



Adriana Pogoda-Kołodziejak

ORCID: 0000-0003-0712-2273

Uniwersytet w Siedlcach

Korzyści terapeutyczne śpiewu u dzieci z ADHD. Śpiew jako forma wsparcia

**Therapeutic Benefits of Singing in Children with ADHD.
Singing as a Form of Support**

DOI: 10.34739/szk.2025.12.03

Streszczenie: Tematem przewodnim artykułu jest znaczenie śpiewu w pracy z dziećmi z ADHD. Śpiew ukazany jest jako aktywna forma muzykoterapii, wspierająca rozwój emocjonalny, społeczny, poznawczy i sensoryczny dzieci z zespołem nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi. Po krótkiej charakterystyce sposobów przetwarzania, wykonywania i słuchania muzyki przez osoby z ADHD omówiony został wpływ śpiewu na układ nerwowy i funkcje wykonawcze, a w części praktycznej artykułu przedstawione są konkretne propozycje ćwiczeń muzycznych, mających za zadanie poprawić koncentrację, zredukować stres, wzmocnić samoocenę oraz rozwój kompetencji społecznych. Zawarte w artykule treści potwierdzają, że śpiew może być skutecznym, dostępnym i radosnym narzędziem wspierającym dzieci z ADHD w ich codziennym funkcjonowaniu.

Słowa kluczowe: ADHD, dzieci, śpiew, muzykoterapia, ćwiczenia wokalne

Abstract: The main theme of the article is the significance of singing in working with children with ADHD. Singing is presented as an active form of music therapy that supports the emotional, social, cognitive, and sensory development of children with Attention Deficit Hyperactivity Disorder. After a brief characterization of the ways in which individuals with ADHD process, perform, and listen to music, the article discusses the impact of singing on the nervous system and executive functions. In the practical section, specific musical exercises are presented, aimed at improving concentration, reducing stress, strengthening self-esteem, and developing social competences. The content of the article confirms that singing can be an effective, accessible, and joyful tool supporting children with ADHD in their everyday functioning.

Keywords: ADHD, children, singing, music therapy, vocal exercises

Wstęp

Doświadczenie muzyki wpływa na człowieka zarówno fizycznie, jak i psychicznie, wywołując długotrwałe efekty, które pozostawiają ślad w ciele i duszy. Już w starożytności prezentowano estetyczne podejście, zgodnie z którym muzyka miała duży wpływ na duszę. Uważano, że równowaga wewnętrzna człowieka znajduje swoje odbicie w muzyce. Wierzano także, że zaburzenia równowagi płynów ustrojowych mogą prowadzić do chorób, a muzyka może te zaburzenia łagodzić. Na przestrzeni wieków prowadzono rozważania na temat relacji między kulturą, chorobą, muzyką i zdrowiem, a filozofowie muzyki często szli w parze z postępem badań medycznych (Rusarczyk 2021).

Dzieci nie przychodzą na świat w uporządkowanych „pakietach”, są pełne spontaniczności, energii i indywidualności. Niektóre mają trudności w uczeniu się, które wpływają na ich funkcjonowanie fizyczne, poznawcze, emocjonalne i/lub behawioralne. Dobrą wiadomością jest to, że muzyka może pomóc w większości z tych problemów. Muzyka wzmacnia obszary mózgu, które u dzieci z ADHD są osłabione. Buduje i wzmacnia korę słuchową, wzrokowo-przestrzenną i ruchową. Obszary te są powiązane z mową i językiem, czytaniem, rozumieniem tekstu, matematyką, rozwiązywaniem problemów, organizacją mózgu, skupieniem i uwagą. Badania pokazują, że gdy dzieci z ADHD lub trudnościami w nauce uczą się grać na instrumentach, poprawia się ich uwaga, koncentracja, kontrola impulsów, funkcjonowanie społeczne, poczucie własnej wartości, ekspresja, motywacja i pamięć. Stwierdzenie, że muzyka łączy pokolenia wydaje się banalne, ale w przypadku pracy z dziećmi z ADHD warto uwzględnić całe rodziny, przyjmując tezę, w której etiologii zespołu poszukuje się przede wszystkim w czynnikach genetycznych i biologicznych (Faraone, Perli, Doyle, 2005, s. 1313-1323; Zhang, Chang, Li, 2012, s. 1003-1009). Dlatego też bardzo ważne jest wprowadzanie strategii muzycznych od najmłodszych lat i przyzwyczajanie dzieci do przebywania w otoczeniu bez hałasu oraz stwarzanie możliwości korzystania z dobrodziejstwa muzyki.

Zanim przedstawione zostaną propozycje form, strategii i zadań muzycznych warto przyjrzeć się krótkiej charakterystyce procesów odbioru, przyswajania i tworzenia muzyki przez dzieci z ADHD.

Przetwarzanie i wykonywanie muzyki

Dzieci z ADHD wykazują specyficzne trudności w zadaniach muzycznych, szczególnie tych związanych z czasem, rytmem i odbiorem złożonych bodźców dźwiękowych, nie radzą sobie w przetwarzaniu krótkich interwałów czasowych oraz w śledzeniu rytmu, co może przyczyniać się do szerszych trudności poznawczych związanych z ADHD, takich jak problemy z uwagą, kontrolą impulsów oraz funkcjonowaniem wykonawczym. Badania wskazują jednak, że pomimo tych trudności deficyty nie muszą obejmować improwizacji muzycznej i ekspresji, co jest zgodne z wynikami innych badań sugerujących, że osoby z ADHD mogą wykazywać twórcze mocne strony, zwłaszcza w zadaniach nieustrukturyzowanych i spontanicznych. Wyniki te pomagają wyjaśnić pozytywny wpływ treningu muzycznego, szczególnie treningu rytmicznego na umiejętności związane z czasem, impulsywnością oraz pamięcią roboczą u osób z ADHD. Takie działania przynoszą poprawę nie tylko w zakresie umiejętności muzycznych, ale również w szerszych zdolnościach poznawczych, wykazując tzw. efekt transferu¹. Dlatego rozwijanie tych umiejętności za pomocą działań muzycznych może stanowić obiecującą metodę terapeutyczną.

Słuchanie muzyki

Większość badań uwzględnionych przez Phoebe Saville, Caitlin Kinney, Annie Heiderscheit i Hubertusa Himmericha w *Exploring the Intersection of ADHD and Music: A Systematic Review* sugeruje, że słuchanie muzyki może pozytywnie wpływać na osoby z ADHD w takich obszarach, jak: umiejętności arytmetyczne, utrzymanie równowagi, czytanie ze zrozumieniem oraz zachowanie, a także przyczyniać się do zmniejszenia aktywności motorycznej

¹ W tym przypadku efekt transferu odnosi się do pytania, czy intensywny trening muzyczny przekłada się (transferuje) na lepsze wyniki w niezwiązanych bezpośrednio z muzyką zadaniach poznawczych, np. tych wymagających kontroli uwagi. Wang, Osshier i Reuter-Lorenz, w artykule pt. *Examining the relationship between skilled music training and attention*, opublikowanym w „*Consciousness and Cognition*” w 2015 roku, analizując, czy muzycy mają lepsze zdolności do skupiania uwagi i czy lepiej radzą sobie z przełączaniem uwagi i kontrolą poznawczą, doszli do wniosku, że wykazywali oni lepsze działanie systemu uwagi wykonawczej, co sugeruje istnienie pozytywnego efektu transferu z treningu muzycznego na umiejętności poznawcze, ale nie we wszystkich aspektach (Wang, Osshier, Reuter-Lorenz, 2015, s. 169-179).

i negatywnego nastroju. Choć historycznie uważano, że osoby z ADHD lepiej funkcjonują w środowiskach z ograniczoną liczbą bodźców rozpraszających, autorzy twierdzą, że słuchanie muzyki przed lub w trakcie wykonywania zadania może skuteczniej poprawiać wyniki w różnych obszarach niż cisza. Opisywane badania ujawniły jednak również, że słuchanie muzyki nie zawsze wywiera pozytywny wpływ na osoby z ADHD, może bowiem negatywnie oddziaływać na wyniki czytania ze zrozumieniem podczas trudnych zadań. Sugeruje to, że choć bodźce zwiększające pobudzenie, takie jak muzyka, mogą być korzystne do pewnego momentu, mogą stać się szkodliwe, gdy wystąpi nadmierna stymulacja. Badania wykazały, że spokojna muzyka poprawiała wyniki czytania ze zrozumieniem i redukowała zmiany zmienności rytmu serca, co wskazuje na działanie uspokajające dla autonomicznego układu nerwowego. Natomiast muzyka rytmiczna była mniej skuteczna, co sugeruje, że może nie zapewniać takich samych korzyści poznawczych i fizjologicznych, a wręcz prowadzić do nadmiernej stymulacji (Saville, Kinney, Heiderscheit, Himmerich, 2025, s. 65).

Muzykoterapia jako leczenie ADHD

Muzykoterapia to refleksyjny, celowo zaplanowany proces prowadzony przez wykwalifikowanego muzykoterapeutę, który projektuje i strukturyzuje doświadczenia muzyczne w celu osiągnięcia indywidualnie dopasowanych celów terapeutycznych. W ramach terapii stosuje się różnorodne metody, np.: rekreacyjne, kompozycyjne, improwizacyjne, jak też receptywne słuchanie. Doświadczenia te mogą obejmować zarówno aktywne uczestnictwo w tworzeniu muzyki, takie jak: improwizacja instrumentalna, komponowanie utworów czy śpiew oraz pasywne odbieranie muzyki, które angażuje złożone sieci neuronalne w obrębie kory mózgowej, struktur podkorowych oraz mózdzku. Celem muzykoterapii najczęściej nie jest rozwój zdolności muzycznych, lecz wspieranie funkcji niezwiązanych bezpośrednio z muzyką, takich jak poprawa funkcjonowania emocjonalnego, społecznego czy poznawczego. Uważa się, że działanie terapeutyczne muzyki związane jest m.in. z mechanizmem uwalniania dopaminy, której niedobory często obserwuje się u osób z ADHD, co stwarza korzystne warunki do nauki nowych zachowań i umiejętności (Saville, Kinney, Heiderscheit, Himmerich, 2025, s. 65).

Muzykoterapia – metoda aktywna

Według Aka metoda ta obejmuje rytm, harmonię dźwięków, taniec, śpiew i grę na instrumencie muzycznym. Zdaniem Thompsona należy zwrócić uwagę na indywidualny, jak i grupowy udział muzyczny pacjentów. James i in. w literaturze przedmiotu odnotowują badania dotyczące konkretnych piosenek z tekstami, które są powiązane z celami terapeutycznymi i muzyczną improwizacją. Na podstawie prowadzonych badań zastosowania muzykoterapii zauważono, że metody aktywne są stosowane częściej niż metody pasywne (Dolgun, 2018, s. 90-96)². Celem aktywnej muzykoterapii jest przede wszystkim poprawa zdolności komunikacyjnych, rozwój emocjonalny i społeczny, zwiększenie motywacji do działania, redukcja napięcia i agresji, poprawa funkcji poznawczych. Do głównych form aktywnej muzykoterapii zaliczamy:

- śpiew, który wspiera rozwój mowy, emocjonalności i pamięci muzycznej;
- grę na instrumentach (np. Orffa), która rozwija koordynację ruchową, koncentrację, ekspresję emocji;
- improwizację muzyczną pozwalającą na wyrażanie uczuć, budowanie relacji i rozwijanie kreatywności;
- ruch przy muzyce wzmacniający świadomość ciała, orientację przestrzenną i integrację sensoryczno-motoryczną;
- komponowanie stymulujące wyobraźnię, daje poczucie sprawczości i sukcesu (Töpker, 2000).

Śpiew³

Ludzki głos jest jedną z cech, które wyróżniają każdego człowieka od przysłowiowego „pierwszego krzyku” aż po „ostatnie słowo”. Jest niemal nierozłącznie związany z funkcjami oddychania, poznania i emocji. Uznawany jest

² Metoda pasywna (receptywna) skupia się na odbiorze i wewnętrznym przeżywaniu muzyki poprzez jej słuchanie. Nie będzie ona omawiana w tym artykule.

³ Na temat każdej z wymienionych form można napisać oddzielny artykuł. Ze względu na to, że w swojej ponad 30-letniej pracy zawodowej zajmuję się między innymi nauką śpiewu oraz szeroko rozumianą pracą z głosem dalsza część artykułu będzie poświęcona metodzie aktywnej, jaką jest śpiew.

za jedno z najważniejszych narzędzi wyrazu i komunikacji człowieka. Śpiew i mowę łączy fakt, że każda wokalna wypowiedź muzyczna i językowa posiada wysokość tonu, głośność, a jeśli nie jest pojedynczym dźwiękiem, także rytm. Te „muzyczne elementy” języka określane są mianem prozodii i towarzyszą nam przez całe życie w mowie, w śpiewie i w muzyce, przy czym do dziś nauka nie rozstrzygnęła jednoznacznie, czy w procesie ewolucji najpierw rozwinął się głos mówiony czy śpiewany (Mithen, 2005). Prozodia ma istotne znaczenie dla struktury wypowiedzi mówionej poprzez zjawiska językowo-artykulacyjne, takie jak akcent, intonacja, pauzy itp. Zatem nie tylko „co” ktoś mówi lub śpiewa, ale również „jak” to mówi lub śpiewa ma istotne znaczenie. Głos jako instrument artykulacyjny dzięki swojemu „jak”, czyli sposobowi wyrażania, ma bezpośrednie połączenie z emocjami, czyniąc emocjonalną dostępność człowieka równie uniwersalną jak ta, którą wywołują określone utwory muzyczne. Tak samo bezpośrednio poprzez barwę głosu dociera do nas płacz dziecka czy szept miłosny, niezależnie od języka i przynależności kulturowej. Także głos śpiewany można postrzegać jako zjawisko transkulturowe: śpiewane kołysanki uspokajają dzieci na całym świecie, a głosy słynnych śpiewaków poruszają ludzkie dusze.

Jak śpiew wpływa na człowieka⁴

Ludzie śpiewający to szczęśliwsi ludzie. Śpiew uszczęśliwia nie tylko dlatego, że podczas śpiewu uwalniane są hormony szczęścia, ale także dlatego, że śpiew pozwala regulować własne emocje. Śpiew wpływa pozytywnie na zdrowie, ponieważ przyczynia się do optymalizacji wszystkich funkcji organizmu poprzez ich harmonizację. Śpiew w swojej pierwotnej formie, czyli jako spotkanie z samym sobą i samoorganizacja, a nie jako występ, wspiera nie tylko pewność siebie, lecz także odpowiedzialność za samego

⁴ Wpływ śpiewu na człowieka w ogóle został po raz pierwszy empirycznie udowodniony w podstawowym badaniu „Śpiew jako pomoc w życiu” z 1996 roku. W pracy tej, obejmującej ponad 1000 uczestników badania, udało się wykazać, że u osób regularnie śpiewających, w porównaniu do „nie-śpiewających”, występuje istotnie wyższy poziom zdrowia zarówno psychicznego, jak i fizycznego. Osoby te są przeciętnie bardziej zadowolone z życia, bardziej zrównoważone i optymistyczne, mają większą pewność siebie, częściej są w dobrym nastroju, zachowują się przeciętnie bardziej odpowiedzialnie społecznie i chętniej pomagają innym oraz wykazują większą odporność psychiczną (Adamek, 1996, s. 85-107).

siebie, a ponadto zaufanie społeczne i odpowiedzialność społeczną. Jest to szczególnie istotne, ponieważ stanowi efektywną formę radzenia sobie z lękiem. Jeśli weźmiemy pod uwagę, że niemal wszystkie kluczowe problemy człowieka mają ostateczną przyczynę w lęku, staje się jasne, jak ważne jest społecznie akceptowalne i trwałe radzenie sobie z nim. Śpiew tworzy optymistyczną i aktywną postawę życiową. Udowodniono również, że sprzyja rozwojowi zdolności do empatii i wzmacnia więzi społeczne. Śpiew jest zarówno indywidualnym, jak i społecznym zasobem i ma ogromne znaczenie dla trwałego kształtowania przyszłości. Śpiew jako język dźwięków może być postrzegany jako uzupełniający język uczuć, dopełniający języki słów myślenia. Według badań empirycznych śpiew jest równie ważny dla rozwoju zdolności odczuwania jak umiejętność mówienia dla rozwoju myślenia. Człowiek potrzebuje śpiewu jako indywidualnego i społecznego eliksiru życia, aby mimo wszelkich przeciwności móc prowadzić szczęśliwe życie. Śpiew odgrywa szczególnie ważną rolę w kształtowaniu optymistycznego nastawienia do życia (Adamek, 2009).

Korzyści terapeutyczne śpiewu i przykładowe zadania muzyczne dla dzieci z ADHD⁵

Poprawa koncentracji i uwagi

Zajęcia muzyczne oparte na śpiewie angażują uwagę dziecka w sposób naturalny i przyjemny. Rytmiczna struktura muzyki sprzyja treningowi uwagi, koncentracji i kontroli impulsów oraz poprawia funkcje wykonawcze u dzieci z ADHD (Degé, Frischen, 2021, s. 579-602).

⁵ Ćwiczenia te są propozycją dla dzieci z ADHD, co nie wyklucza możliwości zastosowania ich w pracy z innymi dziećmi, a także osobami dorosłymi, które będą otwarte na ten rodzaj zadań.

Ćwiczenia 1⁶

Ćwiczenie		Cel
Echo Song	Nauczyciel śpiewa krótką frazę melodyczną (np. 4 nuty), dziecko powtarza dokładnie to samo. Można zwiększać trudność, zmieniając tempo, rytm, długość frazy.	Uczenie i rozwijanie koncentracji słuchowej i dokładnego odwzorowania tego, co się usłyszy.
Stop!	Dzieci śpiewają piosenkę i zatrzymują się natychmiast, gdy nauczyciel przestaje grać/śpiewać.	Rozwijanie uwagi i samoregulacji.
Śpiew z gestem	Dzieci śpiewają znaną piosenkę, każde słowo z piosenki łączy się z konkretnym ruchem np. z klaskaniem, tupaniem, pokazaniem gestu.	Angażowanie ciała, zmysłów i głosu jednocześnie, wspomaganie koncentracji i pamięci roboczej.
Piosenka z pauzą	Dzieci śpiewają znaną piosenkę, którą nauczyciel zatrzymuje w losowych momentach. Zadaniem dziecka jest samodzielne dokończenie fragmentu.	Rozwijanie aktywnego słuchania i przewidywania.
Rytmiczne imiona	Dzieci śpiewają swoje imiona na ustalony rytm lub melodię („Ma-ry-sia, Ma-ry-sia”), następnie powtarzają imiona innych.	Rozwijanie uwagi słuchowej i interakcji społecznej.

Zwiększenie poczucia własnej wartości

Indywidualne lub grupowe śpiewanie piosenek pozwala dziecku doświadczyć sukcesu i zbudować poczucie kompetencji. Proces ten jest istotny w kształtowaniu pozytywnego obrazu siebie, co jest szczególnie ważne w przypadku dzieci z ADHD, które często zmagają się z krytyką otoczenia i trudnościami szkolnymi (Clift, Hancox, 2001, s. 248-256).

⁶ Przykładowe ćwiczenia to zbiór zadań stosowanych przeze mnie w praktyce. Są to ćwiczenia, które można znaleźć między innymi w wielu podręcznikach metodycznych do nauczania muzyki na różnych poziomach edukacji szkolnej, jak też podczas kursów doszkalających itp. Są to ćwiczenia typowe dla osób pracujących z dziećmi w obszarze muzyki. Zebranie ich w jednym artykule może być pomocne również rodzicom w indywidualnej pracy z dzieckiem.

Ćwiczenia 2⁷

Ćwiczenie		Cel
Śpiewające powitanie i pożegnanie	Grupa śpiewa na rozpoczęcie i zakończenie zajęć tę samą krótką piosenkę powitalną i pożegnalną z imionami dzieci.	Zwiększenie poczucia bezpieczeństwa, tożsamości grupowej, poprawa koncentracji
Piosenka imienia	Dziecko śpiewa swoje imię w określonym rytmie, np. na melodię znanej piosenki. Grupa odpowiada, powtarzając imię i dodając pozytywne słowo, np. „Kasia jest super!”.	Budowanie tożsamości i akceptacji, wzmocnienie poczucia bycia ważnym i zauważonym, poczucie bycia częścią grupy
Głos w kolorach	Dzieci wybierają kolor i przypisują mu emocję, a następnie śpiewają frazę, np. „Jestem spokojny jak zielony las” z odpowiednią barwą głosu i ruchem.	Wzmacnianie samoekspresji, rozwój inteligencji emocjonalnej i nazywanie emocji, budowanie wiary w siebie
„Supermoc”	Dzieci tworzą krótkie teksty piosenek o tym, co potrafią lub lubią robić, np.: „Umiem szybko biegać”, „Jestem dobry w rysowaniu”. Śpiewając piosenkę mogą jednocześnie wykonywać prosty podkład rytmiczny na wybranym instrumencie perkusyjnym niemelodycznym	Zwiększanie samooceny poprzez śpiewanie o swoich mocnych stronach
Echo-mistrz	Jedno dziecko zostaje „mistrzem echa” i śpiewa krótką frazę, którą reszta grupy powtarza. Dzieci rotacyjnie przejmują rolę lidera	Budowanie odwagi i poczucia sprawczości, wzrost pewności siebie, wzmocnienie pozycji społecznej dziecka, integracja

Redukcja stresu i napięcia emocjonalnego

Muzyka, w tym śpiew, działa regulująco na układ nerwowy, może zmniejszać poziom kortyzolu, łagodzić napięcie i wyciszać. Dzieci z ADHD często mają

⁷ Ćwiczenia są wynikiem wieloletniej pracy jako nauczyciel muzyki w szkole podstawowej, ponadpodstawowej i średniej.

trudność z regulacją emocji, dlatego śpiewanie może stanowić bezpieczny sposób odreagowania emocji i uspokojenia się (Kölsch, 2019).

Ćwiczenia 3⁸

Ćwiczenie		Cel
Oddech i dźwięk	Na wdechu uczestnicy nabierają powietrze przez nos, a na wydechu wydłużają dźwięk „mmm” lub „ooo”.	Uspokojenie oddechu i wyciszenie układu nerwowego.
Kołysanka dla siebie	Dzieci śpiewają cicho znaną kołysankę, jakby do siebie, w wolnym tempie.	Samouspokojenie i budowanie poczucia bezpieczeństwa.
Echo emocji	Dzieci wydają dźwięk wyrażający emocję (np. „aaa”, „hmm”) i przeciągają go, modulując melodię.	Rozładowanie napięcia emocjonalnego.
Skalowanie nastroju	Grupa śpiewa wybraną game w spokojnym tempie i z kontrolowanym oddechem, a potem pozytywną, znaną piosenkę.	Świadome zmienianie napięcia emocjonalnego.
Oddechowe kanony ćwiczenie grupowe	Uczestnicy śpiewają prosty kanon w grupach, skupiając się na spokojnym tempie i oddechu.	Synchronizowanie emocji w grupie i redukcja stresu.

Rozwijanie kompetencji społecznych

Zajęcia wokalne odbywające się w grupie sprzyjają nauce współpracy, uważności na innych i komunikacji niewerbalnej. Uczestnictwo w takich aktywnościach może pomóc dzieciom w przełamywaniu trudności interpersonalnych i wzmocnić ich poczucie przynależności do grupy (Biegl, 2006, s. 12-14).

⁸ Ćwiczenia oparte są na typowych ćwiczeniach oddechowych wykonywanych podczas zajęć z emisji głosu.

Ćwiczenia 4⁹

Ćwiczenie		Cel
Echo grupowe	Nauczyciel lub wybrane dziecko śpiewa krótką frazę melodyczną (2-4 dźwięki). Reszta grupy powtarza ją dokładnie, starając się odwzorować wysokość, rytm i dynamikę. Ćwiczenie powtarza się kilkakrotnie z różnymi frazami, co wymaga uważnego słuchania i synchronizacji	Rozwijanie uważności słuchowej, koncentracji i współpracy w grupie.
Piosenka z podziałem na role	Grupa dzieli się na mniejsze podgrupy, z których każda ćwiczy inny fragment piosenki lub odrębną melodię. Następnie wszystkie podgrupy łączą się, aby wykonać całość razem, synchronizując się ze sobą.	Ćwiczenie współpracy i koordynacji w grupie, rozwijanie umiejętności śpiewu zespołowego.
Śpiewające koło	Dzieci stoją w kole. Pierwsze dziecko zaczyna śpiewać prostą frazę, kolejne przejmuje ją i rozwija, dodając np. dodatkowy dźwięk lub zmieniając dynamikę. Każdy uczestnik musi uważnie słuchać, by płynnie kontynuować melodię.	Wzmacnianie koncentracji, uważności na innych oraz kreatywności muzycznej.
Gesty i dźwięki	Dzieci śpiewają prostą melodię. W trakcie śpiewu jedno dziecko wykonuje gest (np. klaśnięcie, machnięcie ręką), który pozostałe dzieci mają powtórzyć w odpowiednim momencie. Ćwiczenie uczy uważności na sygnały niewerbalne oraz współdziałania.	Rozwijanie komunikacji niewerbalnej i współpracy w grupie.
Opowieść muzyczna	Grupa wspólnie tworzy piosenkę – każde dziecko dodaje jedną frazę lub dźwięk, nawiązując do poprzedniej części. Uczestnicy muszą dostosować się do wypowiedzi innych, tworząc spójną całość.	Budowanie współpracy, kreatywności oraz słuchania innych.

⁹ Ćwiczenia oparte są na doświadczeniach wynikających z mojej wieloletniej pracy z różnymi zespołami wokalnymi.

Samoregulacja emocjonalna i sensoryczna

Dla niektórych dzieci śpiew może pełnić funkcję tzw. stymingu głosowego¹⁰, czyli powtarzalnych dźwięków lub melodii, które działają uspokajająco i pomagają w regulacji napięcia wewnętrznego. Ten mechanizm może być szczególnie przydatny dla dzieci z ADHD, które potrzebują strategii samopomocowych w trudnych emocjonalnie sytuacjach (*Vocal Stimming in ADHD: Examples, Causes, and Management*. <https://www.healthline.com/health/adhd/vocal-stimming-adhd#examples>, dostęp: 14.06.2025).

Ćwiczenia 5¹¹

Ćwiczenie		Cel
„mmm”	Dziecko siada wygodnie, bierze głęboki wdech, a następnie na wydechu wydaje spokojne, powtarzalne dźwięki „mmm”. Stara się utrzymać dźwięk miękki i jednostajny przez kilka sekund. Powtarza 5-7 razy.	Uspokojenie i skupienie uwagi.
Dźwiękowa kołysanka	Uczestnik wybiera prosty, powtarzalny dźwięk, np. „la-la-la” lub „na-na-na” i śpiewa go cicho i powoli przez 2-3 minuty, jak kołysankę dla siebie.	Samouspokojenie i łagodzenie napięcia.
Rytmiczne sylaby	Uczestnik wybiera sylaby, np. „ta-ta-ta” lub „da-da-da”. Powtarza je w stałym rytmie, w tempie odpowiadającym oddechowi, może też delikatnie poruszać się do rytmu.	Regulacja napięcia przez rytmiczny styming.
Tonalne przeciąganie dźwięków	Dziecko wydaje prosty dźwięk na samogłosce, np. „aaa”, i przeciąga go powoli, modulując wysokość w górę i w dół. Powtarza 5 razy, starając się utrzymać spokojny oddech.	Rozładowanie napięcia i regulacja emocji.
Powtarzalne frazy	Uczestnik wymyśla prostą frazę np. „jestem spokojny/spokojna” i śpiewaj ją powtarzając powoli, na jednym tonie lub dwóch tonach, przez ok. 3 minuty.	Budowanie poczucia bezpieczeństwa i stabilizacji.

¹⁰ Warsztaty oparte na stymingu głosowym „Dążenie do lepszej komunikacji. Z głębokości swojej wołam...” z użyciem poniższych ćwiczeń były przeprowadzone podczas 3. Konferencji Naukowo-Szkoleniowej, Podmiot. Sztuka – Terapia – Edukacja. Praktyki inkluzyjne wobec neuroróżnorodności. Poznań, 11-12 kwietnia 2025 roku.

¹¹ Ćwiczenia oparte są na doświadczeniach wynikających z mojej wieloletniej pracy indywidualnej z dziećmi i młodzieżą.

Podsumowanie

Muzyka i śpiew nie są jedynie formą rozrywki – mogą pełnić ważną funkcję terapeutyczną, edukacyjną i rozwojową. Dla dzieci z ADHD to narzędzia, które pomagają im odkrywać swoje mocne strony, wyrażać emocje, budować relacje i radzić sobie z codziennymi trudnościami. Dlatego warto je włączać do codziennej pracy pedagogicznej i terapeutycznej i uwzględnić w niej pozytywne wzmocnienie, stabilną strukturę zajęć, elementy relaksacyjne, indywidualne podejście oraz cierpliwość i elastyczność (Pisula, Bryńska, Kołakowski, 2023).

Bibliografia

- Adamek K. (1996). *Singen als Alltagsbewältigung. Ergebnisse eines empirisch-psychologischen Forschungsprojektes als Argumente für eine „Erneuerte Kultur des Singens“*, [w:] Gembrisvon H., Kraemer R.-D., Maas G. (red.), Augsburg, s. 85–107.
- Adamek K. (2009). *Singen ist zukunftsweisend*, Il canto del mondo - Internationales Netzwerk zur Förderung der Alltagskultur des Singens e.V., 3/2009; chrome-extension://efaidnbmninnibpcajpcglclefindmkaj/https://karladamek.de/wp-content/uploads/2018/09/Singen-ist-zukunftsweisend.pdf (dostęp: 19.06.2025).
- Biegl T. (2006). *Singen macht glücklich*, [w:] Spahn C. (red.), *Musik und Emotion. Tagungsreader der Jahrestagung von der Dt. Gesell. für Musikpsychologie*, Freiburg, s. 12–14.
- Clift S.M., Hancox G. (2001). *The perceived benefits of singing: findings from preliminary surveys of a university college choral society*. „The Journal of The Royal Society for the Promotion of Health”, 121(4), chrome-extension://efaidnbmninnibpcajpcglclefindmkaj/https://mymission.lamission.edu/userdata/wentzj/docs/The_perceived_benefits_of_singing.pdf (dostęp: 20.06.2025).
- Degé F., Frischen U. (2022). *The impact of music training on executive functions in childhood: a systematic review*. „Zeitschrift für Erziehungswissenschaft”, 25, https://link.springer.com/article/10.1007/s11618-022-01102-2?utm_source=chatgpt.com (dostęp: 10.06.2025).
- Dolgun Ö.B. (2018). *Music Therapy in ADHD and Autism*. „IOSR Journal Of Humanities And Social Science”, 23, <https://www.researchgate.net/publication/326710276> (dostęp: 17.05.2025).

- Faraone S.V., Perli H., Doyle A.E., i in. (2005). *Molecular genetics of attention-deficit/hyperactivity disorder*. *Biological Psychiatry*. "A Journal of Psychiatric Neuroscience and Therapeutics", 57(11), <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2004.11.024> (dostęp: 20.05.2025).
- Kölsch S. (2019). *Good Vibrations - Die heilende Kraft der Musik*, Berlin.
- Mithen S. (2005). *The singing neanderthals: the origins of music, language, mind and body*, London.
- Pisula A., Bryńska A., Kołakowski A., i in. (2023). *ADHD - zespół nadpobudliwości psychoruchowe. Przewodnik dla rodziców i wychowawców*, Sopot.
- Rusaczyk J. (2021). *Muzyka i jej wpływ na życie i rozwój człowieka*. „Wychowanie muzyczne”, 1. https://www.wychmuz.pl/arttykul_ar_124.html (dostęp: 13.05.2025).
- Saville P., Kinney C., Heiderscheit A., Himmerich H. (2025). *Exploring the Intersection of ADHD and Music: A Systematic Review*. „Behav. Sci” 15(1), <https://doi.org/10.3390/bs15010065> (dostęp: 15.05.2025).
- Töpker R. (2000). *Einführung in die Musiktherapie*, Bern.
- Vocal Stimming in ADHD: Examples, Causes, and Management, <https://www.healthline.com/health/adhd/vocal-stimming-adhd#examples> (dostęp: 14.06.2025)
- Wang X., Ossher L., Reuter-Lorenz P. (2015). *Examining the relationship between skilled music training and attention*. „Consciousness and Cognition”, 36. https://www.researchgate.net/publication/279987448_Examining_the_relationship_between_skilled_music_training_and_attention (dostęp: 15.05.2025).
- Zhang L., Chang S., Li Z., i in. (2012). *ADHD gene: A genetic database for attention deficit hyperactivity disorder*. „Nucleic Acids Research”, 40(D1), <https://doi.org/10.1093/nar/gkr992> (dostęp: 20.05.2025).