



CONSCIOUS YOUTH BEHAVIOURS.
IN EMERGING REALITIES

Πρακτική μη τυπικής εκπαίδευσης: Σύνδρομο Hikikomori



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	Είμαστε όλοι Hikikomori
Απειλή(ες)	Hikikomori
	<p>Το Hikikomori είναι ένα φαινόμενο που παρατηρείται κυρίως στην Ιαπωνία και χαρακτηρίζεται από ακραία κοινωνική απόσυρση και απομόνωση. Τα άτομα που βιώνουν hikikomori συχνά αποφεύγουν να βγουν από το σπίτι τους, να συμμετέχουν σε κοινωνικές αλληλεπιδράσεις ή να συμμετέχουν σε εργασιακές ή σχολικές δραστηριότητες για παρατεταμένες περιόδους, μερικές φορές για μήνες ή και χρόνια. Η συμπεριφορά αυτή συχνά οφείλεται σε έντονο κοινωνικό άγχος, φόβο αποτυχίας, κοινωνικές πιέσεις ή άλλα ζητήματα ψυχικής υγείας. Το Hikikomori έχει συγκεντρώσει αυξανόμενη προσοχή λόγω των επιπτώσεών του στην ψυχική υγεία των ατόμων και των ευρύτερων κοινωνικών επιπτώσεων του αυξανόμενου αριθμού νέων που αποσύρονται από τη δημόσια ζωή.</p>
Τυπολογία	Συνεδρίες αφήγησης
Διάρκεια	180 λεπτά/3 ώρες (μπορεί να προσαρμοστεί ανάλογα με το βάθος των δραστηριοτήτων)
Παρακολούθηση	Δια ζώσης
Σκοπός	Αυτή η μη τυπική δραστηριότητα αποσκοπεί στη διευκόλυνση της αναγνώρισης της αποξένωσης που προκαλεί ο εθισμός στην τεχνολογία στους εφήβους. Ως αποτέλεσμα της συμμετοχής σε αυτή τη δραστηριότητα, οι μαθητές θα κατανοήσουν τους κινδύνους που ενέχει η χρήση της τεχνολογίας ως αυτοσκοπός, η αντικατάσταση της πραγματικής ζωής με μια διαρκή υποχώρηση στο εικονικό περιβάλλον.
Μαθησιακοί στόχοι	<p>Κριτική αξιολόγηση της χρήσης της τεχνολογίας και των επιπτώσεών της στις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις</p> <p>Υιοθέτηση υγιών διαδικτυακών συνηθειών.</p> <p>Επίτευξη ισορροπίας μεταξύ εικονικών και πραγματικών σχέσεων.</p>
Προφίλ εκπαιδευόμενου	Συμμετέχοντες ηλικίας 13-18 ετών, με βασικές δεξιότητες ψηφιακής πλοήγησης.
Αριθμός συμμετεχόντων	15-20 (ιδανικός για τη διευκόλυνση ομαδικών συζητήσεων και δραστηριοτήτων)
Εργαλεία	<p>Συσκευές συνδεδεμένες στο Διαδίκτυο (φορητοί υπολογιστές/tablets)</p> <p>Προβολέας και οθόνη για παρουσιάσεις</p> <p>Κάρτες με ορισμούς για διάφορες μορφές αποφυγής και άγχους</p> <p>Φωτογραφίες που σχετίζονται με διάφορες μορφές κοινωνικής απομόνωσης</p>

	Flip charts, μαρκαδόροι και αυτοκόλλητες σημειώσεις
Προετοιμασία	<p>Αναζητήστε φωτογραφίες που απεικονίζουν την κοινωνική απομόνωση.</p> <p>Εκτύπωση καρτών με συνοπτικούς ορισμούς για το hikikomori και τις συναφείς καταστάσεις.</p> <p>Περιοδικά για φωτογραφικά κολάζ.</p> <p>Φάκελος Google Drive με φωτογραφίες.</p>
Εφαρμογή	<p>Συνεδρία 1</p> <p>Στόχος της συνεδρίας είναι να βοηθήσει τους μαθητές να αξιολογήσουν κριτικά τη χρήση της τεχνολογίας και τον αντίκτυπό της στις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις.</p> <p>1. Εισαγωγή (10 λεπτά): Παρακολούθηση αποσπασμάτων από το ντοκιμαντέρ Japan's taboo: Hikikomori modern-day hermits. 5 λεπτά θα αφιερωθούν στην παρακολούθηση των επιλεγμένων αποσπασμάτων, ενώ ο υπόλοιπος χρόνος θα αφιερωθεί στη συζήτηση με βάση το υλικό. Οι μαθητές ενθαρρύνονται να μοιραστούν απόψεις σχετικά με τις περιπτώσεις των hikikomori και να αναλογιστούν την πραγματική τους εμπειρία με παρόμοια άτομα.</p> <p>2. Παρατήρηση (10 λεπτά): Οι μαθητές παρακολουθούν σιωπηλά για μερικά λεπτά τις φωτογραφίες ανθρώπων που φαίνονται να είναι μοναχικοί, σε κίνδυνο. Τους δίνεται η οδηγία να αποφύγουν τις ηθικές κρίσεις και να παρατηρήσουν μόνο, να δώσουν μεγάλη προσοχή σε κάθε λεπτομέρεια από την εικόνα/φωτογραφία, να προσπαθήσουν να μπουν στο μυαλό του χαρακτήρα. Στη συνέχεια, κάθε συμμετέχων καλείται να περιγράψει τις εικόνες χρησιμοποιώντας μόνο μία λέξη, γράφοντάς την σε ένα post-it και κολλώντας το πάνω στην εικόνα.</p> <p>3. Αφήγηση ιστοριών (25 λεπτά): Οι συμμετέχοντες θα χωριστούν σε ομάδες για να γράψουν μια ιστορία με βάση μια φωτογραφία, χρησιμοποιώντας τις λέξεις από τα post-it. Το τέλος της ιστορίας πρέπει να είναι η στιγμή από τη φωτογραφία, οι μαθητές πρέπει να φανταστούν τη ζωή του ατόμου από την εικόνα, πώς έφτασε σε αυτή την κατάσταση.</p> <p>4. Αναστοχασμός/κριτική σκέψη (5 λεπτά):</p> <p>Είναι το hikikomori απλώς ένας εύηχος όρος για την κοινωνική απομόνωση ή αντικατοπτρίζει ένα εντελώς νέο κοινωνικό/ψυχολογικό πρόβλημα;</p> <p>Ο πολλαπλασιασμός των περιπτώσεων hikikomori αντανάκλα την εξέλιξη των κοινωνιών υψηλής τεχνολογίας; Δηλαδή, όταν οι άνθρωποι έχουν αρκετές ικανοποιητικές εναλλακτικές λύσεις για την κοινωνικοποίηση - παιχνίδια, τηλεοπτικές εκπομπές για να χαζεύουν, εικονική πραγματικότητα, κοινωνικά δίκτυα - αποσύρονται αναπόφευκτα από την κοινωνία και αρνούνται να είναι ενεργά και παραγωγικά μέλη της;</p>

Συνεδρία 2

Στόχος της συνεδρίας είναι να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να συνειδητοποιήσουν τις ανθυγιεινές διαδικτυακές συνήθειες και να γνωρίσουν τις υγιείς διαδικτυακές συνήθειες.

1. Ομαδικές παρουσιάσεις (20 λεπτά): Οι ομάδες παρουσιάζουν τις ιστορίες τους, οι ανθυγιεινές συνήθειες που οδήγησαν στην κοινωνική απομόνωση θα υπογραμμιστούν κατά τη διάρκεια των συζητήσεων.

2. Κολάζ φωτογραφιών (20 λεπτά): Με βάση τις ιστορίες που παρουσιάστηκαν προηγουμένως, οι μαθητές θα εργαστούν σε ομάδες για να φτιάξουν ένα φωτογραφικό κολάζ στο οποίο θα προσπαθήσουν να περιγράψουν τον κόσμο ενός ατόμου που επιλέγει μια απομονωμένη ζωή. Ως πηγή έμπνευσης προτιμώνται περιοδικά μίας χρήσης, αλλά οι μαθητές μπορούν επίσης να χρησιμοποιήσουν διαδικτυακές εφαρμογές για τη δημιουργία ενός φωτογραφικού κολάζ. Για το λόγο αυτό θα πρέπει να προετοιμαστεί για τη δραστηριότητα ένα Google Drive με φωτογραφίες, ώστε οι μαθητές να μπορούν να χρησιμοποιήσουν τις απαραίτητες φωτογραφίες χωρίς να χάνουν χρόνο για την αναζήτησή τους στο διαδίκτυο.

3. Αναστοχασμός/κριτική σκέψη (10 λεπτά):

Ποια είναι τα οφέλη που αποκομίζει κάποιος από το να είναι hikikomori;

Τι είδους κοινωνικές-συναισθηματικές ικανότητες στερούνται οι άνθρωποι hikikomori;

Μπορεί η σύγχρονη κοινωνία να θεωρηθεί υπαίτια για το φαινόμενο των hikikomori, είναι κατά κάποιο τρόπο η αιτία, επειδή αδυνατεί να αντιμετωπίσει τις ανάγκες μιας αυξανόμενης κατηγορίας ανθρώπων;

Συνεδρία 3

Στόχος της συνεδρίας είναι να προτείνει τρόπους για την επίτευξη ισορροπίας μεταξύ εικονικών και πραγματικών σχέσεων.

1. Αφήγηση ιστοριών (20 λεπτά): Οι συμμετέχοντες θα συνεχίσουν την ιστορία που έγραψαν κατά τη διάρκεια της μη τυπικής δραστηριότητας: αυτή τη φορά, θα πρέπει να φανταστούν ένα μέλλον για το άτομο hikikomori, μια πορεία από την απομόνωση και τον εθισμό στην τεχνολογία προς μια ζωή εκτός εικονικών πραγματικοτήτων και υγιείς σχέσεις.

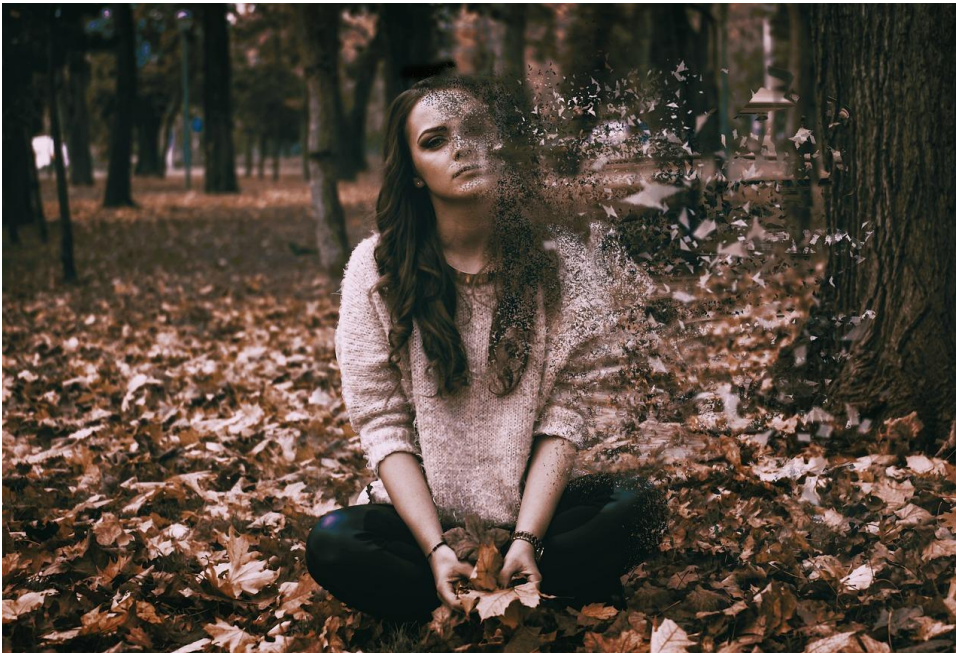
2. Storyboard*(20 λεπτά): Οι συμμετέχοντες θα συνδέσουν την πρώτη ιστορία - αυτή που δείχνει πώς ένα άτομο έγινε hikikomori - με τη δεύτερη ιστορία - στην οποία το άτομο γίνεται και πάλι ενεργό μέλος της κοινωνίας, ζώντας μια ζωή με νόημα. Για να επιτύχουν αυτόν τον στόχο, θα σχεδιάσουν μια διαδοχή εικόνων, όπου θα απεικονίζουν πώς ένα άτομο απομονώθηκε, χρησιμοποιώντας επαναλαμβανόμενα μοτίβα από τα φωτογραφικά κολάζ. Στη συνέχεια, θα συνεχίσουν τα σχέδια αντικαθιστώντας τις εικόνες από τα φωτογραφικά κολάζ που απεικονίζουν ανθυγιεινές συνήθειες με εικόνες που σχετίζονται με μια

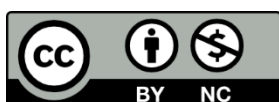
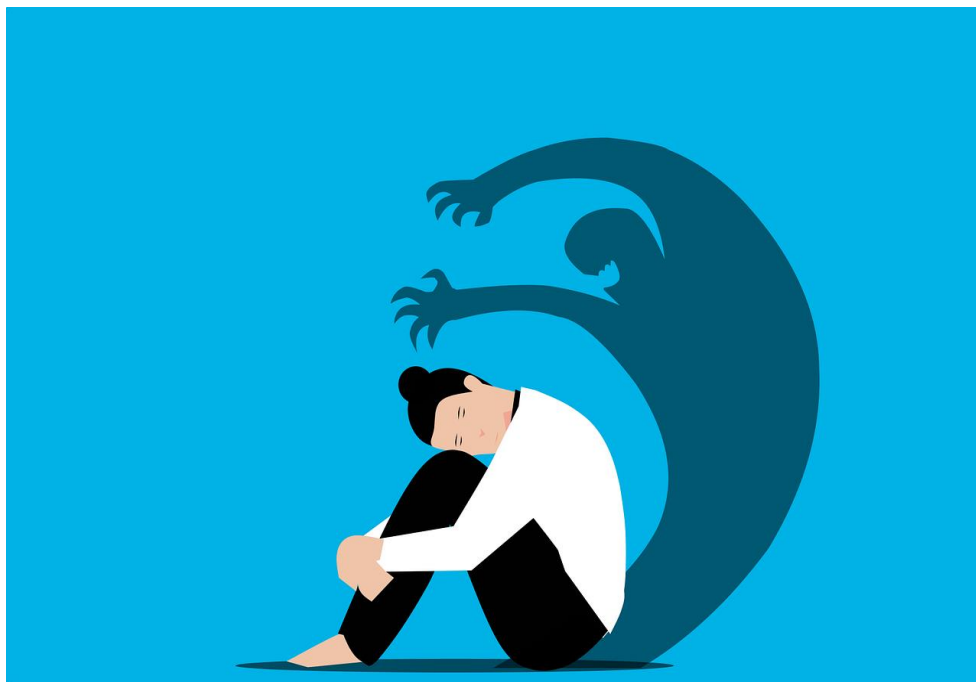
	<p>ισορροπημένη ζωή, όπου ο εικονικός και ο πραγματικός κόσμος δεν αποκλείονται, αλλά σχετίζονται και βοηθούν το άτομο να ενταχθεί καλά στην κοινωνία.</p> <p>Όλες οι ομάδες δεν θα αναπτύξουν ένα storyboard για κάθε ιστορία, αλλά θα εργαστούν από κοινού προσπαθώντας να συγχωνεύσουν όλες τις ιστορίες σε ένα ενιαίο storyboard.</p> <p>3. Αναστοχασμός/κριτική σκέψη (10 λεπτά)</p> <p><i>Ποιες είναι οι πιο ανθυγιεινές συνήθειες που μετατρέπουν κάποιον σε hikikomori, όπως δείχνουν οι ιστορίες που παρουσιάστηκαν κατά τη διάρκεια της συνεδρίας 1;</i></p> <p><i>Πώς καταφέρνουν οι άνθρωποι να επανακτήσουν την ισορροπία στη ζωή τους, όπως δείχνει το storyboard της τελευταίας συνεδρίας;</i></p>
<p>Συμβουλές και υποδείξεις</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Τονίστε τις συνέπειες της μοναξιάς και ότι οι άνθρωποι είναι εξ ορισμού κοινωνικά όντα. ➤ Πρέπει να γίνει διάκριση μεταξύ του άγχους, της κατάθλιψης και του hikikomori, καθώς όλα οδηγούν στην απομόνωση, αλλά για διαφορετικούς λόγους. <p>❖ Περαιτέρω συζήτηση σχετικά με τη φύση του hikikomori:</p> <p><i>E: Πρόκειται για μια συγκεκριμένη ψυχική κατάσταση ή μάλλον για ένα πολιτισμικό σύνδρομο που αφορά την ιαπωνική κοινωνία;</i></p> <p><i>A: Το hikikomori έχει παραδοσιακά οριστεί ως η κατάσταση στην οποία τα άτομα επιλέγουν έναν τρόπο ζωής με επίκεντρο τη διαβίωση αποκλειστικά στο σπίτι, χωρίς κοινωνικές σχέσεις, χωρίς επιθυμία να πάνε στο σχολείο ή στην εργασία. Όμως υπάρχουν όλο και περισσότεροι άνθρωποι που έχουν όλα τα χαρακτηριστικά ενός hikikomori: αν και βγαίνουν από το σπίτι τους, παραμένουν συνεχώς απομονωμένοι από τον κόσμο, με ένα ακουστικό στα αυτιά τους και τα μάτια τους κολλημένα στα τηλέφωνα.</i></p> <p><i>Το hikikomori μπορεί να πλαισιωθεί ως μια αέναη εφηβεία, άρνηση κάποιου να μεγαλώσει.</i></p> <p><i>Το Hikikomori είναι δύσκολο να ξεπεραστεί επειδή είναι εγωιστικό, σε αντίθεση με την κατάθλιψη και το άγχος. Οι άνθρωποι αισθάνονται καλά όταν βρίσκονται σε αυτή την κατάσταση.</i></p> <p>*Ορισμός του storyboard: Το storyboard είναι ένας όρος που χρησιμοποιείται στην κινηματογραφία, όπου μια κινηματογραφική σκηνή σκιαγραφείται πρώτα σε μια ακολουθία σχεδίων, πριν από την κινηματογράφησή της στο πραγματικό κινηματογραφικό πλατό. Όταν καθοδηγείτε τους συμμετέχοντες να φτιάξουν το storyboard, είναι χρήσιμο να τους προτείνετε να φανταστούν τη ζωή του χαρακτήρα από τη φωτογραφία σαν μια ταινία, όπου το χαρακτήρας ξεκινά με μια αρχική ελαττωματική κατάσταση, στη συνέχεια η ιστορία συνεχίζεται με ένα κάλεσμα για αλλαγή, ταξίδι προς τη λύτρωση, μεταμόρφωση και ανάπτυξη.</p>

Μέτρα ασφαλείας	Δημιουργήστε ένα χώρο με σεβασμό και χωρίς προκαταλήψεις για συζητήσεις.
Προστιθέμενη αξία	Οι συμμετέχοντες θα κατανοήσουν καλύτερα τι οδηγεί τους ανθρώπους στην κοινωνική απομόνωση και θα συνειδητοποιήσουν τη σημασία της χρήσης της τεχνολογίας ως μέσο για την οικοδόμηση φιλικών και ουσιαστικών σχέσεων.
Εξωτερικές πηγές και Αναφορές	<p>Δοκίμια σχετικά με το Hikikomori: Japan's taboo: Hikikomori modern-day hermits Reporters • FRANCE 24 English: https://www.youtube.com/watch?v=oFgWy2ifX5s</p> <p>Άρθρα</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>Φωτογραφίες</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>

	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
Ανατροφοδότηση και αξιολόγηση	Methods for collecting and evaluating participant feedback to assess the practice's success.
Συμπέρασμα	Summary emphasising the significance, effectiveness, and relevance of the practice to the objectives.
Συνεργάτες/Συγγραφείς	C.J.R.A.E. Botosani, Ρουμανία

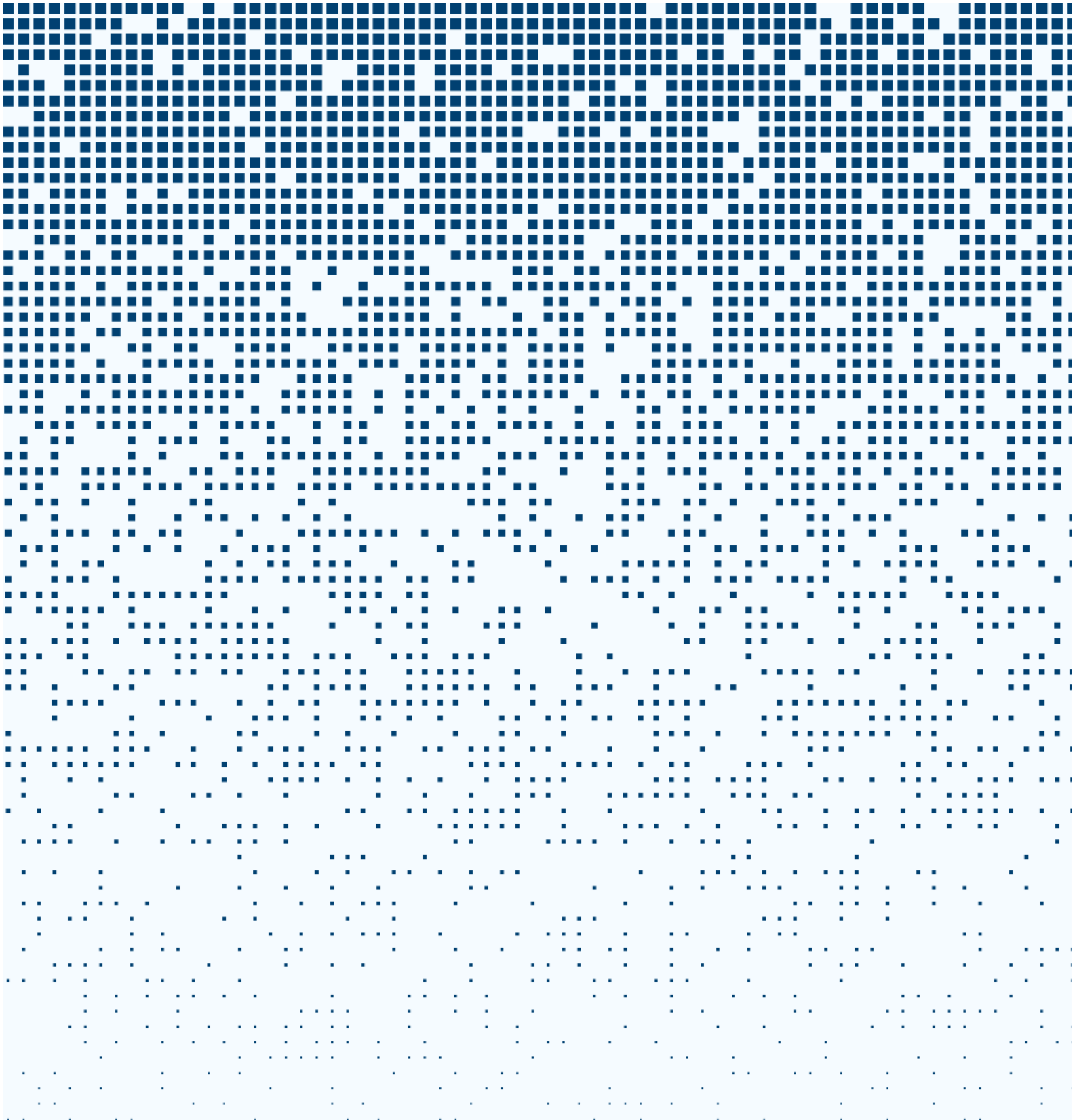






This Document is published under an [Attribution-NonCommercial 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) International license [CC BY-NC].





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.