



CONSCIOUS YOUTH BEHAVIOURS.
IN EMERGING REALITIES

Pratiche di educazione non formale: Sindrome di Hikikomori

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	Siamo tutti Hikikomori
Minaccia/e	Hikikomori
	Hikikomori è un fenomeno osservato principalmente in Giappone, caratterizzato da un estremo ritiro e isolamento sociale. Gli individui che sperimentano la sindrome hikikomori spesso evitano di uscire di casa, di impegnarsi in interazioni sociali o di partecipare ad attività lavorative o scolastiche per lunghi periodi, a volte per mesi o addirittura anni. Questo comportamento è spesso determinato da un'intensa ansia sociale, dalla paura di fallire, dalle pressioni della società o da altri problemi di salute mentale. Il fenomeno Hikikomori ha suscitato un'attenzione crescente per il suo impatto sulla salute mentale degli individui e per le implicazioni sociali più ampie di un numero crescente di giovani che si ritirano dalla vita pubblica.
Tipologia	Sessioni di narrazione
Durata	180 minuti/3 ore (può essere adattato in base all'approfondimento delle attività)
Modalità	In presenza
Obiettivo	Questa attività non formale mira a facilitare il riconoscimento del potenziale di alienazione che la dipendenza dalla tecnologia ha tra gli adolescenti. Partecipando a questa attività, gli studenti comprenderanno i rischi che comporta l'uso della tecnologia fine a se stesso, la sostituzione della vita reale con un ritiro perpetuo nell'ambiente virtuale.
Obiettivi di apprendimento	Valutare criticamente l'uso della tecnologia e il suo impatto sulle interazioni sociali. Adottare abitudini online sane. Raggiungere un equilibrio tra relazioni virtuali e reali.
Profilo del tirocinante	Partecipanti di età compresa tra i 13 e i 18 anni, con competenze di base nella navigazione digitale. Non ci sono prerequisiti specifici, ma la curiosità per i media digitali e le interazioni online è utile.
n° partecipanti	15-20 (ideale per facilitare le discussioni e le attività di gruppo)
I materiali	Dispositivi connessi a Internet (laptop/tablet) Proiettore e schermo per le presentazioni Schede con le definizioni delle varie forme di evitamento e ansia Foto relative a varie forme di isolamento sociale. Lavagne a fogli mobili, pennarelli e note adesive

Preparazione	<p>Ricerca di foto che illustrano l'isolamento sociale.</p> <p>Stampa di schede con definizioni concise di hikikomori e condizioni associate.</p> <p>Riviste per collage fotografici.</p> <p>Cartella di Google Drive con immagini.</p>
Attuazione	<p>Sessione 1</p> <p>L'obiettivo della sessione è aiutare gli studenti a valutare criticamente l'uso della tecnologia e il suo impatto sulle interazioni sociali.</p> <p>1. Introduzione (10 minuti): Visione di estratti dal documentario Japan's taboo: Hikikomori modern-day hermits. 5 minuti saranno dedicati alla visione degli spezzoni selezionati, il resto del tempo sarà dedicato alla discussione del materiale. Gli studenti sono incoraggiati a condividere le loro idee sui casi di hikikomori e a riflettere sulla loro esperienza di vita reale con persone simili.</p> <p>2. Osservazione (10 min.): Gli studenti osservano in silenzio per un paio di minuti le foto di persone che sembrano sole, in difficoltà. Viene chiesto loro di evitare giudizi morali e di limitarsi a osservare, di prestare attenzione a ogni dettaglio della foto, di cercare di entrare nella mente del personaggio. A ciascun partecipante viene poi richiesto di descrivere le immagini utilizzando una sola parola, scrivendola su un post-it e attaccandola all'immagine.</p> <p>3. Racconto di una storia (25 minuti): I partecipanti saranno divisi in gruppi per scrivere una storia basata su una foto, utilizzando le parole dei post-it. La fine della storia deve essere il momento della foto, gli studenti devono immaginare la vita della persona dell'immagine, come si è trovata in quella situazione.</p> <p>4. Riflessione/pensiero critico (5 min)</p> <p>Hikikomori è solo un termine accattivante per indicare l'isolamento sociale o riflette un problema sociale/psicologico completamente nuovo?</p> <p>La proliferazione dei casi di hikikomori riflette un'evoluzione delle società altamente tecnologiche? Cioè, una volta che le persone hanno sufficienti alternative gratificanti alla socializzazione - giochi, programmi televisivi da guardare in continuazione, realtà virtuale, social network - si ritirano inevitabilmente dalla società e si rifiutano di esserne membri attivi e produttivi?</p> <p>Sessione 2</p> <p>L'obiettivo della sessione è quello di aiutare i partecipanti a essere consapevoli delle abitudini online non salutari e a conoscere le abitudini online sane.</p> <p>1. Presentazioni di gruppo (20 minuti): I gruppi presentano le loro storie; le abitudini malsane che hanno portato all'isolamento sociale saranno sottolineate durante le discussioni.</p>

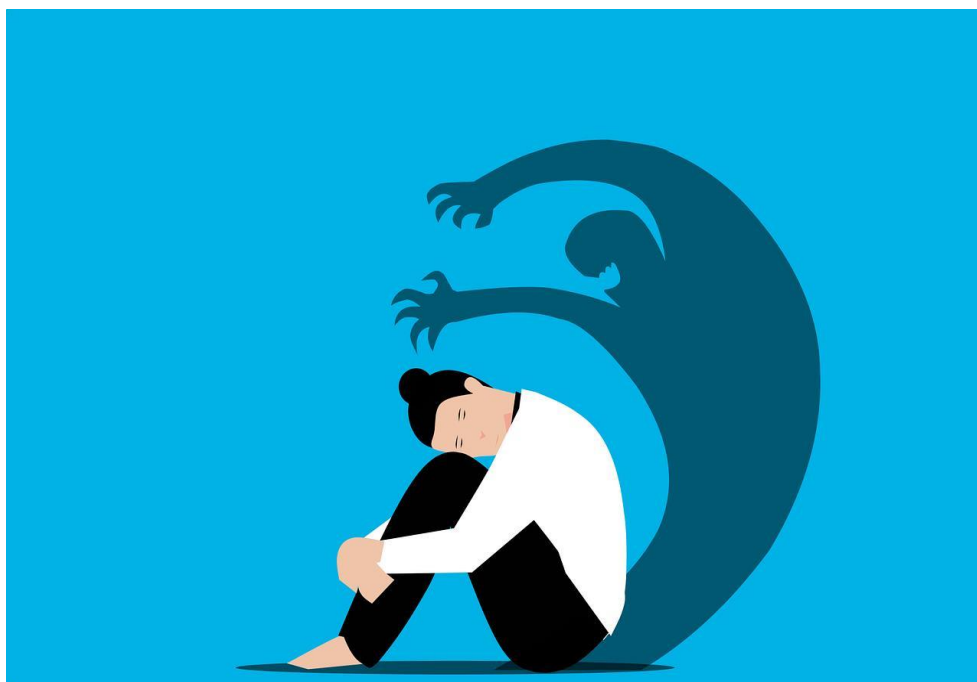
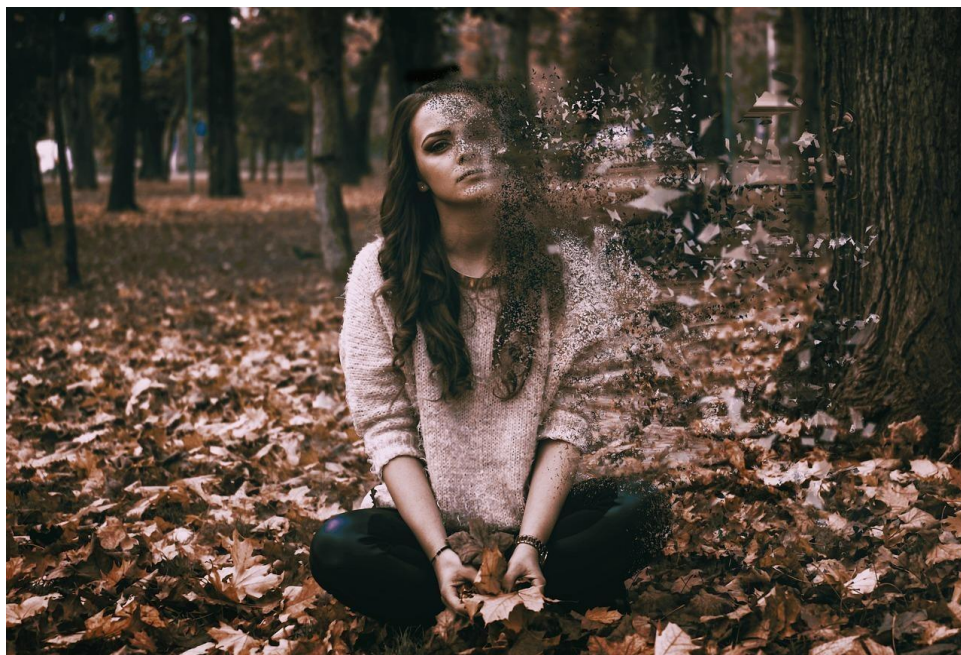
	<p>2. Collage di foto (20 min): Sulla base delle storie presentate in precedenza, gli studenti lavoreranno in gruppo per realizzare un collage fotografico in cui cercheranno di descrivere il mondo di una persona che sceglie una vita appartata. Come fonte di ispirazione si preferiscono le riviste usa e getta, ma gli studenti possono anche utilizzare applicazioni online per creare un collage di foto. Per questo motivo è opportuno preparare un Google Drive con le foto per l'attività, per consentire agli studenti di utilizzare le foto necessarie senza perdere tempo a cercarle su Internet.</p> <p>3. Riflessione/pensiero critico (10 min)</p> <p>Quali sono i vantaggi che una persona trae dall'essere un hikikomori?</p> <p>Che tipo di competenze socio-emotive mancano agli hikikomori?</p> <p>La società contemporanea può essere considerata un colpevole del fenomeno hikikomori, ne è in un certo senso la causa perché non riesce a rispondere ai bisogni di una categoria di persone in crescita?</p> <p>Sessione 3</p> <p>L'obiettivo della sessione è suggerire modi per raggiungere un equilibrio tra relazioni virtuali e reali.</p> <p>1. Racconto (20 min): I partecipanti continueranno la storia che hanno scritto durante l'attività non formale: questa volta, dovranno immaginare un futuro per la persona hikikomori, un percorso dall'isolamento e dalla dipendenza dalla tecnologia a una vita piena di passioni al di fuori delle parole virtuali e di relazioni sane.</p> <p>2. Storyboard (20 minuti): I partecipanti collegheranno la prima storia - quella che mostra come una persona è diventata hikikomori - con la seconda storia - quella in cui la persona torna a essere un membro attivo della società, vivendo una vita significativa. Per raggiungere questo obiettivo, disegneranno una successione di immagini in cui illustreranno come una persona si è isolata, utilizzando motivi ricorrenti dei collage fotografici. In seguito, continueranno i disegni sostituendo le immagini dei collage fotografici che illustrano le abitudini malsane con immagini relative a una vita equilibrata, in cui il mondo virtuale e quello reale non si escludono, ma si relazionano e aiutano l'individuo a essere ben integrato nella società.</p> <p>Tutti i gruppi lavoreranno insieme, non svilupperanno uno storyboard per ogni storia, ma cercheranno di unire tutte le storie in un unico storyboard.</p> <p>3. Riflessione/pensiero critico (10 min)</p> <p>Quali sono le abitudini più malsane che trasformano una persona in un hikikomori, come dimostrano le storie presentate durante la sessione 1?</p> <p>Come fanno le persone a ritrovare un equilibrio nella loro vita, come mostra lo storyboard dell'ultima sessione?</p>
<p>Suggerimenti e consigli</p>	<p>Sottolineate gli effetti debilitanti della solitudine, le persone sono animali sociali per definizione.</p>

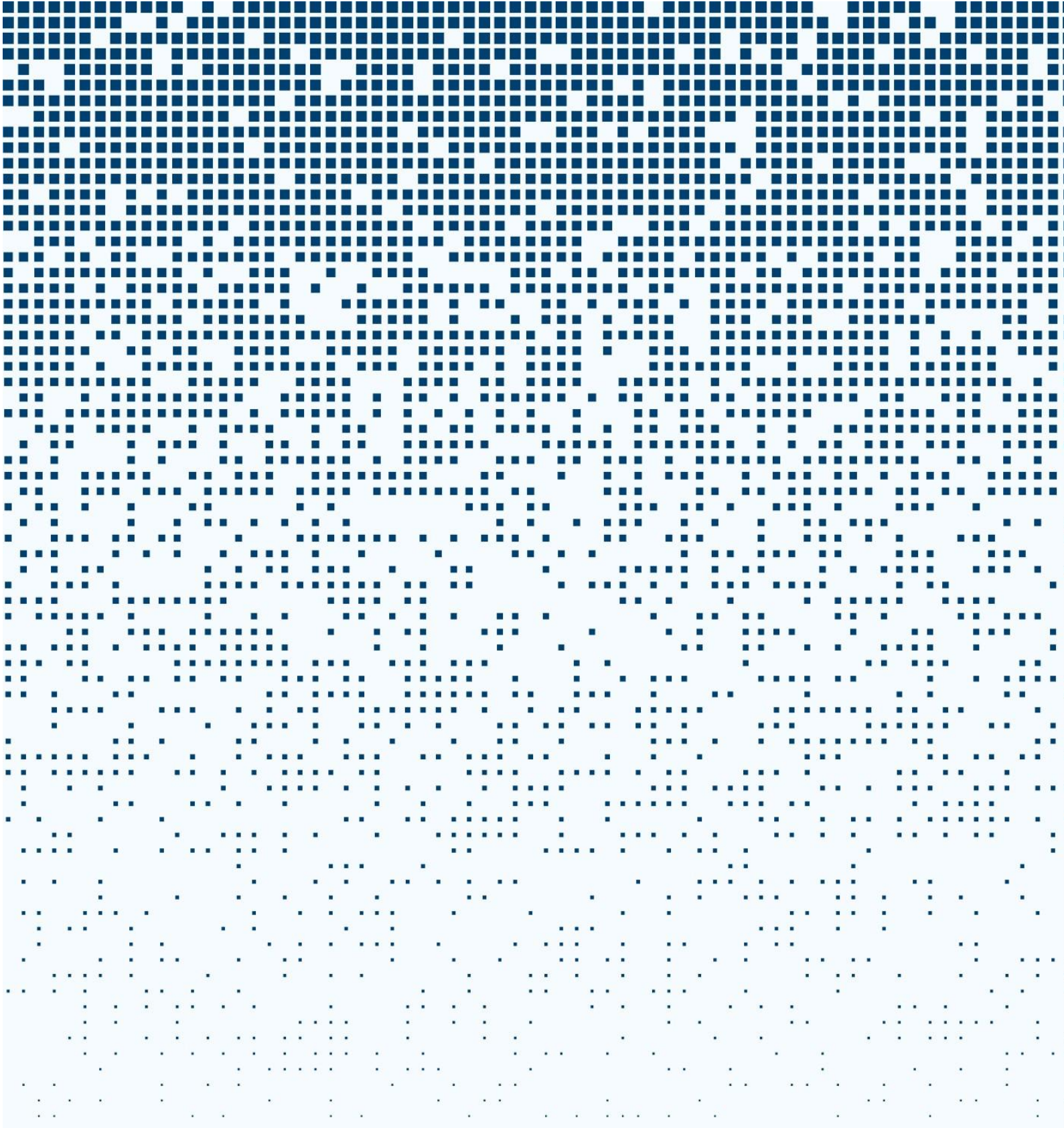
	<p>Occorre fare una differenza tra ansia, depressione e hikikomori: tutti portano all'isolamento, ma per motivi diversi.</p> <p>Si discuterà della natura dell'hikikomori: si tratta di una condizione mentale specifica o piuttosto di una sindrome culturale, propria della società giapponese?</p> <p>Gli hikikomori sono stati tradizionalmente definiti come persone che scelgono uno stile di vita incentrato sul vivere esclusivamente in casa, senza legami sociali, senza il desiderio di andare a scuola o al lavoro. Ma ci sono sempre più persone che hanno tutti i tratti di un hikikomori: pur uscendo di casa, rimangono costantemente isolati dal mondo, con le cuffie alle orecchie e gli occhi incollati al telefono.</p> <p>L'Hikikomori può essere inquadrato come un'adolescenza perpetua, un rifiuto di crescere.</p> <p>L'Hikikomori è difficile da superare perché è sintonico all'ego, a differenza della depressione e dell'ansia. Le persone si sentono bene quando sono in questo stato.</p> <p>Lo storyboard è un termine usato nella cinematografia, dove una scena di un film viene prima abbozzata in una sequenza di disegni, prima di girarla sul set cinematografico vero e proprio. Quando si istruiscono i partecipanti a realizzare lo storyboard, è utile suggerire loro di immaginare la vita del personaggio della foto come un film, in cui l'arco del personaggio inizia con uno stato iniziale imperfetto, poi la storia prosegue con una chiamata al cambiamento, un viaggio verso la redenzione, la trasformazione e la crescita.</p>
Misure di sicurezza	<p>Garantire la sicurezza di Internet durante le attività online.</p> <p>Creare uno spazio rispettoso e non giudicante per le discussioni.</p>
Valore aggiunto	<p>I partecipanti capiranno meglio cosa spinge le persone a isolarsi socialmente e diventeranno consapevoli dell'importanza di usare la tecnologia come mezzo per costruire amicizie e relazioni significative.</p>
Riferimenti e risorse esterne	<p>Documentario sugli Hikikomori: Il tabù del Giappone: Hikikomori moderni eremiti Reporter - FRANCE 24 English: https://www.youtube.com/watch?v=oFgWy2ifX5s</p> <p>Articoli</p> <p>Kato, T. A., Kanba, S., & Teo, A. R. (2018). "Definizione di hikikomori: concetto attuale e direzioni future". <i>Psichiatria e neuroscienze cliniche</i>, 72(6), 427-430.</p> <p>Li, T. M., Wong, P. W. (2015). "Il comportamento di ritiro sociale dei giovani (hikikomori): Una revisione sistematica di studi qualitativi e quantitativi". <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: un bisogno nascosto di salute mentale dopo la pandemia COVID-19". <i>Journal of Mental Health</i>, 27(3), 225-230.</p>

	<p>Yong, R., Nomura, K. (2019). "L'Hikikomori è maggiormente associato alle relazioni interpersonali, seguito dal rischio di suicidio: Un'analisi secondaria di uno studio nazionale trasversale". PLoS ONE, 14(6), e0219637.</p> <p>Rokach, A. (2019). "Hikikomori: eziologia, sintomatologia e trattamento". American Journal of Psychotherapy, 73(1), 23-31.</p> <p>Libri</p> <p>Zielenziger, M. (2006). "Spegnere il sole: Come il Giappone ha creato la sua generazione perduta". Anchor Books.</p> <p>Tamaki, S. (1998). "Hikikomori: adolescenza senza fine". University of Minnesota Press.</p> <p>Kawakami, T. (2012). "Hikikomori: la gioventù nella società ritirata". Kodansha International.</p> <p>Saitō, T. (2013). "L'isolamento sociale e il fenomeno degli Hikikomori nel Giappone contemporaneo". Palgrave Macmillan.</p> <p>Suzuki, T. (2016). "Hikikomori: comprensione delle cause e del trattamento".</p> <p>Foto</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>
Feedback e valutazione	Metodi di raccolta e valutazione del feedback dei partecipanti per valutare il successo della pratica.
Conclusione	Sintesi che sottolinea l'importanza, l'efficacia e la rilevanza della pratica rispetto agli obiettivi.
Partner/Autore	C.J.R.A.E. Botosani, Romania









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.