността си да участват във водни дейности заедно с децата си;
- Трябва да се организират групови водни занимания, в които децата могат да общуват с връстници, като се насърчава благоприятна атмосфера за преодоляване на страховете заедно;
- Трябва да се проучат хидротерапевтичните занятия като ефективен подход за преодоляване на хидрофобията при деца с проблеми със сензорната обработка;
- Препоръчително е да се създадат обществени центрове със закрити плувни съоръжения в районите, в които липсват такива удобства, за да се осигури широк достъп до дейности, свързани с водата;
- Трябва да се провеждат повече семинари за родители и треньори по плуване, които да им предоставят практически техники за ефективна работа с деца с хидрофобия;
- Трябва да бъдат разработени онлайн курсове, видеоуроци и наръчници за разпространение на знания за хидрофобията и стратегии за нейното управление;



- Трябва да се създадат групи за подкрепа, в които родителите да споделят опит и идеи, като се насърчава чувството за общност и взаимопомощ;
- Насърчава се сътрудничеството с училищата за интегриране на дейности, свързани с водата, в учебните програми, като се осигурява структурирано запознаване с водата от ранна възраст;
- Трябва да се провеждат постоянни изследвания, за да се разберат развиващите се фактори, причиняващи хидрофобия, и да се разработят иновативни решения, съобразени с различните условия.



СЪВЕТИ И ТЕХНИКИ КАК ДА СЕ СПРАВИТЕ С ХИДРОФОБИЯТА В РАННА ВЪЗРАСТ

Разбиране на хидрофобията:

Хидрофобията, страхът от вода, е често срещано предизвикателство при малките деца. Важно е да признаем, че този страх е естествена реакция, често породена от непознаване, минали негативни преживявания или въображаеми притеснения. Като разбират причините за хидрофобията, родителите и треньорите могат да осигурят персонализирана подкрепа, за да преведат децата през тази фаза. Разпознаването на това как хидрофобията може да повлияе на развитието на детето подчертава необходимостта от навременна намеса, за да се гарантира, че то няма да пропусне радостта и ползите от водните дейности.

Създаване на положителна водна среда:

Създаването на позитивна и безопасна водна среда е от основно значение за преодоляване на хидрофобията при децата. Грижовната атмосфера изгражда доверие и насърчава децата постепенно да се насочват към дейностите, свързани с водата. Изборът на подходящо място за плуване, независимо дали става въпрос за плитък басейн или спокойна естествена среда, може да облекчи опасенията. Също толкова важно е осигуряването на подходящи плувни принадлежности, които да са удобни и да насърчават чувството за сигурност. Създавайки благоприятна среда, родителите и треньорите полагат основите на това децата да приемат водата с увереност и вълнение.

Постепенно излагане на детето към водата:

Постепенното въвеждане на водни игри е ключов момент за справяне с хидрофобията. Започвайки с безопасни дейности, като например игра с вода в контролирана среда, децата могат да навлязат във водата със собствено темпо. Този постепенен подход им дава възможност да изградят положителни асоциации с водата, като същевременно придобиват чувство за постижение с всяка стъпка. Подходящите за възрастта им занимания и игри с вода допълнително подхранват любопитството им, превръщайки процеса от страх към очарование във вълнуващо приключение.

Изграждане на доверие и увереност:

Родителите и треньорите играят жизненоважна роля в изграждането на доверие и увереност. Ефективната комуникация, разбирането на страховете и нежното окуражаване помагат на децата да се чувстват окрипени. Техниките за положително насърчаване, като например похвала на усилията и отбелязване на малки успехи, повишават самочувствието им. Като проявяват търпение и разбиране, възрастните се превръщат в партньори в пътуването на детето към увереността във водата.

Преодоляване на предизвикателствата:

Неуспехите и предизвикателствата са част от всяко пътуване и е от съществено значение да се справяте с тях, като проявявате устойчивост. Когато децата се сблъскат със страх или безпокойство, признайте емоциите им и им предложете успокоение. Снабдяването им със стратегии за справяне с предизвикателствата им дава възможност да преодолеят страховете си. Процесът може да изисква време, но ключът е да останете търпеливи и упорити, като подчертаете значението на това да се изправяте пред страховете с непоколебима решителност.

Професионално ориентиране и подкрепа:

Когато хидрофобията не отминава, търсенето на професионална помощ е проактивна стъпка. Детските психолози и терапевти, специализирани в областта на детските страхове, могат да предоставят ценни познания и стратегии, съобразени с нуждите на всяко дете. Сътрудничеството с опитни инструктори по плуване, квалифицирани в обучението на малки деца, гарантира, че уроците се провеждат по начин, който насърчава комфорта и напредъка, превръщайки хидрофобията в нещо минало.

Забавление и игра във водата:

Внасянето на забавление и игра във водните дейности превръща това, което някога е било източник на страх, в източник на радост. Увлекателните игри, пръските и смехът заместват опасенията и създават скъпи спомени. Култивирането на положително отношение към водата не само насърчава релаксацията и удоволствието, но и създава предпоставки за любов към водните дейности за цял живот.



Мерки за безопасност:

Докато се грижите за положителното изживяване във водата, безопасността остава от първостепенно значение. Осигуряването на безопасност във водата по всяко време, включително и внимателен надзор, е от решаващо значение за предотвратяване на инциденти. Обучението на децата на основните правила за безопасност във водата им дава възможност да се ориентират във водната среда с увереност и осъзнатост.

Отбелязване на напредъка и постиженията:

Всяка стъпка напред заслужава да бъде отбелязана. Признаването дори на най-малките победи и успехи засилва чувството на детето за постижение. Признаването на смелостта и усилията им ги насърчава да продължат да се занимават с дейности, свързани с водата, като засилва чувството им на гордост и мотивацията им да продължат да преодоляват страховете си.

Преминаване към формални уроци по плуване:

Когато децата преодолеят хидрофобията, те могат да проявят интерес към формални уроци по плуване. Разпознаването на момента, в който те са готови, и изборът на квалифициран инструктор и подходяща програма гарантират плавен преход. Правилното ръководство по време на този етап допълнително укрепва новопридобитата им увереност и подготвя почвата за бъдеще, изпълнено с водни приключения.



ЗАКЛЮЧЕНИЯ

По пътя от хидрофобия към увереност във водата родителите и треньорите са пътеводните светлини, които осветяват пътя към по-светло бъдеще изпълнено с приключения. Вашата непоколебима подкрепа, търпение и разбиране са градивните елементи на триумфалното пътешествие на детето. Помнете, че всяко плискане, всяка усмивка и всеки преодолян страх са скъпоценни успехи, които оформят представата на детето за водата и собствените му възможности.

Като родители и треньори вие притежавате силата да превърнете страха в очарование, колебанието - във вълнение, а предпазливостта - в смелост. Като се грижите за положителна водна среда, насърчавате постепенното опознаване на водата и отбелязвате постиженията, вие посвявате семената на самоувереността, които ще процъфтяват през целия живот. Вашата всеотдайност в създаването на безопасно пространство за изследване и развитие проправя пътя на децата да прегърнат водата с отворени обятия и сърца.

С вашите напътствия децата не само преодоляват хидрофобията, но и научават дълбокия житейски урок, че предизвикателствата могат да бъдат преодоляни с любов, търпение и непоколебима подкрепа. Докато навлизат в нови хоризонти, нека вашето насърчение и вяра в техния потенциал да бъдат вълните, които ги носят към бъдещето, в което ще се справят с водата и със самия живот с увереност, радост и безграничен ентузиазъм.



#SWIM – ПЛУВАНЕ БЕЗ СТРАХ – ПОМАГАЛА

#SWIM Без Страх – Детска Книжка

#SWIM Без Страх“ е възхитителна и увлекателна детска книга, създадена, за да превърне хидрофобията в хидрофилия - любов към водата! Предназначена за деца на възраст 4-6 години, тази книга предлага увлекателно и окуражаващо пътешествие за преодоляване на страховете от водата. Чрез изпълнени със забавления дейности младите авантюристи ще се научат да прегръщат смело вълните, напътствани от родители, настойници или треньори.

#SWIM Без Страх“ е трогателен спътник за младите авантюристи и техните пътеводни звезди - родители, настойници или треньори. Тя ги насърчава да се впуснат в пътешествие за преодоляване на страховете заедно с тях, да възпитат положителна връзка с водата и да открият безграничната радост, която идва от гмуркането в нови преживявания със смелост и ентузиазъм.

Потопете се в страниците на тази книга и нека водните приключения започнат - изтеглете на

www.myswim.org.

#SWIM Без Страх Добавена Реалност

Приложението #SWIM - Плувай без страх е новаторски инструмент, предназначен да помогне на децата да преодолеят хидрофобията, като слее реалния свят с виртуална водна страна на чудесата. Това иновативно приложение (налично за Android и Iphone) предлага завладяващо и ангажиращо изживяване, като използва добавена реалност, за да промени начина, по който младите хора възприемат водата. Просто сканирайки изображението - източник чрез приложението, децата откриват свят на интерактивна игра и приключения на водна тематика в собствената си среда.

#SWIM дава възможност на децата да се изправят срещу страха си от водата по безопасен и контролиран начин, превръщайки опасенията във вълнение, а колебанията - в любопитство. С всяко игриво взаимодействие приложението възпитава увереност, изграждайки положителна асоциация с водата и насърчавайки трайна любов към водните дейности. #SWIM не е просто приложение: то е мост, който свързва въображението, технологиите и личностното израстване, като дава възможност на децата да се потопят в свят на забавление и обучение, докато преодоляват страховете си.

Инсталирайте приложението за разширена реалност **#SWIM – Плуване Без Страх**. Стартирайте преживяването, като следвате стъпките по-долу:

1. Инсталирайте приложението на устройството си (QR кода по-долу);
2. Отворете приложението #SWIM и насочете телефона си към изображението в тази новина;
3. Насладете се на преживяването и нека плуваме заедно, без да се страхуваме.



#SWIM AR - SCAN



#SWIM AR - SCAN

#SWIM Без Страх - Песен

Потопете се в свят на водни емоции и смях с омагьосващата песен “#SWIM – Плувай Без Страх”. Тази жизнена и запомняща се мелодия е специално създадена, за да запали духа на забавление и откривателство в младите сърца, когато става въпрос за водни дейности. Яркият текст и веселата мелодия на песента отвеждат децата на въображаемо пътешествие, като ги приканват да открият радостта, която крие водата. Чрез закачливи стихове и заразителен припев “#SWIM – Плувай Без Страх” дава възможност на децата да се отърсят от притесненията си, да потопят пръсти във водата и да прегърнат вълните с отворени обятия.

“#SWIM - Плувай Без Страх ” е нещо повече от песен: това е химн на смелостта и радостта. Независимо дали са край басейна, на брега на морето или дори в уюта на собствения си дом, децата се насърчават да пеят заедно, да танцуват и да се потопят в очарователния свят на водата. Чрез това музикално пътешествие децата са поканени да отпразнуват безграничните чудеса на водната игра, превръщайки всеки момент във водата в съкровищница от щастие и незабравими преживявания.

Така че грабвайте банските си, събирайте приятелите си и нека духът на #SWIM изпълни въздуха, докато се впускате в пътешествие, изпълнено с водни забавления и безстрашно изследване!



#SWIM Видеоуроци

Разкрийте потенциала за преодоляване на хидрофобията с практическите видеоуроци, които ще намерите в обширния плейлист в YouTube #SWIM - Плувай без страх - изчерпателен ресурс, който дава възможност на родителите и треньорите уверено да използват нови инструменти за преодоляване на страха на децата от водата и за насърчаване на положителна връзка с водните дейности.





ОГРАНИЧЕНИЕ НА ОТГОВОРНОСТ И АВТОРИ

Изследователският инструментариум “#SWIM - Плувай Без Страх” е един от резултатите на проекта “#SWIM - Плувай Без Страх”, съфинансиран от програма “Еразъм+” на Европейския съюз.

Финансира се от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения са единствено на автора(ите) и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или на Европейската комисия. Нито Европейският съюз, нито предоставящият ги орган могат да бъдат държани отговорни за тях.

За всякакви коментари по този документ, моля, свържете се с АРБС: info@bulsport.bg

В този инструментариум са използвани материали от всички събития по проекта, както и публични източници и информация.

Възпроизвеждането е разрешено, при условие че се посочи източникът.

Автори

Организация и държава	Автори
Асоциация за развитие на българския спорт, България	Йоанна Дочевска Ивайло Здравков, доктор Стефка Джобова, доктор Ивелина Кирилова, доктор
Асоциация на българските плувци, България	Николай Кръстев Василен Димитров Весела Шишкова
Vere Montis, Хърватия	Верика Манце Анита Бистичич Саня Вараклич Куцич

ISBN: 978-619-7677-18-8 (2023)

