Lia is very angry today:

She wouldn’t smile

and she wouldn’t play.

She shouts and yells,

She screams and cry,

But wouldn’t even

Tell me why.

“I am too mad and angry

that I can’t even say

Why or what or who

Had made me feel this way”

But maybe I can tell what my anger feels like:

It feels like wanting to kick something very hard

Or shoving somebody although it’s not aloud.

When I’m angry I don’t even feel like

Having an ice cream.

I tried to drow my anger on paper with red and black crayon

But I ended up taring the paper to shreds

לא אגיד לך למה אני כועסת, אבל אספר לך עד כמה אני כועסת ואיך הכעס מרגיש:

כל כך כועסת שאני רוצה לבעוט במשהו

או להכות מישהו

שלא מתחשק לי לאכול אפילו גלידה

שניסיתי לצייר את הכעס שלי עם צבעים על נייר ובסוף פשוט קרעתי את הנייר לגזרים מרוב כעס

שלא רק הדבר שהכעיס אותי מכעיס אותי אלא הכעס השתלט על הכל

כל כך כועסת שזה מעציב אותי.

ועכשיו אני עצובה.

וכל מה שאני רוצה זה לשבת בצד בשקט.

She turned her back

To all the things she like,

She is frowning and yelling:

I am on strike!

She wouldn’t stop to cry

Because she knows she’s upset

Just can’t remember why

להבדיל בין רגשות

מֻדְאָג, מֻטְרָד, כָּעוּס, נִרְגָּז, עַצְבָּנִי upset

כועס, זוֹעֵם, רוֹגֵז; angry

Sad