

КВАДРОБИКА

*что нужно знать
о новом увлечении*



Квадробинг (от латинского *quattuor* — «четыре» и английского *aerobics* — «аэробика») представляет собой направление, предполагающее копирование поведения животных, в частности, передвижение на четырёх лапах. Этот тренд стал популярен среди детей в возрасте от 7 до 14 лет. Дети надевают маски животных, прикрепляют хвосты и воспроизводят повадки животных — прыгают, рычат, высовывают языки. употребляют корм для животных и умываются языком.



Считается, что квадробинг (квадробика) появился в Японии в 2008 году, когда спринтер Кеничи Ито попал в Книгу рекордов Гиннеса, пробежав стометровку на четвереньках за 18,58 секунды. Передвигаться таким образом спортсмена вдохновила обезьяна патас: увидев с какой скоростью она бежит, спринтер начал изучать её повадки и долго тренировался, чтобы научиться так же. В 2022 году его рекорд побил американец Колин Маклур и квадробику начали причислять к неофициальным видам спорта, а затем (во многом под влиянием соцсетей) она развивалась в США уже как субкультура на базе фурри. И если последним нравится концепция антропоморфных животных, квадроберы — в основном дети в возрасте от 6 до 14 лет, — стремятся имитировать поведение зверей обыкновенных.

Причины популярности:

- Социальная привлекательность. Став частью субкультуры, подросток заводит друзей, учится взаимодействовать, имеет возможность заявить о себе.
- Психологическая привлекательность. Современные дети и подростки проводят много времени в различных социальных сетях, реализуя потребность в общении. Часто выражают свои мысли, прячась под масками: на аватарках – ненастоящие фотографии, вместо имён – ники. Маски и атрибуты животных дают детям примерно ту же защиту – здесь также нет имен, а есть клички и маски.
- Игровой аспект. Переход из дошкольного детства в подростковый возраст часто затягивается, задерживая ребенка в играх. Известно, что уже с младшего школьного возраста ведущим видом деятельности ребенка является учёба, но по факту люди играют почти всю жизнь,

правда игры разные. Квадробинг дает возможность реализовать свои потребности в игровой деятельности.

- Физическая активность. Дети и подростки имеют потребность в физической активности, но не всех интересует спорт или монотонные занятия физкультурой, а квадратобинг дает возможность почувствовать приятную физическую усталость.
- Потребность в острых ощущениях. Для квадратоберов их увлечение – это экстрим с хорошим выходом адреналина.

Что стоит за этим увлечением?

Навязчивое подражание может указывать на проблемы с самовыражением и социальным взаимодействием. В некоторых случаях подражание животным может быть признаком психических проблем. Особенно следует беспокоиться, если ребенок начинает есть из миски, спать на коврик. Также нужно бить тревогу, если ребенок отделяет себя от существа в маске: это не я укусил, а котик. Другими словами, принимая на себя роль, он отделяет себя от нее и не берет ответственность за последствия.

Важно балансировать между принятием детского стремления к игре и контролем за потенциальными рисками. Нужно наблюдать и понимать, когда игра превращается в смысл жизни.

В чем опасность квадратобики

Концепции квадратобинга подвержены в основном дети 7-14 лет. Подобные субкультуры, когда дети объединяются общей идеей и пытаются внешними атрибутами обозначить свою уникальность, — одно из типичных и естественных процессов подросткового возраста. Такие увлечения стоит рассматривать как часть самоидентификации и попытке лучше понять свое место в этом мире.

В этом возрасте ребенок ищет себя и пробует разные образы. Если одним достаточно покрасить волосы, то другие идут дальше — используют образ животных, изготавливают сложные костюмы и маски и собираются по интересам. Сообщества всегда объединяют: ребенок ищет ровесников и единомышленников со схожими потребностями. Особенно, когда не находит понимания в среде сверстников.

Большинство детей все же рассматривают квадратобикку как ролевую игру. Они попросили маму купить маску кошки, сшить перчатки и хвост, украсили все это бусинками, посмотрели видео, как делать кошачьи движения более изящно и грациозно. Если у ребенка это происходит пару часов в день, а дальше он переключается на другую деятельность — это абсолютная норма. Поиграли — и ладно!



КОГДА СЛЕДУЕТ ПРИНИМАТЬ МЕРЫ?

- Если подросток **проявляет агрессию**, кусается, лает, **нападает на людей/животных**.
- При **порче имущества** во время занятий квадробикой.
- Если **увлечение мешает учебе, работе, отношениям с близкими**.
- Если вы замечаете **замкнутость, депрессию, нежелание общаться**.
- Если подросток **отказывается следовать установленным правилам**.

В ТАКИХ СЛУЧАЯХ НЕОБХОДИМО ВЫЯСНИТЬ ПРИЧИНЫ ОТКЛОНЯЮЩЕГОСЯ ПОВЕДЕНИЯ И ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ К ПСИХОЛОГУ.

ВАЖНО ДЕЙСТВОВАТЬ СО СПОКОЙСТВИЕМ И ПОНИМАНИЕМ.

ТВЕРСКА



ВОЗМОЖНЫЕ РИСКИ КВАДРОБИКИ



Травмы из-за сложных поз без подготовки.



Нарушение общественного порядка.

Агрессивное поведение к людям и животным.



Порча имущества.



НИЦМП



РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ И ПЕДАГОГАМ

- **Не паникуйте**, квадробика сама по себе не опасна;
- обсудите с подростком **правила поведения в обществе**;
- попытайтесь **выяснить причины** в семье или школе;
- напомните о необходимости **контролировать эмоции**;
- **физическую активность** лучше проводить под руководством тренера;
- **при агрессии, протестном поведении обратитесь к психологу.**

