



OUTSIDE



Co-funded by
the European Union

Strategie di attivazione per combattere la condizione di
Hikikomori

2023-1-IT02-KA210-ADU-000150723

Programma di sensibilizzazione alla formazione

Me in Me

**Orientati ai valori
Strategie per superare
l'evitamento**

• • • •



Hikikomori

Il fenomeno degli **Hikikomori** in Giappone si riferisce al ritiro degli adolescenti e dei giovani adulti dalla società, spesso caratterizzato dalla permanenza in casa per periodi prolungati, dall'evitare le interazioni sociali e talvolta anche dall'inversione degli orari di sonno.

Questo comportamento ha attirato l'attenzione come problema sociale significativo in Giappone a partire dagli anni Novanta.

Inizialmente, l' **Hikikomori** è stato percepito come un fenomeno esclusivo della società giapponese.

Tuttavia, più di recente, episodi simili sono emersi in numerosi altri Paesi e hanno attirato l'attenzione dei media di tutto il mondo.

Nel 2010, l'Oxford Dictionary ha inserito una nuova voce per **Hikikomori** , a indicare il suo riconoscimento e la sua rilevanza oltre i confini della cultura giapponese.

Procrastinazione

La definizione integrata di **procrastinazione**, proposta da Klingsieck (2013), sottolinea il ritardo volontario di attività importanti nonostante la previsione di conseguenze negative.

Hikikomori & Procrastinazione OUTSIDE



Il legame tra hikikomori e procrastinazione è speculativo e manca di supporto empirico; si consiglia cautela nell'esplorare i potenziali collegamenti.

Ciononostante, l'esplorazione di potenziali connessioni tra hikikomori e procrastinazione può ancora fornire spunti preziosi, anche se nell'ambito degli obiettivi del nostro progetto piuttosto che di una ricerca scientifica rigorosa.



Similarità:

- fattori psicologici
- modelli ciclici
- meccanismi sottostanti

Similarità ampie e generiche



Similarità_

- uso eccessivo di Internet
- meccanismo di coping contro lo stress
- **comportamento di evitamento**
- **adolescenti**

Connessioni potenziali



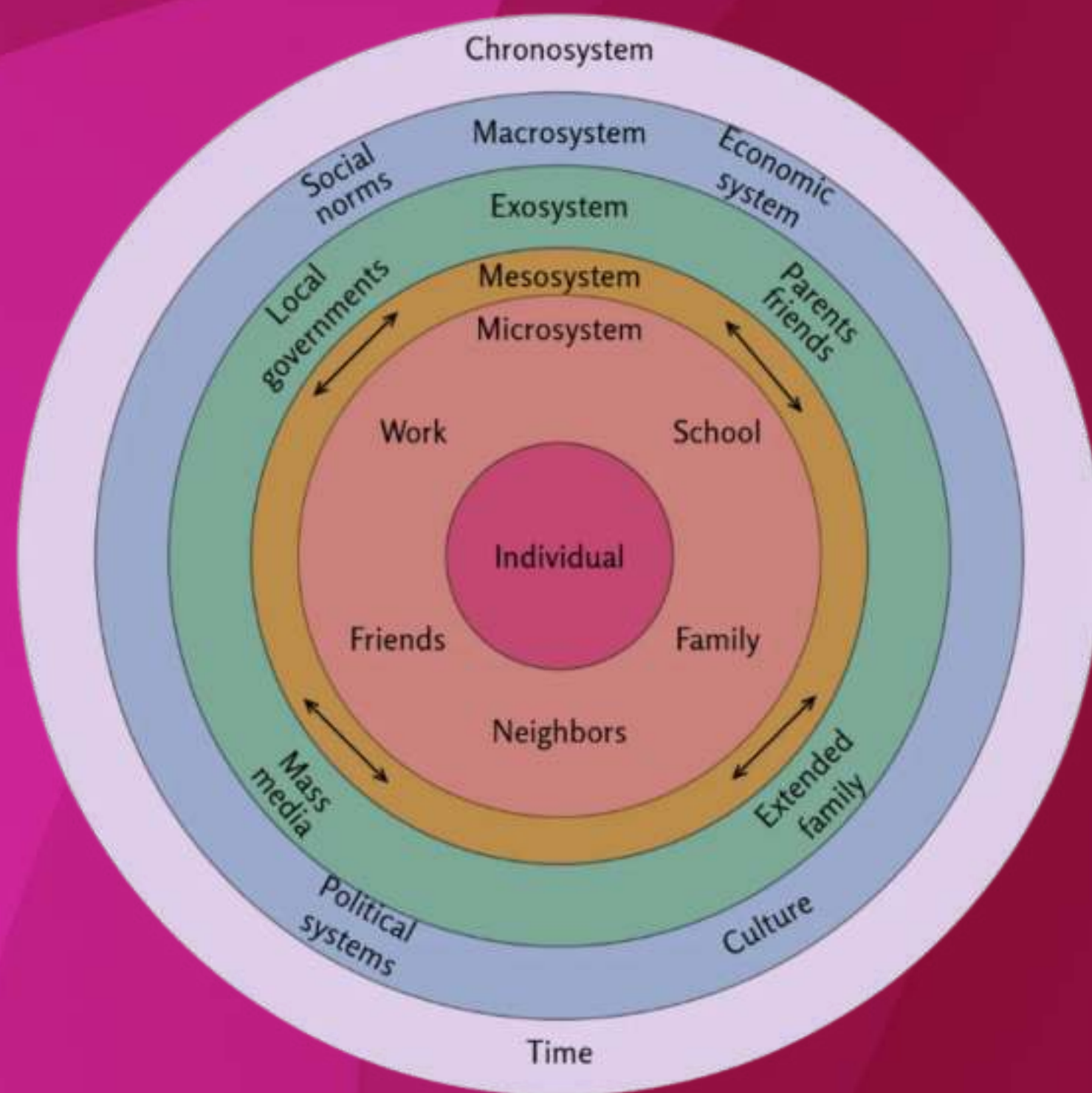
Strategie per affrontare i comportamenti di evitamento nell'adolescenza



Lorem Ipsum is
simply dummy

Comprendere l'adolescenza

- Età compresa tra i 13 e i 19 anni, con radici spesso nella preadolescenza
- Facilitazione della metamorfosi psicologica e sociale
- Transizione in giovani adulti indipendenti, che si ritagliano identità distinte nella società
- Profondi cambiamenti fisici e psicologici
- Temi chiave: Identità, indipendenza, appartenenza
- Sfide: Attività accademiche, amicizie, sessualità, uso di sostanze.
- Tendenze egocentriche: Comune, tra le insicurezze e le pressioni della società



Comprendere l'adolescenza

- interazioni
- microsistema
- sistemi interdipendenti e benessere dei giovani

Comprendere l'adolescenza dal modello bioecologico

Il modello bioecologico prevede che lo sviluppo dei bambini sia plasmato dalle interazioni con i genitori e le figure di assistenza, che sono influenzate da fattori quali il lavoro, la scuola e la comunità.

Questi contesti, a loro volta, sono influenzati da **contesti sociali, culturali e politici più ampi**. Gli strati interconnessi di relazioni e ambienti interagiscono tra loro, plasmando lo sviluppo dei bambini e favorendo la resilienza.



Indagine sui bisogni di base, i valori personali e le intenzioni iniziali

La Ruota della Vita

Adattamento di uno strumento di coaching





La Ruota della Vita

La Ruota della vita è uno strumento di coaching che rappresenta visivamente diverse aree della vita per valutare i propri livelli di soddisfazione.

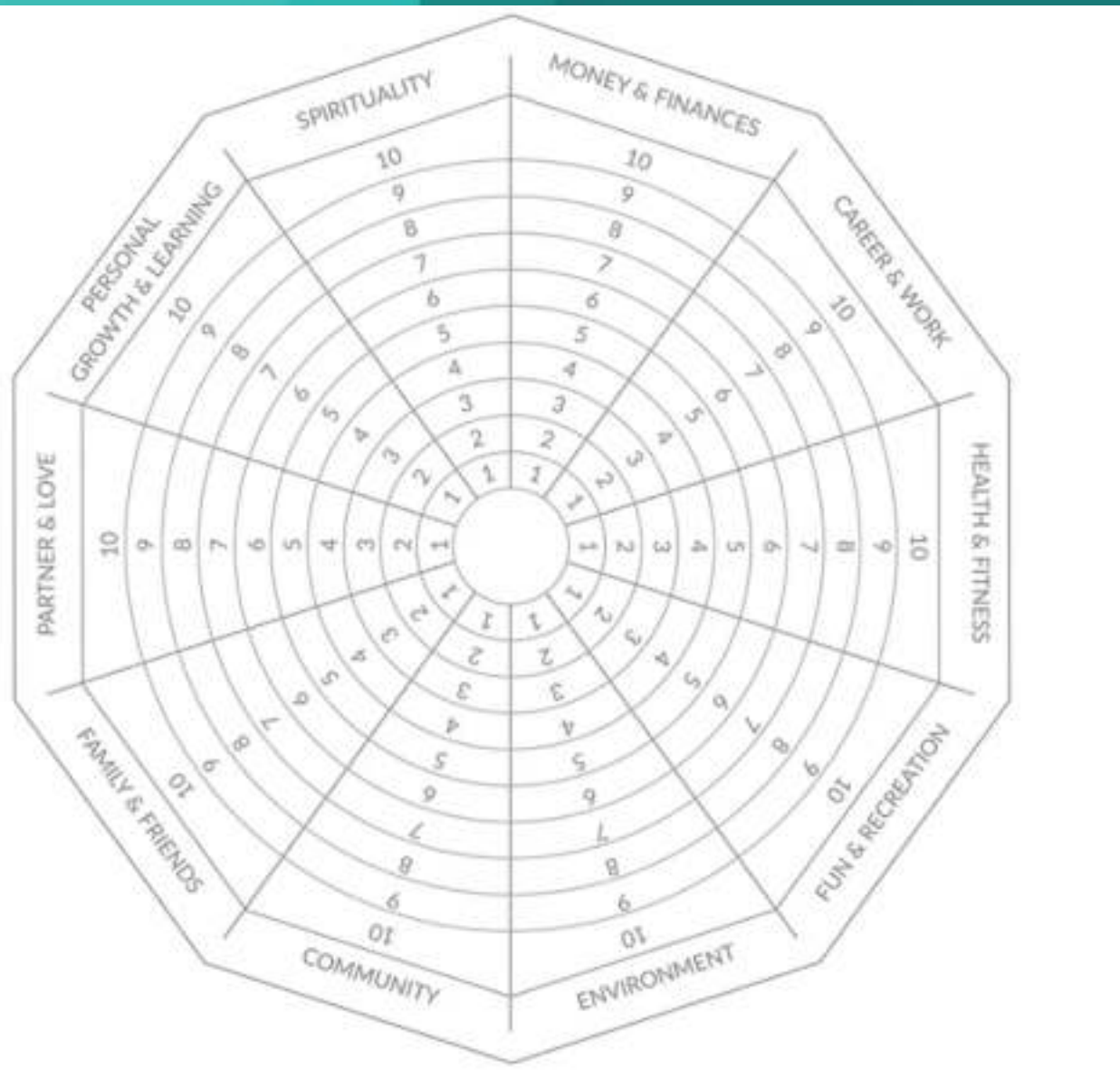
Valutando queste aree, le persone possono capire quali sono le aree da migliorare, motivandole ad apportare cambiamenti positivi.

Questa autoconsapevolezza dà potere alle persone, fornendo loro un orientamento e una direzione per una vita soddisfacente.

Come Implementare La Ruota della Vita

Fase 1: introdurre la Ruota della vita

- Fornite all'adolescente una Ruota della vita stampata.
- Spiegate che offre un'istantanea di come percepiscono i diversi aspetti della loro vita.
- Discutere il significato di tutte le categorie come
- Modificare le categorie in base alle preferenze e alle circostanze di vita dell'adolescente.



Come Implementare

La Ruota della Vita

Fase 2: Classifica delle categorie

- Chiedere all'adolescente di assegnare un punteggio da 1 a 10 a ciascuna categoria, indicando il suo livello di soddisfazione.
- Chiarite che questa fase fornisce una panoramica della loro soddisfazione di vita.



Come Implementare



La Ruota della Vita

Fase 3: Esaminare la ruota nel suo insieme

- Esaminare la forma complessiva della ruota e discuterne il significato.
- Sollecitare una discussione sulla soddisfazione della vita con domande come:
 - Cosa ne pensi della forma della ruota?
 - Come vorresti cambiarla?
 - Cosa vi sorprende?
 - Cosa rappresenta per voi un punteggio di 10?
 - Quale categoria vorreste migliorare per prima?
 - Come allocate attualmente il vostro tempo in ogni area?
 - Quali misure potete adottare per migliorare la soddisfazione in ciascuna categoria?



Come Implementare

La Ruota della Vita

Fase 4: Esaminare ogni sezione

- Discutere le aree di interesse o di preoccupazione identificate dall'adolescente.
- Esplorare domande come:
 - Perché quest'area ha bisogno di attenzione?
 - Che cosa può migliorare la sua soddisfazione di un punto?
 - Quanto si sente equilibrato in quest'area?
 - Cosa manca che potrebbe influenzare il vostro punteggio?
 - Cosa potrebbe migliorare quest'area della vostra vita?



Come Implementare

La Ruota della Vita

Fase 5: identificare le azioni

- Assegnate un'attività o un obiettivo per ogni categoria per migliorare la soddisfazione.
- Assicurarsi che gli obiettivi siano SMART
- Sottolineare che ogni azione contribuisce all'equilibrio generale della vita.



Come Implementare

La Ruota della Vita



Fase 6: Rivedere e rivedere

- Rivalutate periodicamente la Ruota della vita per monitorare i progressi e identificare le azioni in sospeso.
- Utilizzate i check-in continui per comprendere i modelli comportamentali e affrontare gli ostacoli.



Indagine sui bisogni fondamentali, i valori personali e le intenzioni iniziali

Ruota dei valori

Adattamento di uno strumento di coaching





La Ruota dei Valori

- Rappresentazione visiva dei valori e delle priorità fondamentali
- Guida le discussioni e gli esercizi di esplorazione dei valori
- Aumenta l'autoconsapevolezza e l'allineamento con il sé autentico
- Mappatura dei valori nei vari ambiti della vita (carriera, relazioni, salute, ecc.)
- Identifica la congruenza e le aree di crescita o di aggiustamento.
- Indagine riflessiva ed esercizi di definizione degli obiettivi
- Chiarezza sulle aspirazioni, processo decisionale informato
- Allineamento intenzionale con i valori per una maggiore realizzazione



Cultura, valori e cambiamento

- Come ci costruiamo?
- Valori diversi e pratiche diverse.
- Valori che cambiano e pratiche che cambiano.
- Come procede questa relazione?



Chiarimenti sui valori

- Per gli esperti che lavorano con gli adolescenti, aiutarli a comprendere i loro valori è fondamentale per fare scelte di vita significative e favorire l'autenticità.
- Tuttavia, gli adolescenti possono avere difficoltà ad articolare i propri valori, poiché questi hanno un profondo significato emotivo.
- Invece di fornire un elenco di valori, la ruota dei valori consiste nel guidare gli adolescenti attraverso l'autoesplorazione e la riflessione per scoprire i loro valori in un ambiente di supporto.
- L'attenzione è rivolta ad aiutare gli adolescenti a risuonare con l'idea generale di un valore, piuttosto che a trovare la parola perfetta.

CONFUSION

CLARITY



Fase 1: Introdurre l'attività

Spiegate che esplorerete i momenti speciali della loro vita che sono stati particolarmente gratificanti o toccanti. Sottolineate che questi momenti devono essere brevi e specifici, concentrandosi su una singola esperienza “di punta”.

Fase 2: sollecitare il cliente


Incoraggiate il cliente a ricordare un momento specifico della sua vita che sia particolarmente significativo o appagante. Chiedete al cliente di pensare alle **circostanze**, alle **persone coinvolte** e alle **emozioni** provate in quel momento.

3. Sollecitare i dettagli: Una volta che il cliente ha identificato un momento, approfondite la questione ponendo domande aperte per ottenere maggiori informazioni. Chiedete cosa stava succedendo, chi era presente e quali valori venivano onorati durante quell'esperienza.

4. Riconoscere e convalidare: durante la discussione, riconoscete le risposte del cliente e convalidate i suoi sentimenti. Riflettete su ciò che sentite e offrite dichiarazioni di sostegno per incoraggiare un'ulteriore esplorazione.

5. Verificare i valori: Verificate periodicamente le risposte del cliente suggerendo potenziali valori che potrebbero essere stati presenti in quel momento. Usate frasi come: "C'è un valore di libertà in questa esperienza?". Osservate la reazione del cliente e modificate il vostro approccio in base al suo feedback.





6. Confermare la risonanza: Quando il cliente risponde positivamente a un valore suggerito, riconoscete la sua reazione e confermate se risuona con lui. Usate frasi come: “Sembra che tu stia onorando un valore legato alla libertà. Ti sembra giusto?”.

7. Incoraggiare l'espansione: Incoraggiate il cliente ad ampliare i valori che ha identificato. Fate domande di approfondimento per esplorare il significato di ciascun valore e il suo rapporto con le esperienze personali.

8. Continuare a esplorare i momenti di punta: ripetere il processo chiedendo al cliente di ricordare altri momenti di punta della sua vita. Continuate a cercare le esperienze che il cliente ha trovato particolarmente ricche e appaganti, utilizzando ogni momento come un'opportunità per scoprire e chiarire i propri valori.

SUMMARIZE

9. Riassumere e riflettere: Alla fine dell'attività, riassumete i valori emersi durante la discussione e riflettete sul modo in cui contribuiscono al senso di realizzazione e allo scopo generale del cliente.

10. Offrire sostegno e follow-up: Fornire sostegno e incoraggiamento al cliente mentre riflette sui suoi valori e considera come integrarli nella sua vita quotidiana. Seguire il cliente nelle sessioni successive per rivedere i suoi valori e monitorare i suoi progressi nell'allineare le sue azioni ai suoi valori.

[illegible]

- Dopo aver fatto un brainstorming sui valori con gli adolescenti, chiedete loro di dare una priorità ai dieci valori più importanti.
- Poi chiedete loro di valutare la loro soddisfazione nel rispettare ogni valore su una scala da 0 a 10. Questo esercizio spesso rivela intuizioni sorprendenti per gli adolescenti, soprattutto se i punteggi scendono sotto il 7, indicando aree che richiedono attenzione.
- Questo esercizio spesso rivela intuizioni sorprendenti per gli adolescenti, soprattutto se i punteggi scendono sotto il 7, indicando aree che richiedono attenzione. Rivedete questo processo regolarmente per aiutare l'adolescente a rimanere connesso al proprio senso di sé.



Modifica dell'evitamento (attivazione comportamentale)

L'attivazione comportamentale (BA) è un approccio psicoterapeutico efficace per vari disturbi come la depressione, l'ansia e il PTSD, che si concentra sull'impegno in attività adattive e sulla riduzione dei comportamenti che mantengono il disagio.

Gli approcci più recenti sottolineano la necessità di affrontare l'evitamento per migliorare l'umore. Il foglio di lavoro Cambiare l'evitamento (attivazione comportamentale) aiuta i clienti a identificare e sostituire i comportamenti di evitamento disadattivi con strategie di coping più sane.

Bibliografia



- Governale, A., & Garbarino, J. (2020). Ecological Models of Adolescent Development. In *The Encyclopedia of Child and Adolescent Development* (pp. 1–12). Wiley.
<https://doi.org/10.1002/9781119171492.wecad302>
- Hikikomori. (2010). Oxford Reference.
<https://www.oxfordreference.com/display/10.1093/oi/authority.20110803095936483>
- Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination when good things don't come to those who wait. In *European Psychologist* (Vol. 18, Issue 1, pp. 24–34). <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000138>
- Kimsey-House, H., Kimsey-House, K., Sandhal, P., & Whitworth, L. (2018). *Co-active coaching: The proven framework for transformative conversations at work and in life* (4th ed.). Nicholas Brealey.



Activating Strategies to fight Hikikomori Condition

2023-1-IT02-KA210-ADU-000150723



**MISSION
e EMPATHY**

PUHU
Projects for **Utility** and **Humility**



PODERIO
Training & Research

SKILLS
CONSULTING TRAINING
up

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.