Tigrinya

# ናትኩም ወዲ 2 ዓመት
**(Your 2 Year Old)**

## ምኽርታት ዘረባን ቋንቋን
(Speech and Language Tips)

### ደቂ 2 ዓመት ቃላት ምትእኽኻብ ይጅምሩ!
### (2 year olds start to put words together!)

ወዲ 2 ዓመት ቆልዓኻ ብዙሕ ነገራት ክነግረካ ጀሚሩ ኣሎ። እንታይ ከም ዘድልዮም ንምንጋር ካብ ምልክት ንላዕሊ ቃላት ይጥቀሙ። መዓልታዊ ሓደስቲ ቃላት ይርድኡን ይዛረቡን። 2 ወይ ልዕሊኡ ቃላት ብሓባር ተጠቒሞም ገለ ነገር ይሓቱ፣ ከም “ዝያዳ ጸባ?” ገለ ነገር ክትገብር ይገብሩኻ፣ ከም “ኩዕሶ ንታሕቲ”፣ ብዛዕባ ሓደ ነገር ድማ ይነግሩኻ፣ ከም “ቡችላ መግቢ ይበልዕ።”

ውላድካ ብሉጽ ቀዳሓይ'ውን እዩ። ዝሰምዕዎ ኩሉ ይደግሙ። ኣብዚ ሕጂ እዋን ካብቲ ክብሉዎ ዝኽእሉ ንላዕሊ ይርድኡ። ቀለልቲ መምርሒታት ክስዕቡ ይኽእሉ እዮም፣ መብዛሕትኡ ግዜ ግን “ኣይፋልን!” ውላድካ ወዲ 3 ዓመት ኣብ ዝኾኑሉ እዋን እንተወሓደ ካብ 3 ክሳብ 4 ቃላት ዝሓዙ ሓረጋት ክዛረብን ብዙሕ ቃላት ክጥቀምን እዩ።

### ህጻናት ከመይ ጌሮም ቋንቋ ይመሃሩ
### (How children learn language)

ውላድካ ብዛዕባ ዓለሙ ዝፈልጥ፡ ብምርኣይ፡ ብምትንካፍ፡ ብምስማዕ፡ ብምጥዓምን ብምግባሩን እዩ። ዝኾነ ብሓባር እትገብሮ ንጥፈት ቋንቋ ክትመሃር ዕድል እዩ። ምስ ውላድካ በቲ ኣብ ገዛኻ እትጥቀመሉ ቋንቋ ወይ ቋንቋታት ተዘራረብ፣ ኣንብብ፣ ደርፍ።

ከም ወላዲ ወይ ኣላዪ ናይ 2 ዓመት ቆልዓ መጠን ኣብ ትምህርቲ ውላድካ ዓቢ ተራ ኢኻ ትጻወት። ንውላድካ ብኸመይ ትዛረቦን ትምልሰሉን ለውጢ የምጽእ እዩ። ህጻናት ቃላት ብምምልላስ ምዝራብ ይመሃሩ። መዓልታዊ ንጥፈታት ውላድካ ቋንቋ ንምህናጽ ዝሕግዝ ምትእስሳር ክኸውን ይኽእል። ኣብ ግዜ ምሕጻብ፡ ክዳን፡ ናብ መናፈሻ፡ ኣብ ምጽዋትን ምጽራይን ምስ ውላድካ ተዘራረብ። ምስዞም ንጥፈታት ዝኸይድ ቃላትን ሓጸርቲ ሓረጋትን 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 ኣብ ‘ምዕባለ ዘረባን ቋንቋን’ ንምሕጋዝ ብኣግኡ ምጅማር ጽቡቕ እዩ።

እዋናዊ ካብ ዕለት: 22 ጥሪ 2025
(Current as of: January 22, 2025)

Alberta Health Services

# ወለድን ኣለይትን ርኡይ ለውጢ ከምጽኡ ይኽእሉ።

(Parents and caregivers make the difference.)

## ነዞም ምኽርታት ብቋንቋኻ ፈትኖ

(Try these tips in your language)

### ኣብ እትዛረበሉ እዋን

- **ሓጸርቲን ቀለልትን ሓረጋት ተጠቐም።** ኣብ ክንዲ "ኪድ ቡናዊ ጫማኻ ኣምጺእካ ተኸደን" ካብ ምባል፡ "ጫማኻ ኣምጽእ" በል።
- **ምስ ውላድካ በብተራ ንኽዛረቡ ግዜ ሃቦ።** ሓደሓደ ግዜ ቅድሚ ምምላሶም ክሳብ 5 ካልኢት የድልዮም።
- **ውላድካ ኣብ ዝብሎ ሓድሽ ቃል ወስኽሉ።** "ናይ ባባ ጫማ" እንተበሉ፡ "ናይ ባባ ጨናዊ ጫማ" ክትብል ትኽእል ኢኻ።
- **ውላድካ ዝበሎ ድገሞ።** ምሉእ ሓረጋትን ቅኑዕ ድምጽታትን ተጠቐም። ልክዕ ከምታ ንስኻ ዝበልካያ ክብሉ ግድን ኣይኮነን።
- **ምስ ውላድኩም ፊት ንፊት ተራኣአዩ።** ኣብ መሬት ኮፍ ኢልካ ወይ ተንበርኪኽካ ናብ ቁመት ውላድካ ውረድ። ንውላድካ እውን ናብ ቁመትካ ከተብጽሖ ትኽእል ኢኻ።

### ኣብ እትጻወተሉ ወይ መዓልታዊ ንጥፈታት ኣብ እትገብረሉ እዋን

- **ውላድካ መራሒ ይኹን።** ከመይ ይጻወቱ ከምዘለዉ ተዓዘቡ። ብዛዕባ እንታይ ይገብሩ ከምዘለዉ ወይ እንታይ ይጻወቱ ከምዘለዉ ተዛረቡ።
- **ሓደ ዓይነት ቃላትን ሓረጋትን ደጋጊምካ ተጠቐም።** ምድግጋም ውላድካ ቋንቋ ንኽመሃር ይሕግዞ።

### ዛንታታት ክትነግርን ከተንብብን ከለኻ

- **መዓልታዊ ብሓባር መጽሓፍቲ ርኣዩ።** ውላድካ ክበጽሖ ኣብ ዝኽእል ቦታ ኣቐምጦም።
- **ሓደ ዓይነት ቃላት ወይ ሓረጋት ደጋጊሞም ዝጥቀሙ መጻሕፍቲ ምረጽ።** ኣብ ነፍሲ ወከፍ ገጽ ብዙሕ ቃላት ዘይኮነ ብዙሕ ስእልታት ድለዩ።
- **ናይ ባዕልኻ ዛንታ ፍጠር።** ኣብቲ ገጽ ዘሎ ቃላት ኣብ ክንዲ ምንባብ፡ ምስቲ ስእልታት ክትከይድ ናይ ገዛእ ርእስኻ ዛንታ ንገሮ።
- **ስእሊ ስድራቤት ተጠቐም።** ናይ ስድራቤት ዝኽሪ ኣካፍል ወይ ብዛዕባ ስድራቤትካ ዛንታ ምድላው።
- **ውላድካ ምስ ልሙድ መጽሓፍ ክኸይድ ዛንታ ክነግር ግበር።** ነቲ ዛንታ ንዓኻ ወይ ነቶም ብጡጥ ዝተመልኡ ባምቡላታት ክነግሩኻ ይኽእሉ እዮም።

ዛንታ ምዝንታውን መጽሓፍ ምንባብን ንውላድካ ቋንቋ ንኽመሃር ይሕግዞ።
ጽቡቕ ናይ ቋንቋ ክእለት ምንባብን ምጽሓፍን ክመሃሩ ይሕግዞም።

### ክትዝምር ከለኻ

- **መዝሙራት ደጋጊምካ ዘምር።** ኣካል ልማድካ ግበሮም። ንኣብነት፡ “ኣስናንና እንብራህሉ ኣገባብ እዚ እዩ” ወይ “ንጽረግ፡ ነጽርዮ።”
- **ቀስ ኢልካ ዘምር።** ውላድካ ንኹሉ ቃላት ክሰምዕን ምሳኻ ክዝምር ክትፍትንን ንምሕጋዝ ቀስ እንዳበልካን ጠጠው እንዳበልካን ዘምር።
- **ተግባራት ተጠቐም።** ምስ ቃላት ናይታ መዝሙር ዝኸይድ ተግባራት ፍጠር።
- **ደው ኢልካ ውላድካ ሓንቲ ቃል ክመልእ ፍቐደሉ።** ንኣብነት፡ “Twinkle, twinkle, little . . .” ድሕሪኡ ድማ ደው በል።
- **በቲ ኣብ ገዛኻ እትዛረቦ ቋንቋ ወይ ቋንቋታት ደርፍታት ዘምሩ።**

## ህጻናት ብተግባር እዮም ዝመሃሩ

(Children learn by doing)

### ክትፍትኖም ዘለካ ንጥፈታት

(Activities to try)

- ዝተፈላለዩ መጻወቲታት ናብቲ ባኞ ኣምጽእ። ብዛዕባ እቶም መጻወቲታት ተዛረብ።
- ውላድካ ምግቢ ኣብ ምብሳል ክሕግዝ ፍቐደሉ። ብዛዕባ እቲ እትገብሮ ዘለኻ ተዛረብ። “ኣሕብሮ፡ ኣሕብሮ” ወይ “ማይ ወስኸሉ” በል።
- መኪና ክትዝውር ከለኻ፡ ብዛዕባ ብመስኮት እትርእዮ ነገራት ተዛረብ። “ዓባይ ኣውቶቡስ ኣላ” “ሰማያዊት መጉሓፊት መኪና ይርኢ ኣለኹ” ወይ “ፈረስ ይጎዩ ኣሎ” በል።
- ሓደስቲ ቃላት ንምምሃር መሳጢ ህሞታት ተጠቐም። እዚ ድማ ናብ ጽምብል ምኻድ፡ ናብ ሓኪም ስኒ ወይ ሓኪም ምኻድ፡ ዝተሰብረ መጻወቲ ምርኣይ ወይ ዝፈሰሰ ጽማቕ ምርኣይ ከጠቓልል ይኽእል።

### ስክሪናትን ውላድካን

(Screens and your child)

ህጻናት ቋንቋ ዝበለጸ ዝመሃሩ በብተራ ካብ ዝገብሩ እዮም። ኣብ ስክሪን እተሕልፎ ግዜ ንኸትዘራረብ ዘምለጠካ ዕድል እዩ። ናይ ስክሪን ግዜ ምጉዳል። ናይ ስክሪን ግዜ ታብሌት፡ ቴለፎን፡ ተለቪዥን ወይ ካልእ ስክሪን ምጥቃም እዩ። ብዛዕባ ናይ ስክሪን ግዜ ዝያዳ ንምፍላጥ፡ ንወሃቢ ክንክን ጥዕና ሕተት ወይ ኣብ caringforkids.cps.ca ተወከስ

ገለ ቆልዑ ንኽረዳድኡ ኣፕ 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)**

ነፍሲ ወከፍ ቋንቋ ናይ ገዛእ ርእሱ ናይ ኣዘራርባን ቋንቋን ምዕራፋት ኣለዎ። ቶክ ቦክስ ናይ እንግሊዝኛ ምዕራፋት ጥራይ እዩ ዘጠቓልል። ነዚኦም ኣብቲ ናይ ምዝራብን ምስማዕን ዝርዝር መፈተሺ ኣብ ahs.ca/talkbox ርኸቦም

## መዓስ ሓገዝ ክትረክብ ኣለካ
**(When to get help)**

### ውላድካ ነዚ ዝስዕብ እንተ ኣርእዩ ሓገዝ ንምሃብ ኢድካ ዘርግሕ፤

- ኣብቲ ዘለውዎ ዕድመ እንታይ ትጽቢት ከም ዝግበረሎም ዘይተረድኦም እንተኾይኑ።
- 2 ቃላት ኣዋሂዶም ዘይጥቀሙ እንተኾይኖም።
- ብዙሕ ዝተፈላለየ ድምጽታት ዘየውጽኡ እንተኾይኖም።
- ምሳኻ ይኹን ምስ ካልኦት ሰባት ዘይቀራረቡ እንተኾይኖም።
- ገለ ቃላት ሒዞም ኔሮም እንተኾነ ግን እንተጠፊእዎም።

## ኣበይ ሓገዝ ክትረክብ ትኽእል
**(Where to get help)**

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

ናይ 24/7 ምኽሪ ነርስን ሓፈሻዊ ሓበሬታ ጥዕናን ንምርካብ ናብ Health Link ብ 811 ደውሉ።
ተርጓሚ እንተድኣ ደሊኹም፡ ዘድልየኩም ቋንቋ ጥራይ ተዛረቦም።

### ንዝያዳ ሓሳባት ኣብዚ ዝስዕብ ተወከሱ
**(For more ideas)**

- hanen.org
- firstwords.ca

እዚ ጽሑፍ እዚ ንምኽሪ ብቑዕ በዓል ሞያ ጥዕና መተካእታ ኣይኮነን። እዚ ጽሑፍ ንሓፈሻዊ ሓበሬታ ጥራይ ዝዓለመ ኮይኑ "ከምዘለዎ"፡ "ከምዝኾኖ" 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 ብቕዓት 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።