



When I Feel Worried or Scared

وقتی که من غمگین یا ترسیده ام

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.

گاهی اوقات احساس
نگرانی یا ترس میکنم



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.

وقتی احساس نگرانی در مورد چیزی دارم، ممکن است به آن خیلی فکر کنم. ممکن است بازی کردن یا خوابیدن برایم مشکل باشد چون احساس نگرانی ام خیلی زیاد است.



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

وقتی چیزها متفاوت از آن
چیزی هستند که من به آنها
عادت دارم، ممکن است
موجب نگرانی ام شوند.



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

وقتی احساس نگرانی یا ترس
میکنم، می توانم به یک
بزرگتر بگویم و او به من
کمک خواهد کرد.



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.

گاهی اوقات آدم ها در مورد همان چیزهایی که من را نگران می کند در تلویزیون و رادیو صحبت می کنند. آدم بزرگ های اطرافم ممکن است در مورد این موضوعات زیاد صحبت کنند.



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.

این موضوع نگرانی من را
بیشتر می کند. من می توانم به
یک بزرگتر بگویم که شنیدن
حرفهای دیگران نگرانی من
را بیشتر میکند.



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.

وقتی نگرانی های زیادی وجود دارد، آدم بزرگ های زیادی هستند که به ما کمک کنند. دکترها، پرستارها و پلیس ها مواظب ما هستند و به ما کمک می کنند.



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.

من می توانم چند حرکت
کششی انجام دهم، چند
نفس عمیق بکشم، با
اسباب بازی مورد علاقه
ام بازی کنم یا کاری که
دوست دارم را انجام دهم
تا احساس آرامش کنم.



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

آدم بزرگ های مورد
اعتماد از من مراقبت می
کنند. افراد زیادی هستند
که دیگران را هم مراقبت
می کنند.