

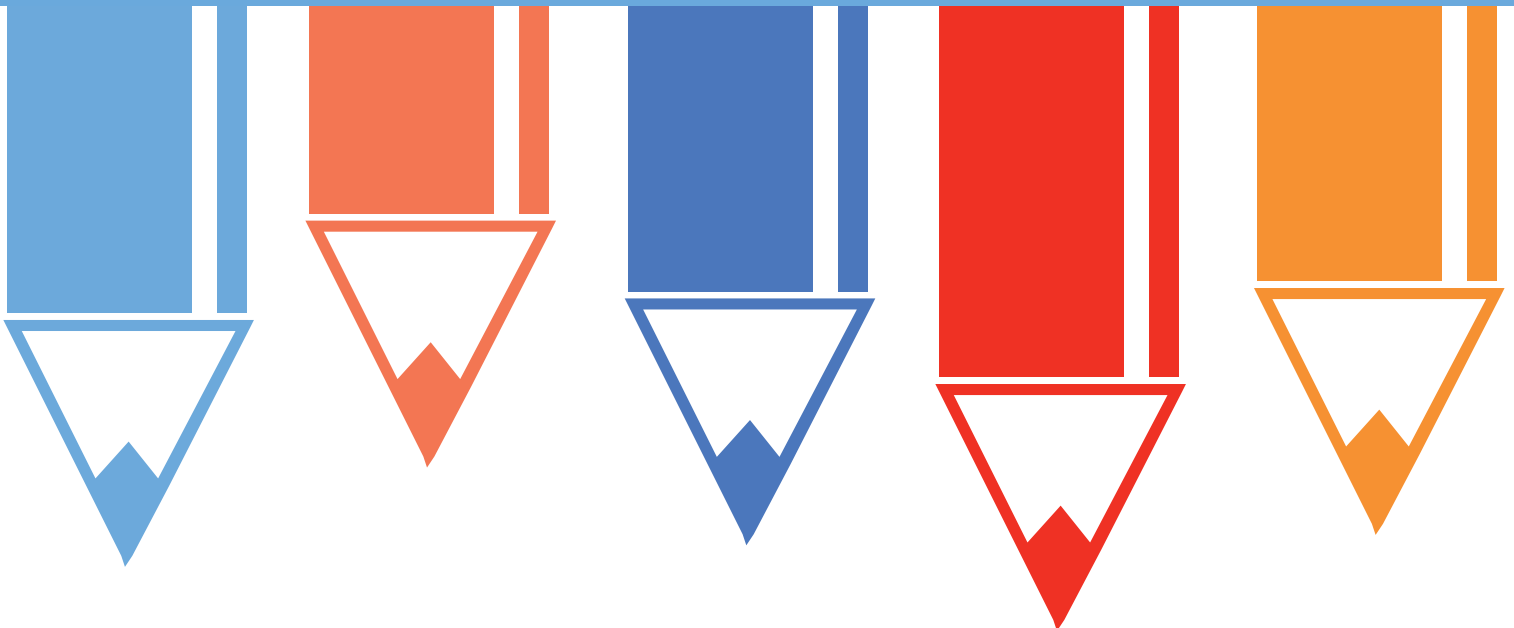


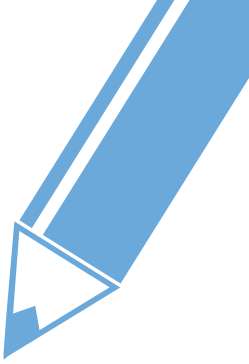
9 የፈገግታ ምክንያቶች፤

የቤተሰብ አዝናኝ ጨዋታዎች መጽሐፍ

በከንፈር መሰንጠቅ የተጠቁ ቤተሰቦች ውስጥ
የአእምሮ ጤና እና ግንዛቤን ለማሳደግ
በስማይል ትሬን/Smile Train/ የተሰጠ።

1ኛ እትም ፣ ግንቦት 2020





ይህን መጽሐፍ በተመለከተ

ይህ መጽሐፍ እንደ እናንተ ላሉ ልጆች የተዘጋጀ ነው። ይህ መጽሐፍ ምን ደስተኛ እንደሚያደርጋችሁ፣ ምን በራሳችሁ እንድትኮሩ እንደሚያደርጋችሁ፣ እና እንዴት ፈታኝ ስሜቶችን እና ሁኔታዎችን ማሸነፍ እንደምትችሉ የበለጠ ለመማር ከእራሳችሁ እና ከቤተሰባችሁ ጋር የምታደርጓቸውን ጨዋታዎች አሟልቶ የያዘ ነው። በጉዟችሁ ውስጥ እንደሚረዳችሁ ተስፋ እናደርጋለን።

ይህንን መጽሐፍ በመምረጣችሁ እና ፈገግ ለማለት የተወሰኑ ተጨማሪ ምክንያቶችን ለማግኘት አጋጣሚውን በመጠቀማችሁ እናመሰግናለን።



አትሞ የሚሰጣችሁ ማግኘት ካልቻላችሁ ወይም የዚህ መጽሐፍ እትም ከሌላችሁ ምን ታደርጋላችሁ? ችግር የለም! መመሪያዎቹን አንብባችሁ ጨዋታዎቹን እራሳችሁ መሳል ትችላላችሁ! እዚህ ያለውን ሁሉንም ነገር በትክክል በምትወዱት መንገድ ለማድረግ በአይምሮዎችሁ ተጠቀሙ።

ለግሬስ ፒተርስ ከስማይል ትሬን/Smile Train/ ኒው ዮርክ፣ እንዲሁም ለማርታ ጆረሚሎ እና ካሚላ አሶሪዮ ኮሎምቢያ ካለው የስማይል ትሬን አጋር ሆስፒታል ፋውንዳሽን ክሊኒካ ኖኤል ለዚህ ሥራ ላበረከቱት ልዩ አስተዋጽኦ ልዩ ምስጋና ይገባቸዋል።

ማውጫ

የደስታ እንጀራ በወጥ	1
በራስ የመተማመን፣ ቃላት ፍለጋ	4
የእኔ ለየት ያለ የቤተሰብ ፎቶግራፍ	5
ድብብቆሽ	6
ከወዳደቀ ነገር ድንቅ ስራ ማውጣት	7
ቅንጅት በእጃቸን	8
የቤተሰብ ክብብ	9
“እኔ ነኝ” ጣሳ(ወይም ኩባያ!)	10
የምስጋና ዝንባሌ	11

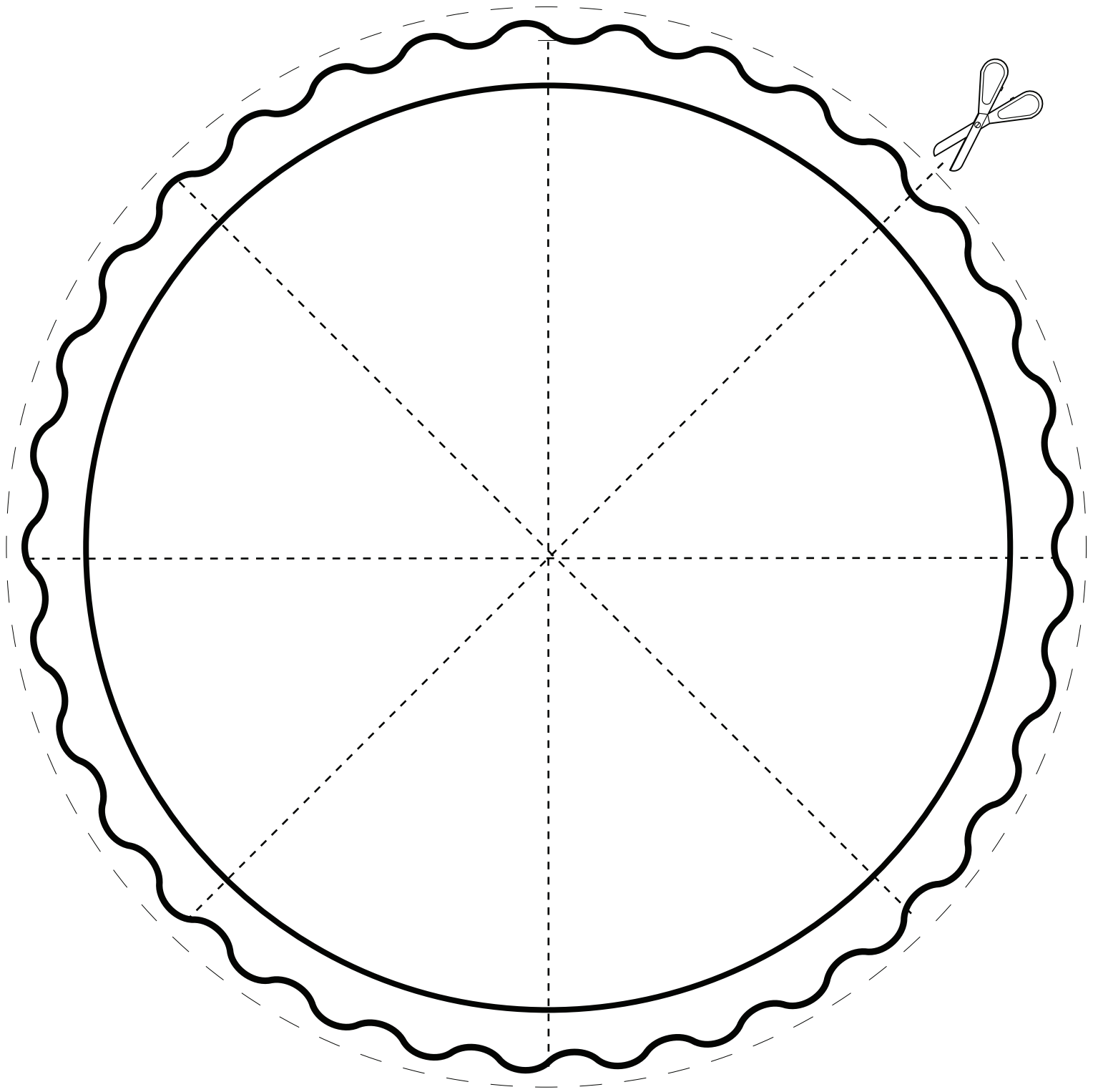
የደስታ እንጀራ በወጥ



ሁልጊዜ የሚያስደስታችሁ ነገር ምን እንደሆነ ማወቅ ቀላል አይደለም ፣ ነገር ግን አብዛኛውን ጊዜ በእንጀራ በወጥ መጀመር ጥሩ ነገር ነው። በዚህ መልመኛ ውስጥ የእራሳችሁን፣ ልዩ እንጀራ በወጥ ትሰራላችሁ - ግን በምስር ወጥ ወይም በአይብ ፋንታ በሕይወታችሁ ውስጥ ደስ የሚያሰጁችሁን ነገሮች ለምሳሌ ከቤተሰብ ጋር ጊዜ እንደማሳለፍ፣ ወይም መሳቅ፣ ወይም ሌላ ወጥም መጨመር ትችላላችሁ። ይህንን ስታደርጉ፣ ለእናንተ በጣም አስፈላጊ በሆኑት ትላልቅ ነገሮች ላይ በማተኮር ስለ ትናንሽ ነገሮች በመጨነቅ ጊዜያችሁ እንዳይባከን ይረዳችኋል።

1. እናንተን እና ቤተሰቦቻችሁን ደስ የሚያሰጁችሁን እስከ 7 ነገሮች ዘርዝሩ (ለምሳሌ፡ የቤተሰብ ጊዜ ፣ መተቃቀፍ ፣ ሳቅ)። እነዚህ የእናንተ "የደስታ ንጥረ ነገሮች" ናቸው። አሁን 7 ነገሮችን ማሰብ ካልቻላችሁ፣ ምንም ችግር የለም በኋላ ትጨምሩሁቸውላችሁ።
2. እነዚህን የሚያስደስታችሁን ንጥረ ነገሮች ከ "1" እስከ "7" ዘርዝሩ። "1ኛ" መሆን ያለበት ለእናንተ በጣም ጠቃሚ የሆነው ነገር ነው። "2ኛ" ደግሞ በመቀጠል ለእናንተ በጣም ጠቃሚ የምትሉት ነገር ነው። እንደዚህ እያለ ይቀጥላል። (ለምሳሌ ከቤተሰብ ጋር የምታሳልፉት ጊዜ እናንተን በጣም ደስተኛ የሚያደርጋችሁ ከሆነ ይህ "1ኛ" ይሆናል ማለት ነው)። አስታውሱ፣ እንጀራ በወጥ በጣም የሚጣፍጠው ብዙ ማባያዎች ሲኖሩት ነው!
3. በመቀጠል "የእንጀራውን ማባያዎች" (እንጀራውን፣ ወጡን፣ መረቁን፣ አይቡን፣ ሌላ የሚጨመሩትን ማባያዎች) ለእናንተ ጠቃሚ በሆኑበት ቅደም ተከተል ቁጥር ዳፉቸው። ለምሳሌ፣ እንጀራው "1ኛ" መሆን ይችላል፣ ምክንያቱም እንጀራው ወጦቹን ሰብስቦ ስለሚይዝ፣ ወይም ደግሞ አይቡ "1ኛ" መሆን ይችላል፣ ምክንያቱም የእናንተ ምርጫ ስለሆነ።
4. "ደስታ የሚሰጧችሁን ንጥረ ነገሮች" ከ "እንጀራ በወጡ ማባያዎች" ጋር አዛምዱ እና ዳፉ። (ለምሳሌ፣ የቤተሰብ ጊዜን ከእንጀራው ጋር ማዛመድ-ትችላላችሁ፣ ምክንያቱም ሁለቱም "በ1ኛ" ደረጃ ተመራጭ ስለሆኑ)። ቅድም ሁሉንም 7 "ደስታ የሚሰጧችሁን ንጥረ ነገሮች" ካልዳፉችሁ፣ አሁን አዳዲስ ነገሮችን አስባችሁ ይሆናል። እነዚህን ትጽፉ እና፣ አንድ አይነት ቁጥር ካላቸው የእንጀራ በወጡ ማባያዎች ጋር ታዛምዷቸዋላችሁ።
5. ሁሉም "ደስታ የሚሰጧችሁን ንጥረ ነገሮች" ከ "የእንጀራ በወጡ ማባያዎች" ጋር ሙሉ በሙሉ ከተዛመዱ ባኋላ ሁሉንም ንጥረ ነገሮች ቀለም ቀጧቸው።
6. ነጠብጣብ መስመሮችን በመከተል ንጥረ ነገሮቹን ቆርጧችሁ አውጡ እና ከእንጀራው ላይ አስቀምጡ።
7. በጣም ጥሩ ሰርታችሁሃል! አሁን እናንተን እና ቤተሰቦቻችሁን በሚያስደስቱ ነገሮች የተሞላ እንጀራ በወጥ አላችሁ!

ደስታ የሚሰጧችሁን ንጥረ ነገሮች



እንጅራ



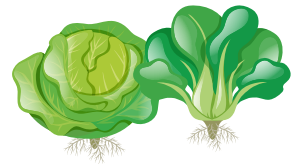
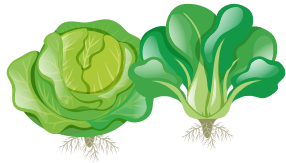
አይብ



ምስር



ኅመን



ቀይ ስር



አተር

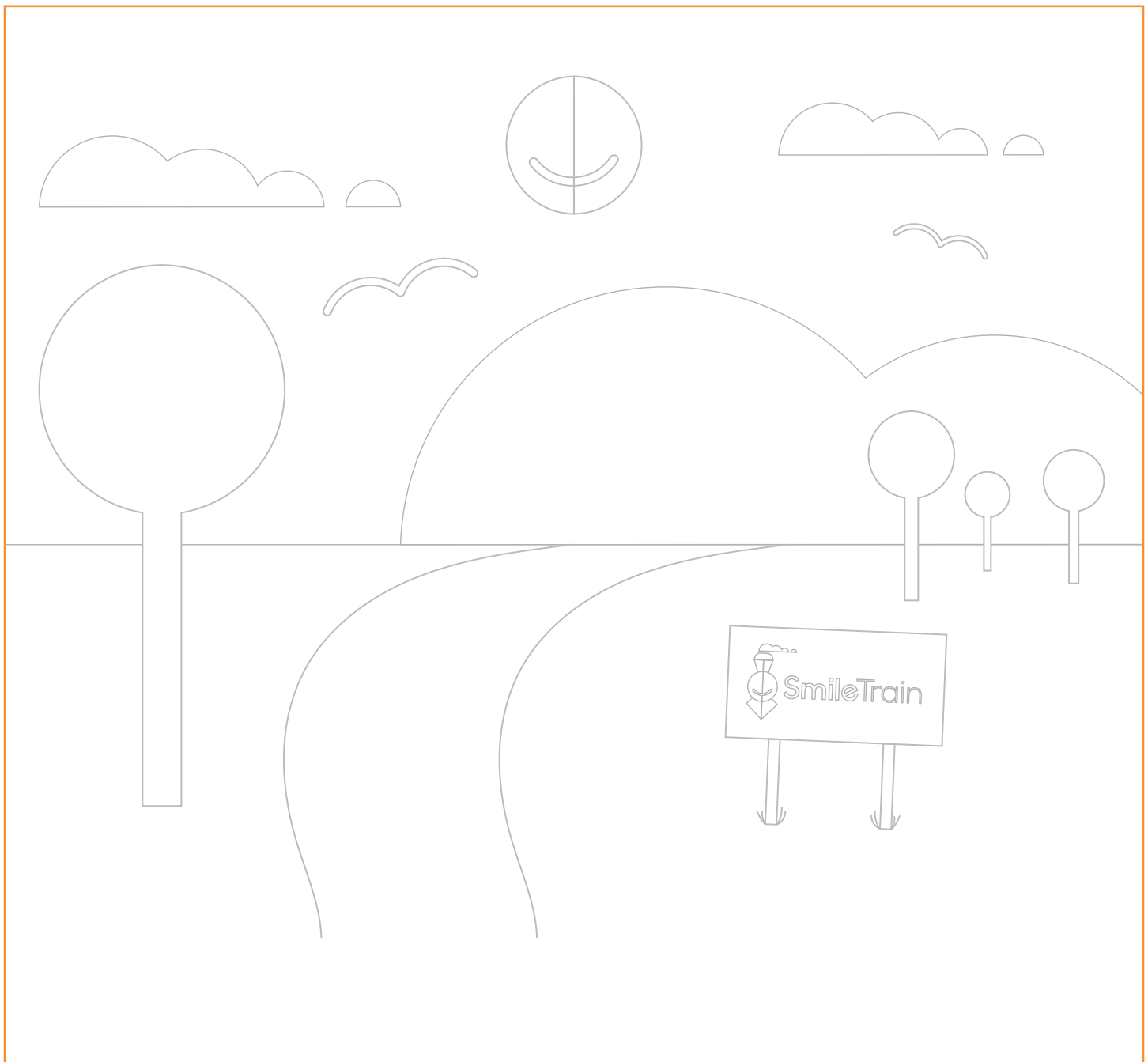


የእኔ ለየት ያለ የቤተሰብ ፎቶግራፍ



እያንዳንዱ ቤተሰብ የተለየ ነው። ከዚህ በታች ባለው ሥዕል የቤተሰባችሁ አባል የሆነን ሰው ሳሉ እና ልዩ ማንነታቸውን/ባህርያቸውን ለማሳየት ቀለም ወይም ቅርጾችን ጨምሩብት። እየሳላችሁ እያለ፣ እናንተን እንዲሁም የቤተሰባችሁን አባል ልዩ የሚያደርጋችሁን ነገሮች አስቡ። ቤተሰባችሁን ልዩ የሚያደርገው ምንድን ነው?

1. ከዚህ በታች ባለው ሥዕል እራሳችሁን እና ቤተሰባችሁን ሳሉ።
2. በቀረው ፎቶ ውስጥ እንደፈለጋችሁ አቅልሙ።



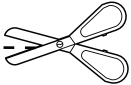


አንዳንድ ጊዜ ፣ ስለራሳችን ጥሩ ነገሮችን ማሰብ ከባድ መስሎ ሊሰማን ይችላል። እነዚህ ስለራሳችን የምንወዳቸው ነገሮች ተደብቀዋል እንደ ማለት ነው። በዚህ እንቅስቃሴ ውስጥ፣ የቤተሰባችሁ አባላት በቤቱ ዙሪያ ስለ እናንተ የሚወዷቸውን ነገሮች ይደብቁቸው እና እናንተ ደግሞ ፈልጋችሁ ታገኛቸዋላችሁ። እየፈለጋችሁ እያለ፣ ያላችሁ ድንቅ ባህሪያት/ተሰጥዖዎች ሁልጊዜ እንዳሉ አስታውሱ—ብቻ አንዳንዴ እነሱን ለመፈለግ ማስታወስ አለባችሁ።

1. ከዚህ በታች ያሉትን መልካም ባህሪያት አንብቡ እና እያንዳንዳቸው እናንተ ላይ እንዴት እንደሚሰሩ/ተግባራዊ እንደሚሆኑ አስቡ። ከዚያ፣ እራሳችሁ ወይም ከቤተሰባችሁ አባላት ጋር በመሆን፣ ስለ ራሳችሁ የምትወዷቸውን ተጨማሪ መልካም ባህሪያት ባዶ ቦታዎቹ ላይ መሙላታቸው።
2. አሁን የሰራችኋቸውንም ጨምሮ፣ እያንዳንዳቸውን መልካም ባህሪያት ቆርጣችሁ አውጧቸው።
3. ከዛ በኋላ የቤተሰቡ አባላት መልካም ባህሪያቱን በቤት ውስጥ ይደብቃሉ።
4. መልካም ባህሪያቱ ሁሉም ከተደበቁ በኋላ፣ እነሱን መፈለግ ጀምሩ። የቻላችሁትን ያህል ለመሰብሰብ ሞክሩ! መልካም ባህሪ ባገኛችሁ ቁጥር ሁል ጊዜ የእናንተ አካል መሆኑን አስታውሱ፣ እንዲሁም አጥብቃችሁ ልትይዙት እና ልትኮሩበት የሚገባችሁ ነገር ነው።

ምሳሌ፡ እኔ ጥሩ ጎረቤት ነኝ

መልካም ባህሪዎች፡



እኔ ጥሩ አድማጭ ነኝ

እኔ አስተማማኝ ጓደኛ ነኝ

እንዲሁ እንዳለሁ እንከን የማይወጣልኝ ነኝ

ደግ ልብ አለኝ

በኩሽና ውስጥ ጥሩ ረዳት ነኝ

እኔ አስደሳች እህት / ወንድም ነኝ

በጣም ጥሩ ሳቅ አለኝ

ፈገግታዬ እንከን የማይወጣለት ነው

እኔ አስደናቂ ነኝ

ከወዳደቀ ነገር ድንቅ ስራ ማውጣት

የወዳደቀ እቃን መልሶ በመጠቀም ጥቅም ከመስጠት አልፎ ፣ በቤት ውስጥ ደስ የሚሉ የጥበብ ስራዎችን መፍጠር ይቻላል! ይህ እንቅስቃሴ የሚያስታውሰን፣ ነገሮች ለመጣል የደረሱ ናቸው ብለን ብናስብም የተደበቀ ዋጋ እንዳላቸው ነው።

1. በቤት ውስጥ ወይም በጓሯችሁ ውስጥ እንደገና ጥቅም ላይ ሊውሉ የሚችሉ ትናንሽ እቃዎችን ፈልጉ። ለምሳሌ ፣ አዝራር/ቁልፍ ፣ ትንሽ ገመድ ፣ ወረቀት፣ የሶፍት ከውስጥ ያለው ካርቶን ፣ ወይም የጠርሙስ ክዳን።
2. እነዚህን ዕቃዎች ወደ ቆንጆ ድንቅ ስራነት ለመቀየር አይምሮዳችሁንተጠቀሙበት!



ቅንጅት በእጃችን

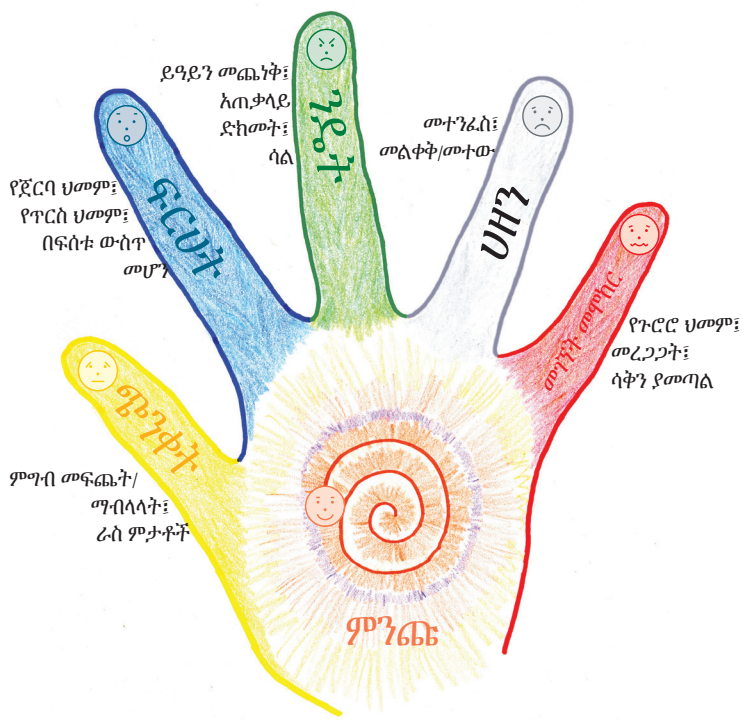


አንዳንድ ጊዜ የተወሰኑ ፈታኝ ወይም በጎ ያልሆኑ ስሜቶችን እናስተናግዳለን ፣ እናም ጥሩ ስሜት አይሰማንም። ጂን ሺን ጂትሱ የሚባለው የቅንጅት እንቅስቃሴ ስሜታችሁን ለማረጋጋት እና ጥሩ ስሜት እንዲሰማችሁ የማድረግ አቅም አለው። እንዲሁም ቤተሰባችሁ እነዚህ ስሜቶች ሲሰማቸው እነሱም እንቅስቃሴውን መለማመድ እንዲችሉ፣ ማሳየት ትችላላሁ። ሃሳብን በግልጽ በመለዋወጥ እና በመጋራት እናንተ እና ቤተሰቦቻችሁ የእርስ በራሳችሁን ስሜቶች ማወቅ እና በአንድነት የተሻለ ስሜት እንዲሰማችሁ ማድረግ ትችላላችሁ።

1. ከታች ያለውን የጂን ሺን ጂትሱ " የቅንጅት በእጃችን" እንቅስቃሴ ገለጸን አንብቡ። ሊሰማችሁ የሚችሉትን እያንዳንዱን ስሜት ከሚዘረዝረው የጣት ምስል ጋር ጣቶቻችሁን አዛምዱ።
2. ከእነዚያ የተወሰኑ ስሜቶች ጋር የተገናኙ ሁኔታዎችን ወይም ጊዜያትን አስቡ እና ስለእነሱ እንደ ቤተሰብ ተነጋገሩ።
3. ልታወሩበት ከምትፈልጉት ስሜት ጋር የተገናኘውን ጣት በስሱ ያዙ። እንደያዛችሁት ተንፍሱ እና ፈገግ በሉ። የጥንቱን የዕስያ ጂን ሺን ጂትሱ ስልት ለመረጋጋት ፣ ለማስደሰትና የተሻለ ስሜት እንዲሰማችሁ ለማድረግ ተጠቀሙ። ከአውራ ጣት በመጀመር ጣቶችን በየተራ ከ፫ እስከ ፭ ደቂቃ መያዝን የየቀን ልምምድ ማድረግ። 4. የተወሰነ ስሜትን ለማገዝ የስሜቱን ጣት ለውጥ እስከሚሰማ ድረስ ያዙት

Jin Shin Jyutsu

ቅንጅት በእጃችን



ጂን ሺን ጂትሱ ብዙ መጽሐፍት ከመሆናቸው በፊት ከወላጅ ወደ ልጅ ሲተላለፍ የኖረ የመዳን የጥበብ ስልት ነው። ይህ ስልት ከባድ ስሜቶች እና አካላዊ አለመመቻቶች ሲገጥሙን ሁሉም አብረውን ያሉትን ቀላል መንገዶች—ትንፋሻችን እና እጆቻችን—በመጠቀም ራሳችንን እንዲሁም ሌሎችን የመርዳት አቅም እንዳለን ያስታውሰናል። ለተጨማሪ መረጃ፣ www.elcentrodelaraza.org እባክዎን ይጎብኙ

www.instilljsj.com ~ KAREN SEARLS © 2007, 2020

የጂን ሺን ጂትሱ ስርተፍኬት ባላት እና የራስን መርዳት አስተማሪ በሆነችው ካረን ሲርልስ ፈቃድ የተባዛ፣ ሚያዝያ ፳፬፻



የቤተሰብ ክብብ



ቤተሰባችሁ ለእናንተ በጣም አስፈላጊ ከሆኑት የድጋፍ እና መጽናኛ ምንጮች ውስጥ አንዱ ሊሆን ይችላል። በዚህ እንቅስቃሴ ውስጥ እናንተ እና ቤተሰባችሁ አብራችሁ ጊዜ ታሳልፋላችሁ። ግን ይህ የቤተሰብ የተለመደ ጊዜ ብቻ አይደለም ፣ “የቤተሰብ ክብብ” - በቤተሰብ ውስጥ እያንዳንዱ ሰው በየሳምንቱ ስለ አንድ ነገር የሚናገርበት እና ሁሉም ሰው መሳተፉ የሚረጋገጥበት ነው። ለእናንተ ጠቃሚ የሆነውን ነገር ለማጋራት ወይም ለአንዱ የቤተሰባችሁ አባል ጠቃሚ ስለሚሆነው ነገር የበለጠ ለማወቅ ይህንን ጊዜ መጠቀም ትችላላችሁ።

1. እናንተ እና ቤተሰባችሁ በቤተሰብ ክብብ ለመሰብሰብ በሳምንት አንድ ቀን እና ሰዓት ትመርጣላችሁ። ለምሳሌ ፣ በየሐሙስ ቀኑ ከእራት በኋላ አብራችሁ ለመሰብሰብ ጥሩ ጊዜ ነው ፣ ምክንያቱም ከቤተሰባችሁ ጋር ቀድሞችሁ ለእራት አንድ ላይ ስለነበራችሁ!
2. የውይይት መሪ ምረጡ። ይህ የሚመራው ሰው በየሳምንቱ ሌላ የቤተሰብ አባል መሆን አለበት።
3. የውይይት መሪው የቤተሰብ ክብብን ርዕስ ይመርጣል። ለምሳሌ ያህል፣ የምትወዷቸው ጣፋጭ ምግቦች ፣ የምትወዱት ስፖርት ወይም በጣም አስደሳች የቤተሰብ ትውስታ ናቸው።
4. በተመረጠው ርዕስ ላይ ለመወያየት ቢያንስ 30 ደቂቃዎችን ትጠቀማላችሁ። በውይይቱ ወቅት ሌሎች ርዕሶች ቢመጡ ችግር የለውም፣ ነገር ግን የውይይት መሪው ያመጣው ርዕስ በቂ ትኩረት ሊሰጠው ይገባል። ደግሞም ፣ ሁሉም ሰው እኩል የመናገር ዕድል ማግኘቱን ማረጋገጥ አስፈላጊ ነው።
5. ሁሉም ሰው አንድ ላይ በመሰብሰብ ስለተመረጠው ርዕስ ምን እንደሚሰማቸው ለመወያየት እና ሁሉም አስፈላጊ እንደሆኑ እንዲሰማቸው ይህ ጥሩ መንገድ ነው!

“እኔ ነኝ” ጣሳ(ወይም ኩባያ!)



አንዳንድ ጊዜ በእይዎቻችሁ ውስጥ ስላሉት ጥሩ ነገሮች ሁሉ አስታዋሽ ያስፈልጋችኋል። “እኔ ነኝ” ጣሳ(ወይም ኩባያ!) በእነዚህ ማስታዎሻዎች የተሞላ መያዣ ነው። ማበረታቻ በሚያስፈልጋችሁ ጊዜ በማበረታታት ሊረዳችሁ ይችላል!

1. ባዶ የሆነ፣ ንጹህ ጣሳ ወይም ኩባያ አዘጋጁ። በውስጡ ምግብ የነበረበትን ጣሳ ወይም ኩባያ ማጠብ ሊኖርባችሁ ይችላል። ጣሳ ለመጠቀም ከመረጣችሁ፣ ከወላጅ / አሳዳጊዎችሁ ጋር አብራችሁ በመሆን የመረጣችሁት ጣሳ ከላይ የሚቆርጥ ጠርዝ እንደሌለው አረጋግጡ። (ጠቃሚ ምክር፣ ከቆሻሻ ወደ ድንቅ ስራ ፣ በሚለው እንቅስቃሴያችሁ ቆንጆ ጣሳ መቅረጽ ትችላላችሁ!)
2. ቢያንስ 10 ትንንሽ ጠፍጣፋ እንጨቶችን ወይም የጀላቲ እንጨቶችን (ወይም ሌሎች ልትጽፉባቸው የምትችሉትን ተመሳሳይ ቅርፅ ያላቸውን እቃዎች) አዘጋጁ።
3. ከቤተሰባችሁ ወይም ከጓደኞቻችሁ ጋር እያንዳንዱ ሰው ጥቂት የጀላቲ እንጨቶችን ወስዶ በእያንዳንዳቸው ላይ የተለየ ቃል ወይም ሐረግ ይጽፉል። እነዚህ ፣ “እኔ...” የሚለውን ዓረፍተ ነገር የሚያሟሉ ጥሩ ቃላት መሆን አለባቸው። (ለምሳሌ “ደስተኛ ፣” “የተወደደ ፣” ወይም “ደህና”)
4. ሁሉም እንጨቶች በእነሱ ላይ የተፃፉ መልካም ቃላት ከያዙ በኋላ በጣሳው ውስጥ ጨምሯቸውና ጣሳውን አንቀሳቅሱት።
5. አንድ ሰው ጣሳውን ወስዶ አንድ እንጨት ያወጣ እና መልዕክቱን ጮክ ብሎ ያነብባል። ከዚያ በኋላ ሁሉም ሰዎች መልእክቱን ጮክ ብለው ይደግሙታል።
6. እንጨት ወስዶ መልዕክቱን እንዲያነብ ጣሳውን ለሚቀጥለው ሰው አስተላልፉ። ዓለምን በ 'አንድ ጊዜ አንድ ፈገግታ' መለወጥ።
7. ሁሉም ሰው ተራውን እስኪናገር ድረስ ወይም ቃላቱ እስኪያልቁ ድረስ ቀጥሉ!
8. ጨዋታው ካለቀ በኋላ “እኔ ነኝ” ጣሳ(ወይም ኩባያ!) በጋራ ቦታ ውስጥ አስቀምጡ። ሐዘን ሲሰማችሁ ወይም የሚያነቃቃችሁ ነገር ስትፈልጉ፣ ከጣሳ ውስጥ እንጨት አንሱ እና አንብቡ።



የምስጋና ዝንባሌ




“ምስጋና” የሚለው ቃል ምን ማለት እንደሆነ ታውቃላችሁ? ይህ ማለት አመስጋኝ መሆን እና ይህን ስሜት ለሌላ ሰው ማጋራት ማለት ነው። የምታመሰግኑትን አንድ ሰው ማሰብ ትችላላችሁ? ምናልባት የምትወዱትን ምግብ የምታበስልላችሁ እናታችሁ ወይም ሁልጊዜ የሚያስቃችሁ ጓደኞችሁ ይሆናል። አመስጋኝነትን ማሳየት ጥሩ ስሜት እንዲሰማችሁ ከማድረጉም በተጨማሪ፣ የሚያመሰግኑትን ሰው በጣም ልዩ ስሜት እንዲሰማው ያደርጋል!

1. ከዚህ በታች ያለውን ምሳሌ ሙሉ እና ለምታመሰግኑት ሰው ደብዳቤ ጻፉ! ለምሳሌ ፣ “ውድ እናቴ (ስም) ፣ ለእራት የሚጣፍጥ ሩዝ እና ዶሮ ስለሠራሽ (የምታመሰግኑት ሰው የሰራውን የምታመሰግኑበትን ነገር) አመሰግናለሁ። እኔ ስለ እናንተ ደስተኛ ነኝ/አመሰግናለሁ። ፈገግ እንድል ታደርጉኛላችሁ! ፍቅር፣ ጸጋ (የናንተን ስም)
2. እናንተ የምትፈልጉትን ፊደል እንደምትፈልጉት አቅልሙ እና ሳሉ!
3. ደብዳቤውን መስጠት ደስ የሚያሰኛችሁ ከሆነ ለጻፋችሁለት ሰው ስጡት። ለእነሱ ያላችሁን ምስጋና ሲያውቁ ያስደስታቸዋል፣ እንዲሁም ምስጋናችሁን ለሌሎች ስታካፍሉ እናንተንም ያስደስታችኋል!

ውድ :-

እኔ ስለ
አመሰግንሀለሁ/አመሰግንኛለሁ ::

ዘወትር ፈገግ ስለምታሰኘኝ /ስለምታሰኘኝ !

በፍቅር :




ዓለምን በ 'አንድ ጊዜ አንድ ፈገግታ' መለወጥ።



አእምሮዎን መንከባከብ ሰውነትዎን የመንከባከብ ያህል አስፈላጊ እንደሆነ ያውቃሉ? አእምሮዎን እና ስሜቶችዎን ከሚንከባከቡባቸው መንገዶች ውስጥ አንዱ በኪነ-ጥበብ በኩል ነው! የዓለም ጤና ድርጅት እና ፈገግታ ባቡር በስሜትና በከንፈር የተወለዱትን የአእምሮ እና ማህበራዊ ደህንነት አካል (አንድ እርሶም!) ሆነው ለልጆች የአእምሮ እና ማህበራዊ ደህንነት አካል ሆኖ እንዲታደግ በ ሕርት Impact4Health ፣ ፕሮግራም ላይ አብረው እየሠሩ ናቸው ። ይህ የአንኳን ደህና መጡ አዕምሮዎን እንዲንከባከቡ ፣ እራስዎን እንዲገልጹ እና ከቤተሰብዎ ጋር ከቤተሰብ ጋር እንዲገናኙ እንደረዳዎ ተስፋ እናደርጋለን ። እባክዎ በዚህ መጽሐፍ ላይ በ info@smiletrain.org ላይ በፎቶዎች ፣ አስተያየቶች እና ግብረመልሶች ይጻፉልን ።