

# КВАДРОБИКА

*что нужно знать  
о новом увлечении*





# РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ И ПЕДАГОГАМ

- **Не паникуйте**, квадробика сама по себе не опасна;
- обсудите с подростком **правила поведения в обществе**;
- попытайтесь **выяснить причины** в семье или школе;
- напомним о необходимости **контролировать эмоции**;
- **физическую активность** лучше проводить под руководством тренера;
- **при агрессии, протестном поведении обратитесь к психологу.**





## ВОЗМОЖНЫЕ РИСКИ КВАДРОБИКИ



**Травмы** из-за сложных поз без подготовки.



**Нарушение** общественного порядка.

**Агрессивное поведение** к людям и животным.



**Порча** имущества.



# КОГДА СЛЕДУЕТ ПРИНИМАТЬ МЕРЫ?

- Если подросток **проявляет агрессию**, кусается, лает, **нападает на людей/животных**.
- При **порче имущества** во время занятий **квадробикой**.
- Если **увлечение мешает учебе, работе, отношениям с близкими**.
- Если вы замечаете **замкнутость, депрессию, нежелание общаться**.
- Если подросток **отказывается следовать установленным правилам**.

**В ТАКИХ СЛУЧАЯХ НЕОБХОДИМО ВЫЯСНИТЬ ПРИЧИНЫ ОТКЛОНЯЮЩЕГОСЯ ПОВЕДЕНИЯ И ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ К ПСИХОЛОГУ.**

**ВАЖНО ДЕЙСТВОВАТЬ СО СПОКОЙСТВИЕМ И ПОНИМАНИЕМ.**