
math music bubble

Abstract

L'ansia è un problema che affligge molti studenti in età scolare e che, specie negli ultimi anni, ha assunto una connotazione quasi fisiologica, complice anche il fatto di aver vissuto per due anni le limitazioni e le conseguenze della didattica a distanza.

0.0.1 Table of content

- La musica nei casi di ansia e depressione
 - Introduzione
 - Come la musica aiuta a ridurre l'ansia
 - La musica per gli studenti BES
 - Studio di caso: La Math-Music Bubble per le verifiche di matematica
 - * Il caso
 - bibliografia

0.1 La musica nei casi di ansia e depressione



Figure 1: Ansia esistenziale nei giovani 1.jpeg

0.1.1 Introduzione

L'ansia è un problema che affligge molti studenti in età scolare e che, specie negli ultimi anni, ha assunto una connotazione quasi fisiologica, complice anche il fatto di aver vissuto per due anni le limitazioni e le conseguenze della didattica a distanza.

Più in generale le pressioni della scuola, i compiti a casa, gli esami e le aspettative dei genitori sono potenziali fattori ansiogeni che creano stress e ansia e che possono avere un impatto negativo sulla salute mentale degli studenti, sulla loro vita sociale nonché sulle loro prestazioni scolastiche.

In questa breve trattazione, cercherò di illustrare – citando uno studio di caso - come la musica può aiutare gli studenti a gestire l'ansia e come i docenti possono incorporare la musica nella loro pratica quotidiana, con particolare attenzione agli studenti BES.

0.1.2 Come la musica aiuta a ridurre l'ansia

È noto che la musica è stata utilizzata per secoli come forma di terapia per aiutare le persone a gestire la depressione, l'ansia e lo stress: ha il potere di influire sul nostro umore e sul nostro stato psico-emotivo, ed è questa capacità che la rende così utile nel combattere l'ansia.

In generale la musica può aiutare a ridurre l'ansia in diversi modi.

- In primo luogo, la musica può distrarre dallo stress e dall'agitazione.
 - Quando si ascolta della *buona musica*, si tende a concentrarsi su ciò che si sta ascoltando invece di pensare ai problemi della vita quotidiana.
 - Questa distrazione può essere molto utile per spezzare il ciclo di pensieri negativi che spesso alimentano l'ansia.
- In secondo luogo, la musica può stimolare il rilascio di endorfine nel cervello, che sono sostanze chimiche che causano una sensazione di benessere e di piacere.
 - Questo effetto può aiutare a ridurre la tensione e lo stress.
- Infine, la musica può aiutare a regolare il battito cardiaco e la respirazione, che sono spesso influenzati dall'ansia.
 - La musica rilassante può aiutare a diminuire il battito cardiaco e a rallentare la respirazione, contribuendo così a ridurre l'ansia.

0.1.3 La musica per gli studenti BES

La musica è stata a lungo considerata una forma di terapia per le persone che soffrono di stati d'ansia o altri disturbi mentali. La sua capacità di influenzare lo stato d'animo delle persone e di ridurre lo stress è stata dimostrata da numerosi studi, anche se il suo utilizzo terapeutico è ancora oggetto di pregiudizi.

La musica può avere un impatto positivo sulla memoria, sull'attenzione e sulla concentrazione, migliorando la capacità di apprendimento degli studenti.

Per tutti questi motivi può essere un'ottima risorsa per aiutare gli studenti con Bisogni Educativi Speciali (BES) a combattere l'ansia nella scuola.

L'ansia può essere un problema significativo per molti studenti, soprattutto quelli che affrontano sfide cognitive, comportamentali o emotive. Tuttavia, la musica può offrire una serie di benefici per questi studenti, aiutandoli ad affrontare meglio l'ansia, a migliorare il loro benessere mentale e, di conseguenza, le loro prestazioni nello studio.

Un modo per utilizzare la musica come **ausilio compensativo** è quello di incorporarla nella routine quotidiana degli studenti. Ad esempio, è possibile utilizzare la musica come sottofondo durante le attività di studio o di lettura, o come parte di una lezione o di una presentazione.

Questo può aiutare gli studenti a concentrarsi meglio e a ridurre il loro livello di ansia.

Inoltre, la musica può essere utilizzata come parte di attività specifiche che mirano a ridurre l'ansia degli studenti. Ad esempio, la meditazione guidata con musica rilassante può aiutare gli studenti a

rilassarsi e a calmarsi. Questo tipo di attività può essere particolarmente utile per gli studenti che hanno difficoltà a controllare i loro pensieri o a gestire le loro emozioni.

Un'altra opzione è quella di utilizzare la musica come parte di un programma di esercizio fisico. L'attività fisica è stata dimostrata come un modo efficace per ridurre l'ansia e migliorare il benessere mentale. L'utilizzo della musica durante l'esercizio fisico può aumentare la motivazione degli studenti e rendere l'attività più piacevole e coinvolgente.

Può inoltre essere utilizzata come mezzo per esprimere le emozioni degli studenti.

Ad esempio, l'utilizzo di strumenti musicali o la creazione di canzoni possono aiutare gli studenti a comunicare i loro pensieri e sentimenti in modo non verbale. Questo può essere particolarmente utile per gli studenti che hanno difficoltà a esprimere le loro emozioni a parole.

Infine, la musica può essere utilizzata come parte di un programma di terapia specifico per gli studenti con BES.

La musicoterapia è una forma di terapia consolidata che utilizza la musica per migliorare il benessere mentale e fisico delle persone. Questo tipo di terapia può essere particolarmente utile per gli studenti con problemi di comunicazione o di socializzazione.

Risulta pertanto evidente come la musica possa essere un'importante risorsa per gli studenti con Bisogni Educativi Speciali che lottano contro l'ansia.

È importante notare che l'efficacia della musica come ausilio compensativo dipende dalle preferenze individuali degli studenti. Non tutti gli studenti risponderanno allo stesso modo alla stessa musica, e alcuni potrebbero preferire generi musicali diversi; è quindi importante lavorare direttamente con gli studenti per identificare la musica che funziona meglio per loro e utilizzarla in modo efficace come parte del loro piano di supporto individuale.

Chiaramente è importante sottolineare che la musica da sola non è una soluzione completa per l'ansia o per altre difficoltà mentali o comportamentali: può essere utilizzata come parte di un approccio più esteso che prevede anche altre forme di supporto, come la terapia individuale o di gruppo, la consulenza, l'educazione alla gestione dello stress, e così via.

Infine, è importante notare che l'utilizzo della musica come ausilio compensativo deve essere integrato nella pratica educativa più ampia.

L'**educazione inclusiva** prevede l'utilizzo di una serie di strategie e tecniche per supportare gli studenti con Bisogni Educativi Speciali, tra cui la musica. Tuttavia, queste strategie devono essere integrate in un approccio più ampio che prevede la personalizzazione delle attività e delle lezioni, la collaborazione tra insegnanti e famiglie, l'uso di tecnologie assistive e la creazione di un ambiente inclusivo e accogliente per tutti gli studenti.

0.1.4 Studio di caso: La Math-Music Bubble per le verifiche di matematica

Nella didattica della matematica ho sempre cercato riferimenti, spunti o metodologie che potessero rendere più efficace la mia azione didattica, soprattutto quando si tratta di supportare studenti con situazioni di rendimento condizionate da certificazioni BES.

Il collegamento tra matematica e musica d'altro canto ha radici molto lontane nel tempo, basti pensare alle riflessioni di Pitagora (575 ca. - 490 a.C.) sulla rilevanza etica ed educativa della musica nella formazione del cittadino e nelle sue attività quotidiane.

Per Pitagora, – al quale si deve proprio l'intuizione per *rappresentare matematicamente i suoni* –, erano tre gli orientamenti della musica:

1. di **adattamento**: la musica deve conformarsi alla personalità dell'individuo il quale, nel contempo, deve sforzarsi di accettare musiche lontane dalla sua indole;
2. di **cambiamento**: la musica è in grado di modificare (condizionare) lo stato d'animo dell'uomo, aiutandolo a comprendere e a potenziare le proprie capacità e ad accettare i propri limiti;
3. di **purificazione**: la musica è in grado di liberare l'animo dalle tensioni, come fa una medicina con il corpo.



Figure 2: Dims 1200x630.jpeg

L'idea di abbinare la musica alla matematica nasce appunto dalla mia passione - e dai miei studi - in entrambe le discipline.

L'opportunità di poter sperimentare direttamente l'utilizzo della musica nella didattica della matematica come ausilio compensativo mi si è presentata di recente e, con la speranza di poter utilizzare una tale metodologia in altre circostanze, ho voluto darle un nome: *Math-Music Bubble*.

Il caso

[!abstract] uno studente del biennio di un IIS, - indirizzo scientifico -, con una diagnosi depressiva e stati d'ansia che pregiudicavano, oltre alla serenità psicofisica nella quotidianità, anche le prestazioni scolastiche, soprattutto in occasione di verifiche delle competenze.

Chiaramente, in seguito alla certificazione, furono subito attivate tutte le modalità di supporto previste nella redazione del PDP - ausili dispensativi/compensativi, di carattere generale: maggior tempo per le verifiche scritte, programmazione delle interrogazioni, etc.

Poi arrivò una proposta dallo studente: la possibilità di "isolarsi" virtualmente dal resto della classe durante le verifiche scritte tramite l'ascolto di musica rilassante con gli auricolari.

Le considerazioni che ne sono conseguite si basavano principalmente su due elementi, a giustificazione di eventuali scelte del CdC:

- la necessità/possibilità di riprodurre una situazione di studio domestico consolidata ed efficace;
- creare una sorta di bolla, *Comfort Zone*, in cui lo studente si rifugia e rifugge l'inquietudine derivante dal silenzio potenzialmente ansiogeno che normalmente caratterizza una verifica di matematica.

L'approvazione da parte del CdC - e necessariamente anche del DS - dell'inserimento di tale ausilio nel PDP - che comportava dell'utilizzo monitorato dall'insegnante dello smartphone in classe - ha, di fatto, superato la Relazione della 7ª Commissione Permanente, (Istruzione pubblica, beni culturali) nella seduta del 9 giugno 2021, sull' "*Impatto del digitale sugli studenti, con particolare riferimento ai processi di apprendimento (Articolo 48, comma 6, del Regolamento)*" e la Circolare del Ministero, del 19 dicembre 2022.

Nello specifico, per quanto concerne la mia materia, ho accolto le richieste dello studente, mentre altri colleghi del CdC hanno preferito adottare soluzioni più consone alla loro materia come, ad esempio, la diffusione musica rilassante durante le verifiche scritte, per tutta la classe.

Per uno studente che soffre di stati d'ansia, la differenza tra riuscire ad affrontare una verifica con una certa serenità piuttosto che rimanere inerti e paralizzati a fissare un foglio bianco, - rischiando ogni volta l'attacco di panico -, può essere di vitale importanza: un adolescente che sta affrontando un momento di difficoltà emotiva vivrebbe questo insuccesso come l'ennesimo fallimento che andrebbe così ad alimentare quel circolo vizioso che caratterizza gli stati depressivi, per cui ogni fallimento - amplificato al massimo - va a sgretolare l'autostima in un turbine che trascina verso il basso, a volte con conseguenze imprevedibili.

I risultati sono stati sorprendenti, sia dal punto di vista educativo e didattico, sia dal punto di vista della collaborazione tra le diverse figure coinvolte.

In ultima istanza è importante evidenziare gli elementi che hanno svolto un ruolo cruciale nel determinare il successo dell'azione di supporto:

- La collaborazione attiva e continuativa tra gli attori coinvolti: famiglia, specialisti (psicologo/psichiatra), servizi territoriali di supporto (ASSL) e scuola, quest'ultima nelle figure del coordinatore, del Consiglio di Classe e del DS;
- Il ruolo attivo dello studente, che non deve mai sentirsi escluso dalle scelte/decisioni che lo riguardano;
- L'ascolto e il monitoraggio continuo dello studente: l'analisi dei feedback è indispensabile;
- Una o più figure di coordinamento: solitamente il coordinatore e/o un *docente tutor* eventualmente individuato/suggerito dallo studente stesso;
- La flessibilità/complicità della scuola nel prendere in considerazione metodologie didattiche anche lontane dagli standard: ad esempio gli ausili compensativi/dispensativi contemplati normalmente nel PDP.

Purtroppo non è trascurabile – e va pertanto messo in conto - lo scetticismo di una cospicua parte del corpo docente di fronte all'adozione di strumenti la cui efficacia è già stata ampiamente dimostrata scientificamente, rendendo così più complicato e meno tempestivo il supporto agli studenti in difficoltà. La scuola dev'essere sempre e comunque anche un luogo di sperimentazione e di sviluppo di nuove tecniche e metodologie didattiche che educative, perché è all'interno delle singole aule che si ha il polso della classe, pur nella straordinaria eterogeneità delle singole individualità.

Le sensibilità dei ragazzi in età scolare sono cambiate molto nel corso degli ultimi anni, e continueranno a farlo, adeguandosi ai ritmi della società la quale è, di per sé, frustrante: essere attenti alle sfumature delle loro personalità, alle loro frustrazioni e angosce, ai cambiamenti che vivono gli studenti è un'abilità fondamentale per l'insegnante che ambisca ad essere anche un buon educatore.

Dal canto suo la scuola, forte di un'autonomia che concede ampi spazi di manovra, potrebbe osare di più nel deviare dai parametri standard, perché prendersi a cuore il percorso scolastico di uno studente, con particolare attenzione agli ostacoli che egli incontra, raramente porta a risultati deludenti.

0.1.5 bibliografia

- Zecchin, E., & Colombo, M. (2019). La musica come strumento di inclusione scolastica: esperienze e riflessioni di un progetto di educazione musicale inclusiva. *Ricerche di Pedagogia e Didattica*, 14(1), 35-52.
- Tafuri, D., & Esposito, A. (2017). Musicoterapia, emozioni e apprendimento: una sintesi delle evidenze scientifiche. *Psicologia dell'Educazione*, 1, 47-61.
- Giordano, G., & Strollo, M. R. (2016). La musica come strumento per l'inclusione degli studenti con disabilità intellettiva: uno studio di caso. *Scuola Democratica*, 3, 127-141.
- Fucci, E. (2016). La musicoterapia nell'ambito scolastico: esperienze, prospettive e riflessioni. *Educazione Musicale*, 5, 11-18.



Figure 3: Rimedi ansia scuola.jpeg

- Scapin, G. (2012). Musica e apprendimento: una ricerca sperimentale sulla percezione dei bambini con difficoltà di apprendimento. *Psicologia dell'Educazione*, 2, 239-256.
- Cadore, G. (2013). Siamo tutti musicali... o quasi. Studi e ricerche sull'importanza del suono nella vita dell'uomo. *Terapia musicale*, 100.