



Государственное бюджетное учреждение, осуществляющее психолого-педагогическую и медико-социальную помощь  
«Центр диагностики и консультирования» Краснодарского края

Общероссийский детский телефон доверия 8-800-2000-122



Короткий номер 124

## ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ

службы экстренной психологической помощи  
детям, подросткам и молодежи, оказавшимся в трудной  
жизненной ситуации

Звони, если...

- тебя не понимают окружающие
- тебе не с кем поделиться своими проблемами
- у тебя есть секреты, о которых ты боишься рассказать друзьям и взрослым

8-861-245-82-82 8-988-245-82-82

**БЕЗОПАСНО! АНОНИМНО! ДОСТУПНО!**



## Квадробинг как современное увлечение детей. Советы специалистам

**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 ее для человека. В 2015 году он попал в Книгу рекордов Гиннеса, пробежав стометровку на четвереньках за 15,71 секунды. Однако самая первая попытка практиковать квадробику 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.

### 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.

## 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 делать педагогам?

1. Необходимо быть внимательнее, если ребенок необычно себя ведет, проявляет признаки увлечения квадратобингом.
2. Чтобы помочь ребенку, главное – сохранить с ним доверительные отношения, чтобы вместе обсудить и оценить ситуацию.
3. Проанализируйте вместе его поведение, объясните 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 квадратоберы, должен быть комплексным и учитывающим индивидуальные особенности ребенка.
4. Попытайтесь выяснить, что ими движет? Как они обычно ведут себя? Что может изменить их поведение? Если переживания или эмоциональное состояние не позволяет ребенку взглянуть на ситуацию со стороны, обратитесь за помощью к специалисту.



***Никогда не оставляйте ребенка один на один со своими переживаниями.***

***Задача взрослого – помочь ему увидеть другие возможности самовыражения.***

