



When I Feel Worried or Scared **Khi tôi cảm thấy lo lắng hoặc sợ hãi**

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.

Đôi khi tôi cảm thấy
lo lắng hoặc sợ hãi.



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.

Khi tôi cảm thấy lo lắng về điều gì đó, tôi có thể nghĩ về nó rất nhiều. Nó có thể là khó khăn hơn để chơi hoặc ngủ vì lo lắng của tôi có thể cảm thấy rất lớn.



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

Khi mọi thứ khác với những gì tôi đang có, nó có thể làm cho tôi cảm thấy lo lắng.



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

Khi tôi cảm thấy lo
lắng hoặc sợ hãi, tôi
có thể nói với một
người trưởng thành
và họ sẽ giúp tôi.



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.

Đôi khi người ta nói trên TV và đài phát thanh rất nhiều về những điều đáng lo ngại. Những người lớn xung quanh tôi nói về điều này rất nhiều.



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.

Khi điều này xảy ra, nó có thể làm cho tôi cảm thấy lo lắng hơn. Tôi có thể nói với một người lớn nếu như tôi nghe những người khác nói về sự lo lắng của tôi là làm cho tôi cảm thấy lo lắng hoặc sợ hãi hơn.



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.

Khi có những điều lo lắng lớn, sẽ có rất nhiều người giúp đỡ. Bác sĩ, y tá và nhân viên cảnh sát là những người trợ giúp chăm chỉ sau khi người dân.



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.

Tôi có thể thử một số thư giãn, hít hơi thở sâu hoặc chơi với đồ chơi yêu thích của tôi hoặc làm những điều yêu thích của tôi để giúp tôi cảm thấy bình tĩnh hơn.



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

Những người lớn mà tôi tin tưởng sẽ giữ cho tôi an toàn. Có rất nhiều người giữ mọi người khác an toàn.