

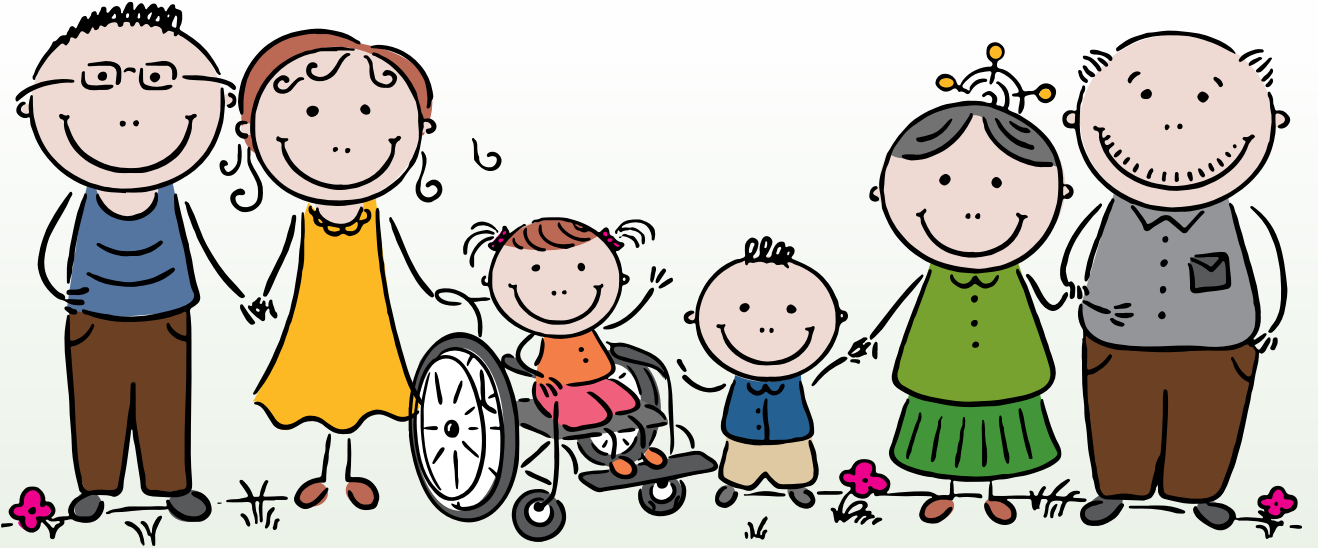
# මස්තිෂ්ක ආසානය මම කැමතිම වචන

1



## කරන දේවල්

මං කරන වැඩ ඊකක් වෙනස් විදියට කරාවි, නමුත් මට ඒ වැඩේ කරන්න පුලුවන්. වැදගත් වෙන්නේ මං ඒ වැඩේ කරන විදිය විතරයි. මට ඒක කරන්න අවස්ථාව දෙන්න.



## 2 පවුල

මං ගැන හොඳම දන්නේ ඒයාල නමයි මං විශ්වාස කරනවා ඒයාල කරන්නේ මට හොඳමදේ නමයි කියලා. ඔවුන්ට ඇහුම්කන් දෙන්න, ඔවුන්ට කතා කරන්න, ඔවුන්ගේ අඟගන්න, ඔවුන්ට ගෞරව කරන්න.

3



## යෝග්‍යතාවය

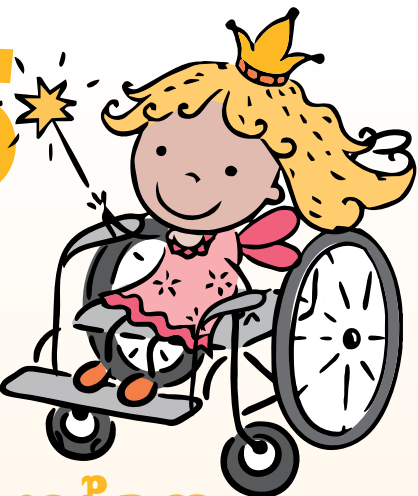
අනිත් හැමෝම වගේම මමත් සෞඛ්‍යසම්පන්නව ඉන්න ඕන. ඒක පවත්වාගෙන යන්න මට උදව් කරන්න.



## 4 යහලුවෝ

ඉමා කාලයේදී යහලුවෝ ඉන්නවා කියන එක ගොඩක් වැදගත්. මගේ වයසේ අයත් එක්ක මට යාලුවෙන්න අවස්ථාව හදල දෙන්න.

5



## විනෝදය

ඉමා කාලය කියන්නේ සෙල්ලමයි විනෝදයයි විතරමයි. ඒවයින් නමයි මං ඉගෙන ගෙන වර්ධනය වෙන්නේ. ඉතින් කරුණා කරල මට උදව් කරන්න ගොඩක් විනෝදයක් දෙන ක්‍රියාකාරකම් කරන්න.



## 6 අනාගතය

කවදා හරි දවසක මං වැඩිහිටියෙක් වෙච්චි. ඉතින් මට මේ සමාජයට ඇතුල් වෙන්න තනියම මගේ වැඩ කරගන්න පුලුවන් විදි හොයාගන්න මට උදව්කරන්න.

**World Cerebral Palsy Day**  
worldcpday.org

Proudly supported by The Allergan Foundation

Based on Rosenbaum, P. & Gorter, J.W. (2012), The 'F-words' in childhood disability: I swear this is how we should think! Child: Care, Health and Development, (38) 4. Visit <https://www.canchild.ca/en/research-in-practice/f-words-in-childhood-disability> for more resources.