

CONSCIOUS YOUTH BEHAVIOURS.
IN EMERGING REALITIES

Non-formal education practices: Hikikomori Syndrome

R2 CYBER TOOLKIT



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

# 3	Hikikomori suntem toți
Amenințare	Hikikomori
	Hikikomori este un fenomen observat în principal în Japonia, caracterizat prin retragere socială și izolare extremă. Persoanele care se confruntă cu hikikomori evită adesea să iasă din casă, să se implice în interacțiuni sociale sau să participe la activități profesionale sau școlare pentru perioade îndelungate, uneori timp de luni de zile sau chiar ani. Acest comportament este adesea determinat de anxietatea socială intensă, teama de eșec, presiunile societății sau alte probleme de sănătate mintală. Hikikomori a atras din ce în ce mai multă atenția din cauza impactului său asupra sănătății mintale a indivizilor și implicațiilor pe care retragerea unui număr tot mai mare de tineri le are pentru societate.
Tipologie	Sesiuni de povestiri
Durată	180 minute/ 3 ore (poate varia, în funcție de activități)
Modalitate	Prezență fizică
Scop	Această activitate non-formală urmărește să faciliteze recunoașterea potențialului de alienare pe care dependența de tehnologie îl are în rândul adolescenților. Ca urmare a participării la această activitate, elevii vor înțelege riscurile implicate de utilizarea tehnologiei ca scop în sine, de înlocuirea vieții reale cu o retragere perpetuă în mediul virtual.
Obiective de învățare	Să evalueze critic utilizarea tehnologiei și impactul acesteia asupra interacțiunilor sociale. Să adopte obiceiuri online sănătoase. Să atingă un echilibru între relațiile virtuale și cele din lumea reală.
Profilul cursanților	Participanți cu vârste cuprinse între 13 și 18 ani, cu abilități digitale de bază. Nu există condiții prelabile specifice, dar o curiozitate cu privire la mediile digitale și interacțiunile online este benefică.
Nr. de participanți	15-20 (ideal pentru facilitarea discuțiilor și activităților de grup)
Materiale	Dispozitive conectate la internet (laptopuri/tablete) Proiector și ecran pentru prezentări Cartonașe cu definiții pentru diverse forme de evitare și anxietate Fotografii legate de diverse forme de izolare socială. Flipchart-uri, markere și notițe adezive
Pregătire	Căutarea de fotografii care ilustrează izolarea socială. Tipărire de carduri cu definiții concise pentru hikikomori și afecțiunile asociate. Reviste pentru colaje foto. Dosar Google Drive cu fotografii.
Implementare	Sesiunea 1 Scopul sesiunii este de a ajuta elevii să evalueze critic utilizarea tehnologiei și impactul acesteia asupra interacțiunilor sociale. 1. Introducere (10min): Vizionarea unor fragmente din documentarul <i>Japan's taboo: Hikikomori modern-day hermits</i> . 5 minute vor fi dedicate vizionării clipurilor selectate, iar restul timpului va fi dedicat discutării materialului. Studenții sunt încurajați să împărtășească idei cu privire la cazurile hikikomori și să reflecteze la experiența lor din viața reală cu persoane similare.

2. Observarea (10 min): Elevii privesc în tăcere timp de câteva minute fotografiile unor persoane care par a fi singure, suferinde. Ei sunt instruiți să evite judecățile morale și doar să observe, să fie foarte atenți la fiecare detaliu din fotografie, să încerce să intre în mintea personajului. Fiecărui participant i se cere apoi să descrie imaginile folosind un singur cuvânt, pe care îl scrie pe un post-it și îl lipește pe imagine.

3. Povestirea (25 min): Participanții vor fi împărțiți în grupuri pentru a scrie o poveste pe baza unei singure fotografii, folosind cuvintele de pe post-it-uri. Finalul poveștii trebuie să fie momentul din fotografie, elevii trebuie să își imagineze viața persoanei din imagine, cum a ajuns în acea situație.

4. Reflecție / gândire critică (5 min)

Este hikikomori doar un termen la modă pentru izolarea socială sau reflectă o problemă socială / psihologică complet nouă?

Proliferarea cazurilor de hikikomori reflectă o evoluție a societăților puternic tehnologizate? Adică, odată ce oamenii dispun de suficiente alternative satisfăcătoare la socializare - jocuri, seriale pe care le pot vedea în sesiuni maraton, realitate virtuală, rețele sociale - se retrag inevitabil din societate și refuză să fie membri activi și productivi ai acesteia?

Sesiunea 2

Scopul sesiunii este de a ajuta participanții să conștientizeze obiceiurile lor online, sănătoase și nocive.

1. Prezentări de grup (20 min): Grupurile își prezintă poveștile, obiceiurile nesănătoase care au condus la izolarea socială vor fi subliniate în timpul discuțiilor.

2. Colaje foto (20 min): Pe baza poveștilor prezentate anterior, elevii vor lucra în grupuri pentru a realiza un colaj foto în care vor încerca să descrie lumea unei persoane care alege o viață de sihastru. Revistele vechi, uzate sunt preferate ca sursă de inspirație, dar elevii pot folosi și aplicații online pentru a crea un colaj foto. De aceea, pentru această activitate ar trebui pregătit un Google Drive cu fotografii, pentru a permite elevilor să folosească fotografiile necesare, fără a pierde timp cu căutarea lor pe internet.

3. Reflecție/gândire critică (10 min)

Care sunt beneficiile pe care cineva le obține din a fi un hikikomori?

Ce fel de competențe socio-emoționale lipsesc persoanelor hikikomori?

Poate fi considerată societatea contemporană un vinovat pentru fenomenul hikikomori, este într-un fel o cauză a acestuia, pentru că nu reușește să răspundă nevoilor unei categorii tot mai mari de persoane?

Sesiunea 3

Scopul sesiunii este de a sugera modalități de obținerea a unui echilibru între relațiile virtuale și cele din lumea reală.

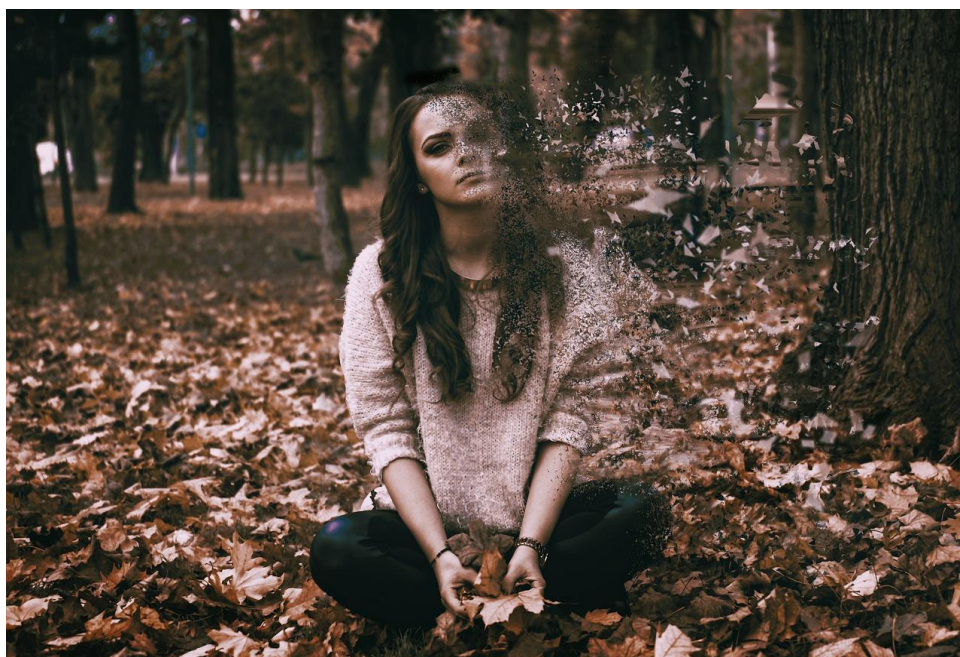
1. Povestire (20 min): Participanții vor continua povestea pe care au scris-o în timpul activității non-formale: de data aceasta, ei vor trebui să imagineze un viitor pentru persoana hikikomori, o cale de la izolare și dependența de tehnologie la o viață în afara lumilor virtuale, plină de pasiuni și relații sănătoase.

2. Storyboard (20 min): Participanții vor conecta prima poveste - cea care arată cum o persoană a devenit hikikomori - cu a doua poveste - în care persoana redevine un membru activ al societății, trăind o viață plină de sens. Pentru a atinge acest obiectiv, ei vor desena o succesiune de imagini, în care vor ilustra modul în care o persoană a devenit izolată, folosind motive recurente din colajele foto. Ulterior, vor continua desenele prin înlocuirea imaginilor din colajele foto care ilustrează obiceiuri nesănătoase cu imagini legate de o viață echilibrată, în care lumea virtuală și cea reală nu se exclud, ci se completează și ajută individul să fie bine integrat în societate.

	<p>Toate grupurile vor lucra împreună, nu vor elabora un storyboard pentru fiecare poveste, ci vor încerca să unească toate poveștile într-un singur storyboard.</p>
Sfaturi și sugestii	<p>Accentuați efectele debilitante ale singurătății, oamenii sunt animale sociale prin definiție.</p> <p>Trebuie făcută o diferență între anxietate, depresie și hikikomori, toate conducând la izolare, dar din motive diferite.</p> <p>Se va dezbate natura hikikomori: este o afecțiune mintală specifică sau mai degrabă un sindrom cultural, aparținând societății japoneze?</p> <p>Hikikomori a fost definit în mod tradițional ca persoane care aleg un stil de viață centrat pe traiul exclusiv acasă, fără legături sociale, fără dorința de a merge la școală sau la muncă. Dar există din ce în ce mai mulți oameni care au toate trăsăturile unui hikikomori: deși ies din casă, rămân în permanență izolați de lume, cu căștile pe urechi și ochii lipiți de telefoane.</p> <p>Hikikomori poate fi privit ca o adolescență perpetuă, refuzul de a crește.</p> <p>Hikikomori este greu de depășit deoarece este un egosintonic, spre deosebire de depresie și anxietate. Oamenii se simt bine când sunt în această stare.</p> <p><i>Storyboard</i> este un termen utilizat în cinematografie - o scenă de film este mai întâi schițată prin mai multe desene, înainte de a fi filmată pe platoul real. Atunci când instruiți participanții să realizeze storyboard-ul, este util să le sugerați să își imagineze viața personajului din fotografie ca într-un film: dezvoltarea personajului începe cu o stare inițială defectuoasă, apoi povestea continuă cu un îndemn la schimbare, călătorie spre răscumpărare, transformare și creștere.</p>
Precauții	<p>Asigurați siguranța pe internet în timpul activităților online.</p> <p>Creați un spațiu respectuos și lipsit de prejudecăți pentru discuții.</p>
Valoare adăugată	<p>Participanții vor înțelege mai bine ce îi determină pe oameni să devină izolați social și vor deveni conștienți de importanța utilizării tehnologiei ca mijloc de a construi prietenii și relații semnificative.</p>
Referințe și resurse externe	<p>Documentar Hikikomori: Japan's taboo: Hikikomori modern-day hermits Reporters • FRANCE 24 English: https://www.youtube.com/watch?v=oFgWy2ifX5s</p> <p>Articole</p> <p>Kato, T. A., Kanba, S., & Teo, A. R. (2018). "Defining hikikomori: Current concept and future directions." <i>Psychiatry and Clinical Neurosciences</i>, 72(6), 427-430.</p> <p>Li, T. M., Wong, P. W. (2015). "Youth social withdrawal behaviour (hikikomori): A systematic review of qualitative and quantitative studies." <i>Australian & New Zealand Journal of Psychiatry</i>, 49(7), 595-609.</p> <p>Teo, A. R., Chen, J. I., Kubo, H., Katsumi, A., & Mathews, C. A. (2018). "Hikikomori: A Hidden Mental Health Need Following the COVID-19 Pandemic." <i>Journal of Mental Health</i>, 27(3), 225-230.</p> <p>Yong, R., Nomura, K. (2019). "Hikikomori is most associated with interpersonal relationships, followed by suicide risk: A secondary analysis of a national cross-sectional study." <i>PLoS ONE</i>, 14(6), e0219637.</p> <p>Rokach, A. (2019). "Hikikomori: Etiology, Symptomatology, and Treatment." <i>American Journal of Psychotherapy</i>, 73(1), 23-31.</p> <p>Cărți</p> <p>Zielenziger, M. (2006). "Shutting Out the Sun: How Japan Created Its Own Lost Generation." Anchor Books.</p> <p>Tamaki, S. (1998). "Hikikomori: Adolescence without End." University of Minnesota Press.</p> <p>Kawakami, T. (2012). "Hikikomori: The Youth in Withdrawn Society." Kodansha International.</p>

	<p>Saitō, T. (2013). "Social Isolation and the Phenomenon of Hikikomori in Contemporary Japan." Palgrave Macmillan.</p> <p>Suzuki, T. (2016). "Hikikomori: Understanding the Causes and Treatment."</p> <p>Fotografii</p> <p>https://pixabay.com/illustrations/image-manipulation-girl-puppet-3349068/ https://pixabay.com/photos/woman-alone-crowd-sad-depressed-2666433/ https://pixabay.com/photos/fantasy-spirit-nightmare-dream-2847724/ https://pixabay.com/vectors/fear-anxiety-depression-woman-6562668/ https://pixabay.com/photos/sadness-depressed-woman-girl-alone-3434515/ https://pixabay.com/photos/boy-lonely-asian-sad-alone-child-4658244/ https://unsplash.com/photos/man-in-black-t-shirt-lying-on-couch-rmKkZqnVtk4</p>
Feedback și evaluare	Metode de colectare și evaluare a feedback-ului participanților pentru a evalua succesul practicii.
Concluzie	Rezumat care evidențiază semnificația, eficacitatea și relevanța activităților desfășurate pentru obiective.
Partner/ Author	C.J.R.A.E. Botosani, Romania

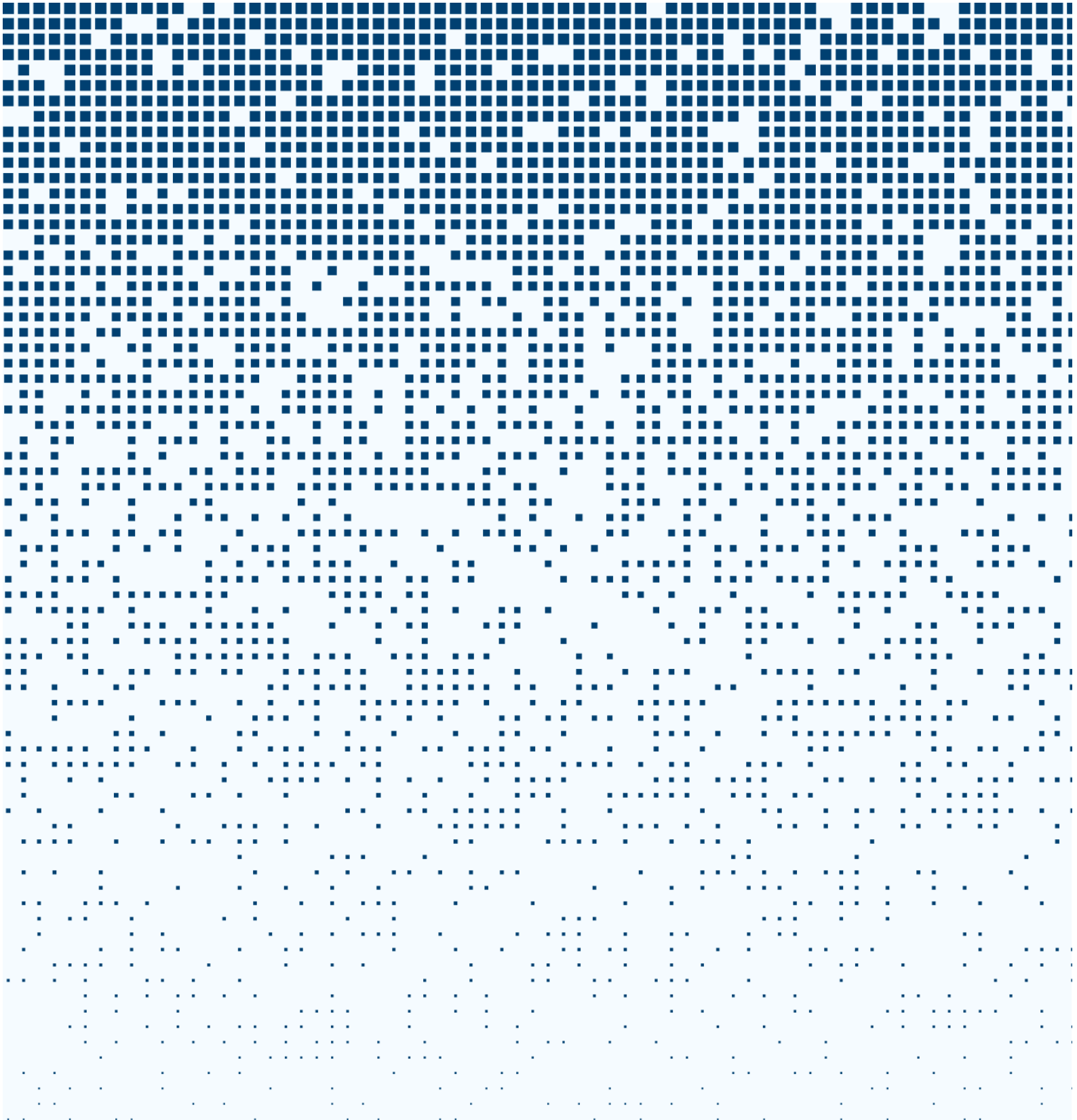






This Document is published under an [Attribution-NonCommercial 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) International license [CC BY-NC].





Conscious Youth Behaviours in Emerging Realities

Erasmus+ KA2 Cooperation Partnerships in School Education

[Reference n. 2023-1-EL01-KA220-SCH-000156982]



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.