



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.

<b>#3</b>	<b>Všetci sme Hikikomori</b>
<b>hrozba(y)</b>	<b>Hikikomori</b>
	Hikikomori je fenomén pozorovaný predovšetkým v Japonsku, ktorý sa vyznačuje extrémnym sociálnym stiahnutím a izoláciou. Jednotlivci, ktorí zažívajú hikikomori, sa často vyhýbajú tomu, aby opustili svoje domovy, zapájali sa do sociálnych interakcií alebo sa zúčastňovali na pracovných alebo školských aktivitách na dlhšiu dobu, niekedy na mesiace alebo dokonca roky. Toto správanie je často poháňané intenzívnou sociálnou úzkosťou, strachom zo zlyhania, spoločenským tlakom alebo inými problémami duševného zdravia. Hikikomori si získal čoraz väčšiu pozornosť vďaka svojmu vplyvu na duševné zdravie jednotlivcov a širším spoločenským dôsledkom rastúceho počtu mladých ľudí, ktorí sa sťahujú z verejného života.
<b>Typológia</b>	Stretnutia naratívneho rozprávania
<b>Trvanie</b>	180 minút/3 hodiny (možno upraviť podľa hĺbky aktivít)
<b>Modalita</b>	V prítomnosti
<b>Cieľ</b>	Táto neformálna aktivita má za cieľ uľahčiť rozpoznanie potenciálu odcudzenia, ktorý má technologická závislosť medzi adolescentmi. Výsledkom účasti na tejto aktivite je, že študenti pochopia riziká spojené s používaním technológie ako cieľa samého o sebe, pri nahradení skutočného života večným ústupom do virtuálneho prostredia.
<b>Vzdelávacie ciele</b>	Kriticky hodnotiť používanie technológie a jej vplyv na sociálne interakcie Osvojte si zdravé online návyky. Dosiahnite rovnováhu medzi vzťahmi vo virtuálnom a reálnom svete.
<b>Profil stážistu</b>	Účastníci vo veku 13 – 18 rokov so základnými zručnosťami digitálnej navigácie. Žiadne špecifické predpoklady, ale zvedavosť o digitálnych médiách a online interakciách je prospešná.
<b>počet účastníkov</b>	15-20 (ideálne na uľahčenie skupinových diskusií a aktivít)
<b>Materiály</b>	Zariadenia pripojené na internet (notebooky/tablety) Projektor a plátno na prezentácie Kartičky s definíciami rôznych foriem vyhýbania sa a úzkosti Fotografie súvisiace s rôznymi formami sociálnej izolácie. Flip charty, značky a lepiace poznámky
<b>Príprava</b>	Vyhľadajte fotografie ilustrujúce sociálnu izoláciu.

	<p>Tlač kariet so stručnými definíciami hikikomori a súvisiacich stavov.</p> <p>Časopisy na fotografické koláže.</p> <p>Priečinok Disku Google s obrázkami.</p>
<p><b>Implementácia</b></p>	<p><b>Zasadnutie 1</b></p> <p>Cieľom stretnutia je pomôcť študentom kriticky zhodnotiť používanie technológií a ich vplyv na sociálne interakcie.</p> <p><b>1. Úvod (10 min):</b> Pozeranie ukážok z dokumentárneho filmu <b>Japonské tabu: Hikikomori novodobí pustovníci</b>. 5 minút bude venovaných sledovaniu vybraných klipov, zvyšok času bude venovaný diskusii o materiáli. Študenti sa vyzývajú, aby sa podelili o postrehy týkajúce sa prípadov hikikomori a premýšľali o svojich skutočných skúsenostiach s podobnými ľuďmi.</p> <p><b>2. Pozorovanie (10 min):</b> Študenti niekoľko minút v tichosti sledujú fotografie ľudí, ktorí sa zdajú byť osamelí, v núdzi. Sú poučení, aby sa vyhýbali morálnym súdom a iba pozorovali, venovali veľkú pozornosť každému detailu z obrazu, snažili sa dostať do mysle postavy. Od každého účastníka sa potom vyžaduje, aby opísal obrázky iba jedným slovom, a to tak, že ho napísal na post-it a pripojil k obrázku.</p> <p><b>3. Rozprávanie príbehu (25 min):</b> Účastníci budú rozdelení do skupín, aby napísali príbeh podľa jednej fotografie, pričom použili slová z post-itov. Koniec príbehu musí byť moment z fotografie, žiaci si musia predstaviť život človeka z obrázku, ako sa do tej situácie dostal.</p> <p><b>4. Reflexia/kritické myslenie (5 min)</b></p> <p>Je hikikomori len chytľavý výraz pre sociálnu izoláciu alebo odráža úplne nový sociálny / psychologický problém?</p> <p>Odráža šírenie prípadov hikikomori vývoj vysoko technologických spoločností? To znamená, že keď budú mať ľudia dostatok obohacujúcich alternatív k socializácii – hry, televízne programy, virtuálna realita, sociálne siete – nevyhnutne sa stiahnu zo spoločnosti a odmietajú byť jej aktívnymi a produktívnymi členmi?</p> <p><b>Relácia 2</b></p> <p>Cieľom stretnutia je pomôcť účastníkom uvedomiť si nezdravé online návyky a uvedomiť si zdravé online návyky.</p> <p><b>1. Skupinové prezentácie (20 min):</b> Skupiny prezentujú svoje príbehy, počas diskusií budú zdôraznené nezdravé návyky, ktoré viedli k sociálnej izolácii.</p> <p><b>2. Fotografické koláže (20 min):</b> Na základe predtým prezentovaných príbehov študenti v skupinách vytvoria fotografickú koláž, v ktorej sa pokúsia opísať svet človeka, ktorý sa rozhodol pre život v ústraní. Ako zdroj inšpirácie sa uprednostňujú časopisy na jedno použitie, ale študenti môžu na vytvorenie fotografickej koláže použiť aj online aplikácie. Preto by mal byť pre aktivitu</p>

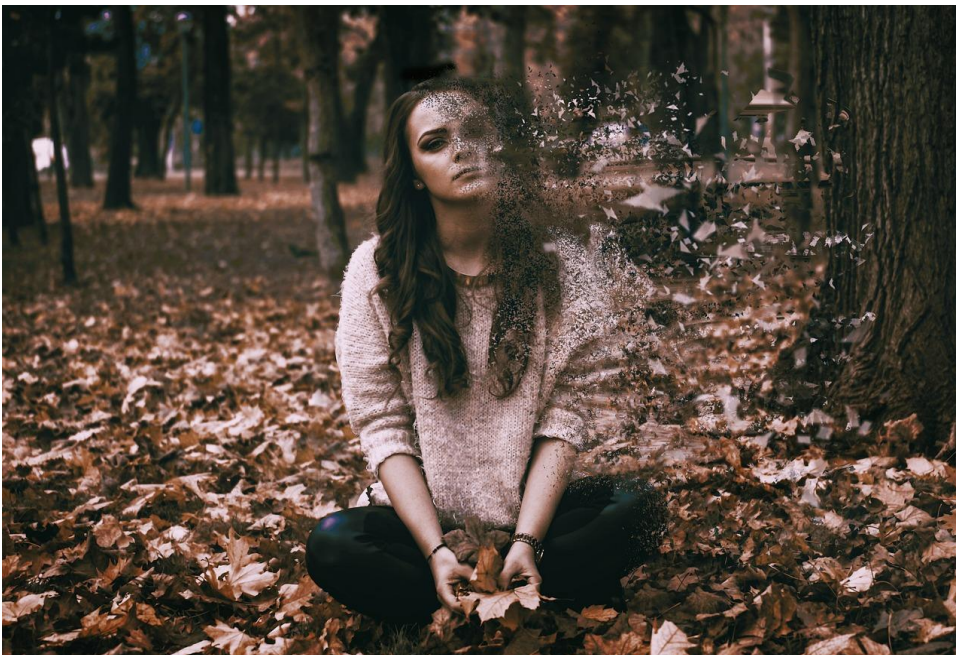
	<p>pripravený Disk Google s fotografiami, aby študenti mohli použiť potrebné fotografie bez toho, aby strácali čas ich hľadaním na internete.</p> <p><b>3. Reflexia/kritické myslenie (10 min)</b></p> <p>Aké výhody má niekto z toho, že je hikikomori?</p> <p>Aké sociálno-emocionálne kompetencie ľuďom hikikomori chýbajú?</p> <p>Dá sa súčasná spoločnosť považovať za vinníka fenoménu hikikomori, je to svojím spôsobom príčina, pretože nedokáže riešiť potreby rastúcej kategórie ľudí?</p> <p><b>Relácia 3</b></p> <p>Cieľom stretnutia je navrhnúť spôsoby, ako dosiahnuť rovnováhu medzi virtuálnymi a skutočnými vzťahmi.</p> <p><b>1. Rozprávanie príbehu (20 min):</b> Účastníci budú pokračovať v príbehu, ktorý napísali počas neformálnej aktivity: tentoraz si budú musieť predstaviť budúcnosť pre človeka hikikomori, cestu od izolácie a závislosti na technológiách k životu plnému vášni mimo virtuálnych slov a zdravých vzťahov.</p> <p><b>2. Storyboard (20 min):</b> Účastníci prepoja prvý príbeh – ten, ktorý ukazuje, ako sa človek stal hikikomori – s druhým príbehom – v ktorom sa človek opäť stáva aktívnym členom spoločnosti a žije zmysluplný život. Na dosiahnutie tohto cieľa nakreslia sled obrázkov, kde pomocou opakujúcich sa motívov z fotografických koláží znázornia, ako sa človek dostal do izolácie. Potom budú pokračovať v kresbách tak, že obrázky z koláží fotografií ilustrujúcich nezdravé návyky nahradia obrázkami súvisiacimi s vyváženým životom, kde sa virtuálny a skutočný svet nevyklučuje, ale súvisí a pomáha jednotlivcovi dobre sa začleniť do spoločnosti.</p> <p>Všetky skupiny budú spolupracovať, nevytvoria storyboard pre každý príbeh, budú sa snažiť spojiť všetky príbehy do jedného storyboardu.</p> <p><b>3. Reflexia/kritické myslenie (10 min)</b></p> <p>Aké sú najnezdavšie návyky, ktoré z niekoho robia hikikomori, ako ukazujú príbehy prezentované v 1. časti?</p> <p>Ako sa ľuďom darí znovu získať rovnováhu vo svojom živote, ako ukazuje storyboard z poslednej relácie?</p>
<p><b>Tipy a rady</b></p>	<p>Zdôraznite oslabujúce účinky osamelosti, ľudia sú podľa definície sociálne zvieratá.</p> <p>Treba rozlišovať medzi úzkosťou, depresiou a hikikomori, všetky vedú k izolácii, ale z rôznych dôvodov.</p> <p>Diskutovať sa bude o povahe hikikomori: je to špecifický duševný stav alebo skôr kultúrny syndróm, týkajúci sa japonskej spoločnosti?</p> <p>Hikikomori sa tradične definuje ako ľudia, ktorí si vyberajú životný štýl zameraný na život výlučne doma, bez sociálnych väzieb, túžby chodiť do školy alebo do práce. No je stále viac ľudí, ktorí majú všetky črty hikikomori: hoci opúšťajú svoje domy,</p>

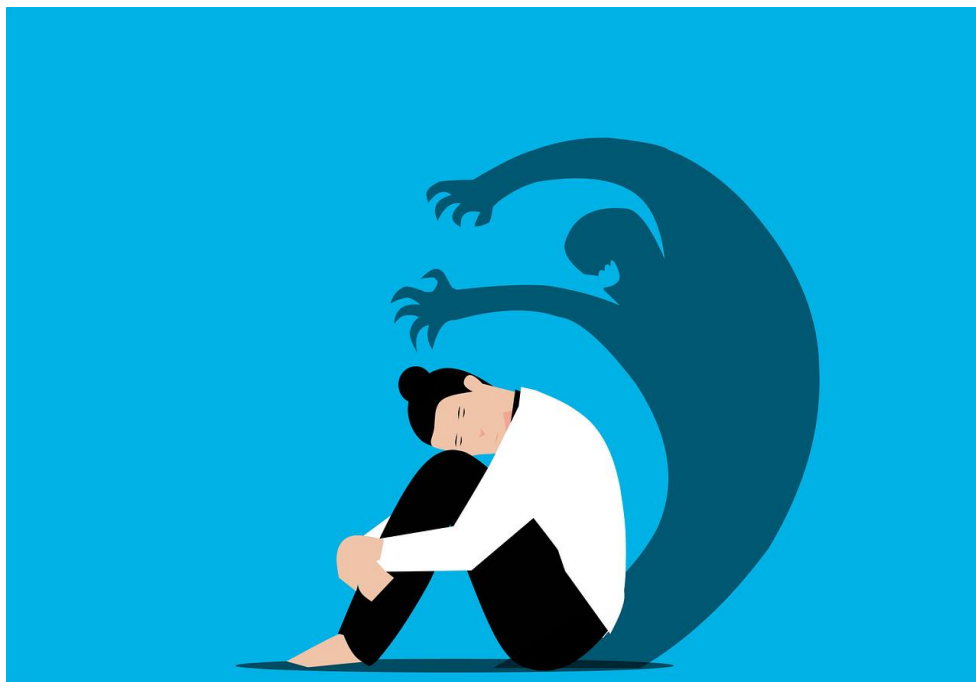
	<p>zostávajú neustále izolovaní od sveta, s headsetom na ušiach a očami prilepenými k telefónom.</p> <p>Hikikomori možno zarámovať ako večné dospievanie, odmietanie rastu.</p> <p>Hikikomori je ťažké prekonať, pretože je to syntonické ego, na rozdiel od depresie a úzkosti. Ľudia sa v tomto stave cítia dobre.</p> <p>Storyboard je termín používaný v kinematografii, kde je filmová scéna najskôr načrtnutá v sekvencii kresieb a až potom je nakrútená na skutočnom filme. Pri pokynoch účastníkov, aby vytvorili storyboard, je užitočné navrhnúť im, aby si predstavili život postavy z fotografie ako z filmu, kde oblúk postavy začína počiatočným chybným stavom, potom príbeh pokračuje výzvou na zmenu, cesta k vykúpeniu, transformácii a rastu.</p>
<p><b>Bezpečnostné opatrenia</b></p>	<p>Zabezpečte internetovú bezpečnosť počas online aktivít.</p> <p>Vytvorte rešpektujúci a neodsudzujúci priestor na diskusie.</p>
<p><b>Pridaná hodnota</b></p>	<p>Účastníci viac pochopia, čo vedie ľudí k sociálnej izolácii, a uvedomia si dôležitosť používania technológie ako prostriedku na budovanie priateľstiev a zmysluplných vzťahov.</p>
<p><b>Externé referencie a zdroje</b></p>	<p><b>Dokument Hikikomori:</b> Japonské tabu: Hikikomori novodobí pustovníci   Reportéri</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>FRANCE 24 English : <a href="https://www.youtube.com/watch?v=oFgWy2ifX5s">https://www.youtube.com/watch?v=oFgWy2ifX5s</a></li> </ul> <p><b>články</b></p> <p>Kato, TA, Kanba, S., &amp; Teo, AR (2018). "Definovanie hikikomori: Súčasný koncept a budúce smerovanie." <i>Psychiatria a klinické neurovedy</i>, 72 (6), 427-430.</p> <p>Li, TM, Wong, PW (2015). "Sociálne abstinenčné správanie mládeže (hikikomori): Systematický prehľad kvalitatívnych a kvantitatívnych štúdií." <i>Australian &amp; New Zealand Journal of Psychiatry</i>, 49 (7), 595-609.</p> <p>Teo, AR, Chen, JI, Kubo, H., Katsumi, A., &amp; Mathews, CA (2018). "Hikikomori: Skrytá potreba duševného zdravia po pandémie COVID-19." <i>Journal of Mental Health</i>, 27(3), 225-230.</p> <p>Yong, R., Nomura, K. (2019). "Hikikomori sa najviac spája s medziľudskými vzťahmi, po ktorých nasleduje riziko samovraždy: Sekundárna analýza národnej prierezovej štúdie." <i>PLoS ONE</i>, 14(6), e0219637.</p> <p>Rokach, A. (2019). "Hikikomori: Etiológia, symptomatológia a liečba." <i>American Journal of Psychotherapy</i>, 73 (1), 23-31.</p> <p><b>knihy</b></p> <p>Zielenziger, M. (2006). "Vypnutie slnka: Ako Japonsko vytvorilo svoju vlastnú stratenú generáciu." Anchor Books.</p> <p>Tamaki, S. (1998). "Hikikomori: Dospievanie bez konca." University of Minnesota Press.</p>

	<p>Kawakami, T. (2012). "Hikikomori: Mládež v stiahnutej spoločnosti." Medzinárodná spoločnosť Kodansha.</p> <p>Saitō, T. (2013). "Sociálna izolácia a fenomén Hikikomori v súčasnom Japonsku." Palgrave Macmillan.</p> <p>Suzuki, T. (2016). "Hikikomori: Pochopenie príčin a liečby."</p> <p><b>Fotografie</b></p> <p><a href="https://pixabay.com/illustrations/image-manipulation-girl-puppet-3349068/">https://pixabay.com/illustrations/image-manipulation-girl-puppet-3349068/</a></p> <p><a href="https://pixabay.com/photos/woman-alone-crowd-sad-depressed-2666433/">https://pixabay.com/photos/woman-alone-crowd-sad-depressed-2666433/</a></p> <p><a href="https://pixabay.com/photos/fantasy-spirit-nightmare-dream-2847724/">https://pixabay.com/photos/fantasy-spirit-nightmare-dream-2847724/</a></p> <p><a href="https://pixabay.com/vectors/fear-anxiety-depression-woman-6562668/">https://pixabay.com/vectors/fear-anxiety-depression-woman-6562668/</a></p> <p><a href="https://pixabay.com/photos/sadness-depressed-woman-girl-alone-3434515/">https://pixabay.com/photos/sadness-depressed-woman-girl-alone-3434515/</a></p> <p><a href="https://pixabay.com/photos/boy-lonely-asian-sad-alone-child-4658244/">https://pixabay.com/photos/boy-lonely-asian-sad-alone-child-4658244/</a></p> <p><a href="https://unsplash.com/photos/man-in-black-t-shirt-lying-on-couch-rmKkZqnVtk4">https://unsplash.com/photos/man-in-black-t-shirt-lying-on-couch-rmKkZqnVtk4</a></p>
<b>Spätná väzba a hodnotenie</b>	Metódy zberu a hodnotenia spätnej väzby účastníkov na posúdenie úspešnosti praxe.
<b>Záver</b>	Zhrnutie zdôrazňujúce význam, účinnosť a relevantnosť praxe pre ciele.
<b>Partner/Autor</b>	CJRAE Botosani, Rumunsko





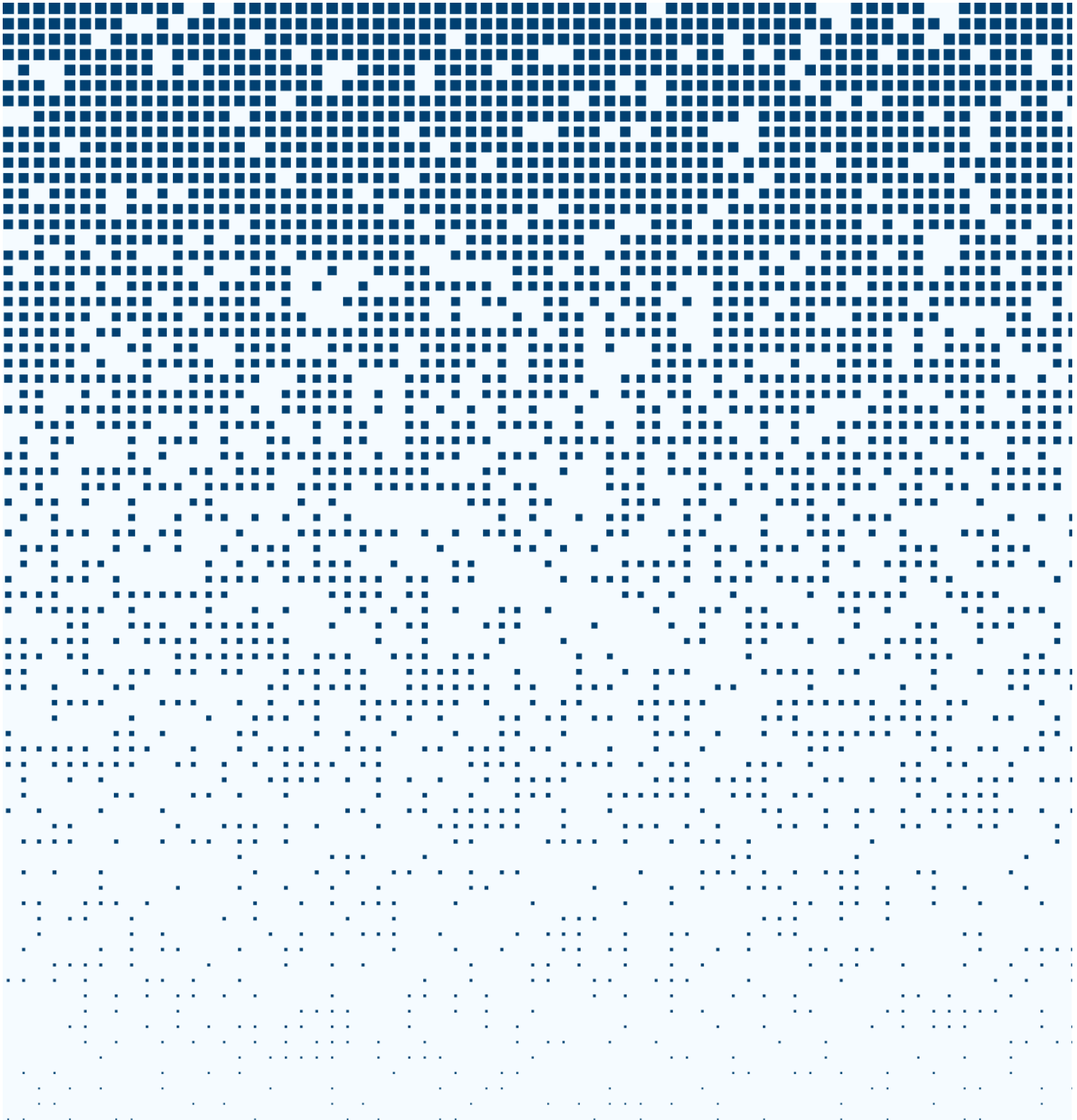




This Document is published under an [Attribution-NonCommercial 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) International license [CC BY-NC].







# 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.