ARTICOLO DI ELEARNINGNEWS

Year 5 - number 178 Wednesday 27 october 2021

Consigli per corsi online ADHD-friendly

Quali sono gli elementi a cui prestare attenzione per adattare un corso alle necessità di chi ha un disturbo da deficit di attenzione/iperattività?

L'**accessibilità** è una delle caratteristiche fondamentali di un **corso online di qualità**. Ciò vuol dire, infatti, dare l'opportunità a tutti di usufruire pienamente dell'apprendimento virtuale, offrendo **corsi che si adattino alle esigenze di tutti**.

Sempre più percorsi di formazione, ad esempio, si stanno adattando alle necessità di chi è affetto dal **disturbo da deficit di attenzione/iperattività** (DDAI o ADHD in inglese). Questo disturbo causa difficoltà di attenzione, iperattività e impulsività che possono creare problemi a livello comunicativo, relazionale e nella gestione del tempo. È fondamentale, dunque, creare un ambiente sicuro e che dia supporto a queste esigenze.

Nell'articolo " **7 consigli per un eLearning ADHD-friendly**", un Instructional Designer con ADHD offre alcuni consigli per migliorare l'accessibilità ai corsi di chi, come lui, è affetto da questo disturbo. Ecco i principali:

- **Diapositive lineari e chiare**: l'ADHD provoca una maggiore tendenza a distrarsi, quindi bisogna far in modo di utilizzare contenuti lineari, senza troppi fronzoli. Le **slide** sono un ottimo alleato per fissare i concetti. Attenzione, però, a non inserire troppe immagini o colori in una stessa diapositiva: meglio prediligere uno sfondo bianco, magari con un **sommario** che ordini i contenuti successivi. Anche una **mappa del corso** all'interno della piattaforma può essere utile per fornire uno schema dettagliato del percorso da intraprendere.
- **Contenuti ordinati ma non noiosi!** Chi ha il disturbo da deficit di attenzione/iperattività tende a essere immediatamente catturato dalle novità e dalla **creatività**. La sfida, dunque, è quella di creare contenuti lineari e ordinati ma allo stesso tempo in grado di stimolare la creatività dei corsisti, magari usando sia elementi ripetitivi che nuovi in tutti i contenuti.
- **Prendi spunto dal microlearning**: questa modalità di e-Learning, così come la **gamification**, può sembrare la migliore per chi soffre di ADHD eppure non sempre è così. Finito l'entusiasmo iniziale, infatti, è possibile che il corsista abbandoni il corso e lo dimentichi. Alcuni elementi del microlearning, però, possono essere utili per creare corsi a prova di disturbo da deficit di attenzione/iperattività: la **divisione del corso in mini-sezioni** e il monitoraggio in tempo reale dei risultati degli studenti. Suddividere gli obiettivi e le scadenze e offrire **valutazioni costanti** di ogni fase del percorso è gratificante e permette di avere un maggior controllo sulle attività.
- **Un promemoria per le pause**: fra chi è affetto da ADHD c'è chi tende a iperconcentrarsi per ore su una determinata attività. Per evitare che lo studente trascorra ore e ore sul corso senza riposare, è preferibile inserire piccoli **promemoria per ricordare di fare una pausa** o di inserire veri e propri intervalli di 10 minuti per obbligare a "disconnettersi" momentaneamente dall'attività.
- **Incoraggiamenti e complimenti**: le persone con ADHD sono più sensibili di altri nei confronti di incoraggiamenti ed elogi. Per questo, può essere di grande aiuto fornire un **feedback personalizzato** che includa i dettagli dello studente.
- **Risolvere problemi reali**: chi ha il disturbo da deficit di attenzione/iperattività ha anche una grande creatività e capacità di problem solving che permette di trovare soluzioni innovative e fuori dagli schemi. Per questo motivo, sono molto stimolati dagli **scenari reali** e dalla risoluzione di problemi pratici. Si tratta di un elemento fondamentale da prendere in considerazione per creare domande dei test di valutazione che si adattino anche alle esigenze di chi è affetto da ADHD.