ወዲ/ጓል 7 ዓመት ውላድኩም

(Your 7 Year Old)

ምኽርታት ዘረባን ቋንቋን
(Speech and Language Tips)

7 ዓመት ዝዕድሚኦም ቈልዑ ናይ ዘረባ ሳጹናት እዮም
(7 year olds are chatter boxes)

ውላድኩም ወዲ 7 ዓመት ምስ ኰነ ኺዛረብ ከሎ ብፍጥነት ይዛረብ። ዛንታታት ንምንጋር ምሉእ ሓሳባት ይጥቀም፣ ብዛዕባ መዓልቱ ብዛዕባ እቲ ዚርእዮ ነገራትን ብዛዕባ ዚፈልጦ ነገራትን ይዛረብ። ገሊኦም 7 ዓመት ዝዕድሚኦም ቈልዑ ብፍላይ ብዛዕባ ዜገድሶም ነገር ክትዛረቡ ከለኹም ኣዝዮም ተዛረብቲ እዮም።

ህጻናት ከመይ ጌሮም ቋንቋ ይመሃሩ
(How children learn language)

ህጻናት በብመዓልቱ ቋንቋ ይመሃሩ፣ ዳርጋ ኣብ ኩሉ 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 ዛንታ ወይ በታ መዓልቲ እቲኣ እንታይ ከም ዘጋጠመ ክነግረኩም ኸሎ ብድሕሪኡ፣ ስለዚ፣ ምኽንያቱ ዝኣመሰለ ቓላት ወስኹ።** እዚ ኸኣ ውላድኩም ነዚኦም ዜራኽቡ ቃላት ተጠቒሙ ሓሳባት ናብ ሓደ ከምጽእ ይሕግዞ።
- **ውላድኩም መዓልታዊ እንታይ ከም ዝገብር ተዛረቡ።** ነቲ ኣገዳሲ ዝርዝራት ኣብ ግምት ብምእታው ሓሳባቶም ኪውድብን ሓግዝዎ:- መን እንታይ ኣበይ መዓስ ስለምንታይን ብኸመይን ሕቶታት ብምሕታት ሓሳባቱ ኪውድብ ሓግዝዎ። ንኣብነት፡ "ሎሚ ኣብ ዕረፍቲ እንታይ ዓይነት ጸወታ ኢኻ ተጻዊትካ? ከመይ ጌርኩም ኢኹም ነዚ ጸወታ እዚ ትጻወቱ?"
- **ኣብ ቤትኩም ብእተፈላለዩ ነገራት እንታይ ከም እትገብሩ ተዛረቡ።** ኣባል ኣየኖት ጕጅለታት ምዃኖም ተዛረቡ። ንኣብነት ንውላድኩም ነቲ ባይታ (መኾስተር) እንታይ ከም ዜድልዮ ከምኡውን ኣብ ኣየናይ ጕጅለ (ዘጽርዩ ነገራት) ዝምደብ ምዃኑ ሕተትዎ። ብዛዕባ እቲ ኣብቲ ጕጅለ ዘሎ ኻልእ ነገር ተዘራረቡ (መጽረጊ፣ ስፖንጅ፣ መጸዩት ደሮና)።

ናይ ምድማጽ ምኽርታት
(Listening tips)

- **ንውላድኩም ገለ ነገር ኪገብር ምስ ነገርክሞ ነቲ ዝበልክሞ ክደግሞ ሕተትዎ።** እዚ ኸኣ ነቲ ዚሰምዖን እንታይ ኪገብሩ ኸም ዘለዎን ንኺዝክር ኺሕግዞ ይኽእል እዩ። "እንታይ ክትገብር ኢኻ?" ኢልም ኽትሓትቱ ትኽእሉ ኢኹም።
- **ብሓባር ዛንታ ኽተንብቡ ከለኹም ውላድካ ብዛዕባ እቲ ዜጋጥም ዘሎ ነገራት ኣብ ኣእምሮኡ ስእሊ ንኺስእል ሓግዝዎ።** ነቲ ኣብ ኣእምሮኹም እትርእይዎ ኣካፍሉ። ከም ዓብዩን ጽቡቕን ሕብሪ ዘለዎን ዝኣመሰለ ብዙሕ ቃላት ተጠቐሙ። ነቲ እትሰምዕዎን እተንብብዎን ነገራት ንኽትዝክርዎ ኣብ ኣእምሮኹም ምስኣል ኪሕግዘኩም ይኽእል እዩ።
- **ብሓባር ከተንብቡ ወይ ተለቪዥን ክትርኢ ኸለኹም ብዛዕባ እቲ ዘጋጠመኩም ነገር ተዘራረቡ።** እዚ ኸኣ ውላድኩም ነቲ ዝሰምዖን ዝረኣዮን ንኺሰምዖን ንኺዝክሮን ንኺለማመድ የኽእሎ።

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፡- ፈብሩዋሪ 3፣ 2026

ክትፍትንዎም ዘለኩም ንጥፈታት

(Activities to try)

ህጻናት ብተግባር እዮም ዝመሃሩ
(Children learn by doing)

- **ንመን፣ እንታይ፣ መዓስ፣ ኣበይን ስለምንታይን ሕቶታት ከም እትሓትቱ ተለማመዱ።** መጽሓፍ ቅድሚ ምንባብኩም ወይ ዛንታ ቕድሚ ምንጋርኩም ድሕሪኡ ሕቶታት ክትሓትዎ ምዃንኩም ንገርዎ። ምስ ወዳእኩም በብተራ ብዛዕባ እቲ መጽሓፍ ወይ ዛንታ ብቓላት ዚጅምር ሕቶታት ሕተትዎ። እዚ ኸኣ ውላድኩም ነቲ ዚሰምዖ ንኺርድኦን ነቲ ዚብሎ ኺውድቦን ኪሕግዞ ይኽእል እዩ።
- **ንውላድኩም ሓደ ነገር ቅድሚ ምትንካፉ እንታይ ከም ዚስምዖ ሕተትዎ።** ንኣብነት ኮኮናት ወይ ፓኒኮን ከመይ ከም ዚስምዖ ሕተትዎ። እዚ ኸኣ ከም rough (ጽንኩር)፣ jagged (ሓርፋፍ)፣ fluffy (ሉስሉስ)፣ woolly (ሱፍ)፣ mushy (ርሑስ) ዝኣመሰለ ሓደስቲ ቓላት ንኽትመሃር ዜኽእለካ ብሉጽ መገዲ እዩ።
- **በብተራ ንሓድሕድ ኻብ 2 ኽሳዕ 3 መምርሒታት ብምሃብ ተራ ምቅይያር።** ነዚ ጸወታ እዚ ኣብ ክሽነ ኣብ ማኪና ወይ ኣብ ዝኾነ ይኹን ቦታ ኽትጻወትዎ ትኽእሉ ኢኹም። ንኣብነት ኣብ ማኪና ኽትከይድ ከለኻ ንውላድኩም ብየማናይ መስኮት ኪጥምት እሞ 1 ዚርእዮ ነገር ኪጽውዖ ብጸጋማይ መስኮት ክጥምት ነቲ ዝረኣዮ ነገር ሽም ኪህቦ ድሕሪኡ 4 ሳዕ ኣእዳዉ ኼጣቕዕ ክትሓትዎ ትኽእሉ ኢኹም። ውላድም ኽትስዕብዎ ዘሎኩም መምርሒ ኺህበም ኽሎ እዚ ኸኣ ዝያዳ ዜሐጕስ እዩ።

ህጻናት ብምንባብ ይመሃሩ
(Children learn by reading)

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

- **ውሉድካ ንኼንብቦ ዚደሊ መጻሕፍቲ የንብብ ከም ዘሎ ኣረጋግጽ።** ሓደ መጽሓፍ ኣዝዩ ኸቢድ እንተ ኾይኑ ውላድኩም ክሓርቕን ተስፋ ኺቈርጽን ይኽእል እዩ ። ሓደ መጽሓፍ ኣዝዩ ቐሊል እንተ ኾይኑ ክንድቲ በዳሂ ዘይከኸውን ይኽእል እዩ። ውላድኩም ኣብታ ቐዳመይቲ ገጽ ካብ 5 ንላዕሊ ቓላት ኬንብብ ወይ ኪርድኦ እንተ ኣጸጊምዎ ኣዝዩ ኸቢድ እዩ። ንናይ ውላድኩም መምህራን ወይ ንሓላፊ ቤተ-መጻሕፍቲ ንውሉድካ ዚሰማማዕ ዝርዝር መጻሕፍቲ ሕተትዎም።
- **ውላድኩም ነቲ ዚፈትዎ መጻሕፍቲ ደጋጊሙ ኼንብብ ኣተባብዕዎ።** እዚ ኸኣ ውላድኩም ብዘይ ገለ ጸገም ንኺዛረብ ሓደስቲ ቓላት ንኺርድኦን ዓው ኢሉ ኼንብብ ከሎ መግለጺታት ንኺጥቀምን ይሕግዞ።
- **ብዛዕባ እቲ ኣብ ዛንታ ዜስሕቕ ነገር፣ እቶም ኣብቲ ዛንታ ዘለዉ ሰባት ከመይ ከም ዚስምዖም፣ ከምኡውን ኣብቲ ዛንታ ስለምንታይ ነገራት ከም እተፈጸመ ንውላድኩም ተዛረቡ።** ቐጺሉ እንታይ ከም ዚኸውንን ስለምንታይ ከምኡ ኸም ዚኸውንን ንውድኩም ሕተትዎ። ንውላድኩም ዓው ኢልኩም ኣንብብሉ። ውሉድካ ዝደልዮም መጻሕፍቲ ኺመርጽ ፍቐድሉ።

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:)

- ናይ ዘረባ ድምጺታት ምዝራብ እንተጸገሞ
- ንምርዳኡ ኣሸጋሪ እንተኸውን
- ኣብ ዝዛረበሉ እዋን ሓጸርቲ 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 ርእሲ 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 Link ብቑጽሪ 811 ደውሉ። ተርጓሚ እንተድኣ ደሊኹም፡ ዝድልየም 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 ዝሓለፍ 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።