

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 фауны. С одной стороны, это непростая акробатика, похожая на движения паркурщиков, которая обеспечивает равномерную нагрузку на все части тела, с другой — странное увлечение, которое порой перерастает в неадекватное поведение. Дети клюют на квадробику, 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, обратиться к психологу, к психиатру. 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 TikTok квадроберы с лайками под видео воспринимаются как оригинальный пример для подражания. Проще говоря, выделиться реальными успехами в учебе и спорте трудно, зато легко и весело подражать яркой подвижной группе в масках зверей». Квадробика не лучший способ решения психологических проблем: «Возможно вовлечение поддающихся влиянию детей в нездоровую группу, обучение неадекватному поведению, такому, например, как укусы прохожих. Группа может привлекать внимание взрослых с недобрыми намерениями, провоцировать агрессию, то есть подвергаться опасности». Нельзя дать общие рекомендации, ведь каждый ребенок уникален: «Первое, что нужно сделать, это обратиться за помощью к клиническому психологу и психиатру, чтобы исключить проблемы медицинского характера. Запрещать и ругать ребенка не стоит, это приведет к усугублению конфликта с обществом и закреплению протестных тенденций. Любому ребенку нужны поддержка, признание, безусловная любовь и ощущение безопасности. Разберитесь на семейной сессии, почему ребенок поддался такому влиянию, и устраните причину».