

## «Бег на четвереньках»

(для родителей)



**Квадробика** – это неофициальный вид спорта, своеобразное спортивное увлечение, суть которого заключается в *перемещении на четвереньках и подражании животным*.

В основе квадробики – физические упражнения, похожие на движения животных.

**Квадроберы** используют маски и накладные хвосты, а так же перемещаются на четвереньках (могут притворяться кошками, собаками, лисами, волками и другими животными).

Квадробику можно отнести к субкультурам нового времени. Чаще всего квадроберы – подростки в возрасте от 7 до 14 лет. Взрослеющий ребенок ощущает острую потребность в поиске себя.

Субкультура, как группа людей, объединенных общими интересами, взглядами и правилами, привлекает тинэйджеров возможностью поэкспериментировать в выражении собственной индивидуальности.



<b>Положительные стороны:</b>	<b>Отрицательные стороны:</b>
- Развитие креативности. Создание костюмов и персонажей прокачивает навык воображения и творческие способности.	- Социальная изоляция. Чрезмерное увлечение квадробингом может отдалить ребенка от реальной жизни и сократить круг общения вне субкультуры.
- Социализация. Мероприятия предоставляют возможность для общения и нахождения друзей со схожими интересами.	- Злоупотребление и издевательства. В некоторых случаях дети могут стать объектом насмешек или непонимания со стороны сверстников.
- Самовыражение и поддержка. Возможность показать себя и получать одобрение от единомышленников.	- Психологические проблемы. Глубокое погружение в фантазийный мир может стать механизмом избегания реальных проблем и привести к трудностям в социальной адаптации: изоляция, депрессия.
	- Психологические заболевания. Например, привести к диссоциативному расстройству идентичности.

Важно наблюдать и разговаривать со своим ребенком, чтобы не допустить негативного исхода такой игры.