ARTICOLO DI ELEARNINGNEWS

Year 3 - number 74 Wednesday 26 june 2019

Come evitare che gli studenti vadano in sovraccarico cognitivo

Il "cognitive overwhelm" è quella sensazione che possono sperimentare gli studenti quando non riescono a proseguire un percorso formativo in maniera soddisfacente a causa dello stress e di un programma eccessivamente confuso e carico di informazioni.

Durante un percorso formativo, è piuttosto comune sentirsi sopraffatti dal volume dei contenuti e dai tempi di studio. Questo fenomeno, conosciuto in inglese come "cognitive overwhelm", si ripresenta anche nei corsi online in cui gli studenti possono sentirsi stanchi, frustrati e un po' persi. Ovviamente, sta ai professionisti dell'eLearning trovare nuove strategie per evitare che ciò accada. Quali sono i principali segnali d'allarme di questo sovraccarico?

Sovraccarico di informazioni

Anche se l'obiettivo è quello di imparare il più possibile, è pur vero che il cervello non è in grado di immagazzinare costantemente una grande quantità di informazioni. Per questo, è fondamentale che, soprattutto i contenuti più complessi, vengano suddivisi in piccole parti per evitare il sovraccarico di informazioni.

Stress

Nonostante lo stress sia una sorta di "molla" per la motivazione, se si presenta in livelli elevati è probabile che causi una pressione troppo alta sugli studenti. Per questo, è necessario utilizzare strategie volte ad arginare il problema sia nell'ambito di design che di contenuti per evitare che i corsisti si lascino sopraffare dall'ansia.

Piattaforma confusa

Per poter studiare nella miglior maniera possibile, gli studenti devono poter contare su un ambiente semplice e pratico. La piattaforma di un corso online, dunque, dev'essere intuitiva e user friendly in modo tale da non essere un ulteriore ostacolo allo studio. Eliminare i contenuti e gli elementi grafici superflui è un'ottima maniera per non far entrare in confusione i corsisti.

Mancanza di contesto

Durante il percorso formativo, gli studenti devono essere in grado di collegare i vari argomenti e di conoscere la loro applicazione nel mondo reale. Quando i contenuti sono poco connessi, è più facile che i corsisti si sentano sopraffatti e stressati dallo studio. Per questo, la struttura del corso online deve essere progettata in modo tale da rendere sempre chiaro il contesto in cui vengono inseriti i contenuti.

Non dare spazio alle ripetizioni

Per fissare al meglio i contenuti e dare maggiore sicurezza agli studenti, è necessario che, durante il corso online, ci siano sezioni in cui fare pratica e ripetere il tema appena terminato. Attraverso quiz, link ai contenuti precedenti o piccoli promemoria, infatti, è possibile allenare la memoria degli studenti che si sentiranno più sicuri e fiduciosi nelle loro capacità.

Corso troppo rapido

Spesso, i corsi hanno il difetto di voler insegnare troppo in troppo poco tempo. Nonostante questa strategia inizialmente possa dare i suoi frutti, sul medio-lungo periodo gli studenti tenderanno a dimenticare le informazioni acquisite. Per questo, è

preferibile stimare il giusto tempo per la trattazione di ogni contenuto, un lasso di tempo che permetta agli studenti di apprendere in maniera comoda e strutturata per poter poi utilizzare in maniera efficace i contenuti sul posto di lavoro. A questo fine può essere utile il microlearning.