





# OUTSIDE

## **Hikikomori ile Mücadele Stratejilerinin Etkinleştirilmesi**

**2023-1-IT02-KA210-ADU-000150723**

**Müdahale ve Destek Programı**

**İzolasyondan Dahil Olmaya  
Kopmayı Tersine Çevirmek**



# Müdahale ve Destek Programı

## İzolasyondan Dahil Olmaya: Kopmayı Tersine Çevirmek

### İçindekiler

|   |          |
|---|----------|
| <b>Müdahale ve Destek Programı</b>  | <b>2</b> |
| İzolasyondan Dahil Olmaya: Kopmayı Tersine Çevirmek                         | 2        |
| İçindekiler   | 2        |
| 1. Giriş  | 3        |
| Bağlam ve Önleme  | 3        |
| Okul Davranışının Spesifik Olarak Gözlemlenmesi                             | 3        |
| Kaçınılması Gerekenler  | 4        |
| 2. Ebeveynler için Destek   | 4        |
| Yön Kaybı ve Ebeveyn Stresi   | 4        |
| 3. Hikikomori Riski Altındaki Çocukların Okul Terkini Önleme İnisiyatifleri | 4        |
| Alternatifler Önermek   | 4        |
| Yaratıcı Çözümler   | 5        |
| Evden Eğitimi Desteklemek   | 5        |
| 4. Ergenler için Önleme Etkinlikleri  | 6        |
| Yaratıcı Laboratuvarlar   | 6        |
| Akran Eğitimi   | 6        |
| Özel Eğitim İhtiyaçları ve Mevzuat  | 8        |
| 5. Sonuç  | 9        |
| Okulun Temel Rolü   | 9        |
| 6. Kaynaklar  | 9        |

## 1. Giriş

### Bağlam ve Önleme

Hikikomori olgusuna karşı etkili bir proje, “ilişki kapanması” riski altındaki ergenler etrafında bir koruma sistemi oluşturarak, birçok bağlamda (okul, aile ve boş zaman) çalışmak ve yalnızca doğrudan alıcıları değil, tüm “eğitim topluluğunu” dahil etmekten oluşur.

### Okul Davranışının Spesifik Olarak Gözlemlenmesi

Erken vaka tespiti için öğretmenlerin risk altındaki bireylerin profilini bilmeleri faydalıdır. Bu çocuklar, akranlarının yargısından korkan ve sürekli bir utanç duygusuyla yaşayan çocuklardır. Sosyallik, her zaman panik ataklarla sonuçlanmasa da, genellikle baş ağrısı, mide ağrısı ve yorgunluğa neden olan kaygı durumlarını içerir. Bu fenomen, yedinci veya sekizinci sınıfta başlayabilir ve lise döneminde kötüleşebilir. Psikolojik olarak, bu çocuklar kendilerini başkalarının bakışlarına karşı “gösterilemez”, “beceriksiz” ve “yetersiz” gördükleri için başkalarının bakışlarından korkarlar. En problemli durumlar, herkesin bakışları ve yargıları altında olunan motor aktiviteler veya soru sorma anlarıdır.

Genellikle, teneffüste yalnız kalan, kenarda duran ve bazen bir veya iki sınıf arkadaşıyla ilişki kuran, ancak diğerlerinin inisiyatif almasını bekleyen ve sadece derslere yetişmek için temas halinde olan çocuklardır. Bu öğrenciler, okulda inşa edilen sosyal benlikten kaçınır ve aslında başkalarına kendilerini göstermemek için stratejik gibi görünen devamsızlıklarla başlarlar, böylece onları kuşatan kaygı seviyesini azaltırlar. Okulda, her bireyin refahını ve kaynaklarını teşvik eden, yani sosyal becerileri, vatandaşlık eğitimi, sağlık eğitimi, iyi olma, empati, işbirliği, aktif dinleme vb. gibi evrensel önleme yöntemleri aktif hale getirilir. Herhangi bir patoloji olmadığı için, bu çocuklar sadece kişisel değerlerini keşfetmek ve okula gitmelerine yardımcı olmak için desteklenmeye ihtiyaç duyarlar, zorluklarını göz önünde bulundurulmalıdır. Gözlemlenmeli, topluluk oluşturmali, tutku aşılmalı, ve diyalog içinde olunmalıdır.



## Kaçınılması Gerekenler

Fenomenin incelenmesi ve tedavisinde, özellikle erkek çocuklarda, tam anlamıyla patolojileştirmeden kaçınılması son derece uygundur, çünkü sosyal geri çekilmenin bazı durumlarda ağır ve aşırı vakalarda nöropsikiyatrik danışma/müdahale gerektiren bir bozukluktan kaynaklandığı doğru olsa da, genellikle psikopatolojiye sahip olmayan ve dolayısıyla sadece sosyal bir fenomen olarak çerçevelenebilecek, ancak yine de zihinsel hastalığa dönüşebilecek olan çocukları ilgilendiren bir durumdur.

## 2. Ebeveynler için Destek

### Yön Kaybı ve Ebeveyn Stresi

Çocuklarının okuldan ayrılmasıyla ebeveynler gerçek bir "yas" yaşamaktadırlar. Bu nedenle, çocuk okulda değilse, ilk olarak ebeveynleri desteklemek gereklidir. En gelişmiş bölgesel hizmetler bu desteği sunar; okullar ise bilgi almak ve ebeveynlere pratik rehberlik sağlamak için hızlı olmalı, devamsızlıktan onları sorumlu tutmaktan kaçınmalıdır; bu durum, çoğu zaman, ebeveynlerin hatalarından kaynaklanmaz.

Öğrencinin katılımını zorlamamaları için ebeveynleri rahatlatmak ve bilgilendirmek, aşağıda belirteceğimiz alternatif çözümleri sunmak gereklidir. Ayrıca, çocuk yardım alamazsa, psikolojik bir sürece girmeleri gerektiğini açıklamak, aile ilişkilerini anlamak ve iyileştirmek için bir psikolojik yolculuğa çıkmaları gerektiğini vurgulamak önemlidir.

## 3. Hikikomori Riski Altındaki Çocukların Okul Terkini Önleme İnisiyatifleri

### Alternatifler Önermek

Çocuk evde kapalı olsa bile okul bir şeyler yapabilir. Başarısızlık veya okul terki önlenmeli ve alternatifler önerilmelidir. Çocukla iyi ve ayrıcalıklı bir ilişkiye sahip olan bir referans öğretmeni belirlemek, okul müdürünün katılımını sağlamak, sınıf meclisini bilgilendirmek; bir öğrenci danışmanını harekete geçirmek gerekmektedir. Sınıf arkadaşlarını da dahil etmek gerekebilir. Ancak sınıf arkadaşlarının ilgisi her zaman yardımcı olmayacağı aksine, yük olabileceği için bu yöntemi dikkatlice değerlendirmek, her zaman danışmanın tavsiyesiyle hareket etmek gerekmektedir.



## Yaratıcı Çözümler

- (a) Sınıf Meclisleri ve öğretmenler tarafından kararlaştırılan, Okul Müdürü tarafından onaylanan Kişiselleştirilmiş Eğitim Planı (PEP) hazırlamak. Bu planda öğrenciyi desteklemek için pedagojik, metodolojik ve örgütsel stratejileri belirtebilir;
- (b) Okul yılının geçerliliği için gereken asgari katılım günleri sınırından feragat etmek
- (c) Katılımı ve doğrulamayı kolaylaştıracak olası cihazları ayarlanmak ve düzenlemek
- (d) Talepler ve değerlendirmelerde esneklik sağlamak

Çalışmayı değil diğerleriyle yüzleşmeyi reddeden bu gençlere çeşitli yollar öneriler getirebilmek için büyük yaratıcılık gereklidir.

Gerçek hayatta bir öğrenci danışmanının atanmış olduğu bir gencin örneği ilginçtir. Danışman, teorik olarak gençle ev ödevi yapması planlanan ancak pratikte onu sadece bir dondurma almak için bile dışarı çıkarmakla görevlendirilmişti. Zamanla ve kurulan güven ilişkisi sayesinde, genç kız okula geri dönebildi ve eğitimine devam edebildi. Daha sonra akşam sınıfına geçiş yaptı, burada insan ortamını daha dayanılabilir ve kendisine daha sıcak ve samimi buldu.

## Evden Eğitimi Desteklemek

Mükemmel bir yol yoktur, ancak doğru kişiyi doğru yere yerleştirmek önemlidir. Bu nedenle, entegre dijital eğitim veya tercihen evde eğitimle çalışmaya izin verilmesi gerekliliği anlaşılmalıdır. Hikikomori riski altındakiler için bu, evden çalışmayı, ancak en az bir veya iki öğretmenle kişisel ilişkileri sürdürmeyi ifade eder. Bu öğretmenler, sınıfta olmasalar bile, okul için empatik ve anlamlı bir insan bağlantısını temsil eder ve korumalı ve yönetilebilir bir şekilde ilişki alışkanlığını ve sosyal beceri eğitimini sürdürmeye yardımcı olurlar. Bu çocuklar mutlaka sınıf arkadaşlarına ihtiyaç duymazlar, ancak bir yetişkin figürü neredeyse her zaman güven vericidir ve öğrenmenin devam etmesini ve sınavların yapılmasını sağlar. Bu sınavlar da belirli yöntemlerle sunulmalı, böylece sınıf dışındaki yerlerde veya zamanlarda bile olsa anksiyeteyi ve karşılaştırmayı önlemelidir.

## 4. Ergenler için Önleme Etkinlikleri

### Yaratıcı Laboratuvarlar

İtalya'nın Ferrara, Vicenza ve Ravenna gibi bazı şehirlerinde, yerel sağlık yetkilileri ve ortaokullarla iş birliği içinde, Gençler için Kalıcı Laboratuvarlar kurulmuştur. Bu laboratuvarlarda, haftada iki kez, akşam 5 ile 7 arasında, kızlar ve erkekler için yeni yaratıcı etkinlikler düzenlenmektedir. Atölye faaliyetlerinin teması ilişkiler üzerine odaklanmaktadır. Katılımcılar, hikaye anlatımı, video yapımı ve çizim/karikatür gibi çeşitli araç ve diller kullanarak sanatsal çalışmalar yaratmaya çalışmaktadır. Amaç, kızlar ve erkeklerin duygusal yakınlık deneyimleyebileceği, kendilerini bir bütünün parçası olarak hissedebileceği alanlar ve zamanlar oluşturmaktır. Gençler için ilişkisel bir spor salonu gibi laboratuvarlar, son yıllarda önemli ölçüde zayıflayan güvenlik ağını en azından kısmen onarmayı hedeflemektedir.

Pandemi nedeniyle kısıtlamaların en çok etkilediği yaş grubu gençlerdir. Sosyalleşme, deneme ve keşfetme arzusu bu yaşlarda en yoğun şekilde hissedilir. İki yılı aşkın süre uzaktan eğitim, spor aktivitelerinde aksaklıklar, ertelenmiş partiler ve kaçırılan fırsatlar gençlerin moralini bozmuştur. Sağlık krizi sosyal izolasyonu, okuldan uzaklaşmayı ve sağlıklı gelişim için temel olan diğer aktiviteleri daha da artırmıştır. Bu aktiviteler arasında spor, dil veya tiyatro dersleri ve arkadaşlarla dışarı çıkma yer alır. Yaratıcı laboratuvarlar, bu yaygın rahatsızlığa bir yanıt olmayı amaçlamaktadır.

### Akran Eğitimi

#### Birinci Aşama

1. Çalışma grubunun kurulması.
  - Eğitim önerisinin sunulması, toplantı takviminin belirlenmesi ve kişisel veya okul aktiviteleri ile olası zaman çakışmalarının tartışılması
  - Eğitim sözleşmesi: Eğitimci ve katılımcıların kursun gizliliğine, hedeflerine ve taahhütlerine saygı gösterme yükümlülüklerini vurgulayan ortak yapım metnin hazırlanması
  - Düzenlemeler: Akranlarla yapılan müdahale sırasında, öğretim sürecini tamamen farklı bir öğrenme olasılığı sunacak şekilde sınıfın fiziksel alanında yeniden düzenleme yapılması

## 2. Bilgilendirme

- Grup üyeleri arasında barışçıl bir iklim oluşturmak, grubun kurallarını oluşturmak ve tartışma yöntemlerini tanımlamak. Bu, özgürlük, güven ve düşünce ile duyguların kabulünü destekler.

## 3. Konuların tanıtımı

- Araçlar ve etkinlikler: Buz kırıcı etkinlikler, grup atmosferini ısıtacak ve aidiyet duygusunu teşvik edecek basit oyunlar
- Tartışma yöntemleri: Sağlık konularında doğru bilgilendirme yapmanın önemini vurgulamak ve yanlış mitlerin ve doğruluğu kanıtlanmamış, tehlikeli olabilecek inançların önüne geçmek.
- Konuyla ilgili bilimsel derinleşme, uzmanlar (hekimler, psikologlar, sosyal hizmet uzmanları vb.) ile görüşmeler yapmak
- Belirli etkinliklerin sunulması: Empati ve karşıt görüşlere sorgulama uyandırmak için Rol Yapma ve Dağıtım, bilgi test etmek ve tartışmayı teşvik etmek için Quizler ve öğrenme süreçlerini başlatmak ve fikirlerin paylaşımını sağlamak için Dünya Kafesi.

Bu uygulamalı ve hareketli etkinlikler videolar, görseller, sesler, kampanyalar ve posterler, renkler kullanılarak desteklenir.

## İkinci Aşama

Akranlarla yapılacak müdahalenin planlanması:

1. Akran grubu, eğitim sırasında denedikleri araçlardan hareketle sunacakları eylemlerin planını geliştirir.
2. Deneme, kendi sınıflarında veya küçük gruplarda yapılır, burada öğretmenle birlikte geri bildirim toplanır ve bağımsız olarak denemeden önce değerlendirilir.
3. Akran toplantısı planlandığı şekilde yapılır.
4. Eğitimci ve akranlar, deneyimi değerlendirmek ve geri bildirim almak için tekrar bir araya gelirler. Bu, meta-öğrenme ve geri bildirim olarak kullanılır.

Michellini S. (2020) "Akran Eğitimcinin özgünlüğü, kendini sorgulama imkânı sunan, anlam ve yaşam seçimlerinin etkilerini arayışa yönlendiren bir ortamda oluşur. Gücü, akranlarına yeni dillerle, güvenilir ve klişeleşmemiş



roller sunarak yaşam seçimlerinin motivasyonları üzerine düşünmeyi teşvik etmektedir.”

Bu geçiş sürecinde yetişkinin gözetimi aktif ve mevcut kalmalıdır. Eğitimcinin ilk aşamadaki merkezi rolünden, ikinci aşamada daha arka planda bir rol alarak, akranlar için bir referans noktası olarak devam etmesi, fikirleri ve yansımaları teşvik etmesi, aynı zamanda yaratıcılığa ve seçilen kavramları paylaşmanın yeni yollarını bulmaya geniş bir alan bırakması gerekmektedir.

## Özel Eğitim İhtiyaçları ve Mevzuat

### Hikikomori ve Özel eğitim ihtiyaçları

Mevcut mevzuat, sosyal olarak geri çekilmiş bir öğrencinin Özel Eğitim İhtiyacı olarak değerlendirilebileceğini doğrudan belirtmemektedir, ancak 27/12/2012 tarihli Bakanlık Genelgesi'nin ilk sayfasında şu ifadeler yer almaktadır: “... WHO'nun (Dünya Sağlık Örgütü) biyopsiko-sosyal perspektifte kişiyi bütünsel olarak ele alan ICF (Uluslararası Fonksiyonlama Sınıflandırması) tanı modeli önemlidir. ICF modeli, önleyici tipler dışında öğrencinin Özel Eğitim İhtiyaçlarını (BES) belirlemeyi mümkün kılar.”

Bu bağlamda, her öğrenci, süreklilik arz eden veya belirli dönemlerde Özel Eğitim İhtiyaçları gösterebilir: fiziksel, biyolojik, fizyolojik nedenlerden veya psikolojik ve sosyal nedenlerden kaynaklanabilir, bu nedenlere karşılık olarak okullar uygun ve kişiselleştirilmiş bir yanıt sunmak zorundadır. Yine, 3/6/2013 tarihli Bakanlık Genelgesi'nde şu ifadeler bulunmaktadır: “... ilkokulda sınıf komiteleri veya öğretmenler ekiplerinin, öğretimde kişiselleştirilmenin uygun ve gerekli olduğu diğer durumları belirlemeleri gerekmektedir. Bu, tüm öğrenciler için kapsamlı ve kapsayıcı bir yaklaşımın parçası olarak ele alınmalıdır. BES'lerin ele alınması, okul ve ailenin dikkat ve ortak çabasının odağı olmalıdır.”

“Hikikomori BES'tir” şeklinde bir ifade geçmemekle birlikte, Sınıf Komitesinin öğrenciye Özel Eğitim İhtiyacı tanıma yetkisi vardır ve öğrencinin özel ihtiyaçlarına dayanarak kişiselleştirilmiş Eğitim Planı gibi maksimum esneklik sağlayan bir araca sahiptir.

Öğretmenlerin mevcut düzenlemeleri nasıl “kullanacakları” ve bu olguyla başa çıkmak için somut eylemler (rehberlik) hakkında eğitim alması kesinlikle gereklidir. Ayrıca, okulların mevcut “düzenleyici boşlukları” doldurması ve bu yetkiyi tanıyıp kullanarak soruna somut ve etkili yanıtlar vermesi önemlidir.

## 5. Sonuç

### Okulun Temel Rolü

#### Kimler Özel Eğitim İhtiyacı Olan Öğrencileri Belirler?

M.C. 8/2013'e göre, ilkokullarda sınıf komiteleri ve öğretmen ekipleri, kişiselleştirilmiş öğretim ve her türlü telafi edici ve muafiyet sağlayıcı önlemler alınması gereken zorluk yaşayan öğrencileri belirtmekle yükümlüdür. Klinik sertifikaların bulunmaması durumunda bile, sınıf komitesi veya öğretmenler ekibi, uygun pedagojik-didaktik gözlemler temelinde özel eğitim ihtiyaçlarını tespit edebilir ve bu nedenle bir PDP (Kişiselleştirilmiş Eğitim Planı) gereksinimini gerekçelendirebilir. Okulun, öğrencilerin Özel Eğitim İhtiyaçlarını sertifikalandırma görevi yoktur, ancak özel öğretim stratejileri benimsenmesi gereken öğrencileri belirleme görevi vardır.

## 6. Kaynaklar

Caci, B., Cardaci, M., Scrima, F., Tabacchi, M. E., & La Barbera, D. (2022). Psychological impact of the COVID-19 pandemic on adults and children: A comparison between scientific literature and social media. *Computers in Human Behavior*, 129, 107164. Retrieved from: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.107164>

Floris, F. (2003), Postfazione. La prevenzione come accompagnamento alla partecipazione e alla ricerca culturale, in Croce M., Gnemmi, A. *Peer education. Adolescenti protagonisti nella prevenzione*, Franco Angeli, Milano

Bettiol F. (2020) formazione e strumenti di lavoro per la Peer Education, in “*Voci di Salute. Quindici anni di Peer Education in Veneto Esperienze, risultati e prospettive.*” A cura di Giuseppe Pellegrini, Franco Angeli, Milano



Sciacca J. P. (1987), Student peer health education: a powerfully yet inexpensive help strategy. Peer Facilitator Quarterly, 5, pp. 4-6

HIKIKOMORI RAGAZZI CHIUSI ALLE RELAZIONI SOCIALI. Strategie di prevenzione e promozione della salute mentale tra adolescenti e le loro famiglie (catalogo) - Regione Piemonte ASL Cuneo 1  
Progetto avviato nell'anno 2017 - Ultimo anno di attività: 2018

Sulla, F., Masi, A., Renati, R., Bonfiglio, S., & Rollo, D. (2020, June). A Tool for the Evaluation of Hikikomori Risk in Italian Adolescents: A first Contribution to its Validation. In 2020 IEEE International Symposium on Medical Measurements and Applications (MeMeA) (pp. 1- 5). IEEE.



**MISSION  
e EMPATHY**

  
**PUHU**  
Projects for **Utility** and **Humanity**



**PODERÍO**  
Training & Research

**SKILLS** *up*  
CONSULTING TRAINING



Co-funded by  
the European Union

"The European Commission's support of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission can not be held responsible for any use which may be made of the information therein."  
Project Number: 2023-1-IT02-KA210-ADU-000150723