Tigrinya

ናትኩም ወዲ 1 ዓመት

(Your 1 Year Old)

ምኽርታት ዘረባን ቋንቋን

(Speech and Language Tips)

ደቂ 1 ዓመት ቀዳሞት ቃላቶም ይዛረቡ!

(1 year olds say their first words!)

ውላድኩም ናይ መጀመርታ ቃሉ ክዛረብ ከሎ ባህ ዘብል'ዩ:: እዚ ሓደ ካብቲ ውላድኩም ተዛራባይ ንምዃን ዘወስዱዎ ብዙሕ ስጉምትታት እዩም። ውላድኩም 1 ዓመት ኣብ ዝኾኑዎ እዋን ብዛዕባ ምዝራብ ብዙሕ ተማሂሮም እዮም። ብዙሕ ድምጽታት ብምስማዕን ምዝራብን ክለማመዱ ጸኒሖም እዮም። ውላድኩም ቃላት ከይተጠቐሙ ከመይ ጌርኩም ኣቓልቦኹም ክትረክቡን ነገራት ክትሓትቱን ተማሂሮም ኣለዉ።

ውላድኩም ኣብ ክንዲ ቅልጽሞም ንላዕሊ ምልዓል “ንላዕሊ” ክብሉ ክትሰምዑ ባህ ዘብል እዩ። ቅድሚ ምፍላጥኩም ድማ ይቕድኹምን ብዙሕ ሓደስቲ ቃላት ክዛረቡኹምን እዮም። ውላድኩም ዝሃቡዎ ናይ መጀመርታ ቃላት ንምርዳእ ኣጸጋሚ ክኸውን ይኽእል እዩ። ሓደ ግዜ ከም “ba” ዝኣመሰለ ቃል ኩዕሶ፡ ጥርሙዝ፡ ኣውቶቡስ ወይ ባይ ማለት ክኸውን ይኽእል። ሙብዛሕትኡ ግዜ፡ ንውላድካ እትርድኦ ንስኻ ጥራይ ኢኻ።

ህጻናት ከመይ ጌሮም ቋንቋ ይመሃሩ

(How children learn language)

ውላድካ ዋላ እኳ ቀዳሞት ቃላቱ ጥራይ ይመሃር እንተሎ መዓልታዊ ቋንቋ ይመሃር ኣሎ። ብዛዕባ ዓለም ብምርኣይ፡ ብምትንካፍ፡ ብምስማዕ፡ ብምጥዓምን ብምግባርን ይመሃሩ። ምስ ውላድካ በቲ ኣብ ገዛኻ እትጥቀመሉ ቋንቋ፡ ወይ ቋንቋታት መጽሓፍቲ ተዘራረብ፡ ደርፍ፡ ርአ።

ከም ወላዲ ወይ ኣላዪ ናይ 1 ዓመት ቆልዓ መጠን፡ ኣብ ትምህርቲ ውላድካ ዓቢ ተራ ትጻወት። ንውላድካ ብኸመይ ትዛረቦን ትምልሶን ለውጢ የምጽእ እዩ። ህጻናት ብቐድሚትን ንድሕሪትን ዝግበር ምትእስሳር ምዝራብ ይመሃሩ። መዓልታዊ ንጥፈታት ናብ ምትእስሳር ቀይሮ ውላድካ ቋንቋኡ ንኸሃንጽ ሓግዞ። ኣብ ግዜ ምሕጻብ፡ ኣብ ግዜ ድቃስ፡ ምብላዕ፡ ምጽዋትን ምጽራይን ምዝራብን ምዝማርን። ነዚ ንጥፈታት እዚ ምስ ውላድካ ክትገብር ከለኻ ቃላትን ሓረጋትን ደርፍታትን ደጋግም።

ንዝያዳ ሓበሬታ ነዚ QR ኮድ ስካን ግበሩ ወይ ድማ ኣብዚ ዝስዕብ መርበብ ሓበሬታ ተወከሱ፤

ahs.ca/talkbox

ንውላድካ ክትሕግዞ ኣንጊህካ ኣይፈልጥን። ምዕባለ ዘረባን ቋንቋን ምኹኑ'ዩ።

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

Alberta Health Services

ወለድን ኣለይትን ነቲ ፍልልይ ይፈጥሩ።

(Parents and caregivers make the difference.)

ነዚ ምኽርታት ብቛንቛኻ ፈትኖ

(Try these tips in your language)

ኣብ እትዛረበሉ እዋን

- **ሓጻርቲን ቀለልትን ሓረጋት ተጠቐም።** ኣብ ክንዲ "ጸሓይ በሪሓ ትውዕይ ኣላ" በሉ "ጸሓይ በሪሓ" በሉ።
- **ቃላት ደጋጊምካ ምዝራብ።** ቃላት ምድግጋም ህጻናት ሓደስቲ ቃላት ንኽመሃሩ ይሕግዞም። ዝተፈላለዩ ዓይነት ቃላት ደግሙ፡ እንተላይ ናይ ተግባር ቃላት፡ ከም "ብላዕ" ከምኡ'ውን "ዘለል"፡ ከምኡ'ውን መግለጺ ቃላት፡ ከም "ዝሑል" ከምኡ'ውን "ልስሉስ" ዝኣመሰሉ።
- **ውላድካ ድምጽታት ከስምዕ ወይ ቃል ክዛረብ ከሎ መልሲ ሃቦ።** ቃላቶም ደግሙ። ቀሊል ሕቶ ሕተት ወይ ድማ ፍሽኽ ኢልካ ካልእ ክዛረቡ ጥራይ ተጸበ።
- **ምስ ውላድካ በብተራ ኴንካ ንኽዛረቡ ግዜ ሃቦ።** ሓደ ግዜ ቅድሚ ምምላሶም ክሳብ 5 ካልኢት የድልዮም።
- **ምስ ውላድኩም ፊት ንፊት ተራኸቡ።** ኣብ መሬት ኮፍ ኢልካ ወይ ተንበርኪኻ ናብ ደረጃ ውላድካ ምብጻሕ። ንውላድካ እውን ናብ ደረጃኻ ከተብጽሖ ትኽእል ኢኻ።

ኣብ እትጻወተሉ ወይ መዓልታዊ ንጥፈታት ኣብ እትገብረሉ እዋን

- **ውላድካ መራሒ ይኹን ምስኦም ተጸንበር።** እንታይ ይገብርዎ ወይ ይጻወቱ ከምዘለዉ ተኸታተሉ። እንታይ ከም ዝግደሱ ኣርእዮም ብዛዕባኡ ይዛረቡ።
- **በብተራ ይኺዱ።** ኣብ'ቲ ባልዲ ዕንጸይቲ ምስ ኣእተዉ፣ ንስኹም'ውን ዕንጸይቲ ኣእትዉዎ። ካልእ ክኣትውዎ ተጸበዩ። "ነቲ ዕንጸይቲ ኣብ ውሽጢ ኣእትዎ" ወይ "ናተይ ተራ... ናትኩም ተራ" በሉ፡፡
- **ውላድካ ኣብ ዝብሎ ሓድሽ ቃል ወስኸሉ።** "ላዕሊ" እንተ ኢሎም "ደይብ" ወይ "ላዕሊ" ክትብል ትኽእል ኢኻ።

ዛንታታት ክትነግርን ከተንብብን ከለኻ

- **መዓልታዊ ብሓባር መጽሓፍቲ ርኣዩ።** በብተራ ነቲ ገጻት ምግልባጥ፡ ስም ምሃብን ብዛዕባ እቶም ስእልታት ምዝራብን።
- **ውላድካ ክበጽሖ ኣብ ዝኽእል ቦታ ድልዱላትን ነባራትን መጻሕፍቲ ኣቐምጥ።** ከም ቤት ጽሕፈት ሓኪም ዝኣመሰሉ ቦታታት ክትከዱ ከለኹም መጽሓፍ ሒዝኩም ምጹ። እናተጸበኻ ኣንብብ። ፍሉያት መጻሕፍቲ ንኽይበላሸዉ ካብ ርሑቕ ኣቐምጦም።
- **ቀለልቲ መጻሕፍቲ ምረጽ።** ውላድካ ኣብ ሓደ ገጽ ውሑዳት ቃላት ጥራይ ዘለዎምን ዓበይትን ቀለልትን ስእልታት ዘለዎምን መጻሕፍቲ ከስተማቕር እዩ።
- **ሓደ ዓይነት መጻሕፍቲ ደጋጊምካ ኣንብብ።** ውላድካ እቲ ምድግጋም ይፈትዎ።

ዛንታ ምዝንታውን መጽሓፍ ምንባብን ንውላድካ ቛንቛ ንኽመሃር ይሕግዞ።
ጽቡቕ ናይ ቛንቛ ክእለት ንባብን ምጽሓፍን ክመሃሩ ይሕግዞም። ትምህርቲ ድሕሪ ነዊሕ ግዜ እኳ እንተኾነ፡ እዞም ክእለታት እዚኣቶም ካብ ንእስነቶም ኣገደስቲ እዮም።

ክትደርፍ ከለኻ

- **ደርፊ ደጋጊምካ ዘምር።** መዓልታዊ ንጥፈታት እናገበርካ ደርፍ፡ ከም ንውላድካ ክትክደን ከለኻ፡ ኣስናኑ ክትብራሽ ከለኻ፡ ክትጽርዮ ከለኻ፡ ወይ መኪና ክትዝውር ከለኻ።
- **ቀስ ኢልካ ደርፍ።** ውላድካ ነቲ ቃላት ክሰምዖን ምስኡ ክደርፍ ክትፍትንን ክትሕግዞ ፍጥነታ ኣጉድልን ብዙሕ ዕረፍቲ ውሰድን ።
- **ተግባራት ተጠቐም።** ምስ ቃላት ናይታ ደርፊ ዝኸይድ ተግባራት ምፍጣር። ደርፍታት፡ ደርፊ መዋእለ ህጻናትን ምጽዋት ኣጻብዕትን ዘምሩ።
- **ናይ ባዕልኹም ደርፍታት ስርሑ።** ስም ውላድካ ኣብቲ ደርፊ ኣእቱ። ድሮ ትፈልጦ ቅኒት ተጠቒምካ ናይ ገዛእ ርእስኻ ደርፊ ስርሓሉ።
- **በቲ ኣብ ገዛኻ እትዛረቦ ቋንቋ ወይ ቋንቋታት ደርፍታት ዘምሩ።**

ህጻናት ብምግባሮም ይመሃሩ

(Children learn by doing)

ክትፍትኖም ዘለካ ንጥፈታት

(Activities to try)

- ሸቐጥ ክትገዝእ ከለኻ፡ ነቲ ኣብ ሳጹን ዕዳጋኻ እተእትዎ መግቢ ስመዮ። ብዛዕባ እቲ መግቢ ተዛረብ።
- ንውላድካ ክትሕጽብ ከለኻ ክፍሊ ኣካላትካ ስም ኣውጽኣሉ። ክዳውንቲ እናተኸድኑ ከለዉ ስም ኣውጽኡ።
- ኣብ ደገ ንእግሪ ምጉዓዝ ኪድ። ብዛዕባ ኩሉ እቲ እትርእዮ ነገራት፡ ከም መካይን፡ ኣግራብ፡ ባልዕ፡ ምልክታት ኀደናታትን ነፈርትን ተዛረብ። ኣብ ልዕሊ እቲ ናይ እግረኛ ስንጥቆታት ዘልል። ብዛዕባ እቲ እትገብሮ ዘለኻ ተዛረብ።
- ሓደስቲ ቃላት ንምምሃር መሳጢ ህሞታት ተጠቐም። እዚ ድማ ናብ ጽምብል ምኻድ፡ 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 ዘሕለፍካዮ ግዜ ንኸትዛረብ ዝሰኣንካዮ ዕድል እዩ። ናይ ስክሪን ግዜ ምጉዳል። ናይ ስክሪን ግዜ ጣብላ፡ ታብሌት፡ 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 ኣፐ ወይ መሳርሒታት ይጥቀሙ፣ እዚ ድማ Augmentative (ኣግመንታቲቭ)ን ኣልተርናቲቭን ኮሚዩኒኬሽን ይበሃል። እዞም መደባት እዚኦም ንርከብ 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፤

- ንልሙዳት ነገራት ዝኸውን ቃላት ኣይርድኦን እዩ።
- ኣይዛረብን ወይ ብዙሕ ድምጺ ኣይገብርን እዩ።
- ገለ ድምጽታት ወይ ቃላት ተጠቂሙ ግን ዝረሰዖም ይመስል።
- ክዛረብ ዝፍትን ኣይኮነን።
- ምሳኻ ይኹን ምስ ካልኦት ሰባት ኣይራኸብን እዩ።

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 እዝንተድኣ ደሊኹም፣ ዘድልየኩም ቋንቋ ጥራይ ተዛረቡዎም።

ንዝያዳ ሓሳባት ኣብዚ ዝስዕብ ተወከሱ
(For more ideas)

- hanen.org
- firstwords.ca

እዚ ጽሑፍ እዚ ንመኽሪ ብቑዕ በዓል ሞያ ጥዕና መተካእታ ኣይኮነን። እዚ ጽሑፍ ንሓፈሻዊ ሓበሬታ ጥራይ ዝዓለመ ኮይኑ "ከምዝበለ"፡ "ከምዝኸውን" 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።