



Associazione Culturale OttoNote



“Se hai ereditato il piccolo triangolo che sa fare solo tin tin, o lo scacciapensieri che fa soltanto bloing bloing, la cosa importante è che lo facciano al momento giusto, il meglio possibile, che diventino un ottimo triangolo, un impeccabile scacciapensieri, e che siano fieri della qualità che il loro contributo conferisce all'insieme. Siccome il piacere dell'armonia li fa progredire tutti, alla fine anche il piccolo triangolo conoscerà la musica, forse non in maniera brillante come il primo violino, ma conoscerà la stessa musica.”

D. Pennac



L'ASSOCIAZIONE

"**OttoNote**" è un'associazione culturale che promuove, attraverso l'esperienza sonoro-musicale, attività finalizzate a ristabilire, mantenere e migliorare la salute psico-fisica dell'individuo in qualsiasi fascia d'età e contesto sociale.

L'associazione è fondata da musicisti, educatori musicali, psicologi e musicoterapeuti che, in un'ottica multiesperienziale, mettono a disposizione le diverse professionalità per offrire una proposta diversificata e completa: ciò permette un approccio ai bisogni e alle tematiche più ricco e articolato grazie all'integrazione di diverse sensibilità e competenze.

LE ATTIVITÀ

Negli ultimi decenni si è manifestato in maniera piuttosto evidente il moltiplicarsi dell'interesse e delle ricerche, in particolare di carattere psicologico e neuropsicologico, sugli effetti della musica. Tali studi hanno evidenziato come, nel corso della storia e nelle diverse culture, all'elemento sonoro si sia sempre attribuito potere benefico e curativo per differenti stati di disagio, tanto da portare all'inizio del Novecento, con l'istituzione del primo corso di laurea in Terapia della Musica alla Michigan State University, al riconoscimento e alla validità di una vera e propria "terapia della musica" per ristabilire, mantenere e migliorare la salute psico-fisica dell'essere umano.

OttoNote propone percorsi di tipo musicale sia in contesto individuale che di gruppo, che mirano a favorire il benessere dell'individuo in tutte le aree dell'individualità (relazionale, emotiva, cognitiva, motoria): ogni proposta non rappresenta un'attività standardizzata, ma viene poi calibrata e coniugata sulla base degli obiettivi educativi, riabilitativi e/o terapeutici, tenendo in considerazione le strutture e le istituzioni coinvolte, le risorse e i servizi disponibili e le aspettative di cambiamento.



ATTIVITÀ MUSICALI EDUCATIVE

I progetti didattici offerti prevedono attività diversificate, a seconda delle modalità e degli obiettivi, per la scuola primaria. Oltre alle proposte presentate sarà possibile costruire percorsi specifici sulle proposte e sulle esigenze degli insegnanti interessati.

- ❖ MANI E ORECCHIE...PER BEN INCOMINCIAR: attività e giochi musicali a supporto del primo approccio alla letto-scrittura
- ❖ MUSICA B C (I E II CICLO): un primo approccio alla notazione convenzionale
- ❖ STORIE D'AUTORE PER SUONARCI SU: l'esperienza ritmica per avvicinarsi alla musica classica...divertendosi!
- ❖ ROSSO, GIALLO E BLU: tra musica e colori...



MANI E ORECCHIE... PER BEN INCOMINCIAR!

PREMESSA

“Siccome la musica è innanzitutto un linguaggio, bisogna - se si vuole insegnare al ragazzo ad esprimersi musicalmente – sviluppare per prima cosa la sensibilità del suo orecchio e del suo sistema nervoso, la vivacità delle sue impressioni e dei suoi sentimenti”. (J. Dalcroze).

L'approccio più spontaneo e immediato alla musica è quello che parte dal proprio corpo, strumento al tempo stesso attivo e recettivo dell'evento sonoro. Il corpo infatti batte, suona, ascolta e sente: stimolare la sensorialità e la propriocezione attraverso il linguaggio sonoro è quindi la modalità più semplice ed efficace per entrare nel mondo della musica. *Mani e orecchie* sono le porte d'accesso a questo mondo: il progetto, pensato per le prime classi della scuola primaria, propone quindi una serie di attività che si sviluppano su due direttrici:

- lo sviluppo ritmico-motorio (partecipazione attiva ed energetica)
- lo sviluppo dell'abilità uditiva (partecipazione recettiva e rilassante)

PERCORSO

Le attività proposte si alterneranno tra

- giochi di partecipazione attiva finalizzati allo sviluppo ritmico-motorio, sia attraverso l'uso del proprio corpo come strumento sonoro (*body percussion*, danze, semplici coreografie motorie,...), sia con l'uso dello strumentario didattico a disposizione della scuola e eventualmente fornito dall'esperta,
- e attività di tipo recettivo legate allo sviluppo dell'ascolto e delle capacità attentive e di concentrazione attraverso la discriminazione dei suoni (musica per immaginare, ascolto dei suoni d'ambiente, riconoscimento delle caratteristiche del suono, *tracking* sonoro, ...)

OBIETTIVI GENERALI

- stimolare un approccio corporeo e sensoriale alla musica;
- favorire una capacità di fruizione dell'elemento sonoro sia di tipo attivo che di tipo recettivo;
- sviluppare un maggiore autocontrollo motorio;
- migliorare i tempi di attenzione e di concentrazione;
- rispettare le regole dell'attività collettiva;
- favorire l'interazione positiva con tutti i compagni;
- migliorare l'autonomia operativa



OBIETTIVI SPECIFICI

- sviluppare e migliorare la fluidità del movimento corporeo, sia a livello globale che a livello di manualità fine
- sviluppare e migliorare la coordinazione corporea, sia sull'asse orizzontale (arti superiori-arti inferiori), sia su quello trasversale (destra-sinistra)
- sviluppare e migliorare la lateralizzazione
- favorire una maggiore consapevolezza corporea
- stimolare la sincronizzazione motoria ad un evento collettivo o a uno stimolo sonoro esterno (musica preregistrata)
- favorire l'ascolto attivo
- sviluppare e migliorare la capacità di attenzione e concentrazione
- sviluppare e migliorare le abilità di discriminazione uditiva

DESTINATARI

Classi del primo ciclo della scuola primaria

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, triangoli, legnetti, piastre sonore, bastoni della pioggia, maracas...). Sarà messo a disposizione lo strumentario personale dell'operatore
- Lettore cd
- Fogli, penne e colori

COSTI

38 € lordi/ora

Chiara Cescatti

349/8200768

chiara.cescatti@gmail.com

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



MUSIC A...B C

(I ciclo)

PREMESSA

Il progetto propone innanzitutto la stimolazione dal punto di vista musicale delle capacità espressive e percettive dei bambini, utilizzando, soprattutto in un primo momento, la voce e il corpo come strumenti sonori e lavorando sull'apprendimento per imitazione attraverso attività ludiche e canti. Questi ultimi costituiranno poi il repertorio base da cui partirà il processo di alfabetizzazione musicale, per l'apprendimento degli specifici elementi ritmico-melodici. Tale metodologia si basa sulla didattica musicale proposta da Kodaly, che vede la base migliore per l'educazione nel canto. La voce umana è lo strumento più naturale ed accessibile e cantare è il modo più attivo di fare musica e il migliore per sviluppare l'orecchio interiore. Per quello che riguardano gli elementi ritmico-melodici, oltre alla voce verrà utilizzato anche materiale dello strumentari Orff (se presente a scuola) e/o materiale specificatamente costruito.

OBIETTIVI DIDATTICI GENERALI

- sviluppare la coordinazione motoria
- sviluppare una corretta produzione vocale
- sviluppare l'orecchio musicale
- sviluppare abilità e autonomia nell'esecuzione musicale di semplici
- accompagnamenti ritmico-melodici ai canti
- sviluppare le capacità di esplorazione sonoro-espressive del proprio corpo e degli
- strumenti utilizzati

OBIETTIVI DIDATTICI SPECIFICI

- lettura di semplici elementi ritmici e metro 2/4 e 4/4
- lettura melodica di do-re-mi

OBIETTIVI FORMATIVI

- favorire le capacità di socializzazione e concentrazione degli studenti
- sviluppare le capacità di ascolto attivo

DESTINATARI

Primo ciclo della scuola primaria



TEMPI DI REALIZZAZIONE

15 incontri articolati in 1 ora la settimana

SPAZIO UTILIZZATO

Uno spazio abbastanza grande e libero da banchi per poter svolgere anche attività motorie

MATERIALI NECESSARI

Strumentario Orff (a barre e non intonato), lettore cd, eventuale strumentario messo a disposizione dall'esperto

METODOLOGIA

- utilizzo di danze, filastrocche , giochi ritmici...per l'apprendimento degli elementi ritmico-sonori
- traduzione degli elementi ritmico-melodici in notazione non convenzionale

COSTI

38 euro lordi/ora

Chiara Cescatti

349/8200768

chiara.cescatti@gmail.com

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



MUSIC A...B C

(Il ciclo)

PREMESSA

Il progetto si pone in continuità con quello ideato per il primo ciclo o comunque ad un livello di approfondimento maggiore dei contenuti musicali, adatti ai ragazzini più grandi. Viene proposta innanzitutto la stimolazione dal punto di vista musicale delle capacità espressive e percettive dei bambini, utilizzando, soprattutto in un primo momento, la voce e il corpo come strumenti sonori e lavorando sull'apprendimento per imitazione attraverso attività ludiche e canti. Questi ultimi costituiranno poi il repertorio base da cui partirà il processo di alfabetizzazione musicale, per l'apprendimento degli specifici elementi ritmico-melodici. Tale metodologia si basa sulla didattica musicale proposta da Kodaly, che vede la base migliore per l'educazione nel canto. La voce umana è lo strumento più naturale ed accessibile e cantare è il modo più attivo di fare musica e il migliore per sviluppare l'orecchio interiore. Per quello che riguardano gli elementi ritmico-melodici, oltre alla voce verrà utilizzato anche materiale dello strumentari Orff (se presente a scuola) e/o materiale specificatamente costruito.

OBIETTIVI DIDATTICI GENERALI

- sviluppare la coordinazione motoria
- sviluppare una corretta produzione vocale
- sviluppare l'orecchio musicale
- sviluppare abilità e autonomia nell'esecuzione musicale di semplici
- accompagnamenti ritmico-melodici ai canti
- sviluppare le capacità di esplorazione sonoro-espressive del proprio corpo e degli
- strumenti utilizzati

OBIETTIVI DIDATTICI SPECIFICI

- lettura di semplici elementi ritmici e metro 2/4 , 3/4 e 4/4
- lettura melodica della scala diatonica (le sette note)

OBIETTIVI FORMATIVI

- favorire le capacità di socializzazione e concentrazione degli studenti
- sviluppare le capacità di ascolto attivo



DESTINATARI

Secondo ciclo della scuola primaria

TEMPI DI REALIZZAZIONE

15 incontri articolati in 1 ora la settimana

SPAZIO UTILIZZATO

Uno spazio abbastanza grande e libero da banchi per poter svolgere anche attività motorie

MATERIALI NECESSARI

Strumentario Orff (a barre e non intonato), lettore cd, eventuale strumentario messo a disposizione dall'esperto

METODOLOGIA

- utilizzo di danze, filastrocche , giochi ritmici...per l'apprendimento degli elementi ritmico-sonori
- traduzione degli elementi ritmico-melodici in notazione non convenzionale

COSTI

38 euro lordi/ora

Chiara Cescatti

349/8200768

chiara.cescatti@gmail.com

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



STORIE D'AUTORE....DA "SUONARCI SU"

PREMESSA

Il progetto nasce dalla volontà di proporre una modalità di "ascolto attivo" nell'esperienza musicale, ispirandosi al "suoniamoci su" di Giovanni Piazza: partendo dall'ascolto di brani di musica classica viene elaborato un "rivestimento" ritmico e/o melodico, realizzando un accompagnamento dal vivo. Il "playback" su brani classici permette in questo caso ai bambini di accostarsi ad una musica "di qualità" e di appropriarsene attraverso una modalità di manipolazione e intervento, scoprendone particolarità o proprietà musicali, in senso formale, stilistico, linguistico.

L'utilizzo dello strumentario didattico per realizzare l'accompagnamento ritmico melodico favorisce lo sviluppo delle abilità ritmico-motorie e di coordinazione e permette un primo approccio all'utilizzo della notazione musicale non convenzionale.

L'utilizzo di una "storia -contenitore" dei diversi brani permette di realizzare un percorso maggiormente motivante e gratificante per i bambini, realizzando un prodotto finale interdisciplinare, dove si intrecciano gli elementi di diversi linguaggi espressivi (l'educazione audio-percettiva e motoria, la pratica strumentale, il movimento, la narrazione, le immagini che la rappresentano).

OBIETTIVI GENERALI

- Stimolare l'approccio alla musica classica attraverso una metodologia attiva e coinvolgente, quella del *playback*
- sviluppare abilità e creatività nell'esecuzione musicale relativa alla sonorizzazione dell'opera
- sviluppare le capacità di esplorazione sonoro-espressive degli strumenti utilizzati
- favorire la collaborazione e lo spirito di gruppo attraverso la realizzazione di un progetto collettivo
- Riuscire a sviluppare un sapere, un saper fare e saper essere creativi in musica in relazione ad altri linguaggi artistico-espressivi

OBIETTIVI SPECIFICI

Molteplici sono gli obiettivi del percorso proposto:

- sviluppare la capacità di ascolto "attivo" dell'evento sonoro, riconoscendo i principali elementi stilistici e formali dei brani
- cogliere le valenze descrittive e narrative dell'evento sonoro, identificandone gli elementi significativi
- avviare un primo approccio al repertorio della tradizione musicale colta occidentale



- sviluppare e rinforzare le abilità ritmico-motorie attraverso l'utilizzo dello strumentario didattico e della *body percussion* per accompagnare i brani
- sviluppare e rinforzare la coordinazione motoria
- utilizzare la notazione musicale non convenzionale per la scrittura degli accompagnamenti ritmici

METODOLOGIA

PERCORSO 1: "I QUADRI DI UN'ESPOSIZIONE" (M. Musorgskij)

PERCORSO 2: "IL CARNEVALE DEGLI ANIMALI" (C. Saint –Saens)

PERCORSO 3. "LO SCHIACCIANOCI" (P. I. Čajkovskij)

Entrambi i percorsi prevedono l'una prima fase di "ascolto attivo" dei brani musicali, inseriti all'interno di una cornice narrativa che permette di evidenziare gli elementi narrativi ed espressivi della musica.

L'"ascolto attivo" prevede poi una concreta fase di manipolazione del materiale sonoro, attraverso una sonorizzazione dei brani utilizzando sia la *body percussion* che lo strumentario ritmico didattico a disposizione. I bambini potranno così essere avviati ad un primo approccio alla notazione musicale non convenzionale, attraverso l'uso di partiture ritmiche, per realizzare l'accompagnamento, fatte di simboli e segni.

Sarà infine possibile realizzare una semplice drammatizzazione della storia narrata, accompagnata dai brani musicali sonorizzati dal vivo dai bambini.

SPAZI E MATERIALI

Gli spazi necessari sono sia uno spazio abbastanza ampio e libero dove i bambini possano muoversi e svolgere le attività di *body percussion* e con lo strumentario sia un'aula provvista di banchi dove i bambini possono disegnare e una lavagna. Il materiale necessario è

- per le attività grafiche: fogli formato A4 ed A3, matite, gomme, colori di vario tipo (a matita, a cera, pennarelli, tempere,...), cartelloni, gessi colorati
- per le attività musicali:
 - le diverse tipologie di strumentario didattico, a barre (xilofoni, metallofoni e glockenspiel) e a percussione (tamburi di vario tipo e dimensione, claves, triangoli, maracas, bastone della pioggia, tamburo del mare,...), oltre che anche eventuale strumentario auto costruito
 - lettore cd

TEMPI



La durata dei progetti si articola dalle 12 alle 15 ore, a seconda delle esigenze del gruppo classe, prevedendo incontri settimanali della durata di un'ora.

DESTINATARI

Bambini dagli 8 anni.

COSTI

38 € lordi/ora

Chiara Cescatti

349/8200768

chiara.cescatti@gmail.com

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



ROSSO, GIALLO E BLU

PREMESSA

“Rosso, Giallo e Blu” nasce dalla volontà di coniugare il programma di educazione musicale, incentrato sull’espressione della creatività e delle potenzialità dei bambini attraverso l’approccio ritmico alla strumentario didattico, il canto pentafonico e l’uso notazione musicale non convenzionale, con il tema dei colori e della loro formazione, affrontato in educazione all’immagine.

Ne è nata l’ideazione di un piccolo spettacolo originale, rimodellando la fiaba “Il paese dei tre pavoni” e adattandola alle esigenze didattiche del progetto.

Le diverse attività necessarie alla creazione dello spettacolo favoriscono un approccio di lavoro con diverse modalità, permettendo a ciascuno di esprimersi negli ambiti che più gli sono congeniali:

- Lettura e recitazione del copione
- Esecuzione dei canti accompagnanti dallo strumentario didattico (strumenti a barre-xilofoni e metallofoni- e strumentario ritmico)
- Ideazione delle partiture in notazione musicale non convenzionale da eseguire con lo strumentario didattico. I segni inventati e utilizzati dai bambini per creare le partiture diventano così splendidi “di-segni da suonare
- Esecuzione di una semplice filastrocca poliritmica
- Realizzazione dei disegni che illustrano i diversi momenti della fiaba.

OBIETTIVI GENERALI

- sviluppare abilità e creatività nella progettazione, composizione e esecuzione di semplici brani strumentali
- sviluppare le capacità di esplorazione sonoro-espressive degli strumenti utilizzati
- favorire la collaborazione e lo spirito di gruppo attraverso la realizzazione di un progetto collettivo
- Riuscire a sviluppare un sapere, un saper fare e saper essere creativi in musica in relazione ad altri linguaggi artistico-espressivi

OBIETTIVI SPECIFICI

- sviluppare e rinforzare le abilità ritmico-motorie attraverso l’utilizzo dello strumentario didattico



- sviluppare la vocalità attraverso l'utilizzo di filastrocche ritmiche e canti pentafonici
- utilizzare la notazione musicale non convenzionale per la creazione di partiture originali
- favorire la conoscenza dei colori primari e secondari e della loro formazione

METODOLOGIA

La lettura della storia "Rosso Giallo e Blu" diventa l'occasione per affrontare man mano i diversi contenuti e le attività musicali e espressive, legati al raggiungimento degli obiettivi specifici del progetto:

- approccio allo strumento-voce. imparare i canti pentafonici e la filastrocca
- approccio allo strumentario ritmico: utilizzo degli strumenti didattici per accompagnare i canti e realizzare le partiture create dai bambini
- utilizzo della notazione musicale non convenzionale: realizzazione di partiture-disegno da suonare

SPAZI E MATERIALI

Gli spazi necessari sono sia uno spazio abbastanza ampio e libero dove i bambini possano muoversi e svolgere le attività musicali con lo strumentario sia un'aula provvista di banchi e una lavagna dove i bambini possono disegnare. Il materiale necessario è:

- per le attività grafiche
 - fogli formato A4 ed A3, matite, gomme, colori di vario tipo (a matita, a cera, pennarelli, tempere,...), cartelloni, gessi colorati
- per le attività musicali
 - le diverse tipologie di strumentario didattico, a barre (xilofoni, metallofoni e glockenspiel) e a percussione (tamburi di vario tipo e dimensione, claves, triangoli, maracas, bastone della pioggia, tamburo del mare,...), oltre che anche eventuale strumentario auto costruito
 - lettore cd

TEMPI

La durata dei progetti si articola dalle 15 alle 18 ore, a seconda delle esigenze del gruppo classe, prevedendo incontri settimanali della durata di un'ora.

DESTINATARI



Classi II e III della scuola primaria

COSTI

38 € lordi/ora

Chiara Cescatti

349/8200768

chiara.cescatti@gmail.com

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



MUSICOTERAPIA DI GRUPPO

Nelle attività di gruppo la persona è sempre al centro dell'attenzione e le attività ruotano attorno ai bisogni, alle caratteristiche ed all'intenzionalità che essa dimostra. Il gruppo permette di situarsi in rapporto con gli altri, mettendo in evidenza le reazioni e le difficoltà individuali; permette, inoltre, di confrontarsi ed essere stimolati ad una maggiore presa di coscienza di sé. Il mettersi in gioco nel gruppo spinge all'espressione ed all'affermazione della propria individualità, in particolare nella **relazione con l'Altro**. Vengono così favoriti lo sviluppo della comprensione e dell'accoglienza delle differenze di ognuno, incrementando la capacità di capire ed accettare la diversità nell'espressione dei propri stati emotivi e cognitivi, comprendendo che ognuno ha un'identità ed una ricchezza interiore che lo caratterizzano e costituiscono un valore aggiunto alle relazioni. Con l'uso della musica si facilita lo scambio reciproco e l'integrazione dei diversi componenti del gruppo in **un'esperienza condivisa**.

La progettazione di percorsi di gruppo può partire sì da un'esigenza specifica, calibrata sulle peculiarità del gruppo stesso in qualsiasi contesto, come anche strutturarsi per affrontare particolari tematiche e difficoltà, che emergono soprattutto in ambito scolastico ed educativo. Oltre a proporre quindi specifici progetti (legati ai **Disturbi Specifici di Apprendimento** e al **disagio in classe**), l'associazione realizza anche interventi su **problematiche peculiari sulla base delle esigenze e delle richieste dell'utenza**.



MUSICOTERPIA E DISTURBI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

COS'È LA MUSICOTERAPIA?

“La musicoterapia è un processo sistematico di intervento ove il terapeuta aiuta il cliente a migliorare il proprio stato di salute, utilizzando le esperienze musicali e i rapporti che si sviluppano attraverso di esse come forze dinamiche del cambiamento.”

(K. Bruscia, *Definire la musicoterapia*)

MUSICOTERAPIA E DISTURBI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

I Disturbi Specifici di Apprendimento (DSA), fanno parte della famiglia dei Disturbi Evolutivi Specifici. Si tratta di disturbi nell'apprendimento di alcune abilità specifiche, in particolare quelle che servono per la trasmissione della cultura, come, ad esempio, la lettura, la scrittura e/o il far di conto. I DSA più comuni sono:

- dislessia
- disgrafia
- disortografia
- disturbo specifico della computazione
- discalculia
- disturbo specifico del linguaggio
- disprassia

La musicoterapia interviene nel trattamento di questi disturbi con esercizi didattici che mirano al rinforzo e allo sviluppo delle capacità esistenti. In particolare si mira a sviluppare la coordinazione tra due diverse attività:

- coordinazione oculo – manuale
- integrazione visivo – uditiva
- integrazione percettivo – motoria
- integrazione spazio – temporale
- memorizzazione visivo – uditiva
- memorizzazione visiva sequenziale
- memorizzazione uditiva sequenziale
- competenze meta – fonologiche
- simbolizzazione grafica sequenziale
- decodifica visiva sequenziale



Si possono ipotizzare diverse tipologie di attività musicale a carattere ludico, sia a livello individuale che di piccolo gruppo, con obiettivi mirati e diversificati, che possono contribuire a sviluppare dei miglioramenti e dei cambiamenti positivi nei bambini con DSA: fare musica diventa inoltre uno strumento didattico piacevole con cui affrontare e sfogare la frustrazione collegata a questo genere di disturbi.

PERCORSO

OBIETTIVI GENERALI

Le attività proposte possono avere sia carattere di tipo preventivo, nelle classi in cui si stanno iniziando a presentare i primi esercizi di letto-scrittura e logico-matematici, sia di tipo riabilitativo, come supporto estremamente gratificante ad un percorso di recupero nel caso in cui si siano già riscontrate evidenti difficoltà nelle abilità prese in considerazione.

- GIOCHI RITMICO-MOTORI

Le attività proposte sono prevalentemente giochi e attività di *body percussion*, in particolare utilizzando il metodo B.A.P.N.E., metodo didattico-musicale, ideato dal prof. Javier Romero Naranjo, basato sull'apporto di diverse discipline (**B**io meccanica, **A**natomia, **P**sicologia, **N**euroscienza ed **E**tnomusicologia)

OBIETTIVI SPECIFICI:

- sviluppare e migliorare la fluidità del movimento corporeo, sia a livello globale che a livello di manualità fine
- sviluppare e migliorare la coordinazione corporea, sia sull'asse orizzontale (arti superiori-arti inferiori), sia su quello trasversale (destra-sinistra)
- sviluppare e migliorare la lateralizzazione
- favorire una maggiore consapevolezza corporea

- GIOCHI PER LA COORDINAZIONE SENSORIALE

Vengono proposte varie attività ludiche che prevedono l'utilizzo sia del corpo che degli strumenti musicali coordinato alla stimolazione visiva ed uditiva, in modo da favorire la sincronizzazione di sensi diversi coinvolti nelle attività di letto-scrittura che risultano difficoltose nei bambini con DSA: danze e giochi di sincronizzazione motoria con l'evento sonoro, ritmica Cornoldi, giochi gesto-suono-segno,...

OBIETTIVI SPECIFICI:

- sviluppare e migliorare la coordinazione dei dati sensoriali uditivi-visivi
- sviluppare e migliorare la coordinazione dei dati sensoriali uditivi-motori
- sviluppare e migliorare la coordinazione dei dati sensoriali visivi-motori



- **ATTIVITÀ DI ASCOLTO**

L'attività di solo ascolto risulta particolarmente utile in fase di rilassamento, per allentare la tensione e sviluppare le capacità attentive. Attività mirate, sempre a carattere ludico, possono poi essere previste nel caso di difficoltà di discriminazione dei suoni: musica per immaginare, ascolto dei suoni d'ambiente, riconoscimento delle caratteristiche del suono, *tracking* sonoro, ...

OBIETTIVI SPECIFICI:

- favorire l'ascolto attivo
- sviluppare e migliorare la capacità di attenzione e concentrazione
- sviluppare e migliorare le abilità di discriminazione uditiva

DESTINATARI

Bambini tra i 6 e i 10 anni

DURATA

Dalle 8 alle 10 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, triangoli, legnetti, piastre sonore, bastoni della pioggia, 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/>



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/>



MUSICOTERAPIA INDIVIDUALE

La scelta che un intervento sia individuale piuttosto che di gruppo dipende dal rispetto delle esigenze necessarie per ogni singolo caso. La musicoterapia individuale consente di effettuare **un'esperienza nel non-verbale** utilizzando **il suono e la musica come elementi di relazione**, attraverso i quali è possibile fare emergere vissuti problematici, difficoltà momentanee o situazioni di disagio, al fine di raggiungere **un equilibrio ed un benessere psico-fisico**. In uno spazio protetto l'utente è libero di esprimere attraverso gli strumenti e le tecniche della musicoterapia i suoi vissuti interiori e le sue emozioni in un percorso di presa di coscienza del sé che non passa dal verbale, ma dal pre e non-verbale, dal corpo nella sua interezza. La musicoterapia è rivolta a persone di ogni età con problemi di carattere relazionale ed emotivo, con difficoltà di concentrazione, ansiosi, agitati e/o aggressivi; si rivela utile anche per soggetti non affetti da problematiche particolari, che vogliono utilizzare il suono per essere più consapevoli di se stessi e delle proprie emozioni, per scoprire la propria identità sonoro-musicale, per conoscere lo stile relazionale con cui ci si confronta con gli altri. Il lavoro con la musica può risultare inoltre positivo con persone affette da patologie specifiche, quali disabilità fisica e mentale, psicosi, nevrosi, demenza, nella riabilitazione durante e post coma, etc.

Chiara Cescatti

349/8200768

chiara.cescatti@gmail.com

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

