

Bambini e musica

Nell'infanzia, la musica aiuta i neuroni a formare le connessioni necessarie per comprendere il linguaggio

Paolo, carpentiere, ricorda questo della sua piccola Lily all'età di 1 anno: una sera, a casa, sul lettone. La moglie di Paolo era al lavoro. Lily dormiva in braccio a lui davanti la TV, quando sullo schermo comparve una band di percussionisti. Lily ha aperto gli occhi e si è voltata a guardare la TV. Ha alzato la mano destra, poi la sinistra, e ha iniziato a battere le mani a ritmo. *"Ha iniziato a fare dei graziosi movimenti con le braccia, cosa che non le avevo mai visto fare. Ho chiamato mia moglie e le ho detto "Lily ama la musica!"* Proprio come i suoi genitori.

I bambini sentono la musica già nel secondo trimestre nella pancia. Da quel momento, e ancora sono grandi come una prugna, riconoscono il ritmo del cuore della mamma, e i flussi del sangue nella placenta. I suoni hanno effetto sul cervello fetale quasi come gli estrogeni e il progesterone.

La musica - che sia prenatale, dopo il parto o nel corso dell'infanzia - aiuta i neuroni a formare le connessioni necessarie per comprendere il linguaggio; negli adulti la musica abbassa la pressione sanguigna e aiuta a regolare il battito cardiaco. In alcuni ospedali fanno ascoltare la musica ai bambini prematuri in terapia intensiva. I ricercatori hanno scoperto che la musica - o anche solo la voce della mamma - aiuta i bambini a guadagnare peso più in fretta.

"C'è un'innegabile biologia della musica" dice Mark Tramo, neurobiologo della Harvard University. *"Nel nostro cervello, milioni di neuroni formano circuiti, che vengono attivati in modo incredibile quando ascoltiamo la musica. Questi neuroni sono sparsi in varie zone del cervello, inclusi i centri dell'udito in entrambi gli emisferi. Tali circuiti possono essere coinvolti nella memoria, nell'attenzione, nell'emozione, nel controllo dei movimenti e nel linguaggio."* Non c'è dubbio che la musica sia un ottimo allenamento per la nostra materia grigia.

Ma come fa la musica a migliorare la crescita del cervello? In uno studio dell'Università della California, sono stati confrontati tre gruppi di bambini. Il primo seguiva lezioni di piano e aveva software di matematica con cui giocare; il secondo riceveva informazioni linguistiche sul computer e giocavano con software di matematica, mentre il terzo gruppo non riceveva alcuna istruzione né software. Dopo quattro mesi, il primo gruppo ha ottenuto i risultati migliori nei test di matematica sulle proporzioni e sulle frazioni. *"Si insegna il piano per migliorare le connessioni del cervello relative ai ragionamenti spazio-temporali"* dice Gordon Shaw, Ph.D., professore emerito di fisica, a capo della ricerca. *"La musica coinvolge frazioni, proporzioni e il pensiero nel momento giusto e nel posto giusto"*.

Paolo e sua moglie sanno molto poco di questa ricer-

ca. Sanno di donne incinte che ascoltavano Mozart e ricordano vagamente uno studio condotto anni prima in cui si dimostrava che gli adulti che ascoltavano Mozart avevano risultati migliori nei test, ma non vi avevano fatto molto caso. A loro sembrava alquanto sciocco, e in un certo senso avevano ragione. Negli esperimenti, il tanto acclamato effetto Mozart dura solo per brevi periodi di tempo. Tuttavia, da nuove ricerche è emerso che le lezioni di musica hanno effetti a lungo termine sull'agilità mentale. *"I bambini che suonavano il piano erano molto più abili a pensare in fretta"* dice Shaw. *"Saltavano molti passaggi nella loro testa nella risoluzione dei problemi."*

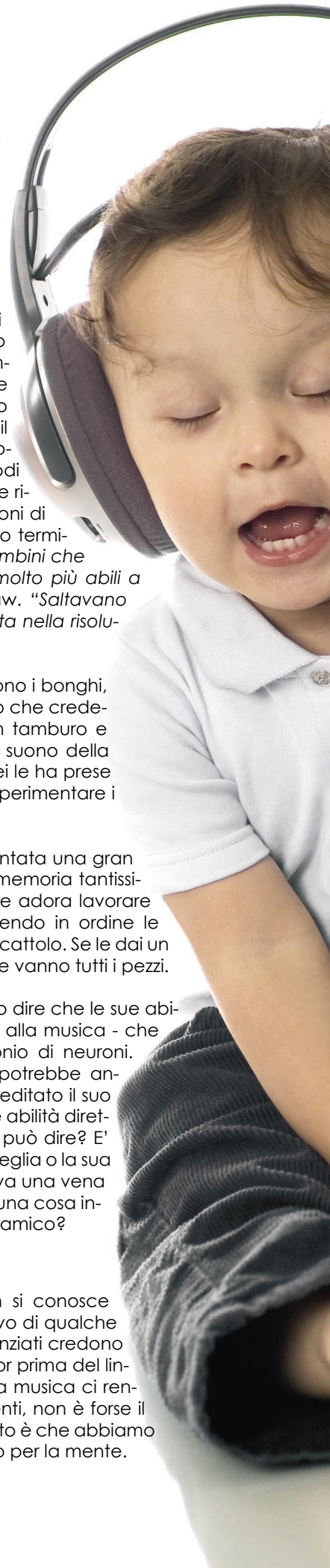
Dopo la sera in cui ascoltarono i bonghi, Paolo ha comprato a Lily ciò che credeva le sarebbe piaciuto - un tamburo e delle maracas che fanno il suono della pioggia quando le scuoti. Lei le ha prese all'istante, passando ore a sperimentare i suoni che poteva fare.

Lily ora ha 5 anni, ed è diventata una gran chiacchierona, conosce a memoria tantissimi libri per bambini illustrati e adora lavorare al negozio col papà, mettendo in ordine le scatole e usando attrezzi giocattolo. Se le dai un puzzle, lei trova in fretta dove vanno tutti i pezzi.

Alcuni ricercatori potrebbero dire che le sue abilità derivino dall'esposizione alla musica - che ha arricchito il suo patrimonio di neuroni. Potrebbe essere vero. Ma potrebbe anche essere che Lily abbia ereditato il suo amore per la musica e le sue abilità direttamente dai genitori. Chi lo può dire? È stata la musica a renderla sveglia o la sua intelligenza già comprendeva una vena musicale? O è stata invece una cosa intermedia, un tira e molla dinamico?

Avviso sonoro

Nella storia dell'uomo, non si conosce un momento o un luogo privo di qualche forma di musica. Alcuni scienziati credono che la musica esistesse ancor prima del linguaggio. Quindi forse che la musica ci renda intelligenti, o più intelligenti, non è forse il punto della questione. Il punto è che abbiamo bisogno della musica, è cibo per la mente.



"Guardando la ricerca, mi sembra che non provi che la musica aumenta le abilità matematiche, linguistiche o scolastiche in generale" dice Robert Cutietta, Ph.D., autrice di Raising Musical Kids.

Cutieta, che crede fermamente nell'importanza della musica, ritiene i risultati della ricerca di Shaw come correlati e non causali. *"I bambini che imparano a suonare uno strumento come il pianoforte e che si esercitano, imparano disciplina e motivazione, elementi indispensabili per il successo. Ecco perché magri hanno migliori risultati durante i test"* dice.

"Comunque, abbiamo bisogno della musica non perché ci renda migliori" dice, *"ma perché è parte di chi siamo, è parte del nostro patrimonio culturale umano."* Musica come piacere, come via verso la grazia; musica come spirito, non cervello. Chiunque ascolti la Quinta di Beethoven o una canzone di Cyndi Lauper viene trasportato dalla malinconia - il suono dissolve il tempo - chiunque si senta trasportato dalla musica lo può confermare. Independentemente dal fatto che la musica ci renda o meno più svegli, senza dubbio regala una certa luce al paesaggio della nostra vita o di quella dei nostri figli.

"Ho introdotto mio figlio alla musica perché preferivo migliorare il suo acume accademico", dice Karen Hurwitz di Cambridge, Massachusetts, mamma di Isaac, 5 anni. *"L'ho fatto perché la musica è parte integrante della cultura ebraica, e volevo che conoscesse le melodie del Sabbath e le canzoni popolari. Inoltre, volevo che avesse uno sfogo per la sua energia."*

Isaac è un bambino vivace, e mentre sua madre parla con me lui è in un angolo del salotto impegnato con una tastiera e un paio di bonghi, e sorride sentendo i battiti risuonare nella stanza. *"Prima di dargli degli strumenti per fare musica, tirava calci e pugno. Gli insegnanti dell'asilo mi dicevano che aveva problemi a gestire i propri impulsi. Ora gli dico di trasformare in suono la sua rabbia, e lo fa, con i tamburi. Gli suggerisco di trasformare la sua allegria in suono, in suoni felici, e lo fa, con il triangolo. La musica lo ha aiutato a ordinare le emozioni, a dar loro un nome e a controllarle."*

Ecco un esempio di musica fine a se stessa e non per qualche test. Alla fine, che tu introduca la musica nella vita di tuo figlio perché credi che un po' di melodia lo possa avvicinare alla strada giusta o perché vuoi coinvolgere il suo cuore e la sua mente, i risultati saranno comunque gli stessi. Tuo figlio imparerà qualcosa del mondo riuscendo a gestirne un piccolo e specifico aspetto.

Conoscerà i ritmi che ci legano ai giorni nostri, e le scale che ci portano nelle regioni più alte dove il suono diventa silenzio, e in quelle più basse, che noi chiamiamo tristezza. Con la musica tuo figlio imparerà a usare la propria voce.

Giochi da fare con la mamma

Le attività musicali offrono dei metodi molto semplici per giocare con tuo figlio:

Neonati: Metti insieme una band!

Quando è in grado di stare seduto, dagli in mano due mestoli di legno e disponi davanti a lui vari oggetti diversi su cui battere: blocchi, scatole vuote, bottiglie vuote, una robusta ciotola di ceramica. Siediti di fianco a lui, metti della musica e con il tuo mestolo mostragli come battere sugli oggetti per ricavarne qualcosa di simile al ritmo della musica che state ascoltando.

2/3 anni: Segui la musica

Questo gioco insegna a tenere il tempo e le scale musicali. Metti su della musica con battute che cambiano e una serie di note alte e basse. Di solito la musica classica è l'ideale (prova con la Nona di Beethoven o praticamente qualsiasi cosa di Aaron Copeland), ma vanno bene anche molte melodie rock e pop, specialmente i Beach Boys e i Beatles. Fai in modo che tuo figlio ti imiti nei movimenti, quando ti allunghi nelle note alte, o cadi in quelle basse, e alternativamente strisci o salti veloce a seconda del tempo che cambia. Quando capisce come le tue azioni riflettano la musica, lascia che sia lui a guidare i movimenti.

Per un maggiore divertimento, puoi usare un pezzo di stoffa che segua i tuoi movimenti, o delle maracas con cui seguire il ritmo.

Età prescolare: "Scrivi" una canzone

Appendi al muro un cartellone di carta oleata e dai a tuo figlio dei pennarelli lavabili. Cantagli o suona una canzone che gli sia familiare - meglio lenta per cominciare. Col tuo pennarello, mostragli come disegnare la musica, andando su e giù seguendo i toni e il tempo. Puoi tenere anche un secondo colore e alternarli quando la musica cambia tempo o direzione. Lascia che disegni la musica che sente e te la canti.

Età scolare Dai un nome alle battute Questo gioco sfida i bambini a battere le mani al ritmo delle loro canzoni preferite in modo che l'altro giocatore riesca a indovinarle. Ogni giocatore può provare tre volte a battere le mani prima di cantare la canzone per rivelare la risposta. Per iniziare la cosa migliore sono le melodie per bambini.