



# When I Feel Worried or Scared

عندما أشعر بالقلق أو الخوف

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.

أشعر أحيانًا بالقلق أو الخوف



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.

عندما أشعر بالقلق حيال شيء ما ، فقد أفكر فيه كثيرًا. قد يكون من الصعب اللعب أو النوم لأن قلقي قد يبدو كبيرًا جدًا.



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

عندما تختلف الأشياء عما  
اعتدت عليه ، فقد يجعلني  
ذلك أشعر بالقلق.





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

عندما أشعر بالقلق أو الخوف  
، يمكنني أن أخبر شخصًا  
بالغًا وسيساعدني.



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.

يتحدث الناس أحيانًا عن نفس الشيء الذي يقلقني في التلفاز والراديو طوال الوقت. قد يتحدث الكبار من حولي عن هذا كثيرًا أيضًا.



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.

عندما يحدث هذا ، قد يجعل قلقي أكبر. يمكنني إخبار أحد البالغين إذا كان سماع الآخرين يتحدثون عن قلقي يجعلني أشعر بمزيد من القلق أو الخوف





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.

يساعد الكثير من البالغين عندما تكون هناك أشياء كبيرة تجعل الناس قلقين.

الأطباء والممرضات وضباط الشرطة هم بعض المساعدين الذين يعتنون بالناس.





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.

يمكنني تجربة بعض تمارين  
الإطالة أو بعض الأنفاس العميقة  
أو اللعب بألعابي المفضلة أو  
القيام بأشياءي المفضلة  
لمساعدتي على الشعور بمزيد  
من الهدوء



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

الكبار الذين أثق بهم سيقونني  
آمنًا. هناك الكثير من  
المساعدين الذين يحافظون  
على سلامة الجميع أيضًا.