

La Musica a scuola per lo sviluppo cognitivo e la modulazione emotiva

La Musica è un linguaggio che offre una piattaforma trasversale di apprendimento, unita ad un atteggiamento giocoso essa riesce a creare un clima collaborativo nel quale i bambini possono mettersi in gioco senza giudizio sviluppando hard skills e soft skills.

Ognuno di noi ha potuto sperimentare quanto la musica sia un'arte che ha il potere di suscitare emozioni intense e di influenzare il nostro stato emotivo. La sua influenza sulla nostra vita va però ben oltre l'aspetto emotivo, infatti, numerosi studi dimostrano come tale disciplina possa contribuire allo sviluppo cognitivo e all'intelligenza emotiva.

È essenziale e naturale per i bambini dare nomi alle cose che sperimentano, più sono in grado di descrivere ed esprimere ciò che percepiscono, osservano, respirano e comprendono, più ciò influisce sulla loro consapevolezza di sé, consentendo loro di "gestire" le proprie emozioni. Non c'è un solo canale per esprimere le emozioni: il linguaggio, la poesia, le opere d'arte in generale, la danza, in qualche modo anche lo sport per gestire le nostre emozioni. Tuttavia la musica, in quanto linguaggio universale e patrimonio genetico di tutti, è un dono speciale, perché consente di esprimere le proprie emozioni riconosciute e di dividerle, essendo una delle forme di comunicazione più emotive esistenti. Perché? Perché la musica è 100% emozione: trasmette sensazioni, umori, idee, fantasie, immagini e messaggi; andando oltre i confini del linguaggio verbale per attingere alle profondità dell'anima dell'umanità, la musica ha la via di accesso principale per influenzarci come esseri umani, per influenzare il nostro comportamento, per sviluppare e orientare la nostra intelligenza emotiva.

La parola "emozione", dal latino "emovere", significa "uscire fuori" ed è associata alla trasmissione ed all'espressione delle nostre emozioni.

Spesso incontriamo bambini e adolescenti che non sono in grado di classificare e gestire le proprie emozioni. Fenomeni come il mobbing, l'abuso di alcool, le droghe e l'uso eccessivo della tecnologia, indicano un'estrema fragilità emotiva dell'essere umano.

I sistemi scolastici si concentrano principalmente sugli sviluppi cognitivi, incentrando le attività sullo sviluppo delle competenze linguistiche e su grandi carichi di nozioni di matematica e scienze. Tuttavia, c'è la necessità sempre più urgente di prendersi cura degli elementi essenziali che identifichiamo come "abilità emotive e sociali", come ad esempio essere in grado di controllare gli impulsi, sapere comunicare per soddisfare i propri obiettivi, ecc. La gestione delle emozioni, la capacità di risoluzione dei conflitti, l'empatia e la consapevolezza di se stessi e degli altri, tutte queste sono competenze che consentono una crescita equilibrata e gratificante.

L'influenza della musica sull'intelligenza emotiva

L'influenza delle emozioni sullo sviluppo della nostra intelligenza ha effetti positivi sulla sfera cognitiva: impariamo con attenzione, impariamo approfonditamente, se non siamo gravati da emozioni negative che ci distolgono dalla percezione causando di conseguenza stress. Per quanto viviamo in una società che ci vuole razionali in realtà l'aspetto emotivo e il benessere sono centrali nell'apprendimento, lo afferma con forza la Dott.ssa Daniela Lucangeli che con la sua equipe ha elaborato la teoria della "warm cognition". Non impariamo bene se non viviamo belle emozioni e fare musica insieme è un ottimo modo per creare un ambiente di apprendimento stimolante e positivo. L'esperienza musicale ha un'influenza positiva sull'intelligenza emotiva, ovvero la capacità di riconoscere, comprendere ed esprimere le emozioni. Essa è

in grado di stimolare diverse aree del cervello coinvolte nell'elaborazione delle emozioni, come l'amigdala e il sistema limbico.

La pratica musicale può anche aiutare a migliorare l'empatia e la comprensione degli altri, poiché suonando insieme si impara ad ascoltare, a collaborare, a interagire, a rispondere alle emozioni degli altri compagni di avventura. Questo processo di interazione sociale nella musica aiuta i bambini a sviluppare abilità di comunicazione e relazionali più profonde, insegna ai bambini ed agli adulti l'arte dell'interplay che è fondamentale nella gestione delle relazioni durante l'arco della vita.

Vediamo cosa dicono Gardner, Goleman e Piaget sull'importanza della musica nello sviluppo cognitivo ed emotivo, vediamo come essa stimoli diverse aree del cervello e quale sia il suo ruolo nella formazione dei bambini secondo gli esperti.

Le teorie di Gardner, Goleman e Piaget sull'importanza della musica nello sviluppo cognitivo

Gli studiosi Howard Gardner, Daniel Goleman e Jean Piaget hanno sottolineato l'importanza della musica nello sviluppo cognitivo dei bambini. Secondo Gardner, essa è una forma di intelligenza che si esprime in modo diverso rispetto alle altre forme di intelligenza come la matematica o il linguaggio verbale.

Goleman ha sottolineato l'importanza di tale pratica nell'educazione emotiva dei bambini, affermando che aiuta i bambini a riconoscere e gestire le proprie emozioni.

Infine, Piaget ha evidenziato come tale tipo di apprendimento possa stimolare la memoria, la concentrazione ed il coordinamento motorio.

La loro ricerca ha dimostrato che suonare, cantare, fare orchestra dovrebbero essere parte integrante dell'educazione dei bambini per promuovere uno sviluppo cognitivo armonioso.

Chi si occupa di body music, ritmo e didattica musicale sa quanto la body music e il ritmo siano efficaci nello sviluppo globale dei bambini e dei ragazzi, quanto li aiutino a lavorare sul coordinamento, sulla concentrazione, sull'autostima e autoconsapevolezza, sulla relazione con gli altri, sullo sviluppo di tutte le intelligenze di cui parla Goleman incluse quella logico matematica, linguistica, visuo-spaziale, cinestesica, interpersonale, ecc.

Musica a scuola – musica e sviluppo cognitivo

Le neuroscienze confermano l'importanza e la necessità di introdurre i bambini alla musica fin dai primi anni di vita. La musica è una forma d'arte che coinvolge diverse aree del cervello umano. Quando l'ascoltiamo o suoniamo da soli ma soprattutto in ensemble, il nostro cervello attiva diverse regioni, come l'area uditiva, motoria e emotiva. La ricerca ha dimostrato che l'ascolto e la pratica strumentale stimolano la corteccia cerebrale, migliorando la memoria, l'attenzione e la capacità di apprendimento. Inoltre, questa pratica regolare può favorire lo sviluppo delle abilità cognitive, come il pensiero critico e creativo.

Vari studi hanno anche evidenziato che suonare uno strumento musicale ma anche praticare la body music, danzare, comporre, improvvisare sono attività che potenziano il coordinamento motorio e la capacità di problem solving. Inoltre, l'apprendimento musicale può favorire lo sviluppo delle connessioni neuronali nel cervello, promuovendo una maggiore plasticità cerebrale.

Quindi, la musica non solo ci emoziona e ci intrattiene, ma svolge anche un ruolo cruciale nel nostro sviluppo cognitivo.

Musica a scuola – l'Interplay e l'ascolto, l'empatia e la creatività

Interplay è una parola che si usa molto nel jazz, essa indica l'ascoltarsi reciprocamente e l'interagire in tempo reale, collaborando al racconto di una storia sonora collettiva. La vita quotidiana è un continuo

essere in interplay, un continuo relazionarsi, collaborare per raggiungere obiettivi comuni, provare e finanche stravolgere le strategie.

Quando c'è qualcuno che bullizza o viene bullizzato, qualcuno che urla per affermare il proprio pensiero e insulta gli altri invece di mettersi in discussione, qualcuno che subisce le urla e gli insulti, non c'è interplay.

Suonare insieme costituisce un'esperienza grazie alla quale i bambini imparano a sviluppare l'ascolto, l'empatia e la creatività in molti modi. In primo luogo richiede un alto livello di ascolto attivo e attenzione condivisa: gli studenti devono imparare ad ascoltare gli altri membri dell'ensemble per mantenere il tempo, la tonalità e la coesione generale della performance. In secondo luogo, suonare insieme richiede anche un alto livello di empatia e rispetto reciproco.

Gli studenti devono essere in grado di comunicare e collaborare con gli altri membri del gruppo per creare un suono armonioso e coeso. Infine, suonare insieme incoraggia la creatività attraverso l'improvvisazione e la sperimentazione.

I bambini imparano ad improvvisare soluzioni creative alle sfide musicali ed a sperimentare, a stare in relazione ascoltandosi e cooperando per un obiettivo comune sperimentando l'ascolto attivo, l'empatia, il rispetto reciproco e la creatività.

Fare musica in modo creativo è una risorsa preziosa, perché può nutrire la propria immaginazione, ma può anche sviluppare la capacità di guardarsi dentro, di riconoscere e dare un nome alle emozioni, imparando così a sentire il proprio io interiore ed a sentire insieme agli altri.

Quello che la musica può fare. Attenzione, concentrazione, ritmo, vitalità e memoria.

Quante volte durante una lezione capita che il gruppo classe abbia poca energia e motivazione o, al contrario, sia troppo agitato con un'energia esplosiva e caotica?

Come fare per modulare quelle energie mentali ed emotive e ricompattare l'energia e l'attenzione dei bambini in un clima sereno e stimolante? Fare attività musicali ad hoc che includano corpo, movimento (anche sul posto), comunicazione non verbale in un clima emotivamente sereno, gioioso e stimolante è una strategia che risponde ottimamente a questa domanda e dà dei risultati incredibilmente efficaci. Inoltre in questi contesti extra-ordinari possiamo osservare delle caratteristiche dei bambini che in un contesto normale non vengono fuori per cui sono utili da tantissimi punti di vista.

La musica ha un impatto significativo sull'intelligenza emotiva e sullo sviluppo cognitivo. Le teorie di Gardner, Goleman e Piaget hanno evidenziato la sua importanza nell'apprendimento e nella formazione dei bambini. Essa stimola diverse aree del cervello, contribuendo a migliorare le abilità cognitive e sociali; offre inoltre un'opportunità per sviluppare l'intelligenza emotiva, aumentando la consapevolezza di sé e degli altri.

È importante riflettere su come possiamo incoraggiare una maggiore valorizzazione della musica nell'educazione dei nostri bambini e nella nostra società in generale.

La musica è davvero un ponte verso un mondo più empatico e creativo, se solo ci fosse una maggiore apertura a questa possibilità. Tutti possiamo fare musica, abbiamo un corpo ritmico, una voce melodica (anche se ci riteniamo stonati e privi di senso del ritmo), basta uscire un pò dalla nostra zona di comfort per scoprire le potenzialità che non sapevamo di avere ed un mare di opportunità che possono essere utili sia a noi che al gruppo classe col quale lavoriamo.