

ናትኩም ወዲ 1 ዓመት

(Your 1 Year Old)

ምኽርታት ዘረባን ቋንቋን

(Speech and Language Tips)



ደቂ 1 ዓመት ቀዳሞት ቃላቶም ይዛረቡ!

(1 year olds say their first words!)

ውላድኩም ናይ መጀመርታ ቃላት ከዛረብ ከሎ ባህ ዘብል'ዩ። እዚ ሓደ ካብቲ ውላድኩም ተዛራባይ ንምዃን ዝወስዱዎ ብዙሕ ስጉምታት እዩም። ውላድኩም 1 ዓመት ኣብ ዝኾነዎ እዋን ብዛዕባ ምዝራብ ብዙሕ ተማሂሮም እዩም። ብዙሕ ድምጽታት ብምስማዕን ምዝራብን ከለማመዱ ጸኒሖም እዮም። ውላድኩም ቃላት ከይተጠቐሙ ከመይ ጌርኩም ኣቓልቦኹም ከትረክቡን ነገራት ከትሓትቱን ተማሂሮም ኣለዉ።

ውላድኩም ኣብ ከንዲ ቅልጽሞም ንላዕሊ ምልዓል “ንላዕሊ” ክብሉ ከትሰምዑ ባህ ዘብል እዩ። ቅድሚ ምፍላጥኩም ድማ ይቐድኹምን ብዙሕ ሓደስቲ ቃላት ከዛረቡኹምን እዮም። ውላድኩም ዝሃቡዎ ናይ መጀመርታ ቃላት ንምርዳእ ኣጸጋሚ ክኸውን ይኽእል እዩ። ሓደ ግዜ ከም “ba” ዝኣመስለ ቃል ኩዕሶ፡ ጥርሙዝ፡ ኣውቶቡስ ወይ ባይ ማለት ክኸውን ይኽእል። ሙብዛሕትኡ ግዜ፡ ንውላድካ እትርድኦ ንሰኻ ጥራይ ኢኻ።

ህጻናት ከመይ ጌርም ቋንቋ ይመሃሩ

(How children learn language)

ውላድካ ዋላ እኳ ቀዳሞት ቃላቱ ጥራይ ይመሃር እንተሎ መዓልታዊ ቋንቋ ይመሃር ኣሎ። ብዛዕባ ዓለም ብምርኣይ፡ ብምትንካፍ፡ ብምስማዕ፡ ብምጥዓምን ብምግባርን ይመሃሩ። ምስ ውላድካ በቲ ኣብ ዝኻኸ እትጥቀሙሉ ቋንቋ፡ ወይ ቋንቋታት መጽሓፍቲ ተዘራረብ፡ ደርፍ፡ ርእ።

ከም ወላዲ ወይ ኣላዩ ናይ 1 ዓመት ቆልዓ መጠን፡ ኣብ ትምህርቲ ውላድካ ዓቢ ተራ ትጻወት። ንውላድካ ብኸመይ ትዛረብን ትምልሶን ለውጢ የምጽእ እዩ። ህጻናት ብቐድሚትን ንድሕሪትን ዝግበር ምትእስሳር ምዝራብ ይመሃሩ። መዓልታዊ ንጥፈታት ናብ ምትእስሳር ቀይሮ ውላድካ ቋንቋኡ ንኽሃንጽ ሓግዞ። ኣብ ግዜ ምሕጻብ፡ ኣብ ግዜ ድቃስ፡ ምብላዕ፡ ምጽዋትን ምጽራይን ምዝራብን ምዝማርን። ነዚ ንጥፈታት እዚ ምስ ውላድካ ከትገብር ከላኻ ቃላትን ሓረጎችን ደርፍታትን ደጋግም።



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

ንውላድካ ከትሕግዞ ኣንጊህካ ኣይፈልጥን። ምዕባለ ዘረባን ቋንቋን ምዃኑ'ዩ።

ወለድን አለይትን ነቲ ፍልልይ ይፈጥሩ።

(Parents and caregivers make the difference.)

ነዚ ምኽርታት ብቋንቋኻ ፈትኖ

(Try these tips in your language)

ኣብ እትዛረበሉ እዋን

- ሓጻርቲን ቀለልትን ሓረጎት ተጠቐም። ኣብ ክንዲ “ጸሓይ በራሓ ትውዕይ ኣላ” በሉ “ጸሓይ በራሓ” በሉ።
- ቃላት ደጋጊምኻ ምዝራብ። ቃላት ምድግጋም ህጻናት ሓደስቲ ቃላት ንኸመሃሩ ይሕግዞም። ዝተፈላለዩ ዓይነት ቃላት ደግሙ። እንተላይ ናይ ተግባር ቃላት፡ ከም “ብላዕ” ከምኡ’ውን “ዘለል”፡ ከምኡ’ውን መግለጺ ቃላት፡ ከም “ዝሑል” ከምኡ’ውን “ልሰሉሰ” ዝኣመሰሉ።
- ውላድኻ ድምጽታት ከስምዕ ወይ ቃል ክዛረብ ከሎ መልሲ ሃብ። ቃላቶም ደግሙ። ቀሊል ሕቶ ሕተት ወይ ድማ ፍሽኽ ኢልካ ካልእ ክዛረቡ ጥራይ ተጸበ።
- ምስ ውላድኻ በብተራ ኩንካ ንኸዛረቡ ግዜ ሃብ። ሓደ ግዜ ቅድሚ ምምላሶም ክሳብ 5 ካልኢት የድልዮም።
- ምስ ውላድኩም ፊት ጌፊት ተራኸቡ። ኣብ መሬት ኮፍ ኢልካ ወይ ተንበርኪኻ ናብ ደረጃ ውላድኻ ምብጻሕ። ንውላድኻ እውን ናብ ደረጃኻ ከተብጽሖ ትኸእል ኢኻ።

ኣብ እትጸወተሉ ወይ መዓልታዊ ንጥፊታት ኣብ እትገብረሉ እዋን

- ውላድኻ መራሒ ይኹን ምስኡም ተጸንበር። እንታይ ይገብርዎ ወይ ይጸወቱ ከምዘለዉ ተኸታተሉ። እንታይ ከም ዝግደሱ ኣርእዮም ብዛዕባኡ ይዛረቡ።
- በብተራ ይኸዱ። ኣብ'ቲ ባልዲ ዕንጻይቲ ምስ ኣእተዉ፤ ንስኹም'ውን ዕንጻይቲ ኣእትዉዎ። ካልእ ክእትውዎ ተጸበዩ። "ነቲ ዕንጻይቲ ኣብ ውሽጢ ኣእትዎ" ወይ "ናተይ ተራ... ናትኩም ተራ" በሉ።
- ውላድኻ ኣብ ዝብሎ ሓድሽ ቃል ወስኸሉ። “ላዕሊ” እንተ ኢሎም “ደይብ” ወይ “ላዕሊ” ክትበል ትኸእል ኢኻ።

ዛንታታት ክትነግርን ከተንብብን ከለኻ

- መዓልታዊ ብሓባር መጽሓፍቲ ርክብ። በብተራ ነቲ ገጻት ምግልባጥ፡ ስም ምሃብን ብዛዕባ እቶም ስእልታት ምዝራብን።
- ውላድኻ ክበጽሖ ኣብ ዝኸእል ቦታ ድልዱላትን ነባራትን መጻሕፍቲ ኣቐምጥ። ከም ቤት ጽሕፈት ሓኪም ዝኣመሰሉ ቦታታት ክትከዱ ከለኹም መጽሓፍቲ ሒዝኩም ምጹ። እናተጸበኻ ኣንብብ። ፍሉይት መጻሕፍቲ ንኸይበላሸዉ ካብ ርሑቕ ኣቐምጦም።
- ቀለልቲ መጻሕፍቲ ምረጽ። ውላድኻ ኣብ ሓደ ገጽ ውሑዳት ቃላት ጥራይ ዘለዎምን ዓበይትን ቀለልትን ስእልታት ዘለዎምን መጻሕፍቲ ከስተማቕር እዩ።
- ሓደ ዓይነት መጻሕፍቲ ደጋጊምኻ ኣንብብ። ውላድኻ እቲ ምድግጋም ይፈትዎ።



ዛንታ ምዝንታውን መጽሓፍ ምንባብን ንውላድኻ ቋንቋ ንኸመሃር ይሕግዞ።
ጽቡቕ ናይ ቋንቋ ክእለት ንባብን ምጽሓፍን ከመሃሩ ይሕግዞም። ትምህርቲ ድሕሪ ነዊሕ ግዜ እኳ እንተኾነ፡
እዞም ክእልታት እዚኣቶም ካብ ንእስነቶም ኣገደስቲ እዮም።

ከትደርፍ ከለኻ

- ደርፊ ደጋጊምካ ዘምር። መዓልታዊ ንጥፈታት እናገበርካ ደርፍ። ከም ንውላድካ ከትከደን ከለኻ፡ አስናኑ ከትብራሽ ከለኻ፡ ከትጽርዮ ከለኻ፡ ወይ መኪና ከትዝውር ከለኻ።
- ቀስ ኢልካ ደርፍ። ውላድካ ነቲ ቃላት ክሰምዖን ምስኡ ክደርፍ ከትፍትንን ከትሕግዞ ፍጥነታ ኣጉድልን ብዙሕ ዕረፍቲ ውሰድን ።
- ተግባራት ተጠቐም። ምስ ቃላት ናይታ ደርፊ ዝኸይድ ተግባራት ምፍጣር። ደርፍታት፡ ደርፊ መዋእለ ህጻናትን ምጽዋት ኣጸብዕትን ዘምሩ።
- ናይ ባዕልኹም ደርፍታት ስርሑ። ስም ውላድካ ኣብቲ ደርፊ ኣእቱ። ድሮ ትፈልጦ ቅኒት ተጠቐምካ ናይ ገዛእ ርእሰኻ ደርፊ ስርሓሉ።
- ብቲ ኣብ ገዛኻ እትዛረቦ ቋንቋ ወይ ቋንቋታት ደርፍታት ዘምሩ።



ህጻናት ብምግባርም ይመሃሩ

(Children learn by doing)

ከትፍትኖም ዘለካ ንጥፈታት

(Activities to try)

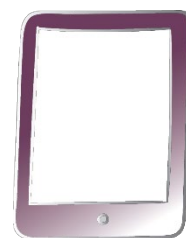
- ሸቐጥ ከትገዝእ ከለኻ፡ ነቲ ኣብ ሳጹን ዕዳጋኻ እተእትዎ መግቢ ስመዮ። ብዛዕባ እቲ መግቢ ተዛረብ።
- ንውላድካ ከትሕጽብ ከለኻ ክፍሊ ኣካላትካ ስም ኣውጽኡ። ክዳውንቲ እናተኸድኑ ከለዉ ስም ኣውጽኡ።
- ኣብ ደገ ንእግሪ ምጥግዝ ኪድ። ብዛዕባ ኩሉ እቲ እትርእዮ ነገራት፡ ከም መካይን፡ ኣግራብ፡ ባልዕ፡ ምልክታት ጎደናታትን ነፈርትን ተዛረብ። ኣብ ልዕሊ እቲ ናይ እግረኛ ስንጥቆታት ዘልል። ብዛዕባ እቲ እትገብሮ ዘለኻ ተዛረብ።
- ሓደስቲ ቃላት ንምምሃር መሳጢ ህሞታት ተጠቐም። እዚ ድማ ናብ ጽምብል ምኻድ፡ ናብ ሓኪም ስኒ ወይ ሓኪም ምኻድ፡ ዝተሰበረ መጻውቲ ምርኣይ ወይ ዝፈሰሰ ጽማቕ ምርኣይ ክጠቓልል ይኸእል።

ስክሪናትን ውላድካን

(Screens and your child)

ህጻናት ቋንቋ ዝበለጸ ዝመሃሩ ቡብተራ ካብ ዝገብሩ እዮም። ኣብ ስክሪን ዘሕለፍካዮ ግዜ ንክትዛረብ ዝሰእንካዮ ዕድል እዩ። ናይ ስክሪን ግዜ ምጉዳል። ናይ ስክሪን ግዜ ጣብላ፡ ታብሌት፡ ተለቪዥን ወይ ካልእ ስክሪን ምጥቃም እዩ።

ብዛዕባ ናይ ስክሪን ግዜ ዝያዳ ንምፍላጥ፡ ንወሃቢ ክንከን ጥዕና ሕተት ወይ ኣብ caringforkids.cps.ca ተወከስ



ገለ ቆልዑ ንክረዳድኡ ኣጥ ወይ መሳርሒታት ይጥቀሙ፤ እዚ ድማ Augmentative (ኣግመንታቲቭ)ን ኣልተርናቲቭን ኮሚዩኒኬሽን ይበሃል። እዞም መደባት እዚኦም ንርክብ ንምድጋፍ ዝተዳለዉ ኮይኖም ከም ናይ ስክሪን ግዜ ኣይቁጸሩን።

እንታይ ትጽበ

(What to expect)

ነፍሱ ወከፍ ቋንቋ ናይ ገዛእ ርእሱ ናይ አዘራርባን ቋንቋን ምዕራፋት አለዎ። ቶክ ቦክስ ናይ እንግሊዝኛ ምዕራፋት ጥራይ እዩ ዘጠቓልል። ነዚኦም ኣብቲ ናይ ምዝራብን ምስማዕን ዝርዝር መፈተሺ ኣብ ahs.ca/talkbox ኸኸቦም

መዓስ ሓገዝ ክትረክብ

(When to get help)

ውላድካ እንተድኣ ኮይኑ ሓገዝ ንምርካብ ኢድካ ዘርግኣ፤

- ንልሙዳት ነገራት ዝኸውን ቃላት ኣይርድኡን እዩ።
- ኣይዛረብን ወይ ብዙሕ ድምጺ ኣይገብርን እዩ።
- ገለ ድምጽታት ወይ ቃላት ተጠቒሙ ግን ዝረስዖም ይመስል።
- ክዛረብ ዝፍትን ኣይኮነን።
- ምሳኻ ይኹን ምስ ካልኦት ሰባት ኣይራኸብን እዩ።

ኣበይ ሓገዝ ትረክብ

(Where to get help)

ብዛዕባ ዕቤት ኣዘራርባን ቋንቋን ውላድካ ትሻቐል ዲኻ? ናይ ዘረባን ቋንቋን ፓቶሎጂስት ክሕግዙ ይኸእሉ። ንዝያዳ ሓበሬታ ኣብ ahs.ca/pedrehab ተወከሱ

ን 24/7 ምኽሪ ነርስን ሓፈሻዊ ሓበሬታ ጥዕናን ንምርካብ ናብ Health Link ብ 811 ደውሉ።

ተርጓሚ እዝንተድኣ ደሊኹም፣ ዘድልዩኩም ቋንቋ ጥራይ ተዛረቡዎም።

ንዝያዳ ሓሳባት ኣብዚ ዝስዕብ ተወከሱ

(For more ideas)

- hanen.org
- firstwords.ca



እዚ ጽሑፍ እዚ ንመኽሪ ብቐዕ በዓል ሞያ ጥዕና መተካእታ ኣይኮነን። እዚ ጽሑፍ ንሓፈሻዊ ሓበሬታ ጥራይ ዝዓለመ ኮይኑ "ክምዝበለ": "ክምዝኸውን" ብዝብል መሰረት እዩ ዝቐርብ። ዋላ እኳ ትክክለኛነት ናይቲ ሓበሬታ ንምርግጋጽ ርትዓዊ ጸዕርታት እንተተገብረ: Alberta Health Services ንልክዕነት: ተኣማንነት: ምሉእነት: ተግባራዊነት ወይ ንፍሉይ ዕላማ ናይ ከምዚ ዝኣመሰለ ሓበሬታ ብቐዓት 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።