Tigrinya

ተኸደን

(Dress up)

ናይ ምዝርራብ ንጥፈታት ምስ መጻወቲታት

(Talking activities with toys)

ንስኹምን ውሉድኩምን እንታይ ትገብሩ ኸም ዘለኹም ተዘራረቡ

(Talk about what you and your child are doing)

ከም ወላዲ ወይ ከም ኣለይቲ መጠን፣ ውሉድኩም ቛንቋ ኣብ ምምሃር ኣገዳሲ ግደ ኣለኩም። መጻወቲታት ሒዝኩም ኣብ እትጻወቱሉ ግዜ ናብ ናይ ምምልላስ ርክብ ቀይርዎ እሞ ንውሉድኩም ድማ ቋንቋኡ ንኸሃንጽ ሓግዝዎ። ብሓባር ክትጻወቱ ኸለኹም፣ ብዛዕባ እቲ ንስኻትኩምን ውሉድኩምን እትገብርዎ ዘለኹም ተዘራረቡ። ነዞም ንጥፈታት እዚኦም ብቛንቋኹም ፈትኑዎም።

ምስ ህጻን ውሉድኩም

(With your baby)

- ኣብ ርእስኹም ኣብ ኣዒንትኹምን ዓብዪ ቆብዕ ግበሩ። "እማም ኣበይ እያ ዘላ?" በሉ ውሉድኩም ኸም ድምጺ ምስማዕ ወይ ነታ ቆብዕ ምብጻሕ ኣይነት ነገር ክሳብ ዝገብሩ ተጸበዩዎም። ኣውጽዕዎ እሞ፣ “ርእየኩም!” በሉ እንደገና ግበርዎ።
- ድሕሪ ሒደት ተራታት፣ ነታ ቆብዕ ኣብ ውሉድኩም ኣእትውዋ እሞ እንታይ ከም ዝኸውን ንምርኣይ ተጸበዩ። ነታ ቆብዕ ኣብ መጻወቲ ድቢ ኣእትውዋ እሞ ነቲ ጸወታ ተጻወቱ።

ምስ ብእግሩ ክኸድ ዝጀመረ ቖልዓ

(With your toddler)

- ምስ ውሉድኩም ሓቢርኩም ተኸደን ተጻወቱ። ቖሳቑስ እንስሳታት ወይ ባምቡላታት ኸደኑ። "ባርኔጣኻ ንግበር" ወይ "ኢድካ ኣእቱ" ዝብላ ሓጺር ዓረፍተ ነገራት ተጠቐሙ። ውሉድኩም ብኸመይ ከም ዝብሎም ምእንቲ ኽፈልጥ ነቶም ናይ ኽዳውንቲ ስማት ደጋግምዎም። ዓያሱ ኹኑ። ካልሲ ኣብ ኢድኩም ኣንብሩ።
- ክዳውንትኹም ምስ ተኸደንኩም፣ ኣብ ገዛኹም ዙሩ። ሰልፊ፣ ሳዕስዒት ግበሩ ወይ ዘምሩ። እተፈላለየ ኽዳውንቲ ብተደጋጋሚ ብምኽዳን ባህ ይበለኩም።

ምስ አብ ኣጸደ ሕጻናት ዘሎ ቖልዓ

(With your preschooler)

- ኣብ ዓብዪ ሳጹን ብዙሕ እተፈላለየ ኽዳውንቲ ኣቐምጡ። ኣብ ከባቢ ገዛኹም ዘሎ ዝኾነ ይኹን ክዳውንቲ ተጠቐሙ። ብዛዕባ እቲ ኽዳውንቲ ተዘራረቡ ከምኡውን እተፈላለየ ኽፋላት ድማ ግለስጹሎም። ከም ዓብይ፣ ልስሉስ፣ መላግቦታትን እጅገ ዝኣመሰለ ቓላት ተጠቐሙ።
- ንስኹምን ውሉድኩምን ከም መምህር፣ መጥፋእቲ ሓዊ ወይ ኣባሓን ዝኣመሰሉ እተፈላለዩ ሰባት ከም ዝኾንኩም ኣምስሉ። ክዳውንትኹም ተኸደኑ እሞ ናብ ከም ድኳን ወይ ፊልሚ ዝኣመሰለ እተፈላለየ ቦታታት ከም እትኸዱ ኣምስሉ። ከም ቀዳማይ፣ ድሕሪኡ፣ ከምኡውን ቐጺሉ ዝኣመሰላ ቓላት እንተጠቐምኩም እንታይ ከም ዘጋጥም ተዘራረቡ።

ነዞም ሓሳባት እዚኦም ናይ ጸዋታ ክዳውንቲ፣ መጋየጺ ክዳውንቲ ወይ ከም ቀሚሻት፣ ጃኬታት፣ ጫማታት ወይ መሸፈኒ ኣእዳው ዝኣመሰለ ናይ ቀደም ክዳውንቲ ተጠቐሙ። ብዛዕባ ነፍሲ ወከፍ ክዳውንቲ ተዘራረቡ ከምኡውን ብኸመይ ከምትኸደኖም ድማ ግለጹ። ከም ዓሻ ብምኻን ባህ ዘብል ግበርዎ። ካምቻኦም ንድሕሪት ወይ ካልስታቶም ኣብ ኣእዳዎም ኣንብሩ። ስለምንታይ ዘስሕቕ ምዃኑ ተዘራረቡ።

ኣበይ ሓገዝ ትረኽቡ

(Where to get help)

ናይ ዘረባን ቋንቋን ፓቶሎጂስት ክሕግዙ ይኽእሉ።
ዝያዳ ኣብ ahs.ca/pedrehab ፍለጡ።

ንዝያዳ ሓበሬታ ነዚ QR ኮድ ስካን ግበሩ ወይ ድማ ኣብዚ ዝስዕብ መርበብ ሓበሬታ ተወከሱ፤ myhealth.alberta.ca/Topic/Pediatric-Rehabilitation/Pages/Talk-Box-Tigrinya.aspx

እዚ ጽሑፍ እዚ ንምኽሪ ብቑዕ በዓል ሞያ ጥዕና መተካእታ ኣይኮነን። እዚ ጽሑፍ ንሓፈሻዊ ሓበሬታ ጥራይ ዝዓለመ ኮይኑ "ከምዘለዎ"፡ "ከምዝኾነ" ብዝብል መሰረት እዩ ዝቐርብ። ዋላ እኳ ትኽክለኛነት ናይቲ ሓበሬታ ንምርግጋጽ ርትዓዊ ጻዕርታት እንተተገብረ፡ Alberta Health Services ንልክዕነት፡ ተኣማንነት፡ ምሉእነት፡ ተግባራዊነት ወይ ንፍሉይ ዕላማ ናይ ከምዚ ዝኣመሰለ ሓበሬታ ብቑዓት ዝምልከት ዝኾነ ውክልና ወይ ውሕስነት፡ ግሉጽ፡ ብተዘዋዋሪ ወይ ሕጋዊ ኣይገብርን። Alberta Health Services ንኣጠቓቕማ እዞም ንዋት፡ ከምኡ'ውን ካብ ከምዚ ዓይነት ኣጠቓቕማ ንዝፍጠር ዝኾነ ይኹን ክሲ፡ ተግባራት፡ ጠለባት ወይ ክስታት ኩሉ ተሓታትነቱ ብግልጺ የልዕል።

እዋናዊ ካብ ዕለት፦ ፌብሩሪ 27፣ 2025
(Current as of: February 27, 2025)