ናትኩም ወዲ 3 ዓመት
(Your 3 Year Old)

ምኽርታት ዘረባን ቋንቋን
(Speech and Language Tips)

ደቂ 3 ዓመት ዓቢ ናይ ቋንቋ ለውጢ ዘርእዩሉ ዕድመ እዩ!
(3 year olds have an explosion of language!)

ኣብ ኣዘራርባን ቋንቋን ወዲ 3 ዓመት ውላድካ ዓበይቲ ለውጥታት ይረኣዩ ኣለዉ። ካብቲ ክትቆጽሮ እትኽእል ንላዕሊ ቃላት ይጥቀሙን መዓልታዊ ሓደስቲ ቃላት ዝመሃሩ ይመስሉ። ሕጂ ወዲ 3 ዓመት ውላድካ ምሳኻ ከዋግዕ ጀሚሩ ኣሎ። እንተወሓደ ካብ 3 ክሳብ 4 ቃላት ኣዋሂዶም ኣብ ሓረጋት ይጥቀሙ። ብዛዕባ ዝረኣይዎ፡ ከመይ ከም ዝስምዖም፡ ኣብ ዝሓለፈ እዋን ዘጋጠሞም፡ ድሕሪኡ እንታይ ክገብሩ ከም ዝደልዩ ይዛረቡ። ንሕቶታትካ ይምልሱን ናይ ገዛእ ርእሶም ሕቶታት ይሓቱን። ብዛዕባ ኩሉ ነገር ክፈልጡ ይደልዩ። ብቐጻሊ "ስለምንታይ?" እናበሉ ይሓቱ።

ህጻናት ከመይ ጌሮም ቋንቋ ከም ዝመሃሩ
(How children learn language)

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

ከም ወላዲ ወይ ኣላዪ፡ ኣብ ትምህርቲ ውላድካ ዓቢ ተራ ትጻወት። ንውላድካ ብኸመይ ትዛረቦን ትምልሰሉን ለውጢ የምጽእ እዩ። ኣብ መዓልታዊ ንጥፈታት ምስ ውላድካ በብተራ ምዝርራብ ቋንቋ ውላድካ ንምህናጽ ይሕግዝ። 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 ክትሕግዞ ኣንጊህካ ኣይፈልጥን። ምዕባለ ዘረባን ቋንቋን ምኺኑ'ዩ።

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

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

- **ውላድካ ዝበሎ ድገሞ።** ቅኑዕ ቃላት ወይ ድምጽታት ተጠቐም። ክትእርሞም ምግባር ኣየድልየካን እዩ። “ሂም ዋንት ቱ ጎ ዲ ቶር” ክብሉ ይኽእሉ እዮም። “የስ ሂ ዋንትስ ቱ ጎ ቱ ዘ ስቶር” ክትብል ትኽእል ኢኻ።
- **ኣብቲ ዝዛረብዎ ሓደስቲ ቃላትን ሓሳባትን ወሰኹሉ።** ሓደ ዓይነት ትርጉም ዘለዎም ዝተፈላለዩ ቃላት ተጠቐም። ሓደ ዓቢ ነገር ገዚፍ ወይ ዓቢ ክኸውን ይኽእል እዩ። እዘን ሓደስቲ ቃላት ቁሩብ ዓው ኢልካ ክትብለን ትኽእል። “እታ ኣውቶቡስ ዓባይ እያ።”
- **ውላድካ ልዕሊ 1 ወይ 2 ቃላት መልሲ ክዛረብ ዘኽእሎ ሕቶታት ሕተት።** ኣብ ክንዲ “ክትድቅስ ድያ?” ትብል፣ “እንታይ ክትገብር እያ?” ኢልካ ሕተት
- **ምስ ውላድኩም ፊት ንፊት ተራኣኣዩ።** 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።** ብዝደለይዎ መንገዲ ይጻወቱ። ተጸንበሩ እሞ ተጻወቱ። ብዛዕባ እንታይ ይገብሩ ከምዘለዉ ወይ እንታይ ክገብሩ ከምዝደልዩ ተዛረቡ።
- **ብዙሕ ሕቶታት ኣይትሕተቱ።** ኣብ ክንድኡስ ብዛዕባ ንስኻን ውላድካን እንታይ ትገብርዎ ዘለኹም ተዘራረቡ እሞ ተራ ክወስዱ ተጸበዩ።

ዛንታታት ክትነግርን ከተንብብን ከለኻ

- **መዓልታዊ ዛንታታት ምዝራብን መጽሓፍ ምንባብን።** ውላድካ ሓደ ዓይነት ዛንታታት ደጋጊሙ ክሰምዕ ይፈቱ።
- **ናይ ባዕልኻ ዛንታ ፍጠር።** ኣብቲ ገጽ ዘሎ ቃላት ኣብ ክንዲ ምንባብ፡ ምስቲ ስእልታት ክትከይድ ናይ ገዛእ ርእስኻ ዛንታ ንገሮ።
- **በብተራ ሓደ ገጽ ኣብ ሓደ እዋን ኣንብብ።** ውላድካ ነቲ ዛንታ ብናቱ ቃላቱ ክነግረካ ግበር።
- **ባዕሎም ክውድእዎ ፍቐደሎም።** ፍሉጥ ዛንታ እናንበብካ ደው ኢልካ ውላድካ ሓንቲ ሓረግ ክውድእ ፍቐደሉ።

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

ክትደርፍ ከለኻ

- **ደርፍታት ምፍጣር።** ቃላት ናብ ፍሉጥ ደርፌ ቀይሮ።
- **ቀስ ኢልካ ደርፍ።** ውላድካ ንኹሉ ቃላት ክሰምዕን ምስኡ ክደርፍ ክትፍትንን ንምሕጋዝ ፍጥነታት ኣጉድልን ብዙሕ ዕረፍቲ ውሰድን ።
- **ተግባራት ተጠቐም።** ምስ ቃላት ናይታ ደርፌ ዝኸይድ ተግባራት ምፍጣር።
- **በቲ ኣብ ገዛኻ እትዛረቦ ቋንቋ ወይ ቋንቋታት ደርፍታት ዘምሩ።**

ህጻናት ብምግባሮም ይመሃሩ
(Children learn by doing)

ክትፍትኖም ዘለካ ንጥፈታት
(Activities to try)

- ውላድካ ምግቢ ኣብ ምብሳል ክሕግዝ ፍቐደሉ። ብዛዕባ እቲ እትገብሮ ዘለኻ ተዛረብ። “ኣሕብሮ፡ ኣሕብሮ” ወይ “ማይ ወስኽሉ” በል።
- ዕምባባታት ብሓባር ተኸሉ። ብዛዕባ እቲ ዘድልየካ ተዛረብ: ባዴላ: ሓመድ: ድስቲ: ከምኡውን ማይ። ብዛዕባ ነፍሲ ወከፍ ስጉምቲ ኣብቲ ዘጋጥመሉ ሰዓት ተዛረቡ፣ “መጀመርታ ነቲ ሓመድ ነእትዎ።” እቲ ሓመድ ክትንክፍ ከለኻ ከመይ ከም ዝስምዓካ ግለጽ። ምስ ወዳእካ ብዛዕባ ዝገበርካዮ ተዛረብ። ውላድካ ብሓባር ዝገበርኩሞ ንኻልእ ሰብ ክነግሮ ግበር።
- ውላድካ ሳንድዊች ክትሰርሕ ክሕግዘካ ግበር። “መጀመርታ ነቲ ፒናትባተር ንቐብኦ። ቀጺሉ እንታይ ይመጽእ?”
- ናብ ሓድሽ ቦታ ክትከይድ ከለኻ፡ ንውላድካ ኣብኡ እንታይ ክኸውን እዩ ዝመስሎ ሕተቶ።
- ሓደስቲ ቃላት ንምምሃር መሳጢ ህሞታት ተጠቐም። እዚ ድማ በዓል ምክባር፡ 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 ንኽትዘራረብ ዘምለጠካ ዕድል እዩ። ናይ ስክሪን ግዜ ምንካይ። 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 ትጽቢት ትገብር
(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 እንተኾይኖም።
- ብዙሕ ዝተፈላለየ ቃላት ወይ ሓረጋት ዘይጥቀም እንተኾይኖም።
- ምሳኻ ይኹን ምስ ካልኦት ቆልዑ ዘይቀራረቡ እንተኾይኖም።
- ብቐሊሉ ዘይርዳእ ወይ ክዛረብ ከሎ ተስፋ ዝቖርጽ።

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 ተዛረቡም።

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።