

Musica per neonati e bambini

È impossibile definire esattamente cosa sia la musica, sebbene la maggior parte delle persone accettino che possano essere suoni prodotti dal canto o con strumenti. Una cosa è sicura che la musica ci aiuta a comunicare pensieri, idee ed emozioni in modi in cui nessun altro stimolo potrebbe. Offre anche tutta una serie di altri benefici, dalla gestione del dolore e dello stress al coordinamento motorio e ritmico. Inoltre contribuisce inequivocabilmente allo sviluppo positivo del cervello umano.

Lo sviluppo della musica presumibilmente trovò posto nell'epoca preistorica per contrastare il sottofondo di suoni naturali come la pioggia che cade, le onde dell'oceano e i versi di uccelli e animali. Tuttavia, la primordiale espressione musicale viene dall'India ed si pensa abbia 4.000 anni. Già ai tempi degli antichi greci, la musica era usata per curare disturbi emotivi e fisici, ma fu solo dopo la terribile esperienza della prima guerra mondiale, che la musicoterapia è diventata un argomento a sè stante. Da allora, la musica in tutte le sue forme è stata usata per affrontare una vasta gamma di problemi di salute che vanno da disturbi fisici, emotive e mentali a disabilità comportamentali, sociali e di apprendimento. È anche stata usata per favorire la crescita in bambini premature e nella produzione di latte nelle madri che allattano. A casa o al nido, la musica può dare il tocco per un'atmosfera rilassata, calda e invitante. Può aiutare i genitori e gli educatori ad indirizzare le emozioni, la creatività, il linguaggio e i bisogni sociali dei bambini e può essere usata per supportare i movimenti. La musica può anche incontrare i bisogni dei neonati e dei bambini di diverse culture. L'effetto della musica sui bambini con problemi sensoriali, disabilità, malattie e bisogni di apprendimento speciali può essere di vasta portata.

Musicoterapia

Cantare

Cantare è una combinazione naturale di suoni e ritmo. Le canzoni e le filastrocche forniscono un potente stimolo rispetto allo sviluppo del linguaggio e non è mai troppo presto per introdurli. Anche se i bambini non possono capire le parole, presteranno attenzione ai suoni, alle azioni e alla mimica facciale. I bambini ascolteranno le canzoni familiari più volte, e mostreranno piacere ogni volta che le ascoltano.

Le canzoni con un tema ripetitivo tipo 'Gira gira in tondo' e 'Buon fornaio' aiutano i bambini ad imparare nuove parole in un modo divertente. Inoltre incoraggiano la partecipazione e la rotazione attraverso il battere le mani e i movimenti del corpo.

Ascoltare ed interagire con le canzoni e le filastrocche incoraggia i bambini e i neonati a:

- Imparare parole nuove.
- Sviluppare la capacità di ascolto.
- Sentire il ritmo di una canzone particolare.
- Riconoscere differenze nella melodia, tipo strofe e ritornello.
- Scoprire come possono essere modificati i suoni.
- Riconoscere gli schemi di suoni ripetuti.
- Migliorare la memoria.
- Ridurre lo stress e la tensione.
- Sviluppare le competenze per la manipolazione.
- Associare il movimento alla musica.
- Mantenere l'attenzione e la concentrazione.
- Sviluppare competenze sociali.

Le canzoni e le filastrocche mimate aiutano il bambino a capire la cultura in cui vive. Inoltre gli danno un senso di appartenenza, che è importante per la sua autostima. Se la melodia e le parole sono rese semplici, i bambini si divertiranno a sentire che la padroneggiano in quanto la impareranno a memoria. Cantare a modo loro dall'inizio alla fine l'alfabeto e incoraggiarli a fare i diversi versi degli animali nella 'Vecchia fattoria' li aiuta a riconoscere i diversi suoni. Inoltre crea un senso di ordine (il ragionamento matematico) e un senso di sicurezza. Consentire ai bambini di scegliere le loro canzoni e cantare la loro versione aumenta il divertimento e incoraggia la partecipazione.

La maggior parte dei bambini si uniscono se l'impostazione è calda e accogliente e cantare è caldo, invitante e divertente. Molto spesso, il bambino che sembra non prestare attenzione canterà le canzoni a casa. I bambini inoltre assorbono i suoni che sentono. Successivamente, potrebbero sorprendere i loro genitori cantando una canzone o una ninnananna che hanno sentito regolarmente nella prima infanzia dall'inizio alla fine!

Suonare

È risaputo che i bambini sono tranquillizzati da ninnananne e canzoni familiari e dalla musica classica dal ritmo lento. Anche il suono della lavatrice o dell'aspirapolvere può tranquillizzare e calmare un bambino perché questi suoni sono simili ai suoni sentiti nel grembo. Tuttavia, il suono ritmico del battito cardiaco ha l'effetto più positivo sui bambini. I bambini autistici, con disturbi da deficienza d'attenzione, difficoltà di apprendimento e dislessia inoltre beneficerebbero del suo suono confortante.

Non c'è limite ai diversi tipi di musica, canzoni e stili che i genitori e gli operatori possono usare per stimolare un forte interesse per la musica. Dare ai neonati e ai bambini l'opportunità di ascoltare una vasta gamma di musica consente loro di:

- Sentire il ritmo di un brano musicale.
- Associare i movimenti alla musica.
- Riconoscere diversi suoni, ritmi e tempi.
- Sviluppare capacità di ascolto e concentrazione.
- Sviluppare una risposta naturale alla musica.
- Ridurre la frustrazione e la tensione.
- Distinguere le differenze nella frequenza.
- Imparare culture diverse.

Dall'età di circa sette mesi, la maggior parte dei bambini si muoveranno a ritmo con la musica con un ritmo forte o ripetitivo. Verso la fine del primo anno, potrebbero battere le mani e i piedi a tempo di musica.

Se la musica è introdotta presto, i bambini integreranno in maniera naturale i suoni e le vibrazioni con i movimenti del loro corpo.

La ricerca dimostra che suonare strumenti musicali a bambini con disabilità di apprendimento porta un marcato miglioramento in matematica e nelle capacità di lettura e ragionamento. La musica con un ritmo moderato può migliorare la concentrazione e la capacità di ascolto e un ritmo forte o una battuta veloce può aumentare l'attenzione e l'interesse.

Le capacità di ascolto nei bambini possono essere sviluppate attirando l'attenzione ai suoni e facendo domande su di essi. Per esempio, 'L'allarme della sveglia è acuto o leggero?' 'L'avviso del microonde è basso o alto?'. Anche incoraggiarli ad ascoltare i nomi di cibo sillabati (es. sal-si-ccia), filastrocche, poesie o il loro nome migliora le capacità di ascolto. L'attenzione può

essere attirata anche con i suoni e i ritmi delle parole nei libri. 'Andare a caccia dell'orso' scritta da Michael Rosen e Helen Oxenbury fornisce un grande esempio di una storia ritmica con un sacco di modelli di suoni. Il suono di scatole riempite con riso, lenticchie, pasta o orzo può migliorare la capacità di ascolto. Ai bambini si può mostrare come scuotere ognuno e scoprire il suono che produce. I suoni possono essere classificati dal più alto al più basso e possono essere aggiunti molti suoni da riconoscere.

Strumenti musicali

Dare l'opportunità a neonati e bambini di suonare può dare un grande sfogo alla frustrazione, alla tensione e allo stress e anche all'aggressività. Se viene loro consentito di improvvisare con lo strumento, il genitore o l'operatore riesce a vedere a fondo nelle loro emozioni e sensazioni. Per esempio, un bambino potrebbe colpire uno strumento con forza se si sente arrabbiato o frustrato.

Suonare uno strumento inoltre migliora i movimenti fini delle dita, migliora la vista, l'ascolto, la concentrazione e la memoria. Promuove anche la produzione di anticorpi, che inducono salute e benessere migliori.

Per incoraggiare la partecipazione, gli strumenti musicali dovrebbero essere appropriate all'età e alla fase dello sviluppo del bambino. Per esempio, un bambino molto piccolo sarà in grado di scuotere un sonaglino o una campana per fare rumore. Tuttavia, serve una maggiore coordinazione mano-occhio per suonare un tamburo o due cucchiai di legno insieme. I bambini più grandi potrebbero essere in grado di colpire un triangolo o le note di uno xilofono. Inoltre si divertiranno a creare dei loro strumenti con il vasetto dello yogurt, il contenitore di plastica del latte e la vaschetta della margarina.

Strumenti tipo lo xilofono, il pianoforte, la tastiera, la chitarra, le campane, le maracas e la batteria danno una fantastica opportunità di dibattito ed esplorazione. Alcuni strumenti sono denominati in base al suono che producono (es. 'maracas'), ma altri hanno nomi interessanti ed affascinanti presi dal linguaggio del loro paese di origine. Non di meno aiutare i bambini ad esplorare le note, le corde e i toni, a tenere gli strumenti consente loro di:

- Associare i suoni a strumenti diversi.
- Produrre suoni bassi e alti.
- Cambiare suoni.
- Controllare il volume, il tempo (velocità) e il ritmo.

- Sviluppare la sicurezza nell'utilizzo di diversi strumenti e oggetti quotidiani.
- Sviluppare le competenze di manipolazione.
- Esprimere i loro pensieri, idee e sensazioni.
- Esaminare, tenere in mano e suonare strumenti di altre culture.
- Alcuni neonati e bambini troveranno il suono di un particolare strumento piacevole, mentre altri potrebbero trovarlo minaccioso. Questo è il motivo per cui è così importante fornire una selezione varia.
- Avere una gamma di strumenti inoltre consente all'operatore di fare domande su di essi. Per esempio:
 - Che tipo di suono fa questo strumento?
 - Fa lo stesso suono di quest'altro?
 - Puoi trovare uno strumento che fa un suono acuto?
 - Quale strumento fa un suono veloce?
 - Quale strumento potresti usare per fare un suono breve?
 - Quale strumento fa un suono come un elefante?
 - Puoi indovinare quale strumento sta facendo questo suono?

La musica e lo sviluppo del cervello

I media hanno rinnovato il loro interesse sulle prime esperienze musicali e sul loro effetto sullo sviluppo del cervello. Ciò è in parte dovuto al modo in cui la frase 'L'effetto Mozart' è stata fatta circolare per descrivere qualsiasi situazione in cui la musica ha un effetto positivo sull'apprendimento, sul comportamento e sull'intelligenza.

Tuttavia, l'effetto Mozart fa riferimento ad uno studio che è durato solo un paio di minuti su 36 studenti universitari. È stato scoperto che il ragionamento spazio-temporale aumenta in studenti che ascoltavano la sonata di Mozart rispetto a quelli che ascoltavano in silenzio. Il resoconto dei media che 'Mozart ti rende più intelligente', era un'eccessiva esemplificazione dei risultati originali.

Recenti scoperte hanno dimostrato che suonare uno strumento rinforza le connessioni tra le cellule del cervello e migliora alcuni tipi di ragionamento matematico. Le immagini della risonanza magnetica (circa 50.000 neuroni attivi sono necessari per individuare un segnale), inoltre, ha dimostrato che le prime esperienze musicali ampliano alcune parti dell'emisfero sinistro del cervello associato con l'elaborazione dei suoni e lo sviluppo del linguaggio, e la

parte destra del cervello associata alla memoria ed alle emozioni. Il fascio di fibre nervose, che collega i due emisferi, inoltre, è più spesso.

I suoni, le vibrazioni e il ritmo della musica possono anche stimolare il cervello ad essere più attivo nell'inviare segnali elettrici ai muscoli e agli arti.

Conclusione

Le esperienze musicali creano un'enorme differenza in tutte le aree dell'apprendimento e dello sviluppo. Le canzoni e le filastrocche mimate sviluppano la competenze linguistiche e aiutano I bambini a socializzare e fare amicizia. Suonare uno strumento incoraggia i bambini a mostrare le loro emozioni, a ridurre lo stress e la frustrazione e a sperimentare ed esplorare modelli di suoni. Come risultato si ha che anche i movimenti motori fini e il coordinamento mano-occhio sono migliori. Ascoltare musica migliora l'attenzione, l'umore, la memoria e la motivazione. Il movimento a suon di musica migliora la resistenza fisica, la forza muscolare, la postura e la creatività. La musica in tutte le sue forme può dare ai bambini un senso di sicurezza, un senso di appartenenza e un senso di importanza.

La musica ha un effetto così significativo sullo sviluppo del cervello e sul processo di apprendimento che deve essere semplicemente incorporata dalla nascita. Alcuni ricercatori vorrebbero persino sostenere che le esperienze musicali siano vitali per lo sviluppo complessivo del cervello. Ora sappiamo che il momento giusto per introdurre la musica è dalla nascita all'età di tre anni. Dopodiché, la gamma delle opportunità inizia gradualmente a chiudersi.