

Квадробинг и в чём опасность этого явления?

Квадробика зародилась в Японии. В 2008 году спринтер Кеничи Ито установил рекорд, пробежав на четвереньках стометровую дистанцию за 18,58 секунды. Через годы тренировок он снова попал в книгу рекордов Гиннеса, пробежав 100 м уже за 15,71 секунды. Но как субкультура, квадробика, развилась позже в США. Квадробика (от лат. *quattuor* — «четыре» и англ. *aerobics* — «аэробика») — это неофициальный вид спорта, в котором люди перемещаются на четвереньках, имитируя движения животных. Люди во время занятий квадробикой используют маски и накладные хвосты, изображая лис, волков, кошек и других представителей животного мира, могут употреблять корм для животных. Квадробинг больше увлекает детей предподросткового и подросткового возраста.

Рассматривая явление подражания людей животным с точки зрения психического развития в возрасте от 3 до 7 лет, и психологи, и родители, сойдутся во мнении, что это является нормой, потому как ведущей деятельностью ребёнка дошкольного возраста является игра. Когда мы видим детей дошкольного возраста в костюмах собак, кошек, волков и других животных, предположим на каком-то празднике, то особых каких-то противоречивых чувств не испытываем, считая такое переодевание общепринятым и соответствующим возрастной норме. Но если речь идет о детях более старшего возраста, то это может говорить об инфантилизме, психической незрелости, о том, что дети старше 8 лет и подростки таким образом пытаются привлечь к себе внимание, потому что это необычно и ярко. Также это может быть своего рода способом ухода от действительности. Дети увлекаются квадробингом, потому что это простой и доступный способ избегающего поведения, ухода от реальности. В это легко вовлекаются дети, которым не хватает внимания и поддержки со стороны родителей и педагогов, у которых проблемы в общении с ровесниками, нет

территории для комфортного отдыха и игр со сверстниками, не организовано вовлечение в интеллектуальное и физическое развитие.

Подросткам сложно самостоятельно разобраться со своими психологическими проблемами, им свойственно объединяться «в стаи», ведь принадлежность к группе дает ощущение безопасности, значимости, крутости, возможность выразить протестные настроения, субъективно поднять себе самооценку. Это новый подростковый тренд, как когда-то были эмо, готы и прочие субкультуры. В сообществах интернет пространства, выделиться реальными успехами в учебе и спорте трудно, зато легко и весело подражать яркой подвижной группе в масках зверей и получать при этом много внимания.

Негативные последствия квадробинга

Многие психологи сходятся во мнении о том, что чрезмерное увлечение квадробингом не способствует развитию интеллекта, даже может тормозить его. Скорее опасность в причинах, вызывающих такое поведение. Побегать в маске в парке ребенку до 7-8 лет — вполне нормально, но проводить в масках животных свободное время детям старшего возраста, объединяясь в группу, — уже говорит о некотором нарушении в поведении. Хорошо, если ребенок поиграет месяц-два и переключится сам или с родителями на более полезные развивающие занятия. Если нет, родителям стоит обратить внимание, есть ли у ребенка возможность выразить себя в творчестве, улучшить успехи в учебе, и обсудить с детским психологом и психиатром психологическое состояние ребенка. Здесь вероятны неврозы, психотравмирующие ситуации, тревожно-депрессивные расстройства, расстройства адаптации. Для ребенка подражание животным чревато выключением из реальной жизни. Он находится в иллюзии, как бы возвращается в состояние раннего детского возраста, так происходит инфантилизация личности. Детские психиатры пишут о том, что когда ребёнок чрезмерно увлекается квадробингом, он может начать

идентифицировать себя с придуманным персонажем, воспринимая его как идеальную версию себя. Такая своего рода иллюзия, помогает избежать жизненных трудностей, возникающих у ребёнка в реальной жизни, и как будто на время помогает уйти, избежать ощущения своей неполноценности в обществе. Постепенно, если ребёнок не находит место в здоровой способности себя проявить, такое увлечение, может негативно отразиться на психике — привести к сложностям с учёбой, трудностям в коммуникации с детьми, проблемам в создании крепких дружеских связей, характерных для детей подросткового возраста. Опасность виртуального персонажа в том, что сживаясь с ролью животного, ребёнок может чувствовать себя более уверенным и успешным, чем в реальной жизни. Такое самоощущение приводит к уходу от реальных трудностей, и мешает ребёнку трудиться и формировать реальные коммуникативные навыки в настоящей не придуманной жизни.

Лучший способ реакции для родителей, когда ребёнок примерил на себя роль квадробера — спокойствие. Не стоит подвергать увлечение ребенка резкой критике, так как это создаст проблемы в дальнейшем общении с ним, в установлении доверительных отношений. В первую очередь стоит разобраться и понять, что стоит за этим хобби, потому что в норме психика ребенка 10–15 лет работает по другим механизмам.

Дети этого возраста больше ориентированы на общение, на будущее, на спорт. Может быть, у ребенка есть трудности в общении (в семье или со сверстниками), трудности в учебе, сложности с самооценкой. Если подросток ведет себя соответственно дошкольному возрасту, то стоит провести диагностику, возможно обратиться к квалифицированным специалистам.

Задача родителей — понять ребенка и помочь ему найти способ самовыражения и получения признания и внимания сверстников приемлемым и здоровым способом. Может быть, стоит найти ту творческую группу, к которой захочет присоединиться ребёнок. Кружок, где учат создавать

действительно интересный, уникальный, яркий, привлекательный контент, или спортивную секцию. Возможно, это поможет ребенку открыть в себе новые грани, ярче проявляться.

Наказания, критика, упреки и обесценивание, родительский страх и паника в виде реакции на данный эксперимент скорее приведут к тому, что подросток закроется и дистанция между ним и родителями увеличится.

В том случае, если новое увлечение ребенка переходит границы допустимого (к примеру, он начал употреблять корм для животных), нужно принимать меры. Можно поговорить с ребенком о потенциальной опасности употребления корма для животных, сделать это грамотно и интересно. Привести аргументы и мнения экспертов. К примеру, можно рассказать, что в кормах для животных, особенно некачественных, могут содержаться бактерии или паразиты, опасные для человека при контакте или употреблении.

К тому же некоторые красители и консерванты, содержащиеся в этом продукте, могут спровоцировать приступ аллергии. Просто запрет без объяснений вряд ли их устроит ребёнка, скорее вызовет протест.

Подводя итог, задумываешься о том, что каждая новая субкультура, появляющаяся в обществе вскрывает тонкие, чувствительные места подрастающего поколения, а это поиск себя в этом огромном мире. И потому, останавливаясь в каждодневной гонке куда-то и зачем-то, дорогие взрослые родители, обращайте внимание на атмосферу в семье и ищите, откуда «растут ноги», то есть первопричину такого перевоплощения, и тогда ребенку не захочется убежать от реальности и прятаться под маской животного.

Подготовил педагог-психолог (Л.И. Маташова)