



# Musica per star bene

La giornata scolastica è molto impegnativa, perciò è importante prevedere dei momenti in cui fermarsi e ricaricarsi.

 di **Beatrice Soave**  1 minuto di lettura 20 maggio 2022

La ricerca scientifica ha dimostrato che la musica stimola la rete neuronale che permette di avvertire sensazioni di benessere e, non a caso, i suoni da sempre vengono utilizzati per accompagnare i momenti della quotidianità che necessitano di calma, serenità e rilassatezza (come le ninne nanne per i neonati).

Le esperienze musicali possono diventare dei rituali, in momenti e con modalità stabiliti, per soddisfare il bisogno di prevedibilità dei bambini, ma anche delle strategie da utilizzare come “pronto soccorso” in momenti critici. Attraverso l’ascolto musicale le bambine e i bambini ascoltano sé stessi e **acquisiscono competenze emotive**.

## Obiettivi|Contesto|Metodologia

Non sono necessarie competenze musicali particolari: procuriamoci un repertorio musicale vario e di qualità, qualche strumento a percussione, dei cuscini o tappeti per stare sul pavimento, essenze, stoffe e qualsiasi altro materiale che possa stimolare i sensi.

Con questa metodologia di utilizzo della musica, possiamo coinvolgere anche i più piccoli, permettendo a ciascuno di esprimersi secondo il proprio sentire.

Per far diventare la musica una buona pratica quotidiana **predisponiamo piccoli momenti di benessere**, diffusi nel tempo e negli spazi della scuola, per esempio:

- rituali musicali di accoglienza e saluto;
- routine canterine per i momenti di routine, come musiche rilassanti per prepararsi al riposo;
- *circle time* musicali a tema;
- musiche per favorire la concentrazione;
- pratiche musicali per risolvere momenti critici, per distendere o rasserenare il clima in sezione.

## 1. Circle time con la musica

- Ascoltiamo musiche di generi diversi, ma sempre di qualità, per contribuire a maturare il gusto musicale: una bambina o un bambino che impara ad apprezzare la musica, sarà un adulto allenato a cogliere la bellezza della vita.
- Un giorno alla settimana, durante la routine del calendario o dopo pranzo, prevediamo un momento da dedicare all'ascolto musicale legato a un tema: la natura, la pace, l'amicizia, il conflitto, l'arte, i generi musicali, la spiritualità, il rispetto...
- Introduciamo il tema scelto e proponiamo l'ascolto di un brano collegato (anche con il movimento). Chiediamo a tutti di provare a esprimere le emozioni che il brano ha suscitato e di raccontare le loro esperienze riguardo alla tematica.



## 2. Vortici sensoriali

Natura e musica costituiscono un binomio perfetto per regalare benessere e serenità perché permettono di godere del contatto con l'ambiente e, allo stesso tempo, dei benefici derivanti dal gioco con i suoni.

- Riempiamo delle bacinelle tonde con dell'acqua e aggiungiamo olio, colorante alimentare, materiali galleggianti come brillantini, fiori, legnetti leggeri, foglie tappi colorati... prepariamole tutte diverse tra loro.
- Posizioniamole a cerchio in giardino e invitiamo i bambini a sedersi all'esterno del cerchio, ciascuno davanti a una bacinella.

- Facciamo partire il brano scelto e giriamo con un bastoncino l'acqua e i materiali, seguendo l'andamento della musica. Osserviamo con attenzione: seguire il lento movimento dell'acqua e dei materiali aiuterà a concentrarsi e a rilassare la mente.
- A un segnale sonoro prestabilito ognuno passa la sua bacinella a chi è alla sua sinistra.
- Per stimolare ulteriormente i sensi proponiamo di creare i vortici immergendo una mano nell'acqua.



### 3. Pronto soccorso musicale

Spesso in sezione ci troviamo a gestire momenti emotivamente impegnativi: stanchezza, fragilità che emergono, giornate con ritmi troppo serrati.

La musica ci può aiutare a prendere consapevolezza e quindi a migliorare situazioni critiche. Proponiamo la formula: fermati, ascolta, riparti.

- Diamo a ciascun bambino un cerchio, un cuscino o uno spazio su un tappeto per sedersi, sarà la “base sicura” dove fermarsi e imparare a sentirsi bene con la musica.
- Proponiamo musiche distensive, cominciamo con tempi brevissimi e poi allunghiamoli, 5 minuti al giorno basteranno. Con il tempo creiamo una nostra *playlist* dei brani che i bambini preferiscono e che hanno dimostrato di funzionare maggiormente.
- Al termine dell'ascolto chiediamo: “Vorresti riascoltare questa musica? Hai fatto fatica a metterti in ascolto? Che cosa avresti voluto fare mentre ascoltavi?”. Non scoraggiamoci se

le prime volte i bambini faranno fatica, non critichiamo, ma aiutiamoli a esprimere che cosa provano.

- Quest'esperienza può diventare un rituale al termine delle attività, prima di dormire o quando il gruppo lo richiede.