

Памятка родителям по профилактике квадробинга

Немного теории и истории... 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.

Одним из основателей движения квадроберов считают японского спринтера Кэнъити Ито, который в начале 2000-х годов, удивившись технике бега мартышки-гусара, попытался адаптировать её для человека. В 2015 году он попал в Книгу рекордов Гиннеса, пробежав стометровку на четвереньках за 15,71 секунды. Однако самая первая попытка практиковать квадробежку на улице обернулась для спринтера приводом в полицейский участок, а попытка тренироваться в лесу едва не закончилась гибелью — охотник принял Ито за дикого кабана и попытался выстрелить в него. У данного увлечения нет глубокой идеологии, есть лишь правила: нужно иметь костюмированные атрибуты, уметь передвигаться как зверь и издавать соответствующие звуки.



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 квадробинг дает возможность почувствовать приятную физическую усталость.
- **Потребность в острых ощущениях.** Для квадроберов 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.

Об опасности можно понять по нескольким признакам:

- ребенок слишком увлекся квадробингом, перестал общаться с родными и друзьями, забросил другие интересы;
- проводит очень много времени в образе животного, даже там, где это неуместно.
- использует квадробинг как средство ухода от реальной жизни: шипит на родителей, прячется под кроватью и др.

В каком случае нужно обратиться к специалисту?

– Обращаться за помощью специалистов следует тогда, когда поведение ребенка вызывает обеспокоенность. Также, если в поведении и настроении ребенка наблюдаются следующие признаки:

1. Резкие изменения в настроении, например, агрессия или замкнутость.
 2. Постоянная беспричинная усталость, бессонница.
 3. Резко начались проблемы с успеваемостью в школе, хотя до этого было все вполне благополучно.
 4. Появилась скрытность при использовании гаджетов, нежелание обсуждать происходящее или появление новых знакомств, которые ребенок скрывает.
 5. Странные просьбы, слова, выражения и действия.
- Эти признаки общие и могут проявляться по отдельности, но чаще всего в совокупности. Они могут сигнализировать взрослым о том, что у ребенка не все благополучно и ему требуется внимание и помощь взрослых.

Что делать родителям?

Во-первых, искренне, без агрессии, без обесценивания расспросите ребенка, кто такие квадроберы. Даже если вы и так все про них знаете. Как будто вам действительно это интересно. Спросите, есть ли имя у его персонажа, почему он выбрал именно это животное, чем обычно оно занимается. Таким образом вы узнаете, чем ребенок занимается. Например, ест ли педигри или корм премиум класса, а может это и вовсе для него перебор. Бросается ли он на прохожих, и если да, обязательно узнайте, почему тигрёночек такой агрессивный. Почему ребенку хочется этим заниматься? Ему не хватает общения или просто симпатичный мальчик этим занимается и хочется таким образом с ним познакомиться.

Во-вторых, обсуждайте с детьми их поведение, объясняйте границы и правила – так дети могут учиться понимать, когда их действия уместны, а когда – нет. Это поможет предотвратить недопонимание и повысит уровень комфорта как для детей, так и для окружающих. В конечном счете, подход к такому феномену, как квадроберы, должен быть комплексным и учитывающим индивидуальные особенности ребенка.

Полученная информация покажет вам действительно ли стоит беспокоиться или это просто очередное увлечение, о котором он забудет послезавтра. С выявленными проблемами можно попробовать работать самостоятельно, например, объяснив «коту» о недопустимости агрессивного поведения, даже если он кот, либо, обратившись к психологу. Любое поведение квадробера – это проявление мыслей, чувств и эмоций конкретного ребенка, а с этим, как известно, можно и нужно работать. Известно, что всё запретное особенно привлекает, но, если родитель поддерживает такую самоидентичность, у ребенка не остаётся сомнений в том, что это нормально. Если поведение ребенка вызывает тревогу, стоит обратиться к специалисту.