

## Musica, canto e recitazione per stimolare i nostri bambini

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

Come possiamo aiutare i nostri bambini, messi alla prova da questo *annus horribilis*, a recuperare gioia di vivere ed entusiasmo? Come stimolarli a sviluppare talenti preziosi che ancora dormono nel cassetto dei sogni? Come diminuire la loro dipendenza da telefonini e giochi virtuali, per riportarli a vivere con più soddisfazione nella vita reale? Come aiutarli a ridurre iperattività, disturbi dell'attenzione e impulsività, divertendosi in gruppo?

Canto, musica e recitazione sono attività stimolanti per rispondere ai bisogni emergenti dei nostri bambini, in cui molti problemi di comportamento e apprendimento sono stati esasperati dalla solitudine, dalla didattica a distanza, dalla mancanza per mesi della magnifica palestra di vita che è l'amicizia reale fra bimbi di pari età. Lo sport è un pilastro di benessere. Tuttavia canto, musica e recitazione possono offrire altri benefici straordinari: sulla sensibilità per la bellezza, sulle emozioni, sulla capacità espressiva, sul senso del ritmo e il piacere dell'interazione attenta con gli altri nel coro o nella piccola orchestra. Benefici validi sia per bambini dotati sia per quelli con difficoltà, personali o derivanti da ambiente disagiato.

L'esperienza venezuelana "El Sistema" è emblematica. Nel 1975 José Antonio Abreu, economista e musicista, fondò questa scuola gratuita che ha utilizzato la musica, sia con canto in coro, sia strumentale, come modo di crescita e riscatto, anche per bambini nati nelle favelas. Oltre due milioni di piccoli venezuelani ne hanno beneficiato: alcuni hanno raggiunto vette professionali stratosferiche, come Gustavo Dudamel, che ho visto dirigere alla Scala una giovane orchestra venezuelana cresciuta grazie a "El Sistema", con energia e gioia magnetica impressionanti. Studi scientifici hanno dimostrato che la pratica della musica ha dato miglioramenti significativi, comportamentali e psicoemotivi, nel 78% dei bambini che hanno seguito il progetto, ora diffuso in tutto il mondo, con scuole anche in Italia. Benefici tra i quali un aumento significativo della capacità di disciplina, di cooperazione e di responsabilità, che nasce dal condividere un bell'obiettivo comune: fare musica strumentale e canto, insieme.

Perché non rendere più capillare la pratica della musica? Che sia in parrocchia, a scuola, tra gli scout, dove volete, purché il crescere insieme alla musica diventi un'esperienza viva per i nostri piccoli, ancora meglio se integrata con la recitazione, per i bambini che lo desiderino. Una nota personale: tra le mie fortune di bimba, nata in una piccola frazione del profondo Veneto, c'è stata la mitica suor Cristina, appassionata di teatro, che alla scuola materna mi iniziò alle delizie del recitare e del gusto di far concentrare l'attenzione e il silenzio del pubblico. Avevo 4 anni, alla prima recita, col salone zeppo di persone. Ancora mi ricordo le battute di alcune scenette. Mi avrà corretto cento volte: eppure di lei ricordo solo quel grande sorriso, la voce melodiosa, e gli occhi ridenti e soddisfatti quando le battute venivano bene, col tono e i gesti giusti, la voce chiara. Quel sorriso di incoraggiamento era una forza poderosa: chiaro che poi crescono la fiducia in sé e l'autostima. Poi ancora teatro e canto alle elementari e poi al liceo, spirituals con amici e musica sacra (contralto) nel coro del Duomo. Esperienze bellissime, formative, che portano energia, luce e ricordi felici, anche se poi per lavoro si fa tutt'altro nella vita. Credo sia giusto impegnarci per ridare queste possibilità espressive a tutti i bambini italiani.

Quali vantaggi concreti? Interessante uno studio internazionale a cui hanno partecipato diverse ricercatrici italiane, coordinate da Maria Fasano, che lavora al Center for Music in the Brain, all'Università di Aarhus, in Danimarca (Fasano et Al. Front. Psychol 2019). Il pregio dello studio è valutare i benefici della pratica musicale di due ore la settimana, per un breve periodo di tempo, in bambini fra gli 8 e i 10 anni. Dopo soli tre mesi, lo studio ha evidenziato nei bambini musicanti un significativo aumento nella capacità di controllare l'impulsività e ridurre l'iperattività, grazie all'allenamento che il fare musica comporta sulle aree del cervello dedicate a un più fine controllo inibitorio del comportamento, per ottimizzare concentrazione, attenzione e capacità di focalizzarsi su ritmo, sensibilità e intensità esecutiva. L'impegno che premia. La felicità che vince.