



## MUSICOTERAPIA PER IL DISAGIO IN CLASSE

### INTRODUZIONE

“Con il termine *Skills for life* si intendono tutte quelle abilità e competenze che è necessario apprendere per mettersi in relazione con gli altri e per affrontare i problemi, le pressioni e gli stress della vita quotidiana. La mancanza di tali *skills* socio-emotive può causare, in particolare nei giovani, l’instaurarsi di comportamenti negativi e a rischio in risposta agli stress... Per insegnare ai giovani le *Skills for life* è necessario introdurre specifici programmi nelle scuole o in altri luoghi deputati all’apprendimento” (dal Bollettino OMS “Skills for life” n. 1 1992).

Chi lavora nel campo dell’educazione si rende sempre più conto di quanto giustificate siano tali indicazioni dell’Organizzazione Mondiale della Sanità: molto spesso il disagio socio-emotivo in età dello sviluppo e i conseguenti comportamenti “devianti” hanno come concausa anche la difficoltà nel provare e nel spiegarsi le emozioni e quindi l’incapacità di comprendere e accettare quelle degli altri.

L’OMS ha sottolineato l’importanza di sviluppare, in specifici progetti di prevenzione del disagio e promozione del benessere giovanile, le abilità necessarie alla gestione dell’emotività personale e delle relazioni:

- Gestione delle emozioni
- Autoconsapevolezza
- Gestione delle relazioni interpersonali
- Comunicazione efficace
- Empatia
- Senso critico
- Capacità di *problem solving*
- creatività

Il progetto propone di utilizzare la musica come mezzo per l'acquisizione di tali abilità nella prevenzione del disagio infantile.

### **Perchè la Musicoterapia?**

La Musicoterapia è l'uso della musica, del suono e dei loro principi costitutivi da parte di un musicoterapeuta qualificato, al fine di facilitare e favorire la comunicazione, la relazione, l'apprendimento, la motricità, l'espressione del vissuto interiore e l'organizzazione dei principali aspetti della vita dell'individuo.

Sia la musica che la relazione del soggetto coinvolto con essa e con il musicoterapeuta diventano, nel processo, forze dinamiche di cambiamento: i rapporti e le modificazioni che si creano attraverso l'esperienza musicale possono offrire al soggetto le motivazioni e i supporti necessari per il miglioramento del benessere psicofisico e la facilitazione dei rapporti interpersonali.

La musica diventa quindi essa stessa l'oggetto mediatore e facilitatore dei rapporti interpersonali tra i bambini e il terapeuta e all'interno del gruppo- classe stesso, così da favorire la predisposizione all'empatia, alla comprensione e all'ascolto dell'altro e alla capacità di comunicare a cooperare, in un ottica di educazione al rispetto, alla convivenza civile, alla sensibilità e all'apertura.

La comunicazione attraverso l'elemento musicale si lega ad una visione olistica dell'individuo, dove il coinvolgimento delle capacità

- di ascolto
- di produzione di suoni con il corpo, con la voce e con gli strumenti musicali
- di movimento

si integrano attivamente mediante il vissuto di reali esperienze emotive, che permettono l'acquisizione di maggiori consapevolezza e controllo dei propri sentimenti, dei propri pensieri e atteggiamenti e di quelli dell'altro: questo, al fine di migliorare i rapporti interpersonali o prevenire l'instaurarsi di condotte sociali problematiche e situazioni di disagio.

### **OBIETTIVI**

**OBIETTIVI GENERALI:** Attraverso gli incontri di Musicoterapia si cercherà di facilitare una comunicazione soprattutto sul piano non verbale, rendendo intenzionali e consapevoli forme di espressione che spesso sono istintivamente e inconsapevolmente significative.

**OBIETTIVI SPECIFICI:**

- acquisire consapevolezza delle proprie emozioni
- acquisire maggior controllo delle proprie emozioni
- sviluppare la capacità empatica nei confronti dell'altro
- utilizzare una comunicazione efficace
- sviluppare la propria creatività come funzionale alla gestione delle relazioni interpersonali

## **PERCORSO**

Il progetto prevede diversi tipi di attività, anche sulla base delle specificità e delle esigenze del gruppo:

- 1) **L'ASCOLTO CONDIVISO:** si propone ai bambini l'ascolto di alcuni brani in una situazione di concentrazione e rilassamento, facendo in modo che prestino particolare attenzione alle emozioni vissute e alla propria percezione corporea. Successivamente ci si sofferma a riflettere sul proprio vissuto durante l'ascolto e sul rapporto tra musica ed emozione
- 2) **GIOCHI DI ESPRESSIVITÀ CORPOREA ED EMPATIA:** i bambini, con giochi a coppie o di gruppo, reinterpreteranno i brani entrando in sintonia con i gesti e i sentimenti altrui, rispecchiandoli attraverso il corpo, vivendo nuovi gesti e nuove emozioni e sperimentando quindi una vera e propria comunicazione empatica. Ciò può permettere l'espressione di emozioni forti, temute o nascoste, che si trasformano attraverso il gesto e la musica, rendendole accettabili e condivisibili. Ci sarà sempre un'alternanza tra un gruppo che lavora e un gruppo che osserva le attività e annota quanto emerge. Ciò che può emergere da questo lavoro è una "coreografia dei sentimenti"
- 3) **GIOCHI E ATTIVITÀ MUSICALI NON COMPETITIVI:** questo tipo di attività, coadiuvate dall'elemento sonoro-musicale, eviteranno il timore del fallimento, la delusione e la frustrazione a seguito della sconfitta, favorendo la collaborazione, la partecipazione e la fiducia negli altri e stimolando il benessere e l'autostima.
- 4) **DALL'IMPROVVISAZIONE SONORO-MUSICALE LIBERA DI GRUPPO AL DIALOGO SONORO:** i bambini, dopo aver raggiunto una certa consapevolezza delle emozioni proprie e altrui, a piccoli gruppi, svolgeranno delle sessioni di improvvisazione tramite lo strumentario, ma anche con i suoni del corpo e l'uso della voce. Il resto dei bambini, come sempre, osserva e annota:

Dall'iniziale confusione e disordine si arriverà ad instaurare un vero e proprio "dialogo sonoro", che è forse la tecnica più efficace per rendersi più consapevoli delle proprie emozioni e , nel contempo, saper cogliere empaticamente il mondo interiore dell'altro. Potrà eventualmente questo essere il punto di partenza per la successiva composizione di un *momento sonoro collettivo*, dove con diverse modalità e tempi, ognuno possa esprimere se stesso in un clima di attenzione, comprensione e valorizzazione reciproci.

## **DESTINATARI**

Bambini tra i 7 e gli 11 anni

## **DURATA**

Dalle 10 alle 15 ore, a seconda delle esigenze del gruppo

## **CADENZA DEGLI INCONTRI**

Gli incontri avverranno con cadenza settimanale in giorni e orari da concordare.

## **SPAZI E MATERIALI**

- Una stanza libera da banchi e sedie, ben illuminata e piuttosto ampia, in modo da permettere il movimento.
- Strumenti musicali vari (pianoforte, chitarra, cembali, tamburelli, bongos, piastre sonore, xilofoni, bastoni della pioggia, flauti, maracas...). Sarà messo a disposizione lo strumentario personale del terapeuta;
- Lettore cd

## **COSTI**

38 € lordi/ora

**Chiara Cescatti**

**349/8200768**

**chiara.cescatti@gmail.com**

**<http://ottonote.jimdo.com/>**