

# ZAŚPIEWAJ O EMOCJACH

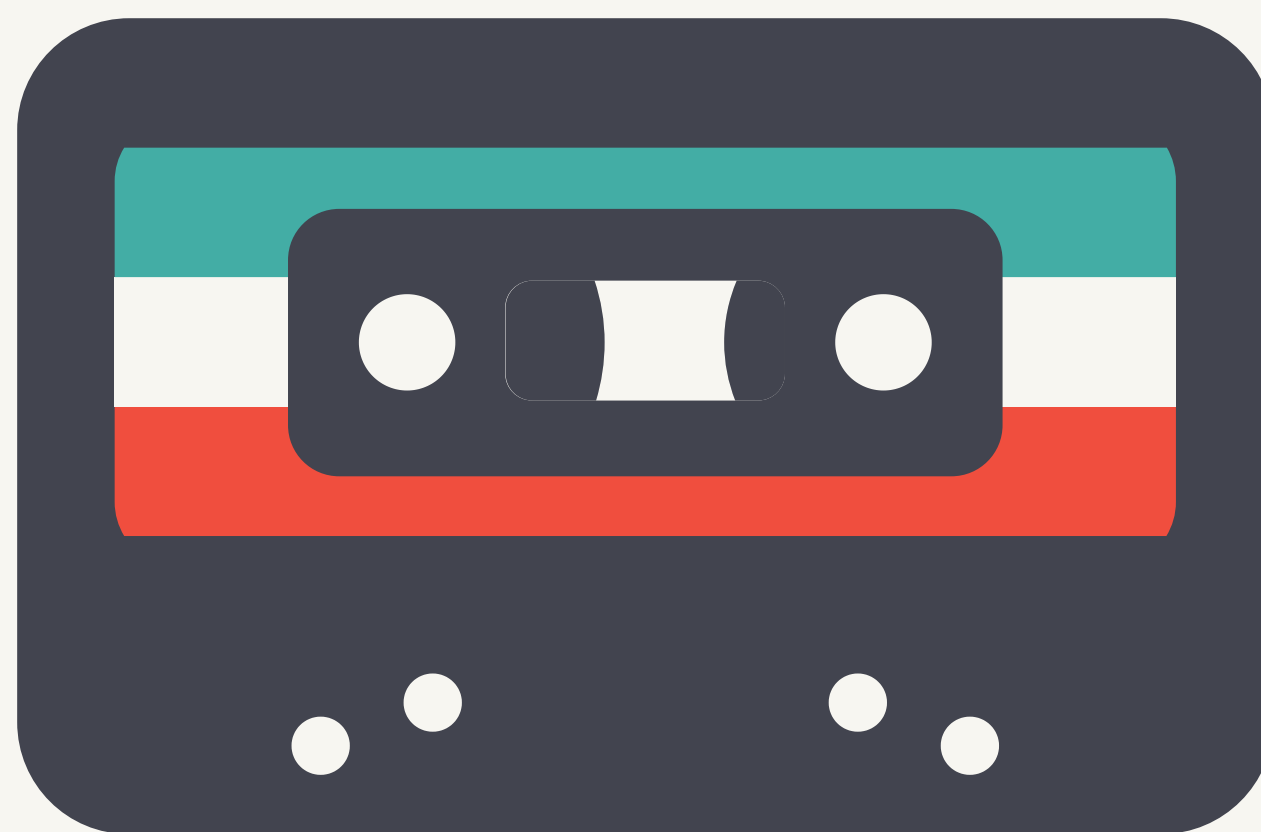
Kolejnym pomysłem na rozmowę z dzieckiem o emocjach jest wspólne wysłuchanie piosenki. Jedną z moich propozycji jest piosenka Agaty Świętoń "Powiedz". Przyjemna, radosna piosenka przeznaczona dla dzieci opowiada o tym, że warto mówić o emocjach. Wskazuje, że to normalne, że czujemy różne emocje, nawet te nieprzyjemne.

Wspólne wysłuchanie, a nawet zaśpiewanie piosenki, to dobra okazja, aby rozpocząć rozmowę z dzieckiem w oparciu o tekst piosenki.

Poniżej wklejam Państwu link do piosenki **Agaty Świętoń "Powiedz"** na platformie YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=kqLeJlX6IGc&t=3s>

Na stronie niżej znajdą Państwo tekst piosenki.



# AGATA ŚWIĘTOŃ "POWIEDZ"

**Powiedz to, co czujesz, co czujesz.  
Tylko tak radę sobie z wszystkim dasz.  
Wyrzuć to z siebie! Co czujesz, co czujesz.  
Tylko tak emocje swe zrozumiesz.**

**Kiedy złość nadchodzi, to pamiętaj o tym, że  
to nic, a nic nie szkodzi.  
Trzeba umieć złościć się. A jak?**

**Gdy zazdrościsz czegoś, to pamiętaj o tym, że  
nie ma w tym nic złego,  
tylko nie ukrywaj jej. A jak?**

**Gdy smutek Cię dopada, to pamiętaj o tym, że  
to normalna sprawa.**

**Smutek też potrzebny jest, ale żeby nie trwał za długo to najlepiej...**

**Wszyscy tak już mamy, że czujemy różnie się,  
dużo przeżywamy.  
Dobrze mówić o tym jest, więc...**