



When I Feel Worried or Scared

जब मुझे चिंता या डर लगता है

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



Sometimes I feel worried
or scared.

कभी-कभी मुझे चिंता या डर
लगता है।



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.

जब मैं किसी चीज के बारे में चिंतित महसूस करता हूं, तो मैं इसके बारे में बहुत सोचता हूं। खेलना या सोना मुश्किल हो जाता है क्योंकि मेरी चिंता बहुत बड़ी हो जाती है।



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

जब चीजें अलग हो जाती हैं तब
मैं चिंतित हो जाता हूँ।



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

जब मुझे चिंता या डर
लगता है तो मैं बड़े
व्यक्ति को बताता हूँ और
वे मेरी मदद करेंगे।



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.

कभी कभी लोग उसी चीज के बारे में बात करते हैं जो मुझे हर समय टीवी और रेडियो पर चिंतित करती हैं। मेरे आसपास बड़े इस के बारे में बहुत बात करते हैं।



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.

जब ऐसा होता है, तो यह मेरी चिंता को और बड़ा कर सकता है। मैं बड़ों को बताता हूं के अगर मैं दूसरों को अपनी चिंता के बारे में बात करते हुए सुनता हूं, तो मैं ज्यादा चिंतित या डर महसूस करता हूं।



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.

बड़े होने पर बहुत मदद मिलती है जब बड़ी चीजें होती हैं जो लोगों को चिंतित करती हैं। डॉक्टर, नर्स और पुलिस अधिकारी कुछ सहायक हैं जो लोगों की देखभाल करते हैं।



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.

मैं कुछ स्ट्रेच, कुछ गहरी साँस लेने या अपने पसंदीदा खिलौनों के साथ खेलने या अपनी पसंदीदा चीजों को करने में मदद कर सकता हूँ ताकि मुझे अधिक शांति महसूस करने में मदद मिल सके।



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

मुझे विश्वास है कि बड़े मुझे सुरक्षित रखेंगे। बाकी सभी को सुरक्षित रखने के लिये भी बहुत से मददगार हैं।