



When I Feel Worried or Scared

আমি যখন চিন্তিত বা ভয় পাই

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.

কখনও কখনও আমি
চিন্তিত বা ভয় বোধ
করি।



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.

যখন আমি কোনও বিষয়ে চিন্তিতো বোধ করি তখন আমি এটি সম্পর্কে অনেক ভাবনা করতে পারি। খেলা বা ঘুমানো কঠিন হতে পারে কারণ আমার চিন্তাখুব বড় মনে হতে পারে।



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

যখন আমার অভ্যস্ত জিনিসগুলি থেকে জিনিসগুলি আলাদা হয়, তখন এটিতে আমার চিন্তা হতে পারে।



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

আমি যখন ভয় পাই তখন
আমি বড়দের বলতে পারি
এবং তারা আমাকে
সহায়তা করবে।



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.

কখনও কখনও লোকেরা একই জিনিস সম্পর্কে কথা বলে যা আমাকে টিভি এবং রেডিওতে সারাফণ চিন্তিত করে তোলে। আমার চারপাশে প্রাপ্তবয়স্করা এই সম্পর্কে খুব বেশি কথা বলতে পারে।



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.

এটি যখন ঘটে তখন এটি আমার চিন্তা আরও বড় করে তোলে। আমি বড়দের বলতে পারি তবে অন্যদের আমার চিন্তার বিষয়ে কথা বলতে শুনে আমাকে আরও চিন্তিত বা ভীত করে তুলছে।



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.

আমাদের উদ্বিগ্ন জিনিসগুলির সাথে প্রচুর প্রাপ্তবয়স্কদের সাহায্য করতে পারে। চিকিত্সক, নার্স এবং পুলিশ অফিসার এমন কিছু সাহায্যকারী যা লোকদের দেখাশোনা করে।



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.

আমি আরও প্রশস্ত বোধ করতে সহায়তা করতে কিছু স্ট্রেস, কিছু গভীর শ্বাস নিতে বা আমার প্রিয় খেলনাগুলির সাথে খেলতে বা আমার প্রিয় জিনিসগুলি করতে পারি।



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

আমার বিশ্বাস করা বড়রা আমাকে সুরক্ষিত রাখবে। অন্য সকলকেও সুরক্ষিত রাখার জন্য প্রচুর সহায়ক রয়েছে।