

# LA MUSICA COME NUTRIMENTO

i suoni dell'infanzia

NUTRIRE LA MENTE  
*fin da piccoli.*



Centro per la  
Salute del Bambino

Antonella Costantini, Alessandra Sila

# LA MUSICA COME NUTRIMENTO

## i suoni dell'infanzia

NUTRIRE LA MENTE  
*fin da piccoli*®

**LA MUSICA COME NUTRIMENTO:  
i suoni dell'infanzia**

Antonella Costantini, Alessandra Sila

©2020 Centro per la Salute del Bambino

1° edizione aprile 2020  
Collana "Nutrire la mente fin da piccoli"

Stilgraf Tipo-Litografia Editrice  
Grafica: [danzographics.com](http://danzographics.com)

*Foto credits*

*Ringraziamo gli operatori NpM per le fotografie tratte dai laboratori.  
Alcune foto sono tratte dal sito di immagini [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)*



**Centro per la  
Salute del Bambino**

**Antonella Costantini, Alessandra Sila**



Centro per la  
Salute del  
Bambino

**Siamo** un'organizzazione senza fini di lucro nata nel 1999 per iniziativa di un gruppo di operatori di servizi per l'infanzia. La nostra missione è garantire a tutte le bambine e tutti i bambini uguali opportunità di sviluppo cognitivo, emotivo e relazionale, fin dalla nascita.

Operiamo in Italia e a livello internazionale per diffondere programmi di prevenzione della povertà educativa e di promozione di buone pratiche in famiglia, come Nati per Leggere e Nati per la Musica, dei quali siamo sede della Segreteria Nazionale.

Collaboriamo a ricerche e programmi sui temi dello sviluppo infantile e degli interventi precoci con l'Organizzazione Mondiale della Sanità, l'UNICEF e numerosi altri enti e organizzazioni.

Facciamo parte del Gruppo CRC (Convention on the Rights of the Child) per il monitoraggio della Convenzione sui Diritti dell'Infanzia in Italia e di network internazionali (EUREAD, EYRA, ISSA) per lo sviluppo infantile precoce.

Scopri di più su [www.csbonlus.org](http://www.csbonlus.org)



Con il tuo 5X1000, investi nel futuro delle bambine e dei bambini e sostieni Nati per Leggere e Nati per la Musica.

Il nostro codice fiscale è: 00965900327

*Grazie!*

## NUTRIRE LA MENTE *fin da piccoli*®

*Questa guida dedicata alla musica fa parte della collana **Nutrire la mente fin da piccoli**®, un programma che si propone di fornire informazioni e suggerimenti ai genitori e strumenti analitici e di intervento per gli operatori che lavorano con le famiglie.*

***Nutrire la mente fin da piccoli**® si basa sui concetti dello sviluppo precoce (Early Child Development-ECD) e degli interventi che su questa base di conoscenze sono proposti nel periodo dei "primi mille giorni", che inizia dal concepimento e comprende i primi due-tre anni di vita, un'epoca particolarmente importante per gli effetti della salute, dello sviluppo e del benessere del bambino nelle età successive.*

*I contenuti di questo opuscolo sono in piena sintonia con il documento "Nurturing care per lo sviluppo infantile precoce" (Nurturing care for early childhood development) prodotto dall'OMS, dall'UNICEF e da altre organizzazioni internazionali (Ginevra, maggio 2018), alla cui stesura il CSB ha contribuito.*

*Si ringrazia per la preziosa supervisione scientifica Elena Flaugnacco e Giorgio Tamburlini.*



## **Cari genitori,**

*la musica svolge un ruolo fondamentale nello sviluppo globale dell'individuo. Agisce sugli stati d'animo più profondi e sulle emozioni, è nutrimento della mente e dello spirito, ed è anche divertimento, gioco, stimolo per sviluppare le potenzialità espressive e creative della persona. Viene considerata un vero e proprio linguaggio, il primo che il bimbo riesce a cogliere e con cui può interagire con gli altri e con l'ambiente.*

*Appena nato, ma anche prima durante la gravidanza negli ultimi tre mesi, il bambino già reagisce in modo diverso ai differenti stimoli sonori e musicali che lo circondano: sa distinguere l'intensità di suoni e rumori, il tono della voce, il canto della madre o del padre e sembra poter ricordare le melodie che sentiva quando egli era ancora in grembo. Tali capacità innate, se coltivate, possono sviluppare la sensibilità al suono e alla musica e concorrono alla crescita della persona intesa nella sua globalità.*

*Come già evidenziato per altre buone pratiche come la lettura, anche nella musica la predisposizione genetica del bambino si intreccia a quello che l'ambiente gli offre per sostenere il suo potenziale di sviluppo. L'opuscolo illustra le valenze multiple dell'esperienza sonora e musicale, la risposta del bambino agli stimoli che da questa provengono e le accompagna con alcuni suggerimenti pratici e divertenti per i genitori, i familiari e gli operatori che si prendono cura del bambino nei primi anni di vita.*

*Ulteriori approfondimenti si possono reperire nel sito del programma Nati per la Musica nel quale si trovano anche le comunicazioni sui vari laboratori e incontri accreditati.*

*Tutto questo può servire per affinare quelle attività ludiche che spontaneamente i genitori sanno mettere in atto con il proprio piccolo, conoscendone le inclinazioni, le aspettative, i gusti.*

*Ulteriori informazioni possono fornirvele i musicisti, gli educatori, i pediatri che incontrate e che si impegnano nella diffusione della musica fin dai primi mesi di vita.*

*Buona lettura e buona musica!*

*Antonella e Alessandra*



## Indice

### Le conoscenze e i principi

Il programma Nati per la Musica .....	11
Cervello, musica e linguaggio .....	11
I benefici della musica .....	13
La musica in età precoce .....	14
Dai suoni nella gravidanza al mammese e al canto .....	16
Dal mammese alle protoconversazioni .....	17
La musicalità umana, una forma di comunicazione basilare per la comprensione del Sé .....	18
Il percorso di crescita sonoro .....	21
I valori della musica .....	22
Il silenzio .....	24
L'adulto in rapporto al bambino .....	25
Il ruolo dei genitori .....	27
Musica in gruppo .....	28

### Le pratiche e gli strumenti

La voce e la comunicazione orale .....	29
Giocattoli sonori e dispositivi digitali .....	30
Qualche spunto di conte, filastrocche, ninne nanne .....	32
Proposte di giochi sonori .....	40
Giochi umoristici (grammelot) .....	57
Repertorio musicale .....	60
Ascoltare e suonare .....	61
Strumenti a costo zero .....	62
Qualche proposta per lo strumentario .....	64
Conclusioni .....	67
Suggerimenti di musiche e libri .....	68
Per approfondire .....	79



## Le conoscenze e i principi

### Il programma Nati per la Musica



#### Nati per la Musica

Questo materiale si basa su quanto appreso e praticato da **Nati per la Musica (NpM)**, un programma di **promozione dell'esperienza musicale in famiglia come strumento di relazione**, già durante la gravidanza, per uno sviluppo migliore del bambino nelle prime epoche della vita. Il Programma è promosso **dall'Associazione Culturale Pediatri e dal Centro per la Salute del Bambino** ed è attivo su tutto il territorio nazionale grazie alle reti regionali di operatori, che coordinano e promuovono diverse iniziative locali per bambini in età prescolare e le loro famiglie. NpM intende sensibilizzare i genitori su come proporre musica in maniera non occasionale, fin dai primi mesi di vita del bambino, usando come strumenti **l'ascolto attivo della musica insieme in famiglia e la voce per creare situazioni musicali, per calmare, rassicurare, divertire o addormentare il bambino**, anche senza "aver studiato musica".

### Cervello, musica e linguaggio

La musica è uno stimolo complesso che coinvolge molte aree cerebrali con ricadute sui sistemi che regolano il movimento, le emozioni e, più in generale, il sistema vegetativo che, permeando gli organi viscerali, regola le funzioni dell'organismo.

Nonostante negli ultimi anni il cervello sia stato studiato con strumentazioni sempre più raffinate, il suo funzionamento non è ancora stato completamente svelato. Sappiamo che è composto da **100 miliardi di**



**neuroni che comunicano tra loro sviluppando connessioni in continua evoluzione.** Il cervello del neonato è grande circa un quarto di quello dell'adulto, si sviluppa in maniera veloce già dopo il concepimento e per i primi anni di vita in maniera consistente, tanto da raggiungere l'80% del volume definitivo già all'età di due anni.



Le neuroscienze ci dicono che lo **sviluppo di questo organo fondamentale avviene in parte attraverso modalità predefinite dal patrimonio genetico e in parte secondo modalità influenzate dall'ambiente** in cui il bambino cresce, con caratteristiche di grande adattabilità e capacità di apprendimento.

Mentre una volta si pensava che nel cervello ci fosse “una sede specifica per ogni cosa”, adesso sappiamo che le **diverse funzioni cognitive o mentali richiedono la comunicazione di più aree**, più o meno specifiche, per **percepire, elaborare e organizzare una risposta agli stimoli ricevuti compresi quelli musicali e linguistici**. In particolare, gli stimoli musicali e linguistici vengono elaborati in buona parte nelle stesse aree cerebrali, quindi possiamo dire che **esiste una ampia condivisione di**

**reti neurali quando si ascolta la musica o un discorso.** Questo spiega come ci siano delle **relazioni tra lo sviluppo delle abilità di linguaggio e di quelle musicali** e come l'esperienza musicale produca benefici sullo sviluppo del linguaggio, delle abilità di lettura, delle competenze sociali come verrà illustrato nelle sezioni successive.

## **I benefici della musica sul linguaggio, sulla lettura, sulla socialità, sulla flessibilità mentale e sui processi cognitivi**

I benefici della musica sono diversi, di tipo fisico, emotivo, cognitivo, relazionale e sociale **e mettono in atto dei fattori protettivi durante tutta la vita.**

Uno dei fenomeni più evidenti della musica è che **produce risposte immediate** ed evidenti nel bambino. Ad esempio, cantando e cullando un bimbo, notiamo che il suo corpo tende a rilassarsi. Viceversa, se l'impulso sonoro è più incisivo otteniamo un'attivazione motoria ed emotiva. È stato dimostrato anche che la **musica può ridurre la percezione del dolore.**

Dal punto di vista percettivo, l'ascolto della musica **affina i processi di elaborazione uditiva del linguaggio** perché allena le medesime dimensioni e strutture (altezza, durata, accenti e timbro), legate alle componenti melodica e ritmico-temporale. Sia la musica che il linguaggio hanno regole grammaticali e sintattiche anche se gli elementi si chiamano diversamente: fonemi (suoni minimi della lingua), parole (gruppi di fonemi dotati di significato), frasi (insiemi di parole organizzate secondo la grammatica) nel linguaggio, note (singoli suoni), accordi (più suoni sovrapposti) e melodie (frasi musicali), nella musica. In base ai dati della letteratura, il cervello quindi elabora la musica e il linguaggio attivando meccanismi molto simili, pertanto **l'ascolto e la pratica della musica e del canto rinforzano anche lo sviluppo del linguaggio.**



L'apprendimento della lingua madre avviene spontaneamente ma richiede molte risorse e abilità (uditive, cognitive e interattive in prima battuta) e il bambino per impararla diventa un **ricercatore di regolarità**, cioè trova, nel flusso del parlato, i singoli segmenti linguistici, le parole, proprio per effetto della ricorrenza e grazie al ritmo. **Sottolineare tale ricorrenza attraverso le regolarità del ritmo di una canzone facilita l'apprendimento delle parole.** La musica inoltre ci fa sintonizzare e muovere a ritmo con gli altri. Rispetto ad altre attività, **fare musica insieme promuove di più la socialità** perché le persone devono ascoltarsi e guardarsi reciprocamente per produrre un movimento o un suono sincrono. Oppure inserirsi, ciascuno con la propria voce, all'interno di un gruppo musicale.

In sintesi, si è visto che **la musica rende la mente più flessibile** e, quando i bambini sono più grandicelli, verso i sei anni, **lo studio di uno strumento musicale porta delle ricadute sullo sviluppo cognitivo anche in ambiti extramusicali.** L'attività musicale incide infatti sulle **funzioni cognitive di base** come l'attenzione, la discriminazione uditiva, la memoria, la capacità di programmare delle azioni finalizzata ad un obiettivo, la coordinazione motoria fine che vengono usate anche per apprendere altre abilità, come ad esempio la lettura, il calcolo o il disegno.

## La musica in età precoce

Come abbiamo precedentemente anticipato, **le abilità musicali sono basate su due componenti: una melodica e una temporale più legata al ritmo.** Queste abilità permettono di percepire le caratteristiche della musica e di avere delle risposte di comportamento di tipo sonoro. Ma come si sviluppano queste abilità nel bambino? A partire dalla dotazione genetica che ogni bambino ha ricevuto dai genitori al concepimento, questo "corredo" si intreccia con quelli che sono gli **stimoli ambientali.** Più questi saranno **ricchi nella varietà (ad esempio l'ascolto di musiche di diverso tipo, classica, pop, tradizionale e provenienza come quella**

**balcanica, indiana, italiana ecc.) e frequenti (più volte la settimana in diversi momenti della giornata con canti, giochi sonori ed ascolti),** più il bambino avrà una maggior flessibilità mentale, potrà apprendere le abilità musicali in maniera stabile e amare la musica. Forse sarà difficile accantonare le proprie preferenze e la convinzione di sapere cosa può piacere al bambino, scegliendo, come per i libri, brani rassicuranti. Suggeriamo di aprirsi a diverse possibilità di ascolto, anche lontane dai propri gusti personali e di **fidarsi del bambino**, in modo tale che sviluppi un suo **gusto estetico musicale.**

Quando il bambino è piccolissimo questo tipo di apprendimento avviene in maniera spontanea e ovviamente priva di intenti didattici. Più le proposte vengono fatte in situazioni di gioco e di divertimento più la condivisione sarà piacevole per entrambi, bambino e adulto. Nelle pagine seguenti vedremo come l'esperienza condivisa tra bambino e adulto è fondamentale anche per lo sviluppo di una relazione sonora.

