



When I Feel Worried or Scared

جب میں پریشان ہوں یا خوفزدہ ہوں

Developed by KU Children's Services
Sector Capacity Building Program with
funding from the NSW Department of Education



Children's Services
Since 1895



Sometimes I feel worried
or scared.

كبهى كبهى ميں پريشان يا
خوفزده هوتا هوں



When I feel worried about something, I might think about it a lot. It might be harder to play or sleep because my worry might feel very big.

جب میں کسی چیز کے بارے
میں پریشانی محسوس کرتا ہوں
تو ، میں اس کے بارے میں بہت
کچھ سوچ سکتا ہوں۔ اور میرے
لئے کھیلنا یا سونا مشکل ہوسکتا
ہے کیونکہ میری پریشانی بہت
بڑی محسوس ہوسکتی ہے۔



When things are
different to what I am
used to, it might make
me feel worried.

جب چیزیں میری عادت سے
مختلف ہیں ، تو یہ مجھے
پریشانی کا احساس دلائے گا۔



When I feel worried
or scared, I can tell
a grown-up and they
will help me.

جب ميں پریشان ہوں يا
خوفزدہ ہوں تو ميں بڑوں
کو بتا سکتا ہوں اور وہ
ميري مدد كريں گے



Sometimes people talk about the same thing that is worrying me on the TV and radio all the time. The grown-ups around me might talk about this a lot too.

كبهى كبهى لوگ ايك هى چيز
كه بارے ميں بات كرتے هيں
جو ٹى وى اور ريڊيو پر هر
وقت مجھے پريشان كرتا هے۔
ميرے اس پاس كه بڑے لوگ
اس كه بارے ميں بهت بات كر
سكتے هيں۔



When this happens, it might make my worry feel bigger. I can tell a grown-up if hearing others talk about my worry is making me feel more worried or scared.

جب یہ ہوتا ہے تو ، اس سے میری پریشانی اور زیادہ بڑھ جاتی ہے۔ میں بڑوں کو بتا سکتا ہوں اگر دوسروں کو میری پریشانی کے بارے میں بات کرتے ہوئے سن کر مجھے زیادہ پریشان ہونے یا خوفزدہ کرنے کا احساس ہو رہا ہے۔



Lots of grown-ups help
when there are big things
that make people worry.
Doctors, nurses and police
officers are some helpers
who look after people.

بہت سارے بڑے لوگ ایک
دوسرے کی مدد کرتے ہیں جب
ایسی چیزیں ہوتی ہیں جس سے
لوگ پریشان ہو جاتے ہیں۔ ڈاکٹر ،
نرسیں اور پولیس افسر لوگوں کی
دیکھ بھال کرتے ہیں



I can try some stretches,
some deep breaths or
playing with my favourite
toys or doing my favourite
things to help me feel
more calm.

میں کچھ لمبا ، کچھ گہری سانسیں
لینے یا اپنے پسندیدہ کھلونوں سے
کھیلنے یا اپنی پسند کی چیزیں
کرنے کی کوشش کر سکتا ہوں
تاکہ مجھے زیادہ پرسکون
محسوس ہو سکے۔



The grown-ups I trust will keep me safe. There are lots of helpers keeping everyone else safe too.

بڑے لوگ مجھے محفوظ رکھیں
گے۔ بہت سارے مددگار ہیں جو ہر
ایک کو بھی محفوظ رکھتے ہیں۔