

SOMS HELPT DAT

TEKST EN MUZIEK: JONNE SCHREUDER

Je vindt
de ingezongen versie
en de karaokeversie
op praxisbulletin.nl.

swing

B $\flat$ F 7 B $\flat$ E $\flat$ 7

1. Soms dan ben ik boos en dan wil ik schreeu-wen en schop-pen en
2. Soms ben ik ver-drie-tig en weet ik ei-gen-lijk niet echt waar-

B $\flat$ E $\flat$ 7 F 7 B $\flat$ E $\flat$ 7 F 7

slaan dan kan ik maar be-ter een rond-je gaan ren-nen om zo mijn boos-heid een bee-tje te tem-
om dan vind ik het fijn om een stuk-je te lo-pen om e-ven goed tot me-zel-lef te ko-

B $\flat$ B $\flat$ /D D Gm Cm F 7

men en als ik daar-na nog boos-heid voel dan kan ik dat al-tijd gewoon
men dan heb ik er-o-ver na-ge-dacht dan is het ook vaak al-weer

soms helpt dat

B $\flat$ F 7 B $\flat$ E $\flat$ 7

zeg-gen
o-ver

soms dan ben ik blij maar dan heb ik dat ei-gen-lijk nau-we-lijks

soms helpt dat

B $\flat$ E $\flat$ 7 F 7 B $\flat$ B $\flat$ /A G Cm

door en als het dan la-ter weer weg is dan merk ik pas hoe blij ik was

F 7 B $\flat$ B $\flat$ /D D Gm Cm F 7 B $\flat$

en dan denk ik vol-gen-de keer dat ik zo blij ben dan pak ik het ste-vi-ger vast

soms helpt dat

TIPS

- Praat met de kinderen over emoties. Wat voor emoties voelen ze weleens, waardoor komt dat en wat doen ze dan?
- Laat de kinderen een briefje aan zichzelf schrijven dat ze kunnen lezen wanneer ze een bepaalde emotie voelen.
- Bij het zingen van dit lied komen drie emoties aan bod. Daag de kinderen uit om deze goed te laten zien tijdens het zingen.

Jonne Schreuder

is student aan het conservatorium, opleiding Docent Muziek, in Utrecht. Jonne is zangeres en zij is bij verschillende musicalproducties in het onderwijs muzikaal begeleider, regisseur en scriptschrijver geweest.