ትሕቲ 12 ወርሒ
(Under 12 Months)

ምኽርታት ዘረባን ቋንቋን
(Speech and Language Tips)

ዕሽላት ይዛረቡ ድዮም? ምናልባት ዘይክዛረቡ ይኽእሉ ይኾኑ፣ እንተኾነ ግን ብዙሕ ይነግሩኻ!
(Do babies talk? Maybe not, but they tell you so much!)

ሓደ ህጻን ንኣስታት ሓደ ዓመት ናይ መጀመርታ ቃሉ ከይዛረብ ይኽእል እዩ፣ ግን ብዙሕ ክነግረካዝደልዮ ነገራት ኣሎ። ወለድን ኣለይትን ውላዶም እንታይ ከም ዝደሊ ወይ ከም ዘድልዮ ብኸመይ ከም ዝፈልጡ ብኣግኡ ይመሃሩ። ስቕ ኢሎምን ንቑሓት ምስ ዝኾኑን ሕጉሳት ምኳኖምን ክትጻወተሉ እትኽእል ጽቡቕ ግዜ ምዃኑን ይነግሩኻ። ድሕሪ ሓደ ወርሒ ኣቢሉ፣ ፍሽኽ ይብሉ። እቲ ትገብሮ ዘለኻ ምስ ዝፈትውዎ ይሕጎሱ። ብድሕሪኡ ከምዘይፈትውዎ ይሕብሩኻ። ምስ ጠመዩ፡ ምስ ደኸሙ፡ ምስ ተጎድኡ ወይ ክቕየሩ ምስ ዘድልዮም ይበኽዩ። ምሳኻ ይረዳድኡ ኣለዉ።

ውላድካ ኣብ 3 ወርሒ ዕድሚኡ ናይ ምጉርምራም ድምጺ የስምዕ። ቀጺሎም ብመልሓሶምን ከንፈሮምን ራስቤሪ ይሰርሑ። ካብ 6 ክሳብ 8 ወርሒ ኣቢሎም፡ ከም "ባባባ" ወይ "ማማማ" ዝኣመስሉ ናይ መጀመርታ ድምጽታቶም ይዛረቡ። እዚ ናይ ድምጺ ጸወታ ኣብ ምምሃር ምዝራብ ኣዝዩ ኣገዳሲ እዩ። ቅድሚ ምፍላጥኪ ውላድኪ ናይ መጀመርታ ቃሉ ክዛረብ እዩ።

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

ውላድኪ ካብታ ዝተወልደላ መዓልቲ ጀሚሩ ቋንቋ ክመሃር ይጅምር። ብምርኣይ፡ ብምትንካፍ፡ ብምጥዓም፡ ብምስማዕን ብምስራሕን ብዛዕባ ዓለሞም ይመሃሩ። ዝኾነ ብሓባር እትገብሮ ንጥፈት ቋንቋ ንክትመሃር ዕድል እዩ። ምስ ውላድኪ በቲ ኣብ ገዛ እትጥቀመሉ ቋንቋ ወይ ቋንቋታት ተዘራረብ፣ ኣንብብ፣ ዘምር።

ከም ወላዲ ወይ ኣላዪ መጠን፡ ናይ መጀመርታ መምህር ውላድካ ኢኻ። ድሮ ንውላድኪ ንኽመሃር ዝሕግዝ ብዙሕ ነገራት ትገብር ኣለኻ። ንድምጽታትን ምንቅስቓሳትን ውላድኪ ብኸመይ ትዛረቡን ትምልሱን ለውጢ የምጽእ እዩ። ዕሽላት ብቕድሚትን ንድሕሪትን ብዝግበር ርክብ ምዝራብ ይመሃሩ። መዓልታዊ ንጥፈታት ናብ ምትእስሳር ቀይሮ ውላድካ ቋንቋኡ ንኽሃንጽ ሓግዞ። ኣብ መዓልታዊ ልምድታት ከም ምምጋብ፡ ግዜ ምሕጻብ፡ ምኽዳንን ምቕያር ዳያፐርን ምዝራብ፡ ምዝማር ወይ ድምጺ ምግባር። ዕሽላት እንታይ ክጽበዩ ከምዘለዎም ምስ ዝፈልጡ ሕጉሳትን ዝያዳ ይመሃሩን።

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 ምኳኑ'ዩ።

እዋናዊ ኣብ 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

- **ኣብ ድምጽኻ ብዙሕ መግለጺ ተጠቐም።** እዚ ድማ ኣቓልቦኦም ንኽቕጽል ክሕግዝ እዩ።
- **ቀስ ኢልካ ተዛረብ።** ንውላድኪ ድምጺ ወይ ፍሽኽታ ንኽገብር ዕድል ሃቦ።
- **ውላድኪ ድምጺ ምስ ኣስምዑ ቅዳሕ።**
- **ንውላድኪ ምላሽ ሃቦ።** ናይ ሓቂ ቃላት ከም ዝዛረቡ ጌርካ ተዋስኣ።
- **ፊት ንፊት ተራኸቡ።** ኣብ መሬት ኮፍ ኢልካ ወይ ተንበርኪኽካ ናብ ቁመት ቆልዓኻ ውረድ። ንውላድኪ እውን ናብ ደረጃኻ ከተብጽሖ ትኽእል ኢኻ።

ኣብ እትጻወተሉ ወይ መዓልታዊ ንጥፈታት ኣብ እትገብረሉ እዋን

- **ውላድኪ መራሒ ይኹን።** ኣብ ጣውላ ብሎክ ክሃርሙ ከለዉ ቅዳሕዎም።
- **ብዛዕባ ዝኾነ ነገር ተዛረብ።** ብዛዕባ መዓልትኻ፡ ወይ እንታይ ትገብርን ትርእዮን ዘለኻ ተዛረብ። ዕሽላት ድምጽኻ ክሰምዑ ይፈትዉ።
- **በብተራ ይኹኑ።** ብሎኮታት ኣብ ልዕሊ ነንሕድሕዶም ወይ ቅርጽታት ኣብ ባልዲ ከተቐምጥ ፈትን። መጠወሪ ክትገብር ከለኻ፡ “ኣብ”፡ “ላዕሊ” ወይ “ውሽጢ” በል።

ዛንታታት ክትነግርን ከተንብብን ከለኻ

- **መዓልታዊ መጽሓፍቲ ርኣዩ ዛንታታት ድማ ኣዘንቱ።**
- **ዝኾነ ነገር ኣንብብ።** ውላድኪ ትሕቲ 6 ወርሒ ምስ ዝኸውን፡ መጽሓፍ ህጻናት፡ መጽሔት ወይ ኣሰራርሓ መግቢ ከይተረፈ ከተንብብ ትኽእል ኢኻ። ድምጽኻ ክሰምዑ ጥራይ እዮም ዝፈትዉ።
- **ቀለልቲ መጻሕፍቲ ምረጽ።** ውላድኪ ልዕሊ 6 ወርሒ ምስ ዝኸውን፡ ቀለልቲ ስእልታት ዘለዎምን ኣብ ነፍሲ ወከፍ ገጽ ውሑዳት ቃላት ጥራይ ዘለዎምን መጻሕፍቲ ምረጽ።
- **ድልዱላትን ነዊሕ ዝጸንሑን መጻሕፍቲ ምረጽ።** ዕሽላት ሒዞም ክድርብይዎምን ኣብ ኣፎም ከእትዎምን ይፈትዉ።
- **ናይ ባዕልኻ ዛንታ ፍጠር።** ኣብቲ ገጽ ዘሎ ቃላት ኣብ ክንዲ ምንባብ፡ ምስቲ ስእልታት ክትከይድ ናይ ገዛእ ርእስኻ ዛንታ ንገሮ።

ዛንታ ምዝንታውን መጽሓፍ ምንባብን ንውላድኪ ቋንቋ ንኽመሃር ይሕግዞ። ጽቡቕ ናይ ቋንቋ ክእለት ንባብን ምጽሓፍን ክመሃሩ ይሕግዞም። ክትጅምር ኣንጊህካ ኣይትፈልጥን።

ክትዝምር ከለኻ

- **መዝሙራት ደጋጊምካ ዘምር።** ንውላድኪ ዳግማይ ክሰምዕዎ እንተደልዮም ሕተቶ። ፍሽኽ ክብሉ፡ ክሸቑረሩ ወይ ድምጺ ክገብሩ ተጸበ።
- **ፍጥነት መዝሙርካ ቀይር።** ሓንሳብ ነታ መዝሙር ቀስ ኢልካ ትዝምራ ሓንሳብ ድማ ቀልጢፍካ ትዝምራ።
- **ናይ ባዕልኹም መዝሙራትት ፍጠር።** ስም ውላድኪ ኣብቲ መዝሙር ኣእቱ።
- **ተግባራት ተጠቐም።** ኣእዳው ውላድኪ እናገበርካዮ ሒዝካ ምሓዝ። ዕሸላት ምጥምዛዝን ቅኒትን ደርፍን ይፈትዉ እዮም።
- **በቲ ኣብ ገዛኻ እትዛረቦ ቋንቋ ወይ ቋንቋታት ደርፍታት ዘምሩ።**

ዕሸላት ብምግባሮም ይመሃሩ

(Babies learn by doing)

ክትፍትኖም ዘለካ ንጥፈታት

(Activities to try)

- ንውላድኪ ክትሕጸቦ ከለኻ፡ ብዛዕባ እንታይ ትገብር ከም ዘለኻ ተዘራረብ። ነቲ ትሓጽቦ ዘለኻ ክፍሊ ኣካላት ስመዮ። ብዛዕባ እቲ ክዳውንቲ እናለበስካዮ ተዛረብ።
- ናይ ውላድኪ ዳያፐር ክትቅይር ከለኻ፡ ቅድሚ ሕጂ ክዛረብ ዝሰማዕካዮ ድምጺ፡ ከም “ቦቦቦ” ዝኣመሰለ ድምጺ ኣውጽእ። ድምጺ ክዛረቡ ተጸበዮም፡ ድሕሪኡ ቅዳሕዎም።
- ክትጽሪ ከለኻ ብዛዕባ እትገብሮ ዘለኻ ተዘራረብ። ብዛዕባ ካልሲ ምልዓል፡ መጽሓፍቲ ኣብ መደርደሪ ምቕማጥ ወይ መጻወቲ ምቕማጥ ተዛረብ።
- ውላድኪ እኹል ከም ዝረኸበ ፍንጪ ንምርካብ ተኸታተል። ክበኽዩ፡ ክጭድሩ ወይ ክሸቑረሩ እንተጀሚሮም፡ ድሕሪ ሕጂ ክጻወቱ ወይ ክዛረቡ ከምዘይደልዩ ክነግሩኻ ይፍትኑ ኽኾኑ ይኽእሉ። ምሉእ ንጥፈት ክትውድእ፡ ምሉእ መጽሓፍ ከተንብብ፡ ወይ ምሉእ ደርፊ ክትደርፍ ከም ዘይብልካ ኣይትረስዕ።

ስክሪናትን ውላድካን

(Screens and your child)

ዕሸላት ቋንቋ ዝበለጸ ዝመሃሩ ምስ ካልኦት ብምትሕብባርን ክዛረቡ ካብ ምስማዕን እዩ። ኣብ ስክሪን ዘሕለፍካዮ ግዜ ኣብ ሓቀኛ ህይወት ክትሰምዕ ዝስኣን ዕድል እዩ። ናይ ስክሪን ግዜ ኣብ ጣብላ፡ ቴለፎን፡ ተለቪዥን ወይ ካልእ ስክሪን ዘሕልፎ ግዜ እዩ። ትሕቲ 2 ዓመት ዝዕድሚኦም ህጻናት ናይ ስክሪን ግዜ ኣይምከርን። ብዛዕባ ናይ ስክሪን ግዜ ዝያዳ ክትፈልጡ እንተደሊኹም፡ ንወሃቢ ክንክን ጥዕና ሕተት ወይ ኣብ caringforkids.cps.ca ተወከሱ

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 ኣይቑጸሩን።

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

(When to get help)

ውላድካ እንተድኣ ኮይኑ ሓገዝ ንምርካብ ኢድካ ዘርግሕ፤

- ኣይዛረብን ወይ ብዙሕ ድምጺ ኣይገብርን እዩ።
- ገለ ድምጽታት ተጠቒሙ ግን ዝረሰዖም ወይ ምጥቃም ዘቋረጸ ይመስል።
- ብዓው ዝበለ ድምጺ ኣየሰንብድን እዩ።
- ርእሶም ናብ ጫውጫው ወይ ድምጺ ኣየቕንዑን እዮም።

ኣበይ ሓገዝ ትረክብ

(Where to get help)

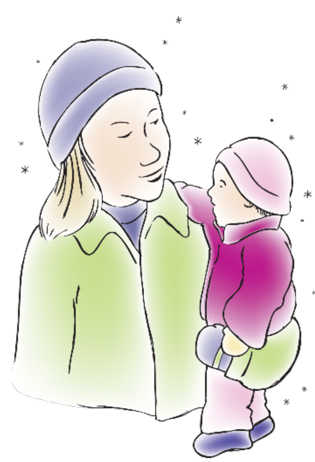
ብዛዕባ ዕቤት ኣዘራርባን ቋንቋን ውላድካ ትሻቐል ዲኻ? ናይ ዘረባን ቋንቋን ፓቶሎጂስት ክሕግዙ ይኽእሉ። ንዝያዳ ሓበሬታ ኣብ ahs.ca/pedrehab ተወከሱ

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።