

Influence de la musique sur le développement social, émotionnel et cognitif des enfants

Peu importe si nous jouons, chantons ou écoutons tout simplement, la musique fait partie intégrante de notre vie. Elle améliore notre humeur, nous aide à nous exprimer plus facilement et affecte notre santé générale dans tous les sens du terme. Cela est particulièrement vrai pour enfants, car leur vie sera non seulement enrichie, mais la musique aura également un impact décisif sur leur développement social, émotionnel et cognitif.

Savez-vous que même si la musique n'est pas votre priorité quotidienne, si vous n'avez pas l'habitude de prendre le temps d'écouter ou de jouer, chaque personne est exposée à la musique en moyenne 32 heures par semaine? La musique nous entoure, elle est incontournable et vous en profitez probablement, mais si vous vous êtes déjà demandé dans quelle mesure la musique peut aider votre enfant à se développer, voici quelques faits intéressants.

La musique et les enfants d'un point de vue scientifique

La discipline scientifique de la neuro-musicologie, qui étudie comment le système nerveux réagit à la musique, a prouvé que la musique active l'ensemble du cerveau. La pratique musicale affecte considérablement la structure physique du cerveau qui devient plus grand, mieux connecté, plus sensible et possède des régions plus développées qui contrôlent les capacités motrices et l'orientation spatiale. Cela est clairement démontré par de nombreux scanners du cerveau de musiciens professionnels qui présentent une physionomie vraiment différente. Et ce n'est pas tout.

La musique nous affecte même si nous ne faisons que l'écouter. Parfois, il suffit de choisir des chansons joyeuses et à un rythme plus rapide pour améliorer notre humeur. Ainsi, nous stimulons la sécrétion de dopamine – la « molécule de motivation », une hormone qui stimule le cerveau. Même lorsque nous ressentons de la douleur, lorsque nous sommes confrontés à des problèmes qu'une chanson joyeuse ne résoudra pas, la musique peut avoir un effet cathartique sur nous et servir à soulager le stress – c'est quelque chose qui va nous vider l'esprit.

Écouter de la musique influence la confiance en soi. Imaginez un peu l'importance de cet aspect pour les enfants, surtout à un âge où ils sont vulnérables et peuvent facilement perdre confiance en eux.

La musique et les enfants

L'introduction de la musique dans la vie quotidienne, dès le premier jour, aura un impact d'une grande portée sur le développement de l'enfant. Surtout si vous encouragez votre enfant à jouer d'un instrument, vous avez vraiment fait beaucoup, car même après quelques heures, un effet positif est garanti. Des recherches ont montré que les personnes qui ont appris à jouer d'un instrument dans leur enfance pendant quatre ans en montrent les effets même après 40 ans.

Comment cela est-il possible et qu'est-ce que cela signifie réellement pour votre enfant ?

Apprendre à jouer d'un instrument de musique accélère le développement du cerveau, établit des connexions plus fortes et meilleures entre les deux hémisphères, et encourage le développement des parties qui sont chargées de l'acquisition du langage et de la lecture. Ces enfants sont bons en mathématiques, ils passent mieux les tests, leur motricité fine est plus avancée, ainsi que leur orientation spatiale. En raison de la nature de l'activité, les enfants qui apprennent à jouer d'un instrument sont capables de distinguer beaucoup mieux les sons, de les relier à certaines significations et situations et ils apprendront à communiquer plus facilement dans des situations où il y a du bruit et beaucoup de sons d'arrière-plan.

Les enfants ont souvent besoin de jouer avec la musique, de faire le lien entre la musique et le mouvement, et de trouver ainsi un moyen de s'exprimer plus facilement. Pendant la période de l'adolescence où beaucoup d'entre eux sont confrontés à l'insécurité et même à la dépression, la musique peut être un moyen puissant de réduction du stress et un outil précieux pour les aider à trouver leur véritable identité.

En plus de leur permettre de mieux s'exprimer, la musique encourage la créativité à tout âge. Vous vous souvenez que la musique active tout le potentiel du cerveau, donc en écoutant ou en jouant de la musique, elle les stimule à réfléchir, à trouver de nouvelles idées, à être des créateurs. La musique peut évoquer l'empathie, la gentillesse, la générosité, la patience et la volonté de coopérer tout en renforçant le lien entre les enfants.

La musique selon l'âge

Les enfants réagissent à la musique, c'est un fait. Elle leur apporte de la joie, elle les fait bouger, chanter, penser, créer, et c'est pourquoi nous devrions la laisser prendre une place considérable dans la vie de l'enfant. Pendant qu'ils sont encore bébés, encouragez-les à bouger et à produire des sons, car c'est la première forme de soutien musical que vous pouvez leur apporter. Plus tard, lorsqu'ils seront en sécurité sur leurs pieds, ils en profiteront pour se balancer, jouer, tourner au son de leur chanson préférée. Vous les enchantez complètement si vous remplacez un ou deux mots d'une chanson connue par quelque chose de bête et d'inattendu.

Les intérêts des enfants d'âge préscolaire sont un peu différents et ils sont plus attirés par le chant. Il arrive qu'ils vous chantent une réponse lorsque vous leur demandez s'ils ont rangé leurs jouets. Tout ce qui est au centre de leur attention peut être transformé en une mélodie qu'ils inventent. Les chansons dont les paroles et les mélodies se répètent beaucoup, ainsi que les chansons au rythme accentué, sont particulièrement intéressantes pour eux à cet âge.

Les premières leçons de musique apporteront intérêt et plaisir dans des chansons qui incluent le comptage, l'épellation, la connexion des événements avec les mélodies, les chansons en canon. À cet âge, ils exprimeront plus clairement quel style musical ils aiment et quel style ils n'aiment pas, ils commenceront à développer leur goût musical.

Chez les adolescents, la musique peut avoir un effet si profond qu'elle les aide à se définir comme membres d'un certain groupe social, elle peut les définir comme membres d'une sous-culture particulière. Pour eux, la musique est une raison de se réunir, elle les encourage à parler et à réfléchir sur certains sujets, leur donne une meilleure perspective de la vie et beaucoup montreront de l'intérêt pour apprendre à jouer un nouvel instrument.

Il est important de mentionner que la musicothérapie est un moyen très efficace pour aider les jeunes à surmonter certains troubles, difficultés, problèmes de santé. Ces conseils peuvent être utiles aux parents qui se consacrent à aider les enfants qui sont confrontés à la dépression, à des problèmes de comportement, qui ont des difficultés d'apprentissage ou de concentration et qui souffrent d'un manque d'intérêt.

Terminons sur une bonne note

La musique nous ennoblit, nous rend meilleurs et plus intelligents. L'influence de la musique sur les enfants est particulièrement précieuse, pendant leur développement intensif, car elle les aide grandement à élargir leurs horizons, à s'exprimer, à encourager le développement social, émotionnel et cognitif.

Que vous optiez pour la musique classique ou pour la musique populaire, une chose est sûre : la journée sera beaucoup plus riche et plus belle pour vous et votre enfant. Il ne faut pas être un expert pour savoir quoi choisir, il suffit de s'écouter et d'écouter votre enfant, de suivre les réactions et de s'adapter à ses souhaits.

« La musique exprime ce qui ne peut être mis en mots et ce qui ne peut rester silencieux » a dit Victor Hugo, qui a parfaitement saisi le sens de la musique dans la vie humaine. Il ne reste plus qu'à se laisser guider par ses sages paroles.

Écouter de la musique nous aide à nous sentir plus puissant, à mieux gérer la douleur, même écouter de la musique triste à un moment où nous sommes confrontés à des situations difficiles peut avoir un effet cathartique.

<https://activebrainacademy.ch/influence-de-la-musique-sur-le-developpement-des-enfants/>