ናትኩም ወዲ 4 ዓመት
(Your 4 Year Old)

ምኽርታት ዘረባን ቋንቋን
(Speech and Language Tips)

ደቂ 4 ዓመት ብርግጽ ክዛረቡ ይኽእሉ! ይዛረቡ። ይዛረቡ።
(4 year olds sure can talk! And talk. And talk.)

ሕጂ ውላድካ ወዲ 4 ዓመት ስለ ዝኾነ ኩሉ ግዜ ዝዛረቡ ይመስሉ! ብዙሕ ሕቶታት ይሓቱ። ምሳኻ የዕልሉ። ኣብ ዘይነበርካሉ እዋን ዘጋጠመ ነገር ይነግሩኻ። ዛንታታት ይነግሩኻን ዓቢ ምናኔ ኣለዎም። ወዲ 4 ዓመት ውላድኩም ብዛዕባ ሕሉፍ ይዛረቡ ጽባሕ እንታይ ከም ዝኸውን ድማ ይግረሙ። ኣዝዩ ጽቡቕ ናይ ምዝካር ክእለት ስለዘለዎም ኩሉ ግዜ ከምዚ ዝስዕብ ይብሉ "ትዝክር`ዶ ንሕና. . ."

ካብ 4 ክሳብ 5 ዓመት ዝዕድሚኡ ውላድካ ብዛዕባ ኣብ ከባቢኡ ዘሎ ዓለም ብዙሕ ክመሃር እዩ። ኩሉ ነገር ብኸመይ ከም ዝሰማማዕ ክርድኡ ይደልዩ። ውላድኩም ንቤት ትምህርቲ ይዳለዉ ኣለዉ። ብሓቂ ገለ ህጻናት ቅድሚ 5 ዓመት ምምላኦም መዋእለ ህጻናት ይጅምሩ። ውላድካ ድሮ ክሳብ ክንደይ ከም ዝፈልጦን ምሳኻ ከም ዘካፍለካን ዘገርም እዩ።

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

ውላድካ ኣብ ገዛ ይኹን ኣብ ቅድመ ትምህርቲ ወይ ምስ ዓርኩ መዓልታዊ ቋንቋ ይመሃር። ብዛዕባ ዓለሞም ብምርኣይ፡ ብምትንካፍ፡ ብምስማዕ፡ ብምጥዓምን ብተግባርን ይመሃሩ። ዝኾነ ብሓባር እትገብሮ ንጥፈት ክትመሃረሉ እትኽእል ዕድል እዩ። ምስ ውላድካ በቲ ኣብ ገዛኻ እትጥቀመሉ ቋንቋ ወይ ቋንቋታት ተዘራረብ፣ ኣንብብ፣ ዘምር።

ከም ወላዲ ወይ ኣላዪ፡ ኣብ ትምህርቲ ውላድካ ዓቢ ተራ ኢኻ ትጻወት። ንውላድካ ብኸመይ ትዛረቦን ትምልሰሉን ለውጢ የምጽእ እዩ። ኣብ መዓልታዊ ንጥፈታት ምስ ውላድካ ንቕድሚትን ንድሕሪትን ምዝዋር ውላድካ ቋንቋ ንኽሃንጽ ይሕግዞ። ከም ቅድሚ ምድቃስ፣ ምጽራይ፣ ናብ ገዛ ዓርኪኻ ምኻድ፣ ወይ ድማ ነቲ ተኽሊ ማይ ምሃብ ዝኣመሰሉ ንጥፈታት ተጠቐም። ብዛዕባ እቲ ዝኸውን ዘሎ ተዘራረብን ምስዞም ንጥፈታት ዝኸይድ ቃላት ተጠቐምን። ኣብ ናይ ውላድካ ሓሳባት ወስኽ እሞ ሓደስቲ ቃላት ተጠቐም።

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።

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 ኣብ ዝብሎ ሓደስቲ ቃላትን ሓሳባትን ወስኽሉ።** ሓደ ዓይነት ትርጉም ዘለዎም ዝተፈላለዩ ቃላት ተጠቐም። ሓደ ነገር ብኸመይ ከም ዝሰርሕ ወይ ሓደ ነገር ኣብ ምንታይ ከም ዝውዕል ተዛረብ።
- **ሓደስቲ ቃላት ኣኹልሕ።** ሓደስቲ ቃላት ቁሩብ ዓው ኢልካ ምዝራብ ወይ ኣብ መወዳእታ ሓረግ ምዝራብ። “ገዚፍ መትሎ ይርኢ ኣለኹ” በል። ወይ: “እቲ መትሎ ኣዝዩ ዓቢ እዩ።”
- **ውላድካ ዝብሎ ቅኑዕ ቃላት ወይ ድምጽታት ተጠቒምካ ደግሞ።** ብትኽክል ክዛረቡ ምግባር ኣየድልየካን እዩ። “ናብ ዳ ስቶው ክኸይድ ይደሊ” ክብሉ ይኽእሉ እዮም። “የስ ሂ ዋንትስ ቱ ጎ ቱ ዘ ስቶር” ክትብል ትኽእል ኢኻ።
- **ውላድካ ብልዕሊ 1 ወይ 2 ቃላት ክምልስ ዘኽእሎ ሕቶታት ሕተት።** “እንታይ ክትገብር ኢኻ?” ኣብ ክንዲ “ክትድቅስ ዲኻ?” “ንምንታይ ኢኻ ናብኡ ትኸይድ ዘለኻ?” ኣብ ክንዲ “ናብ መናፈሻ ዲኻ ትኸይድ?” “ስለምንታይ?” ወይ “ከመይ?” ወይ “ቀጺሉ እንታይ ይመስለኩም?” ኣብ ሓደ እዋን ብዙሕ ሕቶታት ኣይትሕተት።

ኣብ እትጻወተሉ ወይ መዓልታዊ ንጥፈታት ኣብ እትገብረሉ እዋን

- **ውላድካ መራሒ ይኹን።** ብዛዕባ እንታይ ይገብሩ ከም ዘለዉ ወይ እንታይ ከም ዝግደሱ ተዛረብ። ከመይ ጌርካ ነቲ ጸወታ ከም እትጻወቶ ይነግሩኻ።
- **ገጽ ንገጽ ኩን።** እናተጻወትካ ምስ ውላድካ ኣብ መሬት ኮፍ በል።
- **ናይ ምምሳል ጸወታ ፈትን።** ውላድካ እቲ ዓቢ መሲሉ ንስኻ ድማ እቲ ቆልዓ ክትከውን ትኽእል ኢኻ።

ዛንታታት ክትነግርን ክተንብብን ከለኻ

- **መሳጢ ዛንታታትን ስእልታትን ዘለዎም መጻሕፍቲ ምረጽ።** ካብቲ እትነብረሉ ቦታ ዝተፈልየ ቦታታት: ሰባት: እንስሳታት ወይ ንጥፈታት ዝገልጽ መጻሕፍቲ ውሰድ።
- **ውላድካ ኣብ ኣጸቢቑ ዝፈልጥዎ ዛንታ ንሓንቲ ሓረግ ክውድኡ ፍቐደሉ።** በብተራ ሓደ ገጽ በብሓደ ኣንብብ። ነቲ ዛንታ ንዓኻ: ንሓው ወይ ንሓፍት: ወይ ንሓደ ምልኩዕ እንስሳ “ከንብቡ” ሕተቶም።
- **ውላድካ ናይ ገዛእ ርእሱ ዛንታ ክሰርሕ ፍቐደሉ።** ካብ ናይ ቀደም ካታሎግ: መጽሔታትን ፍላይራትን ስእልታት ቆሪጾም ዛንታ ንኽሰርሑ ሓግዞም። ወይ ድማ ስእሊ ስድራቤት ተጠቒምካ ዛንታ ምፍጣር።
- **ኣብ ምልክታትን ዝርከቡ ቃላት ኣንብብ።** ኣብ ቃላት ፊደላት ኣመልክት። ብስም ውላድካ ንዘለዉ ፊደላት ኣመልክት።

ጽቡቕ ክእለት ቋንቋ ንባብን ምጽሓፍን ንምምሃር ይሕግዝ። ወዲ 4 ዓመት ቆልዓኻ ድሮ መጽሓፍ ምሓዝን ገጻት ምጥዋይን ይፈልጥ እዩ። ኣብ ገጻት ዘሎ ቃላት ከምቲ ዘንበብካዮን ካብ ላዕሊ ጀሚርካ ንታሕቲ ከም እትወርድን ይፈልጡ እዮም።

ክትዝምር ከለኻ

- **መዝሙራት ምፍጣር።** ንፍሉጥ መዝሙራት ናይ ባአልኻ ቃላት ባዕልኻ ምድላው። ብዛዕባ እቲ እትገብሮ ዘለኻ መዝሙራት ምፍጣር። ውላድካ ናይ ገዛእ ርእሱ ክፈጥር ምግባር።
- **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።
- **በቲ ኣብ ገዛኻ እትዛረቦ ቋንቋ ወይ ቋንቋታት ደርፍታት ዘምሩ።**

ህጻናት ብተግባር እዮም ዝመሃሩ
(Children learn by doing)

ክትፍትኖም ዘለካ ንጥፈታት
(Activities to try)

- ውላድካ ምግቢ ኣብ ምብሳል ክሕግዝ ፍቐደሉ። ነቲ ሸኮር ዓቂኖም ኣብቲ ሳእኒ ከም ዘፍስስዎ ግበር። ብዛዕባ መለክዒታት፡ ክንደይ ኩባያ ሓርጭ ከም ዘድልየካ፡ እንታይ ይቐድም፡ እንታይ ይቕጽል፡ ከምኡ'ውን ከመይ ከም ዝጥዕም ተዛረብ።
- ክዳን ክትሓጽብ ከለኻ እንታይ ክገብር ከም ዘለዎ ንውላድካ ሕተቶ። “መጀመርታ ነቲ ሳሙና ኣእቲና ነቲ ማይ ንውልዖ። ደሓርከ እንታይ ንገብር?”
- መኪና እናዘወርካ ናይ ቅኒት ጸወታታት ተጻወት። ከም ድሙ፡ ቆቢዕ፡ ባት፡ ኮፍ ዝኣመሰሉ ቅኒት ዘለዎም ቃላት ምፍጣር።
- ንዓርክኻ ክትበጽሕ ክትዳሎ ከለኻ፡ ብዛዕባ እቲ ዝሓለፈ ግዜ ኣብ ዝኸድካሉ እዋን ዝገበርካዮ ተዛረብ። ኣብዚ ግዜ እዚ እንታይ ክገብሩ እዮም ዝመስሎም ሕተቱ።

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 ክትረክቡ ኣለኩም
(When to get help)

ውላድካ ነዚ ዝስዕብ እንተ ኣርእዩ ሓገዝ ንምሃብ ኢድካ ዘርግሕ፤

- ኣብቲ ዘለውዎ ዕድመ እንታይ ትጽቢት ከም ዝግበረሎም ዘይዛረቡን ዘይተረድኦምን እንተኾይኖም።
- ምሉእ ሓረጋት ዘይጥቀም እንተኾይኑ።
- ንምርዳእ ዘጸግሞ እንተኾይኑ።
- ክዛረብ ከሎ ይቖጣዕ እንተኾይኑ።
- ብዘይ ሓገዝ ምስ ካልኦት ቆልዑ ዘይጻወት እንተኾይኑ።

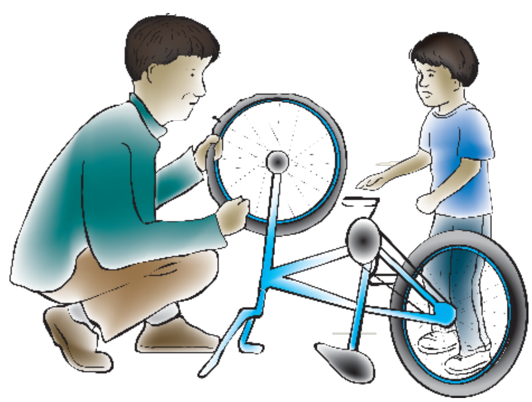
ኣበይ ሓገዝ ክትረክብ ትኽእል
(Where to get help)

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

ን 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።