Tigrinya

ወዲ/ጓል 6 ዓመት ውላድኩም

(Your 6 Year Old)

ምኽርታት ዘረባን ቋንቋን
(Speech and Language Tips)

6 ዓመት ዝዕድሚኦም ቈልዑ ፈጠራውን ዝርዝራውን ዛንታታት ይነግሩ
(6 year olds tell creative and detailed stories)

ውላድኩም ወዲ 6 ዓመት ምስ ኰነ ብዙሕ ዛንታታት እዩ ዚነግር። ምሉእ ሓሳባቱ እናነወሐ ይኸይድ ከምኡ'ውን ብብዙሕ ሓድሽን እተፈላለየን ቃላት ድማ ዝተመልአ እዩ። ውላድኩም ምስ ካልኦት ሰባት ብዛዕባ ሓድሽ ተመክሮታት፣ ስምዒታቱን ኣብ ከባቢኡ ዘሎ ነገራትን ይዘራረብ። ናይ ምስማዕ ክእለቱ እናተመሓየሸ ይኸይድ ከምኡ'ውን ዝያዳ ኪርዳእ ይኽእል እዩ።

ህጻናት ከመይ ጌሮም ቋንቋ ይመሃሩ
(How children learn language)

ህጻናት በብመዓልቱ ቛንቋ ይመሃሩ፣ ዳርጋ ኣብ ኲሉ እቲ ዚገብርዎ ነገራት እውን ይመሃሩ እዮም። ሓደሽቲ ቃላት፡ ሓደሽቲ ሓረጋት ይመሃሩ ከምኡ'ውን ብቋንቋ ብኸመይ ከም ዝጻወቱ ይመሃሩ። ንስኹምን ውላድኩምን ብሓባር እትገብርዎ ዝኾነ ይኹን ንጥፈት ንኽትመሃሩ ዘኽእል ኣጋጣሚ እዩ።

ነዞም ምኽርታት ብቋንቋኹም ፈትንዎም

(Try these tips in your language)

ናይ ምዝራብ ምኽርታት
(Talking tips)

- **ውላድኩም ዝያዳ እተሓላለኸ ምሉእ ሓሳባት ንክሰርሕ ሓግዝዎ።** ንምሉእ ሓሳባት ውላድኩም ብሓባር ዜተሓሕዝ ቃላት ወስኹ። ንኣብነት ውላድኩም "ደኺመ ኣለኹ። ናብ ድቃስ ክኸይድ እደሊ እየ።" እንተበለ "እሀ፡ ደኺምካ ስለ ዘለኻ ክትድቅስ ትደሊ ኣለኻ።" በሉዎ።
- **ክትዛረቡ ከለኹም እተፈላለየ ዓይነት ቃላት ተጠቐሙ።** ንውላድኩም ከም መተሓዋወሲ ዝኣመሰለ ሓድሽ ነገር ግለጽሉ። እቲ ነገር እንታይ ከም ዝገብር እንታይ (ምግቢ ኽም ዚሓዋውስ)፣ ብምንታይ ከም ዝሰርሕ (መግቢ)፣ ኣብ ኣየናይ ጉጅለ ከም ዝምደብ (ኣቕሑት ክሽነ) ከምኡውን ኣበይ ከም እትረኽብዎ (ኣብ ክሽነ) ተዛረቡ።
- **ንውላድኩም ዛንታታት ንገርዎ።** ከም መጀመርታ፣ ቀጺሉን፣ ድሕሪኡን ዝኣመሰሉ ቃላት ተጠቐሙ።

ናይ ምድማጽ ምኽርታት
(Listening tips)

- **ናይ ቅደም ሰዓብ ቃላት (ቀዳማይ፣ ካልኣይ፣ ሳልሳይ፣ ናይ መወዳእታ)፣ ናይ ኣቀማምጣ ቃላት (ኣብ መንጎ፣ ኣብ ጥቓ) ከምኡውን ናይ ግዜ ቃላት (ቅድሚ፣ ድሕሪ) ተጠቐሙ።** እዘን ቃላት እዚኣተን ክትዛረቡ ኸለኹም እንታይ ትርጉም ከም ዘለወን ንውላድኩም ኣርእይዎ።
- **ውላድም ንኺሰምዕ ድሉው ግበርዎ።** ሽሙ ጸውዑ እሞ መምርሒ ሃብዎ። እቲ መምርሒ ድሕሪ ምሃብኩም "እንታይ ክትገብር ኣሎካ?" ኢልኩም ሕተትዎ። እንታይ ኪገብር ኸም ዘለዎ ኪነግረኩም ኣተባብዕዎ።
- **ነገራት ብኸመይ ብሓባር ከም ዚኸዱን ብኸመይ ከም ዚፈላለዩን ተዛረቡ።** ከተጽርዩ ኸለኹም "እታ መምጸዪት ደሮናን እቲ መኹስተርን ተመሳሰልቲ እዮም ምኽንያቱ ንምጽራይ ንኽልቲኦም እየ ዝጥቀም። እታ መምጸዪት ደሮና ምንጻፍ ስለ እተጽሪን እቲ መኹስተር ከኣ ነቲ ባይታ ስለ ዜጽርዮ እተፈላለዩ እዮም። ነታ መምጸዪት ደሮና ገመዳ ይውትፋ እኳ እንተ ኾንኩ ነቲ መኹስተር ግን ኣይውትፎን።"

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

እዋናዊ እዩ ካብ ዕለት፡- ፌብሩዋሪ 3፣ 2026

ክትፍትንዎም ዘለኩም ንጥፈታት

(Activities to try)

ህጻናት ብተግባር እዮም ዝመሃሩ
(Children learn by doing)

- **ውላድኩም ሓደ ነገር ብኸመይ ከም ዝግበር ኪነግረኩም ሕተትዎ።** ንሱ መምህር ክኸውን ፍቐድሉ። ክልቴኹም ኣጻቢቕኩም እትፈልጥዎ ጸወታ ብኸመይ ከም ዝጽወት፣ ሳንድዊች ብኸመይ ከም ዝስራሕ፣ ወይ ከኣ ኣስናኑ ብኸመይ ከም ዝብርሽ ንክነግረኩም ሕተትዎ። እዚ ኸኣ ውላድኩም ኸም መጀመርታ፣ ቀጺሉን ድሕሪኡ ዝኣመሰለ ቓላት ክለማመድ የኽእሎ። ሓሳባቱ ብቕደም ሰዓብ ምቕራብ እውን ክለማመድ የኽእሎ።
- **ብሓባር ዛንታታት ንገሩ።** ንውላድኩም በታ መዓልቲ እቲኣ ኣብ ቤት ትምህርቲ እንታይ ከም ዘጋጠመ ንክነግረኩም ሕተትዎ። ኣብ ፊልም፣ ኣብ መደባት ተለቪዥን፣ ወይ ኣብ መጽሓፍ እንታይ ከም ዘጋጠመ ንክነግረኩም ሕተትዎ። ንውላድኩም ብዛዕባ ውዕሎኹም ንገርዎ። ብዛዕባ እቲ ነገራት ዘፍጸመሉ መስርዕ ዚገልጽ ቃላት ተጠቐሙ።
- **ናይ ምድማጽ ጸወታታት ተጻወቱ፣ ንኣብነት ስምኦን ይብል።** "ስምኦን፡ ኣፍንጫኻ ተንከፎ፡ ይብል" ብዚብል ቀሊል መምርሒ ጀምሩ። ከም "ስምኦን፡ ኣፍንጫኻን ኣብራኽካን፡ ተንከፎ ይብል" ዝኣመሰለ ተወሳኺ ደረጃታት ብምውሳኽ ወይ ከኣ "ስምኦን፡ ኣጻብዕካ ቕድሚ ምትንካፍካ ኣፍንጫኻ ተንከፎ፡ ይብል" ወይ "ገጽካ ምስ ኣዝወርካ ኣዒንትኻ ክደን" ዝኣመሰለ ቓላት ብምውሳኽ ነቲ መምርሒ ቀስ ብ ቐስ ኣደልድልዎ።
- **ከም ውዕዉዕ ስምዒት ምጭናቕ ከምኡውን ሕፍረት ዝኣመሰለ ብዙሕ ስምዒታዊ ቓላት ተጠቐም።** ፊልም ክትርእዩ ወይ መጽሓፍ ከተንብቡ ከለኹም እንታይ ከም ዚስምዓኩም ንውላድኩም ንገርዎ። ብዛዕባ እዚ እንታይ ከም እተሰምዖ ሕተትዎ።

ህጻናት ብምንባብ ይመሃሩ
(Children learn by reading)

ንባብን ቋንቋን ብሓባር ይኸዱ። ንባብ ውላድኩም ምዝራብን ምስማዕን ክመሃር ይሕግዞ። ምዝራብን ምስማዕን ከኣ ንባብን ምጽሓፍን ዝያዳ ንክቐልል ይሕግዙ። እዚኦም ኩሎም ክእለታት ኣብ ቤት ትምህርቲ ኣገደስቲ እዮም። ንባብ ዘዝናግዕ ንምግባር ዝኸውን ገለ ምኽርታት እነሆ፤

- **ንውላድኩም ዓው ኢልኩም ኣንብብሉ።** ውሉድካ ዝደልዮም መጻሕፍቲ ክመርጽ ፍቐድሉ።
- **ውሉድካ ብዛዕባ እቲ ዛንታ ንኺዛረብ ዜተባብዕ ሕቶታት ሕተቶ።** ኣብ ክንዲ እትፍትንዎ ዘለኹም ዘምስል ከም "ሽማ መን እዩ?" ወይ "ኣበይ እዩ ኣጋጢሙ?" ዝኣመሰለ ሕቶታት፡ "ቀጺሉ እንታይ ኪኸውን እዩ?" ኢልኩም ሕተትዎ።
- **ብሓባር ዛንታ ምስ ኣንበብኩም ነቲ ስእልታት ክትገግንጽልዎም ኸለኹም ውላድኩም ነቲ ዛንታ ብቓላቱ ክነግሮ ሕተትዎ።** ውላድኩም ዛንታ ኺነግረኩም ኸሎ ከም ከምኡ'ውን፣ ብድሕሪኡ፣ ስለዚ፣ ምኽንያት ዝኣመሰሉ ቓላት ወሲኹ።
- **ብዛዕባ እቶም ኣብ መጀመርታን ኣብ መወዳእታን ቃላት እትሰምዕዎም ድምጺታት ተዛረቡ።** ንኣብነት፡ "ሲሊ (Silly) ስ ብዝብል ድምጺ እዩ ዚጅምር" ክትብሉ ትኽእሉ ኢኹም።
- **ቓላት ናብ ክፋላት ብምምቕቓል ምጽዋት ተለማመዱ።** ከም ረይንበው ዝኣመሰለ ቃል ናብ ክፋላት ብምምቃል ንውላድኩም እንታይ ከም ዝተረፈ ሕተትዎ። "ረይንበው። ረይን ዝብል ኣውጽኡ። እንታይ ተሪፉ? በው።"

እንታይ ትጽቢት ትገብሩ

(What to expect)

ነፍሲ ወከፍ ቋንቋ ናይ ገዛእ ርእሱ ናይ ኣዘራርባን ቋንቋን ምዕራፋት ኣለዎ። Talk Box (ቶክ ቦክስ) ናይ እንግሊዝኛ ምዕራፋት ጥራይ እዩ ዘጠቓልል። ነዚኦም ኣብ Talking and Listening Checklist (ናይ ምዝርራብን ምስማዕን መረጋገጺ ዝርዝር) ኣብ ahs.ca/talkbox ርኸብዎም።

መዓስ ሓገዝ ትረኽቡ

(When to get help)

ውላድኩም ከምዚ ዝስዕብ እንተድኣ ኮይኑ ሓገዝ ንምርካብ ሕተቱ፤
(Reach out for help if your child:)

- ብዘይካ th (ዝ) ዝብል ድምጺ (ኣብ ቲዝ (teeth)) ናይ ዘረባ ድምጺታት ምዝራብ እንተጸገሞ
- ንምርዳኡ ኣሸጋሪ እንተኸውን
- ኣብ ዝዛረበሉ እዋን ሓጻርቲ ምሉእ ሓሳባት ዝጥቀም እንተኾይኑ
- ኣብ ሓደ ዛንታ ወይ ኣብ ቤት ትምህርቲ እንታይ ከም ዘጋጠመ ንዓኹም ንምንጋር የጸግሞ እንተኾይኑ
- ብሕግታት ዝርርብ ዝጽገም እንተኾይኑ፣ ንኣብነት ተራ ምውሳድ፣ ኣብ ርእሰ ነገር ምቕጻል ወይ ከኣ ከም ዘይተረድኦ ንዓኹም ምንጋር

ካበይ ሓገዝ ክትረክብ ትኽእል

(Where to get help)

ብዛዕባ ዕቤት ኣዘራርባን ቋንቋን ውላድኩም ትሻቐሉ ዲኹም? ናይ ዘረባን ቋንቋን ፓቶሎጂስት ክሕግዙ ይኽእሉ። ንዝያዳ ሓበሬታ ኣብ ahs.ca/pedrehab ተወከሱ።

24/7 ናይ ኣለይቲ ሕሙማት ምኽርን ሓፈሻዊ ናይ ጥዕና ሓበሬታን ንምርካብ Health Linkብቑጽሪ 811 ደውሉ። ተርጓሚ እንተድኣ ደሊኹም፡ ዘድልየም ቋንቋ ጥራይ ተዛረቡ።

ንዝያዳ ሓሳባት
(For more ideas)

- curriculum.learnalberta.ca/parents/en/home
- schools.healthiertogether.ca/en/
- alberta.ca/family-resource-networks

ስክሪናትን ውላድኩምን
(Screens and your child)

ህጻናት ቋንቋ ዝበለጸ ዝመሃሩ ተራ ብምውሳድ ወይ ብምቅይያር እዩ። ኣብ ስክሪን ዝሓልፍ ግዜ ንምዝርራብ ዝኸውን ዘምለጠ ዕድል እዩ። ናይ ስክሪን ግዜ ነክዩ። ናይ ስክሪን ግዜ ታብሌት፡ ቴለፎን፡ ተለቪዥን ወይ ካልእ ስክሪን ምጥቃም እዩ። ብዛዕባ ናይ ስክሪን ግዜ ዝያዳ ንምፍላጥ ንሓደ ሓኪም ክንክን ጥዕና ሕተቱ ወይ ከኣ ኣብ caringforkids.cps.ca ረአዩ።

ገለ ቆልዑ ንኽረዳድኡ ኣፕ ወይ መሳርሒታት ይጥቀሙ፣ እዚ ድማ ዚምልእን ኣማራጺን ኣገባብ ርክብ (Augmentative and Alternative Communication) ይበሃል። እዞም መደባት እዚኦም ንርክብ ንምድጋፍ ዝተዳለዉ ኮይኖም ከም ናይ ስክሪን ግዜ ኣይቁጸሩን።

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 ቅኑዕነት ናይቲ ሓበሬታ ንምርግጋጽ ርትዓዊ ጻዕርታት እንተተገብረ፣ Alberta Health Services (ኣገልግሎት ጥዕና ኣልበርታ) እዚ ሓበሬታ ንሓደ ዝተፈልየ ዕላማ ወይ ኩነታት ብዝምልከት ንልክዕነት፣ ተኣማንነት፣ ምሉእነት፣ ተግባራዊነት ወይ ብቕዓት ዝኾነ ይኹን ውክልና ወይ ውሕስነት፣ ብተዘዋዋሪ ወይ ብሕጋዊ መገዲ ኣይህብን እዩ። Alberta Health Services ንኣጠቓቕማ እዞም ንዋት፣ ከምኡ'ውን ካብ ከምዚ ዓይነት ኣጠቓቕማ ንዝፍጠር ዝኾነ ይኹን ክሲ፣ ተግባራት፣ ጠለባት ወይ ክስታት ኩሉ ተሓታትነቱ ብግልጺ የልዕል።