



When I Feel Worried or Scared

මම කරදරයක් හෝ බියක් දැනෙන විට

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



Sometimes I feel
worried or scared.

සමහර විට මට බියක්
දැනේ



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.

මට යමක් ගැන කරදර වන විට,
මම ඒ ගැන බොහෝ දේ සිතනු
ඇත. සෙල්ලම් කිරීමට හෝ
නිදා ගැනීමට අපහසු විය
හැකිය, මන්ද මගේ කනස්සල්ල
ඉතා විශාල යැයි හැඟෙන
බැවිනි.



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

මා පුරුදු වී ඇති දෙයට වඩා දේවල් වෙනස් වූ විට, එය මට කරදරයක් විය හැකිය.



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

මට කරදරයක් හෝ
බියක් දැනෙන විට, මට
වැඩිහිටියෙකුට පැවසිය
හැකි අතර ඔවුන් මට
උදව් කරනු ඇත.



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.

සමහර විට මිනිසුන්
රූපවාහිනියේ සහ ගුවන්
විදුලියේ නිතරම මා ගැන
කතාස්සල්ලට පත්වන එකම
දේ ගැන කතා කරති. මා වටා
සිටින වැඩිහිටියන් ද මේ ගැන
බොහෝ දේ කතා කළ
හැකිය.



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.

මෙය සිදු වූ විට, එය මගේ
කනස්සල්ල වැඩි කරයි.
මගේ කනස්සල්ල ගැන
අන් අය කතා කිරීම
ඇසීමෙන් මා වඩාත්
කනස්සල්ලට හෝ බියට
පත්වේ නම් මට
වැඩිහිටියෙකුට පැවසිය
හැකිය.



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.

මිනිසුන් කනස්සල්ලට පත් කරන විශාල දේවල් ඇති විට වැඩිහිටියන් බොහෝ දෙනෙක් උදව් කරති. වෛද්‍යවරු, හෙදියන් සහ පොලිස් නිලධාරීන් යනු මිනිසුන් රැකබලා ගන්නා සමහර සහායකයන් ය.



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.

මට වඩාත් සන්සුන්ව සිටීමට
උපකාර කිරීම සඳහා මට
ටිකක් දිගු, ගැඹුරු හුස්මක්
හෝ මගේ ප්‍රියතම සෙල්ලම්
බඩු සමඟ සෙල්ලම් කිරීමට
හෝ මගේ ප්‍රියතම දේ
කිරීමට උත්සාහ කළ හැකිය.



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

මා විශ්වාස කරන වැඩිහිටියන්
මාව ආරක්ෂා කරයි. සෑම
කෙනෙකුම ආරක්ෂිතව තබා
ගැනීමට උදව්කරුවන් විශාල
ප්‍රමාණයක් ඇත.