



CONSCIOUS YOUTH BEHAVIOURS.
IN EMERGING REALITIES



Práticas de educação não formal:

Síndrome de Hikikomori

KIT DE FERRAMENTAS CIBERNÉTICAS R2



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 | Somos todos Hikikomori |
| Ameaça(s) | Hikikomori |
| | O hikikomori é um fenómeno observado principalmente no Japão, caracterizado por um afastamento e isolamento social extremos. Os indivíduos que sofrem de hikikomori evitam frequentemente sair de casa, envolver-se em interações sociais ou participar em atividades profissionais ou escolares durante longos períodos, por vezes durante meses ou mesmo anos. Este comportamento é frequentemente motivado por uma intensa ansiedade social, medo de falhar, pressões sociais ou outros problemas de saúde mental. O Hikikomori tem merecido cada vez mais atenção devido ao seu impacto na saúde mental dos indivíduos e às implicações sociais mais amplas de um número crescente de jovens que se retiram da vida pública. |
| Tipologia | Sessões de storytelling (narração de histórias) |
| Duração | 180 minutos/3 horas (pode ser ajustado em função da complexidade das atividades) |
| Modalidade | Presencial |
| Objetivo | Esta atividade não formal tem como objetivo facilitar o reconhecimento do potencial de alienação/distanciamento que o vício em tecnologia representa para os adolescentes. Como resultado da participação nesta atividade, os alunos compreenderão os riscos envolvidos na utilização da tecnologia como um fim em si mesmo, substituindo a vida real por um retiro perpétuo no ambiente virtual. |
| Objetivos de aprendizagem | Avaliar criticamente a utilização da tecnologia e o seu impacto nas interações sociais Adotar hábitos saudáveis online. Conseguir um equilíbrio entre as relações virtuais e as relações no mundo real. |
| Perfil do participante | Participantes com idades compreendidas entre os 13 e os 18 anos, com competências básicas de navegação digital. Não há pré-requisitos específicos, mas uma curiosidade sobre os meios digitais e as interações online é benéfica. |
| nº participantes | 15-20 (ideal para facilitar debates e atividades em grupo) |
| Materiais | Dispositivos ligados à Internet (computadores portáteis/tablets) Projetor e ecrã para apresentações Cartões com definições de várias formas de distanciamento e ansiedade Fotografias relacionadas com as várias formas de isolamento social. |

| | |
|----------------------|---|
| | Flipcharts, marcadores e notas adesivas |
| Preparação | <p>Procura de fotografias que ilustrem o isolamento social.</p> <p>Impressão de cartões com definições concisas de hikikomori e condições associadas.</p> <p>Revistas para colagens de fotografias.</p> <p>Pasta do Google Drive com fotografias.</p> |
| Implementação | <p>Sessão 1</p> <p>O objetivo da sessão é ajudar os alunos a avaliar criticamente a utilização da tecnologia e o seu impacto nas interações sociais.</p> <p>1. Introdução (10min): Visualização de excertos do documentário “Japan’s taboo: Hikikomori modern-day hermits” - “O tabu do Japão: Hikikomori, os eremitas dos tempos modernos”. 5 minutos serão dedicados à visualização dos clips selecionados, o resto do tempo será dedicado à discussão do material. Os alunos são encorajados a partilhar ideias sobre os casos de hikikomori e a refletir sobre a sua experiência na vida real com pessoas semelhantes.</p> <p>2. Observação (10 min): Os alunos observam em silêncio, durante alguns minutos, as fotografias de pessoas que parecem estar sós, em sofrimento. São instruídos a evitar juízos morais e apenas a observar, a prestar muita atenção a cada pormenor da fotografia, a tentar entrar na mente da personagem. Cada participante deve então descrever as imagens utilizando apenas uma palavra, escrevendo-a num post-it e colando-o à imagem.</p> <p>3. Storytelling (25 min): Os participantes serão divididos em grupos para escrever uma história com base numa foto, utilizando as palavras dos post-its. O final da história tem de ser o momento da fotografia, os alunos têm de imaginar a vida da pessoa da imagem, como é que ela chegou àquela situação.</p> <p>4. Reflexão/Pensamento crítico (5 min)</p> <p>Será o hikikomori apenas um termo apelativo para o isolamento social ou reflete um problema social/psicológico inteiramente novo?</p> <p>Será que a proliferação de casos de hikikomori reflete uma evolução das sociedades altamente tecnológicas? Ou seja, quando as pessoas dispõem de alternativas suficientemente gratificantes para se socializarem - jogos, programas de televisão para se divertirem, realidade virtual, redes sociais - retiram-se inevitavelmente da sociedade e recusam-se a ser membros ativos e produtivos da mesma?</p> <p>Sessão 2</p> <p>O objetivo da sessão é ajudar os participantes a tomarem consciência dos hábitos online pouco saudáveis e a conhecerem os hábitos online saudáveis.</p> |

1. Apresentações em grupo (20 min): Os grupos apresentam as suas histórias e os hábitos pouco saudáveis que conduziram ao isolamento social serão sublinhados durante os debates.

2. Colagens de fotografias (20 min): Com base nas histórias apresentadas anteriormente, os alunos trabalharão em grupos para fazer uma colagem de fotografias na qual tentarão descrever o mundo de uma pessoa que escolhe uma vida isolada. As revistas descartáveis são preferidas como fonte de inspiração, mas os alunos também podem utilizar aplicações online para criar uma colagem de fotografias. É por isso que deve ser preparado para a atividade um Google Drive com fotografias, para que os alunos possam utilizar as fotografias necessárias sem perder tempo a procurá-las na Internet.

3. Reflexão/pensamento crítico (10 min)

Quais são os benefícios de ser um hikikomori?

Que tipo de competências sócio-emocionais faltam aos hikikomoris?

A sociedade contemporânea pode ser considerada culpada pelo fenómeno hikikomori? Não, é de certa forma a causa porque não consegue responder às necessidades de uma categoria crescente de pessoas?

Sessão 3

O objetivo da sessão é sugerir formas de alcançar um equilíbrio entre as relações virtuais e as relações no mundo real.

1. Storytelling (20 min): Os participantes continuarão a história que têm estado a escrever durante a atividade não formal: desta vez, terão de imaginar um futuro para a pessoa hikikomori, um caminho desde o isolamento e a dependência tecnológica até uma vida repleta de paixões fora das palavras virtuais e de relações saudáveis.

2. Storyboard/Guião (20 min): Os participantes estabelecerão a ligação entre a primeira história - a que mostra como uma pessoa se tornou hikikomori - e a segunda história - na qual a pessoa se torna novamente um membro ativo da sociedade, vivendo uma vida com significado. Para atingir este objetivo, devem desenhar uma sucessão de imagens, onde ilustram como uma pessoa se isolou, usando motivos recorrentes das colagens de fotos. Depois, continuam os desenhos, substituindo as imagens das colagens de fotografias que ilustram hábitos pouco saudáveis por imagens relacionadas com uma vida equilibrada, em que os mundos virtual e real não se excluem, mas se relacionam e ajudam o indivíduo a estar bem integrado na sociedade.

Todos os grupos deverão trabalhar em conjunto, não desenvolvendo um storyboard para cada história, mas tentando juntar todas as histórias num único storyboard.

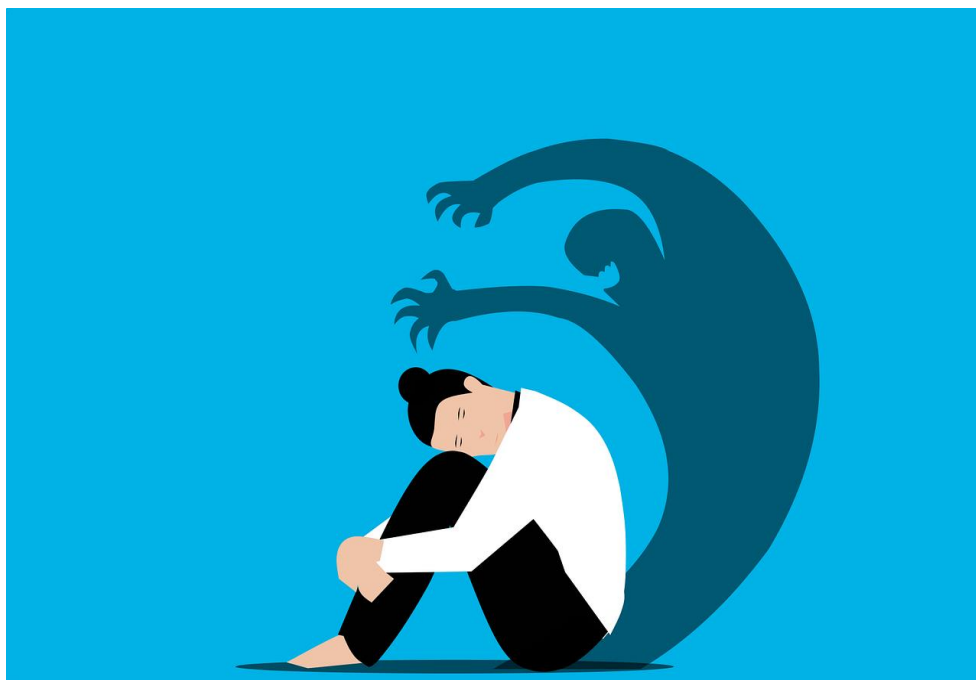
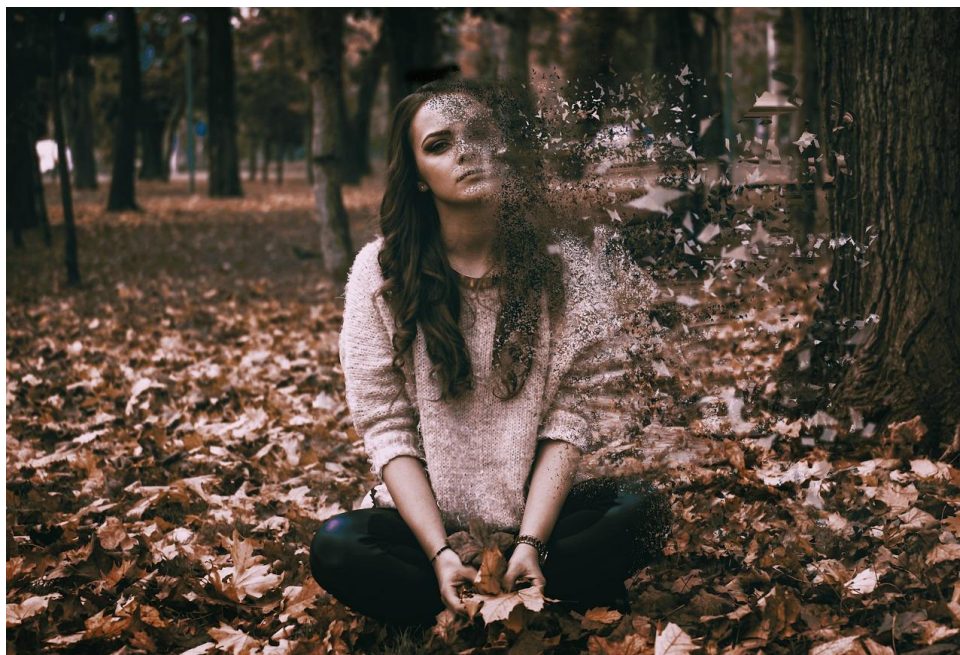
3. Reflexão/pensamento crítico (10 min)

| | |
|--|--|
| | <p>Quais são os hábitos menos saudáveis que transformam uma pessoa num hikikomori, como mostram as histórias apresentadas na sessão 1?</p> <p>Como é que as pessoas conseguem recuperar o equilíbrio na sua vida, como mostra o storyboard da última sessão?</p> |
| Dicas e sugestões | <p>Salientar os efeitos debilitantes da solidão, uma vez que as pessoas são animais sociais por definição.</p> <p>É necessário estabelecer uma diferença entre ansiedade, depressão e hikikomori, pois todos conduzem ao isolamento, mas por razões diferentes.</p> <p>Será feito um debate sobre a natureza do hikikomori: trata-se de uma condição mental específica ou antes de um síndrome cultural, pertencente à sociedade japonesa?</p> <p>O hikikomori tem sido tradicionalmente definido como pessoas que escolhem um estilo de vida centrado em viver exclusivamente em casa, sem ligações sociais, desejo de ir à escola ou ao trabalho. Mas há cada vez mais pessoas que têm todas as características de um hikikomori: embora saiam de casa, permanecem constantemente isoladas do mundo, com auscultadores nos ouvidos e os olhos colados aos telefones.</p> <p>O hikikomori pode ser enquadrado como uma adolescência perpétua, uma recusa em crescer.</p> <p>O hikikomori é difícil de ultrapassar porque é ego-sintónico, ao contrário da depressão e da ansiedade. As pessoas sentem-se bem quando estão neste estado.</p> <p>Um storyboard é um termo utilizado em cinematografia, em que uma cena de um filme é primeiro esboçada numa sequência de desenhos, antes de ser filmada no cenário real do filme. Quando se dá instruções aos participantes para fazerem o storyboard, é útil sugerir-lhes que imaginem a vida da personagem da fotografia como um filme, em que o arco da personagem começa com um estado inicial defeituoso, depois a história prossegue com um apelo à mudança, uma viagem para a redenção, transformação e crescimento.</p> |
| Medidas de segurança | <p>Garantir a segurança na Internet durante as atividades online.</p> <p>Criar um espaço de debate respeitador e sem juízos de valor.</p> |
| Valor acrescentado | <p>Os participantes vão compreender melhor o que leva as pessoas a ficarem socialmente isoladas e vão tomar consciência da importância de utilizar a tecnologia como um meio para construir amizades e relações significativas.</p> |
| Referências e recursos externos | <p>Documentário sobre Hikikomori: Japan's taboo: Hikikomori modern-day hermits Reporters • FRANCE 24 English: https://www.youtube.com/watch?v=oFgWy2ifX5s</p> <p>Artigos</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>Books</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>Fotografias</p> <p>https://pixabay.com/illustrations/image-manipulation-girl-puppet-3349068/</p> <p>https://pixabay.com/photos/woman-alone-crowd-sad-depressed-2666433/</p> <p>https://pixabay.com/photos/fantasy-spirit-nightmare-dream-2847724/</p> <p>https://pixabay.com/vectors/fear-anxiety-depression-woman-6562668/</p> <p>https://pixabay.com/photos/sadness-depressed-woman-girl-alone-3434515/</p> <p>https://pixabay.com/photos/boy-lonely-asian-sad-alone-child-4658244/</p> <p>https://unsplash.com/photos/man-in-black-t-shirt-lying-on-couch-rmKkZqnVtk4</p> |
| <p>Feedback e avaliação</p> | <p>Métodos de recolha e avaliação do feedback dos participantes para avaliar o sucesso da prática.</p> |
| <p>Conclusão</p> | <p>Resumo que realce a importância, a eficácia e a relevância da prática para os objetivos.</p> |
| <p>Parceiro/ Autor</p> | <p>C.J.R.A.E. Botosani, Romania</p> |

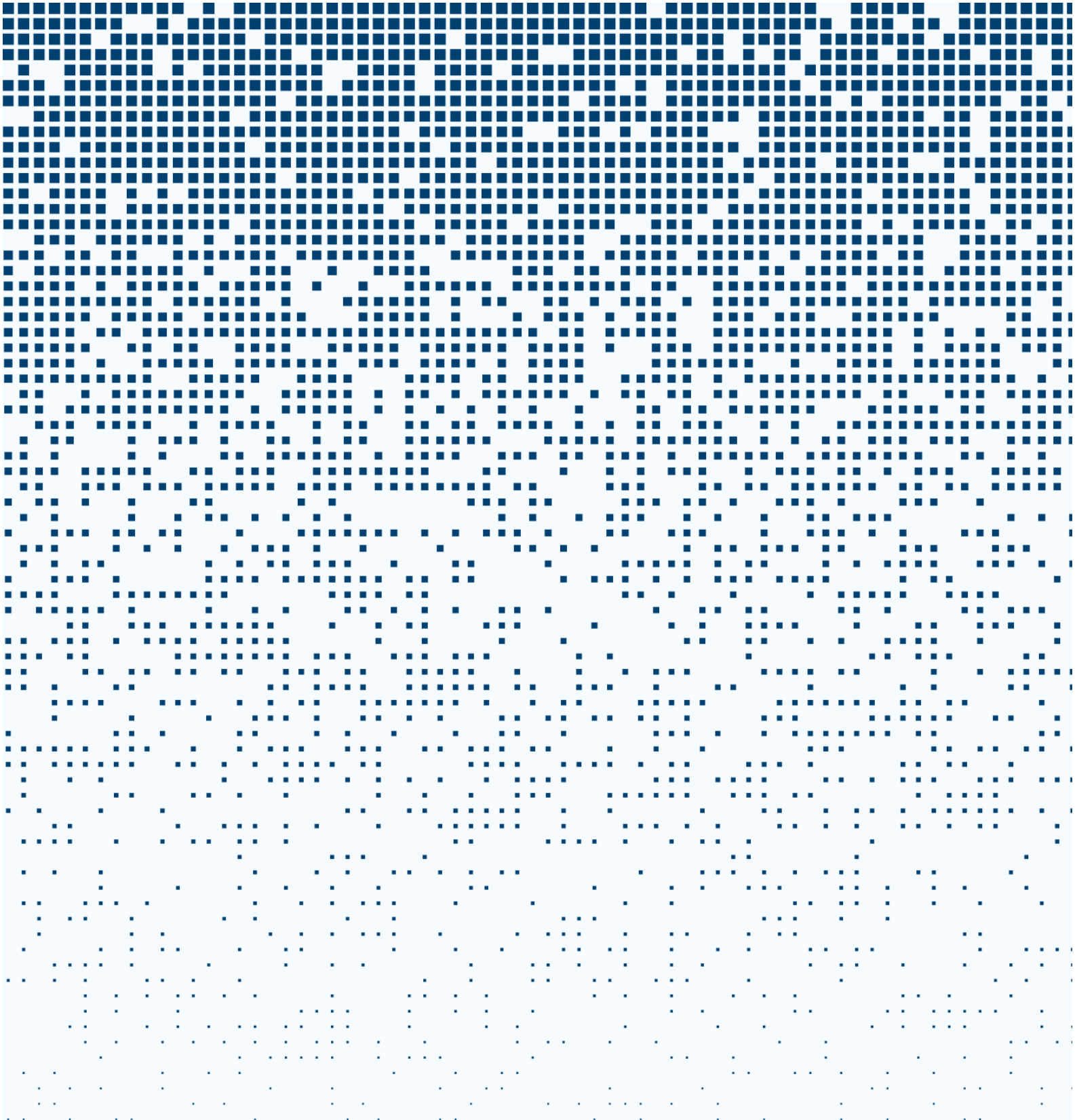






This Document is published under an [Attribution-NonCommercial 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) International license [CC BY-NC].





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.