

## Памятка

«Квадробинг. Что это такое и как не стать его жертвой.»



Уважаемые родители!

В настоящее время среди подростков активно продвигается новый тренд – квадробика. Девочки и мальчики надевают маски животных и прикрепляют себе хвосты из искусственного меха, тем самым имитируя повадки животных, бегают на четвереньках, могут мяукать, лаять или даже хрюкать.

Итак, квадробика (квадробинг) (от латинского quattuor – «четыре» и английского aerobics – «аэробика») – неофициальный вид спорта и субкультура, когда люди перемещаются на четвереньках, имитируя животных.

### Чем опасен квадробинг?

Дети сильно погружаются в вымышленную реальность. Известны случаи, когда подростки-квадроберы бегали по улицам, кусали прохожих, ели корм для животных. Вместе с тем, эксперты согласны, что квадробика может быть полезной, если подразумевает только спорт, а тренировки проходят под контролем взрослых; что само по себе подражание животным является нейтральным действием и не наносит вред психике. Проблема возникает, если стираются различия между игрой и реальностью, а сам квадробинг становится образом жизни. Особенно, если ребенок пытался спрятать под маской комплексы, справиться с личностными переживаниями и преодолеть трудности в общении со сверстниками. Такое поведение часто является сигналом о скрытых психологических проблемах у ребенка – от невнимания к нему, от низкой самооценки и т.д. Конечно, простое подростковое бунтарство, демонстративность – никто не может, а я могу – тоже может быть мотивом поведения квадробера.

Квадробика - может привести к травмам, «нарушению общественного порядка» и агрессивному поведению по отношению к людям и животным.

### Стоит ли беспокоиться, если ребёнок увлёкся квадробикой?

Беспокоиться следует в том случае, если у родителей нет налаженного контакта с ребёнком, и, если он при этом слишком погрузился в новое хобби, считают специалисты.

Тревогу стоит бить тогда, когда степень вовлечённости ребёнка уже превышает какие-то допустимые границы, он с головой погружен только в квадробику, он больше ничем не занимается, личность его растворяется, и он начинает эти особенности коммуникации вносить во все сферы своей жизни, взаимодействует с миром через повадки животных, когда это не просто игра, общение со сверстниками, безусловно, есть смысл бить тревогу.

### Как помочь ребёнку отказаться от квадробинга?

Ещё одна причина увлечения квадробингом — это влияние круга общения. Дети часто подражают друзьям, чтобы чувствовать себя частью компании, даже если это увлечение вредно. Сегодня многие детские сообщества формируются онлайн, и даже если ваш ребёнок не гуляет во дворе, у него могут быть активные контакты в интернете.

### Что делать родителям?

Следите за активностью ребёнка в интернете. Если замечаете признаки увлечения квадробингом, реагируйте немедленно, но не грубо.

Не ругайте и не запрещайте ребёнку общение — иначе вы только вызовете агрессию и непонимание.

Попытайтесь выяснить причины увлечения квадробингом, обсудите с подростком правила поведения в обществе, напомните о необходимости контролировать эмоции. Расскажите о том, что физическую активность лучше проводить под руководством тренера, учителя на уроках физической культуры и занятиях спортом.

При агрессии, протестном поведении обратитесь к психологу.

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ! ЛЮБИТЕ СВОИХ ДЕТЕЙ, БУДЬТЕ К НИМ  
ВНИМАТЕЛЬНЕЕ!