ARTICOLO DI ELEARNINGNEWS

Year 7 - number 246 Wednesday 10 May 2023

Tutti i consigli per contrastare le distrazioni digitali

Le strategie per costruire e seguire un corso e-learning evitando le distrazioni che i supporti digitali ci mettono a disposizione continuamente

La **capacità di concentrazione** consiste nel fissare volontariamente il proprio pensiero su un'azione o su un oggetto. Nell'essere umano questa capacità è limitata e con la frenesia della vita moderna, è diventato ancora più difficile resistere alle migliaia di tentazioni che provengono da input esterni e prestare attenzione ad un discorso, una lezione o ad un progetto lavorativo. Con l'avvento della tecnologia e del mondo legato a Internet, poi, le distrazioni sono diventate anche digitali e i supporti mobili le hanno rese disponibili in qualsiasi momento della vita quotidiana. Ci sono però alcune tecniche che possono essere messe in atto per limitare le **distrazioni digitali** e concentrarsi sul proprio obiettivo di studio.

Le distrazioni digitali

Gli smartphone, sempre a portata di mano, permettono agli utenti di accedere in qualsiasi momento ai social network, alle mail e alle decine di messaggi che in ogni momento della giornata vengono inviati da conoscenti, colleghi, amici o dai partecipanti ai gruppi WhatsApp. Questa **digitalizzazione** della vita ha portato a una diffusione delle distrazioni, che rendono più difficile la concentrazione su un determinato obiettivo. In particolare, l'apprendimento e la **formazione online** vengono minacciati dagli strumenti esterni, che possono rappresentare una tentazione alla distrazione, che potrebbe minare la capacità di concentrazione dello studente e, di conseguenza, la buona riuscita del corso.

I **social media** sono una delle tentazioni più "pericolose", che tendono a minare più frequentemente la capacità di concentrazione delle persone. La possibilità di accedere ai social tramite il proprio smartphone, dal quale difficilmente ci si separa, ha reso più frequente la visita alle proprie pagine e la tentazione all'interazione continua a discapito di altre attività è diventata un rischio concreto. La maggior parte degli utenti controlla la propria pagina Facebook, Instagram o LinkedIn più volte al giorno. Ma non è raro che quello che dovrebbe essere un veloce controllo degli aggiornamenti, si trasformi in decine di minuti passati a navigare sul proprio social preferito. Abbiamo già visto i vantaggi e le strategie utili nell'uso di **LinkedIn** in ambito formativo e non vi è dubbio circa l'efficacia e l'importanza dell'uso dei social media, per promuovere o costruire un corso e-learning. Ma, l'altro lato della medaglia mostra il rischio di un uso non consono di questi strumenti, che può rappresentare motivo di distrazione durante un corso e-learning. Per questo, è importante prestare attenzione ad un uso consapevole dei social media.

Prima di capire quali tecniche possono essere utilizzate per ridurre gli input esterni in grado di far perdere la concentrazione, è bene capire quali sono i principali **tipi di distrazioni digitali**. Analizziamo i principali:

1. **Connesione e comunicazione.** E-mail, messaggistica varia, notifiche provenienti dai social media rendono estremamente difficile mantenere il focus: quando, durante un corso online, riceviamo una comunicazione lavorativa, tendiamo a interrompere il flusso dell'apprendimento per leggerla; riprendere il filo della lezione risulterà difficoltoso per il discente.
2. **Concentrazione e multitasking.** Si sa, le giornate di lavoro sono spesso piene e il lavoratore tende a svolgere più attività contemporaneamente. Purtroppo, seppur comprensibile nell'intento, questa modalità risulta poco funzionale durante una sessione online: la frammentazione dell'attenzione e della concentrazione su attività diverse comporterà un apprendimento altalenante se non, nel peggiore dei casi, nullo.

Come ridurre le distrazioni digitali

Chi si trova a voler dar vita a un corso e-learning deve seguire alcuni step, come già spiegato in un precedente **articolo**. Durante la fase di progettazione è bene anche rendersi conto che l'utente potrebbe incappare in diverse distrazioni digitali: per questo, è utile fin da subito pensare ad alcune strategie efficaci per ridurre le distrazioni.

Per raggiungere questo obiettivo e fornire all'utente un incentivo al mantenimento della concentrazione durante le lezioni di e-learning, è possibile seguire alcune strategie. Ecco **quattro consigli** che potrebbero tornare utili per la progettazione di un corso online:

1. **Crea sfide** a tempo, per mantenere sempre alta la concentrazione degli utenti. Le prove e le simulazioni possono essere un buon modo per catturare l'attenzione degli studenti e mantenerla elevata durante il percorso. Le lezioni teoriche, per esempio, possono essere interrotte da brevi test a tempo, che possono servire per verificare l'apprendimento. È possibile anche prevedere un meccanismo secondo il quale lo studente deve ripetere la lezione nel caso in cui il sistema non registri azioni da parte sua. In questo modo, l'allievo sarà incentivato a rimanere concentrato sul corso online, evitando qualsiasi tipo di distrazione.
2. **Semplifica il design**, di modo che l'interfaccia della piattaforma risulti intuitiva e di facile utilizzo. Per raggiungere questo risultato, è fondamentale fare in modo che l'utente sappia orientarsi perfettamente: colori neutri, menù a tendina e informazioni brevi e chiare possono aiutare. La velocità e la semplicità di utilizzo della piattaforma scoraggerebbero così gli studenti a dedicarsi ad altri input esterni, che altrimenti perderebbero di vista le lezioni.
3. Crea **contenuti accattivanti**, che si distacchino dalla modalità tradizionale di formazione, con un insegnante che parla, mentre sullo schermo scorrono delle slide. Per fare in modo che l'utente sia, oltre che interessato all'argomento, anche "rapito" dalla lezione a cui sta assistendo, è possibile inserire nel corso momenti di **gamification**, che coinvolgano completamente lo studente. In questo modo, le persone si sentiranno partecipi e attori dell'apprendimento e una semplice lezione potrà trasformarsi in un'esperienza formativa e divertente.
4. **Personalizza** la formazione, così da offrire all'utente le risposte alle sue esigenze, dandogli modo di costruire un percorso di apprendimento su misura, che corrisponda ai propri bisogni e alle proprie aspettative. Per rendere ancora più efficace la formazione, l'utente potrebbe essere messo nella posizione di muoversi nella piattaforma in base alle sue lacune, per recuperare o potenziare gli aspetti necessari. La concentrazione può essere cattura anche tramite test personalizzati, che rimandino un feedback efficace al formatore. Al contrario, una formazione generica potrebbe portare l'utente a cedere facilmente alle distrazioni esterne, perché la sua attenzione non verrebbe catturata da lezioni che non corrispondono ai suoi precisi interessi.

Le strategie degli utenti

Abbiamo visto quali possono essere le tecniche usate dai creatori di corsi e-learning per ridurre le distrazioni digitali e aiutare i propri utenti a concentrarsi sulle lezioni da seguire. Ma anche gli studenti, da parte loro, hanno a disposizione delle strategie che possono essere d'aiuto per diventare consapevoli delle distrazioni intorno a loro e ad agire di conseguenza, mettendo in atto utili espedienti per allontanare gli input esterni controproducenti. Ecco i consigli che un utente può seguire:

1. Cerca di **percepire** la distrazione. Nel momento in cui ti ritrovi a dare seguito a input esterni, che portano la tua attenzione lontana dall'obiettivo principale, fermati e riconosci ciò che stai facendo come una distrazione. Per capire come sei arrivato a quel punto, potrebbe essere utile fare un percorso mentale a ritroso e ricostruire le azioni fatte precedentemente, che ti hanno portato a cedere alla distrazione. Se davvero si vuole cercare di eliminare queste tentazioni, è fondamentale evitare di dare la colpa all'esterno o all'incapacità di concentrarsi: essere consapevoli di dar seguito alle distrazioni è un passo fondamentale per affrontarle.
2. Cerca di **resistere**. Una volta individuata la distrazione, puoi finalmente cercare di combatterla. Per riuscirci, una strategia potrebbe essere quella di utilizzare un timer, che scandisca e **pianifichi il tempo** di lavoro e quello di pausa. Questo potrebbe aiutarti a concentrarti in modo duraturo ed efficace sul tuo obiettivo di studio per periodi brevi ma continuativi.
3. Individua qualcosa che ti **incoraggi**. Un'altra tecnica per aumentare la concentrazione è crearsi piccoli premi da concedersi una volta raggiunto un obiettivo. Un'azione che rappresenta una tentazione se svolta durante un corso e-learning, può diventare un incoraggiamento a cui dedicarsi una volta terminata la lezione. Per esempio, se non si cede alla tentazione di controllare i social media, le notifiche o i messaggi durante il corso, questa operazione potrà essere fatta alla fine della lezione, senza così lasciare che la propria concentrazione venga messa in pericolo.
4. **Inganna le distrazioni digitali**. Se non riesci a resistere alla tentazione di controllare il telefono ogni volta che senti il suono di una notifica o di un messaggio, puoi sempre ricorrere alla tecnologia. Sembra un paradosso, ma anche per liberarsi dalle distrazioni digitali la tecnologia può essere nostra alleata. Potrebbe essere utile, per esempio, impostare la modalità "silenzioso" sul telefono, per evitare che i suoi suoni distolgano l'attenzione dall'obiettivo principale. Se nemmeno questo funziona, è possibile anche disattivare i dati dello smartphone, così da togliergli la possibilità di accedere in rete: in questo modo non potrai ricevere notifiche, mail o messaggi dai social media.