

APPRENDIMENTO CREATIVO

Nel 1953, Atkinson definiva l'apprendimento come ogni "modificazione relativamente permanente del comportamento che ha luogo per effetto dell'esperienza".

Nella storia della psicologia, l'apprendimento ha significato diverse cose. In ambito comportamentista, sia con il condizionamento classico di Pavlov, che il condizionamento operante di Skinner (neocomportamentista), l'apprendimento si basava sul concetto di associazione tra uno stimolo e una risposta che diventa il nuovo comportamento appreso. L'associazione tra stimolo e risposta doveva rispettare due condizioni: una contiguità temporale e la ripetizione.

Con l'avvento di Tolman, che funge da ponte tra comportamentismo e cognitivismo si inizia a vedere l'apprendimento anche da dentro e non solo da ciò che era osservabile (poiché per i comportamentisti la mente era una scatola nera). Con Tolman si parla di apprendimento latente e di rappresentazioni interne mentali.

Con la Gestalt il tutto diventa diverso dalla somma delle parti e Kohler mostra come l'uomo e animali vicini all'uomo nella scala filogenetica, possano imparare anche per insight.

Il cognitivismo rivide molti degli esperimenti che i comportamentisti avevano fatto solo osservando l'osservabile. In tale ottica i cognitivisti dimostrarono che non era la mera presenza dello stimolo a dare effetto di associazione ma l'informazione che il soggetto percepiva nello stimolo.

L'uomo e animali vicini nella scala filogenetica possono anche imparare concetti, per *learning set*. Come lo scimpanzé con dinanzi due scatole, una rotonda e una quadrata. Sa che una delle due contiene cibo. Impara quindi che se trova cibo sotto la prima scatola allora cercherà sempre sotto quella, altrimenti sarà l'altra.

Per comportamenti più complessi non si può ridurre tutto a condizionamento anche se osserviamo le informazioni legate ai rinforzi. Parte dei comportamenti umani sono appresi per condizionamento classico, altri per condizionamento operante, ma, quelli più complessi sono comportamenti appresi per imitazione sociale e osservazione.

1. E-LEARNING

Il termine e-learning nasce come contrazione di Electronic Learning e in generale indica un processo di apprendimento basato su procedure elettroniche.

Attualmente, vent'anni dopo il lancio del *World Wide Web* nel panorama mondiale, ci si potrebbe aspettare che il concetto di e-learning sia stato chiaramente definito o differenziato da altre forme di apprendimento. Tuttavia, non è così, dal momento che ancora oggi la questione su che cosa sia l'e-learning è ancora aperta. Per chiarire le idee possiamo dire che per e-learning si intende generalmente l'on-line learning, in italiano questa espressione è stata tradotta: "teledidattica", "formazione in rete", dove la definizione "in rete" va intesa come rete di individui. Dunque non abbiamo a che fare con una rete telematica di *personal computer* connessi fra loro, ma con attori del processo formativo che "fanno rete" attraverso l'ausilio di supporti tecnologici appropriati.

1.1. CARATTERISTICHE FONDAMENTALI

Tutti i sistemi di e-learning devono prevedere alcuni elementi essenziali:

- l'utilizzo della connessione in rete per la fruizione dei materiali didattici e lo sviluppo di attività formative basate su una tecnologia specifica, detta "piattaforma tecnologica" (Learning Management System, LMS);
- l'impiego del personal computer (eventualmente integrato da altre interfacce e dispositivi) come strumento principale per la partecipazione al percorso di apprendimento;

- un alto grado di indipendenza del percorso didattico da vincoli di presenza fisica o di orario specifico;
- il monitoraggio continuo del livello di apprendimento, sia attraverso il tracciamento del percorso che attraverso frequenti momenti di valutazione e autovalutazione;
- la valorizzazione di:
 - multimedialità (effettiva integrazione tra diversi media per favorire una migliore comprensione dei contenuti);
 - interattività con i materiali (per favorire percorsi di studio personalizzati e di ottimizzare l'apprendimento);
- interazione umana (con i docenti/tutor e con gli altri studenti - per favorire, tramite le tecnologie di comunicazione in rete, la creazione di contesti collettivi di apprendimento).

L' e-learning crea una "soluzione di insegnamento centrata sullo studente", non solo perché consente l'accesso ai contenuti dei corsi in qualsiasi momento e in ogni luogo in cui esista una connessione ad internet, una facile reperibilità e trasportabilità degli oggetti di apprendimento, la possibilità di gestire gli archivi dei contenuti, ma soprattutto perché la tipologia di progettazione dei materiali didattici rende l'apprendimento ben diverso dai monolitici corsi tradizionali da distribuire indistintamente a tutti gli studenti.

Gli elementi principali nella progettazione dei contenuti sono tre:

- l'interattività : la necessità di coinvolgere il discente;
- la dinamicità: il bisogno da parte del discente di acquisire nuove competenze mirate *just in time*;
- la modularità, ossia la possibilità di organizzare i contenuti di un corso secondo gli obiettivi formativi e le necessità dell'utenza.

1.2. TECNOLOGICAMENTE PARLANDO...

La distribuzione e la fruizione della formazione è gestita da una piattaforma tecnologica (Learning Management System o LMS), un sistema gestionale che permette di tracciare la frequenza ai corsi e le attività formative dell'utente (accesso ai contenuti, tempo di fruizione, risultati dei momenti valutativi...).

L'LMS è formata da un database, dove vengono salvate tutte le informazioni sui corsi e sugli utenti. Questa caratteristica consente all'utente di accedere alla propria offerta formativa da qualsiasi computer collegato a Internet, ovunque ed in qualsiasi momento, generalmente senza la necessità di scaricare software ad hoc.

Diviene quindi una risorsa fondamentale per gli utenti con disabilità fisiche (temporanee o permanenti), in quanto consente loro di seguire qualsiasi corso dalla struttura (casa, ospedale, ufficio, etc..) nella quale si trovano.

Inoltre l' e-learning è ben diverso da un apprendimento isolato, senza il supporto di insegnanti, spesso composto esclusivamente dalla rapida lettura di numerose pagine web, spesso inutili, dove non vi è interazione.

L'aula virtuale infatti, è la metodologia didattica che permette l'interazione fra gli utenti, che può essere:

- sincronica: tramite strumenti che favoriscono la comunicazione immediata con l'uso di chat, lavagne condivise, videoconferenza..etc..
- asincronica (che non necessita la presenza degli utenti nello stesso momento): forum di discussione, *document repository*, accesso ai materiali didattici o a materiali di supporto..etc..

1.3. E NELLA NOSTRA UNIVERSITÀ?

Negli ultimi dieci anni sono state realizzate, nel nostro Ateneo, molteplici esperienze di e-learning ed in particolare ricerche, studi di fattibilità, implementazione di corsi, seminari e convegni, attività di formazione e produzione di software. Al seguente indirizzo è possibile accedere alla piattaforma, purtroppo non ancora attiva per tutti i corsi (quella di Psicologia è in fase di attivazione):

http://www.unito.it/unitoWAR/page/istituzionale/servizi_studenti1/elearning1

I soggetti che lavorano attivamente in quest'ambito sono diversi: facoltà, dipartimenti, centri e consorzi, laboratori, singoli docenti. Ciascuna struttura realizza dei progetti e delle iniziative per promuovere e favorire la formazione on-line. Nella forma minima si tratta di iniziative avviate da singoli docenti o da singoli corsi di studio.

In particolare, sono state avviate alcune attività di e-learning che hanno visto la realizzazione di podcast e registrazione live di video lezioni. Su queste specifiche iniziative già in corso è possibile avere maggiori dettagli inviando una e-mail all'indirizzo **portale-supporto@unito.it**.

Per quanto riguarda iniziative o progetti da avviare per la componente di natura tecnologica inerenti le scuole primarie, le scuole secondarie e superiori, gli enti e le imprese occorre inviare una e-mail all'indirizzo **sewi@unito.it**.

2. LA PNL E L'APPRENDIMENTO

La PNL è l'acronimo in italiano di Programmazione Neuro Linguistica e raggruppa una serie di tecniche che permettono di analizzare ed intervenire direttamente sulle componenti del sistema mentale. È definita "**lo studio della struttura dell'esperienza soggettiva**" e "**tecniche per la libertà**". È anche un atteggiamento, caratterizzato da senso di curiosità e voglia di imparare.

La PNL agisce su tre diversi livelli:

- un livello di programmazione, con cui si organizzano le componenti di un sistema. Indica la capacità di essere consapevoli e cambiare i propri comportamenti, organizzare i propri pensieri e le proprie azioni.
- un livello neurologico, ogni comportamento deriva da processi neurologici e a questi afferiscono gli stimoli dagli organi di senso. Si riferisce al modo in cui usiamo i sensi per interagire con l'esterno e a come gestiamo il nostro sistema nervoso.
- un livello di linguaggio (verbale e non), il quale codifica, ordina e rappresenta i processi neurali in sequenze.

È una disciplina che "si impara facendo" e l'apprendimento è fortemente influenzato dal formatore che aiuta l'individuo a esplorare la propria "mappa del mondo".

2.1. LA STORIA

Nasce in California negli anni '70 per opera del linguista John Grinder e del matematico, informatico e terapeuta della Gestalt Richard Bandler. Vennero osservati individui con risultati elevati in molti campi per poter decodificare gli schemi ricorrenti utilizzati, relativi alla comunicazione verbale e non verbale e renderli disponibili a chi li volesse conoscere e apprendere. Idearono degli strumenti per cambiare rapidamente gli atteggiamenti mentali e i comportamenti, crearono modelli e tecniche efficaci in psicoterapia e coaching, leadership, management, comunicazione efficace, motivazione, gestione delle emozioni e apprendimento. Secondo gli autori attraverso la PNL è possibile addirittura risolvere le disabilità dell'apprendimento.

Il loro è un punto di vista sistematico sul funzionamento del pensiero che integra psicologia sistemica, linguistica e cibernetica. In Italia sono sempre più numerosi i corsi che formano gli individui utilizzando la PNL.

2.2. DI CHE SI TRATTA

La PNL costituisce uno dei metodi di interpretazione e studio delle potenzialità umane e analizza i livelli di comportamento e comunicazione dell'individuo.

L'attenzione è rivolta alla forma del pensiero (*forma mentis*) più che al suo contenuto e pone l'accento sulla soggettività dell'esperienza umana e sulla peculiarità della "*mappa percettiva della realtà*" di ciascuno, ossia la propria rappresentazione interna della realtà. L'idea di fondo è che la forma mentis di ognuno, il modo in cui ragioniamo, ci porta a dare un significato alle nostre esperienze e sulla base di questo costruiamo una *mappa del mondo* unica e completamente soggettiva. Questa rappresentazione interna della realtà va da una struttura profonda (l'identità dell'individuo) ad una più superficiale (costituita da movimenti, parole e immagini) nelle quali intervengono i meccanismi di cancellazione, generalizzazione e distorsione per eliminare le informazioni in eccedenza. Noi infatti riprogrammiamo la nostra mente in continuazione in base agli stimoli interni ed esterni che ci arrivano.

Il pensiero è composto da rappresentazioni sensoriali o sistemi rappresentazionali visivi, uditivi, cinestesici, olfattivi e gustativi. Secondo tale tecnica ogni persona ha modalità espressive ricorrenti collegate alla propria "*mappa del mondo*" la quale viene costruita attraverso la struttura sensoriale e costituisce l'insieme delle esperienze di vita, i valori le convinzioni dell'individuo sulla realtà esterna e interna, e rappresenta modalità diverse per esprimersi, manifestare emozioni e sentimenti, insomma il modo in cui ci muoviamo.

L'individuo osserva e conosce la realtà a partire dalla percezione che ha di questa utilizzando prevalentemente uno dei sistemi rappresentazionali, il quale è deducibile dal suo modo di esprimersi (uso di aggettivi, avverbi ecc...), dalla posizione assunta, dai movimenti oculari e dal respiro.

Ciò si ricollega a uno dei presupposti di base della PNL: "*la mappa non è il territorio*", che sta ad indicare che le persone sono diverse tra loro sia fisiologicamente che cognitivamente a livello delle elaborazioni mentali che li portano ad assumere determinati comportamenti.

Un altro punto fondamentale per la PNL è la convinzione che ogni essere umano ha tutte le risorse necessarie per realizzare ciò che desidera, non esistono insuccessi ma solo risultati e situazioni da cui trarre insegnamento.

2.3. PNL APPLICATA ALL'APPRENDIMENTO

Nel processo dell'apprendimento, l'approccio neurolinguistico si concentra sul "come" imparare, invece che sul "cosa" imparare. La PNL focalizza la sua attenzione sull'idea che apprendere è un'esperienza naturale, divertente e facile che diviene ostica e stressante se associata alla costrizione ed al dovere.

L'apprendimento è strettamente connesso ai processi cognitivi di base come l'attenzione, la memoria, il ragionamento, l'intelligenza e alle emozioni e al senso di autoefficacia, ed è peculiarità degli esseri più evoluti, come l'uomo, che non funzionano semplicemente in base a istinti o riflessi.

Nel processo di apprendimento, secondo la PNL, è fondamentale la creatività. Una prova di questo lo sono i bambini, i creativi per eccellenza, capaci di assimilare ed imparare un gran numero di cose e con maggiore facilità rispetto agli adulti. La creatività dipende dal nostro cervello, composto da due emisferi, diversi tra loro per quanto riguarda caratteristiche e funzioni: quello sinistro è l'emisfero considerato razionale, mentre il destro è quello creativo ed emotivo. La PNL sostiene che uno dei punti fondamentali per l'apprendimento è riuscire a sviluppare entrambi gli emisferi per riuscire ad utilizzarli entrambi contemporaneamente. Uno strumento molto utile a questo scopo è il *brain storming*.

Un altro concetto fondamentale in PNL è che i 5 sensi, o in PNL detti modalità, oltre ad essere gli strumenti attraverso i quali noi esseri umani percepiamo il mondo, sono anche gli stessi strumenti che noi utilizziamo per decodificare, organizzare, immagazzinare e dare significato a ciò che percepiamo dal mondo esterno. In questo caso i sensi, le modalità, sono il nostro sistema rappresentazionale della realtà, il nostro veicolo alla mappa del mondo.

Ciò significa che la realtà (esterna) e la nostra percezione della realtà (sistema rappresentazionale) non sono la stessa cosa. Ecco perché il presupposto "*La mappa non è il territorio*" è elemento base e fondamentale della comprensione delle tecniche di PNL.

I sistemi rappresentazionali sono: visivo, uditivo, cinestesico (o cenestesico), olfattivo e gustativo. Di solito, le persone hanno un sistema rappresentazionale dominante con cui vedono le cose, le percepiscono e le raccontano. Gli stimoli provenienti dall'ambiente accedono alla nostra mente attraverso 3 diversi canali:

1. *Canale visivo*: le persone che utilizzano prevalentemente questo canale apprendono soprattutto con le immagini e quindi attraverso la vista.

2. *Canale uditivo*: le persone che usano prevalentemente tale canale apprendono principalmente per suoni e parole e usano quindi l'udito.

3. *Canale cenestesico*: le persone che utilizzano prevalentemente questo canale apprendono soprattutto per sensazioni ed emozioni attraverso il tatto.

Si può estrapolare il sistema rappresentazionale di una persona dal modo in cui parla, dal linguaggio che usa, dal lavoro che ha scelto, dai suoi hobbies...

Secondo la PNL, ciascuno di noi utilizza preferenzialmente uno di questi canali e in base ad esso forma la propria struttura sensoriale attraverso la quale accede alla sua mappa; diventando consapevoli di questo ognuno di noi potrebbe imparare a manipolare la propria rappresentazione del mondo attraverso il codice sensoriale. Nell'interazione con l'altro è necessario capire a quale di questi tre gruppi appartiene in modo da strutturare le frasi e il dialogo in modo efficace e favorire una relazione di fiducia (*rapport*). Condividere lo stesso modo di comunicare avvicina all'altro e si stabilisce una sintonia e benessere reciproco, utile per raggiungere gli obiettivi prefissati.

Per quanto riguarda l'apprendimento, la PNL adotta un metodo attraverso il quale è possibile comprendere le strategie utilizzate dagli individui per apprendere, a livello sensoriale, e trovarne altre per apprendere in modo più efficace. Ognuno di noi ha infatti degli stili di apprendimento differenti e spesso abbiamo una tendenza costante a utilizzare una determinata classe di strategie per affrontare un compito.

Per avere dei risultati soddisfacenti la PNL traccia 4 principi fondamentali a cui attenersi:

- capire ciò che si desidera, ponendosi quindi un obiettivo da raggiungere il quale deve essere misurabile stimolante e raggiungibile;
- agire per realizzare i desideri, l'uomo deve essere attivo nel raggiungimento di un obiettivo;
- essere flessibili e quindi accettare che ci sono vari modi di vedere la realtà e di raggiungere un obiettivo e non necessariamente quello che scegliamo è il più efficace;
- essere consapevoli.

La mente inconscia apprende i nuovi modi di agire e produce i cambiamenti ma è da quella conscia che provengono le istruzioni per il cambiamento. Per giungere alla consapevolezza ci sono 4 fasi principali che si susseguono e sono: l'incompetenza inconsapevole, l'incompetenza consapevole, la competenza consapevole e la competenza inconsapevole ossia la prestazione. In breve, occorre che una persona acquisisca consapevolezza del proprio modo inconscio di operare e utilizzi quindi delle meta-strategie di controllo. Per divenire consapevoli della propria comunicazione a livello globale ed acquisire comportamenti efficaci è utile individuare i propri schemi di comportamento.

2.4. APPRENDIMENTO E MAPPE MENTALI

Le mappe mentali costituiscono una tecnica di studio e apprendimento che mette in pratica l'idea di utilizzare contemporaneamente entrambi gli emisferi del nostro cervello.

Elaborate nei primi anni '70 da Tony Buzan, partendo dalle idee di Novak, le mappe mentali sono considerate tuttora il modello di scrittura più efficace al mondo per sintetizzare libri, organizzare, prendere e produrre appunti. Permettono di presentare in modo sintetico e con un unico colpo d'occhio un concetto anche molto complesso. Inoltre, facilitano il pensiero creativo e sviluppano la capacità di fare associazioni e collegare idee simili. Permettono di usare in modo efficace la memoria fotografica.

In una mappa mentale il nucleo del discorso è rappresentato da un'immagine al centro del foglio e da essa si irradiano gli argomenti principali, rappresentati da un'immagine o da parole chiave, scritte sui rami principali, linee che partono dal nucleo. Da questi rami principali si diramano i rami secondari, i sottoargomenti, tanto più numerosi, quanto più vorrà essere dettagliata la mappa.

Per creare una mappa mentale è necessario seguire alcuni consigli:

1. Il foglio deve essere preferibilmente bianco e va tenuto in orizzontale. In questo modo si facilita la creatività.
2. Utilizzare la scrittura in stampatello maiuscolo, risulta più chiaro e induce maggiormente alla sintesi e alla brevità.
3. Creare i rami in senso orario.
4. Usare delle parole chiave, per facilitare il colpo d'occhio ed essere più sintetici e chiari.
5. Usare la creatività
6. Usare i colori per distinguere i diversi argomenti dei diversi rami, o per evidenziare associazioni tra rami.
7. Aggiungere dei *visual*, cioè dei disegni che rappresentino le parole chiave. Essi permettono di fissare meglio in memoria i contenuti della mappa.
8. Essere il più sintetici e chiari possibili

2.4.1. VANTAGGI

- L' argomento centrale è direttamente visualizzabile
- Ordine di importanza degli argomenti visibile
- Si possono aggiungere informazioni in ogni momento
- In poco spazio tanti argomenti
- Sviluppa la capacità di sintesi e analisi critica del testo
- Riduce il tempo del ripasso

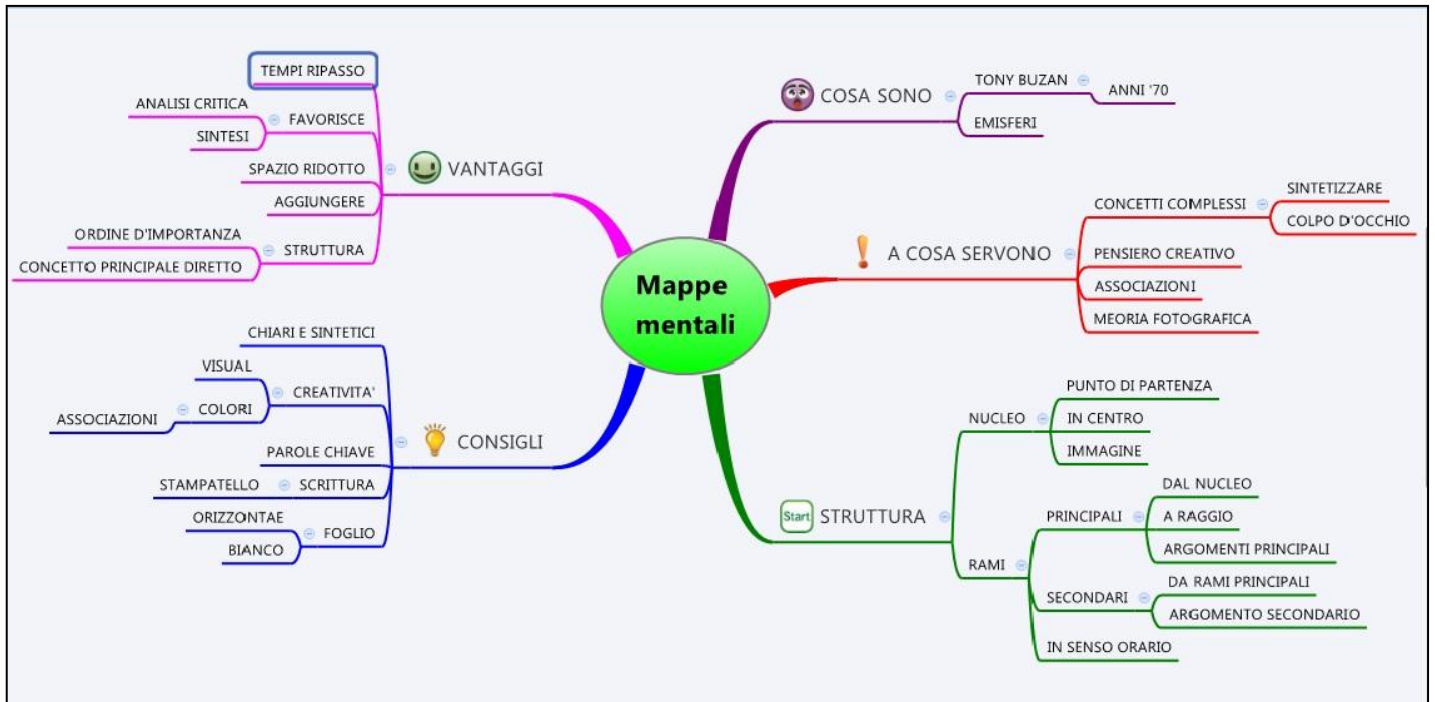


Figura 1. Esempio di mappa mentale con XMind.

Ci sono diversi programmi per fare mappe mentali: alcuni sono free (visualmind, freemind, imind, xmind...), altri sono a pagamento (mindmanager ecc). Noi abbiamo preferito XMind perché ci sembra il migliore tra le versioni free.

2.4.2. COME SCARICARLO?

Andare su google → digitare xmind → cliccare su “Download XMind – XMind – Mind Mapping and Storming” (oppure andare direttamente sul sito: <http://www.xmind.net/downloads/>)

Ci sono diversi download possibili a seconda del sistema operativo che vi interessa (windows, mac, ecc ecc).

Cliccare su download → cliccare “Salva file” e seguire la procedura guidata.

Vi illustriamo il programma per il windows... perché non abbiamo il mac!

2.4.3. COME USARLO?

“Purtroppo” è in inglese, ma abbastanza intuitivo anche per chi non mastica lingue straniere!

All’apertura si ha il central topic (nucleo). Cliccandoci sopra si può direttamente scrivere la parola chiave.

Per aggiungere il ramo principale (topic) cliccare sul nucleo e premere INVIO.

Per aggiungere sottorami (subtopic) cliccare sul ramo interessato e premere il tasto TAB (per gli “esperti” del computer, è il tasto in alto a sinistra vicino alla Q!)

Poi sperimentatevi e divertitevi a creare mappe coloratissime e creative!