An Chomhairle Náisiúnta
um Oideachas Speisialta
National Council
for Special Education

Spásanna Céadfacha i Scoileanna

An Chomhairle Náisiúnta um Oideachas Speisialta
National Council for Special Education

Tá an saothar seo ceadúnaithe faoi Creative Commons Attribution

Neamhthráchtála – ShareAlike 4.0

Ceadúnas Idirnáisiúnta

©CNOS 2025

Comhairle Náisiúnta um Oideachas Speisialta

2 Sráid an Mhuilinn, Páirceanna an Bhaile Theas, Baile Átha Troim, Co. na Mí

Gréasán: www.ncse.ie

Rinne Teiripeoirí Saothair Sinsearacha na Comhairle Náisiúnta um Oideachas Speisialta (CNOS) an leabhrán seo a fhorbairt. Tá ábhar an leabhráin bunaithe ar fhianaise taighde agus ar thaithí ghairmiúil na teiripeoirí ar obair a dhéanamh i scoileanna.

Clár Ábhair

Gluais

Séanadh

Réamhrá

Próiseáil Chéadfach Cad í agus cén tábhacht a bhaineann léi?

Éagsúlachtaí Céadfacha
Eispéiris Mhaolaithe Chéadfacha
Dian-Eispéiris Chéadfacha
Cad is féidir linn a dhéanamh chun tacú leis na héagsúlachtaí seo?

Cad is Spás Céadfach ann?

Spás Céadfach a bhunú

Suíomh
Socrú Amchláir
Tús Mall Réidh ar Sheisiúin sa Spás
Tús Áite don Stóráil
Trealamh

Uirlisí chun Tacú leis an Aistriú

Úsáid Éifeachtach a bhaint as Spásanna Céadfacha

Dalta-Lárnach
Frithghníomhach vs Réamhghníomhach
Pionós agus Duaiseanna
Ról an Duine Fásta

Cuir Chuige Uilíocha maidir le Tacú le Rialú

Conas Seomra Ranga a Thacaíonn le Rialú a Chruthú

Spás Céadfach a Úsáid: Doiciméad Pleanála

Conclúid

Cad iad na Príomhtheachtaireachtaí?

Acmhainní Comhlántacha

Tagairtí

 © NCSE 2025

Gluais

- **Néara-éagsúlacht**

  Is éard is néara-éagsúlacht ann ná an smaoineamh go ndéanann gach inchinn faisnéis a phróiseáil ar bhealach éagsúil. Baineann an néara-éagsúlacht le gach aon duine agus leagann sí béim ar an tslí éagsúil a smaoiníonn an duine sin, a dhéanann an duine sin cumarsáid agus a bhraitheann an duine sin an domhan thart timpeall orthu ina mbealach uathúil féin. Laistigh de sin, d'fhéadfadh daoine a bheith néara-éagsúil nó néaraitipiciúil. Faightear inchinní néara-éagsúla agus inchinní néaraitipiciúla go nádúrtha sa saol (Ionad Uathachais Middletown, 2023).

- **Néaraitipiciúil**

  Tagraíonn Néaraitipiciúil do dhaoine a bhforbraíonn agus/nó a phróiseálann a n-inchinn faisnéis ar bhealach atá cosúil leis an gcuid is mó de dhaoine (Middletown Centre for Autism, 2023).

- **Néara-éagsúil**

  Tagraíonn néara-éagsúil do dhaoine a dhéanann a n-inchinn forbairt agus/nó próiseáil ar bhealach atá i bhfad éagsúil leis an tromlach (Middletown Centre for Autism, 2023). Áirítear leis seo éagsúlachtaí néarafhorbartha ar nós uathachas, neamhord hipirghníomhaíochta easnaimh aird (ADHD), disléicse, agus eile. Bíonn taithí ag daoine néara-éagsúil ar an domhan agus idirghníomhaíonn siad leis ar bhealach éagsúil. Tá na héagsúlachtaí seo le glacadh agus le spreagadh (Néara-éagsúlacht Éireann, 2024).

- **Dearbhú néara-éagsúlachta**

  Aithníonn agus fáiltíonn cleachtas néara-éagsúlachta leis an néara-éagsúlacht. Téann sé níos faide ná do theanga a athrú chun tuilleadh measa a léiriú ar pharaidím na néara-éagsúlachta, agus gach rud eile á choinneáil mar a chéile; baineann sé le hathruithe sistéamacha a dhéanamh chun daoine néara-éagsúla a dhearbhú mar dhaoine aonair a bhfuil ról luachmhar acu sa tsochaí (Hartman *et al.*, 2023).

- **Spreagthaí céadfacha**

  Tagraíonn spreagthaí céadfacha d'aon ionchur a fhaigheann na céadfaí a spreagann freagairt ón duine aonair. Is féidir rud ar bith ón timpeallacht a bheith i gceist le spreagthaí (mar shampla, fuaim nó tadhall) nó ó fhachtóirí inmheánacha (pian sa bholg, mar shampla). Feictear spreagthaí céadfacha i gceann dár gcórais chéadfacha (mar shampla, tadhall nó blas) (Lestrud, 2013). Is minic a úsáidtear spreagthaí, spreagadh agus ionchur go hidirmhalartach.

- **Rannpháirtíocht**

  Is féidir breathnú ar rannpháirtíocht mar dhul i mbun tasc 'a dhéanamh', ach ionas go dtarlóidh rannpháirtíocht fhónta, tá príomhghnéithe eile de dhíth ar nós nasc sóisialta, spreagadh agus níos tábhachtaí fós, rogha (Maciver, 2019). Tagraíonn rannpháirtíocht saothair do 'engagement in work, play or activities of daily living that are part of our sociocultural context and that are desired or necessary to our wellbeing (Kielhofner, 2008, lch. 5).

 © NCSE 2025

Rialú

- **Féinrialú**

  Is éard is féinrialú ann ná an cumas leibhéal fuinnimh, mothúcháin, aird, idirghníomhaíochtaí sóisialta agus smaointeoireacht agus iompar réamhshóisialta a thuiscint, a mhonatóiriú agus a mhodhnú (Shanker, 2013). Braitheann an tslí a bhfeicimid an saol aon am ar bith ar staid reatha ár rialaithe. Bíonn tionchar ag féinrialú ar ár gcumas a bheith rannpháirteach agus dul i ngleic leis an domhan mórthimpeall orainn. Caithfear tús áite a thabhairt don fhéinrialú chun ligean do rannpháirtíocht agus foghlaim fhónta tarlú.

- **Comhrialú**

  Is próiseas déthreoch é comhrialú. Is éard atá i gceist leis ná nuair a athraítear agus imrítear tionchar ar néarchóras agus iompraíocht duine amháin ag néarchóras daoine eile (Bornstein *et al.*, 2023). Tarlaíonn comhrialú mar phróisis bhitheolaíocha (néarchóras agus hormóin) agus iompraíochta (cognaíoch) agus tá ról ríthábhachtach aige ó thaobh féinrialú a fhorbairt. Mar dhaoine fásta, is é an ról atá againn mar chomhrialaitheoirí teagmháil a dhéanamh le dalta agus ár suaimhneas a úsáid chun cabhrú leo tacú lena staideanna rialaithe a choinneáil nó filleadh ar staideanna rialaithe agus iad suaite (Salamon, 2024).

- **Sábháilteacht bhraite**

  Ní bhaineann an tsábháilteacht bhraite le contúirt, bagairt nó riosca a laghdú, ach lenár mbraistint comhrialaithe, leideanna sóisialta agus nasc le duine lena mbraithimid sábháilte a mhéadú. Tarlaíonn sábháilteacht bhraite inár néarchóras, ní inár smaointeoireacht ardleibhéil. Múchann an tsábháilteacht bhraite ár gcórais chosanta agus éascaíonn sí iompar sóisialta (Porges, 2024).

- **Míórialú**

  Tarlaíonn mírialú nuair a bhíonn leibhéal struis dalta chomh hard sin go mbíonn deacracht aige/aici feidhmiú. Cuireann mírialú teorainn le cumas an dalta "ullmhacht" éifeachtúil a choinneáil le haghaidh rannpháirtíochta in aon ghné de ghníomhaíochtaí sa suíomh oideachais, chomh maith lena gcumas nasc a dhéanamh le daoine eile a laghdú, rud a chuireann rannpháirtíocht saothair i mbaol (Whiting *et al.*, 2023).

- **Oideachas Ionchuimsitheach**

  Tá an tOideachas Ionchuimsitheach mar a shainmhíníonn CNOS é ina phróiseas leanúnach atá dírithe ar oideachas ar ardchaighdeán a chur ar fáil do chách agus meas á léiriú ar an éagsúlacht agus ar na riachtanais, cumais, tréithe agus ionchais foghlama éagsúla daltaí agus pobail, ag cur deireadh le gach cineál idirdhealaithe (UNESCO, 2009).

- **Dearadh Uilíoch**

  Is éard is Dearadh Uilíoch ann ná dearadh agus comhdhéanamh timpeallachta ionas gur féidir le cách rochtain a fháil ar an timpeallacht sin, agus an timpeallacht a thuiscint agus a úsáid chomh fada agus is féidir, beag beann ar aois, méid, cumas nó míchumas (An Lárionad Sármhaitheasa i nDearadh Uilíoch, 2024).

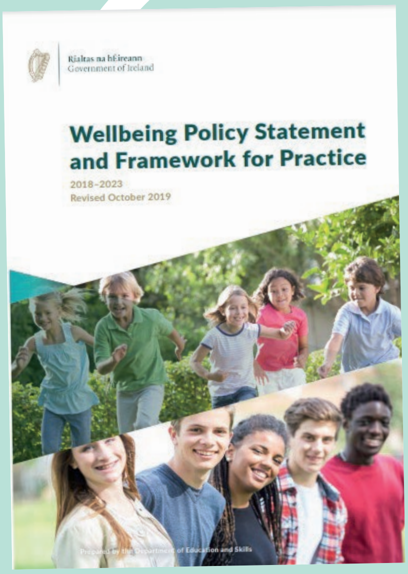
- **Dearadh Uilíoch don Fhoghlaim**

  Is cur chuige é Dearadh Uilíoch don Fhoghlaim d'fhorbairt churaclaim a dhéanann rochtain, rannpháirtíocht agus dul chun cinn gach foghlaimeora a chur chun cinn. Tá taighde néareolaíochta mar thaca ag an Dearadh Uilíoch don Fhoghlaim agus tá sé mar aidhm aige feabhas a chur, ní amháin ar na torthaí foghlama, ach ar eispéiris foghlama gach dalta. Foghlaimíonn daltaí ar bhealach éagsúil agus chun daltaí a theagasc ar bhealach éifeachtach, ní mór tuilleadh solúbthachta a áireamh san oideolaíocht agus tuilleadh rogha a thairiscint do dhaltaí (Center for Applied Special Technology, 2018).

Séanadh

Cruthaíodh an leabhrán seo chun faisnéis a sholáthar maidir le próiseáil chéadfach agus comhairle a sholáthar maidir le leas a bhaint as spásanna céadfacha ar cheart a úsáid chun críocha ginearálta. Is ar an múinteoir ranga agus ar bhainistíocht na scoile atá an fhreagracht maidir le gach athrú a dhéantar laistigh de thimpeallacht an tseomra ranga agus sna spásanna céadfacha. Tá an múinteoir freagrach as a chinntiú go gcuirtear gach oiriúnú i bhfeidhm go sábháilte agus de réir bheartas na scoile.

Tá sé tábhachtach go mbíonn an múinteoir feasach ar chumas na ndaltaí ionas go mbeidh na hathruithe a dhéantar ar an timpeallacht foghlama oiriúnach agus inrochtana do chách. Tá an múinteoir freagrach as an riosca a mheas sula gcuirtear aon athrú timpeallachta agus gníomhaíochta i bhfeidhm. Sa chás go bhfuil tuairisc teiripe saothair nó réim chéadfach ag dalta, moltar dul i gcomhairle le príomhtheiripeoir saothair an dalta.



Mar atá luaite in aidhmeanna Ráiteas Polasaí Folláine & Creat Cleachtais 2018-2023: **Ba chóir go ndéanfadh spásanna céadfacha sláinte agus folláine na scoile uile a fheabhsú agus a chur chun cinn agus béim á cur ar an gcultúr agus ar an timpeallacht.**

Tá an leabhrán seo i gcomhréir leis an Ráiteas Polasaí Folláine & Creat Cleachtais: Cur Chuige sa Scoil Uile.

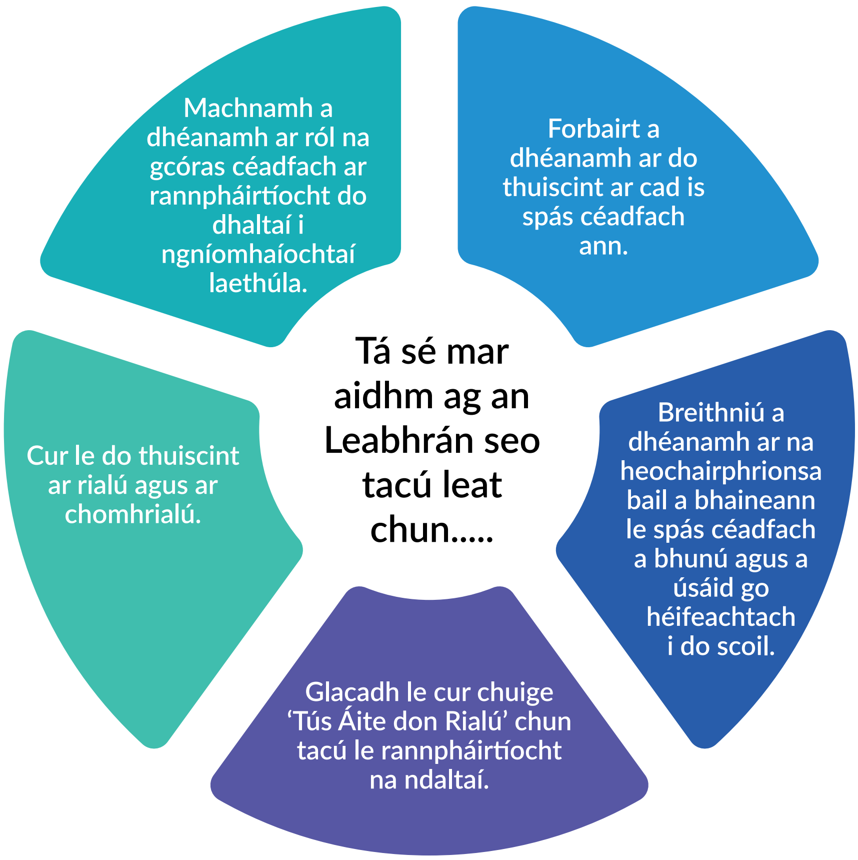
 © NCSE 2025

Réamhrá

Is neacha céadfacha gach aon duine againn. Is iad ár gcórais chéadfacha a ligeann dúinn taithí a fháil ar an domhan mórthimpeall orainn agus ciall a bhaint as. Beag beann ar chumas, tá patrúin phróiseála céadfacha uathúla ag gach aon duine. Bíonn deacrachtaí ag daoine áirithe leis an gcaoi a bpróiseálann siad a saol céadfach agus i gcás go leor daltaí inár scoileanna, is áit an-ghnóthach agus iomarcach é an seomra ranga.

Cibé an bhfuil tú ag múineadh leanaí nó daoine óga, má thuigeann tú na patrúin agus na héagsúlachtaí seo i do dhaltaí, gheobhaidh tú léargas ar an mbealach is fearr chun freastal ar a gcuid riachtanas céadfach agus rialaithe ionas gur féidir leo dul i ngleic ar bhealach suntasach agus a bheith rannpháirteach ina gcuid foghlama (Dunn, 2001).

Glacann an acmhainn seo **cur chuige dalta-lárnach atá bunaithe ar láidreachtaí** maidir le féachaint ar na timpeallachtaí céadfacha laistigh de scoil. Díríonn sé ar chleachtas cultúrtha a bhunú laistigh de scoil ina n-úsáidtear spásanna céadfacha agus straitéisí céadfacha i rith an lae scoile. Tá treoirlínte ar fáil ann do mhúinteoirí agus d'fhoireann na scoile chomh maith, chun tacú go hiomlánaíoch leis na daltaí trí spásanna do na céadfaí a chruthú agus a úsáid lena ndaltaí.



 © NCSE 2025

Próiseáil Chéadfach: Cad í agus cén tábhacht a bhaineann léi?

Tá ocht gcóras chéadfacha ag an duine daonna óna bhfaighimid faisnéis atá ríthábhachtach don tuiscint atá againn ar an saol mór agus ar an gcaoi a bhfreagraímid dó (Addy, 2016). Tarlaíonn próiseáil chéadfach nuair a thógann an inchinn faisnéis chéadfach ón timpeallacht isteach agus déanann í a chomhtháthú, a eagrú agus a léirmhíniú ionas gur féidir linn ciall a bhaint as ár n-eispéiris agus freagairt a thabhairt ar ár dtimpeallachtaí agus idirghníomhú a dhéanamh leo.

Boladh: tugann an chéadfa seo faisnéis faoi chineálacha éagsúla bolaithe (boladh dreoite, bláthach, láidir).

Éisteacht: tugann an chéadfá seo faisnéis faoi fhuaimeanna sa timpeallacht (glórach, bog).

Féinmhothú: tugann an chéadfá seo faisnéis faoin áit a bhfuil ár mball coirp, mar atá sé ag gluaiseacht agus an méid nirt ar cheart dúinn a úsáid.

Ionghabhdóireacht: tugann an chéadfá seo faisnéis faoin gcaoi a mbraitheann ár gcorp go mothúchánach (imníoch) agus go fisiciúil (ocrach).

Radharc: tugann an chéadfá seo faisnéis trí radharc na súl faoi rudaí, timpeallacht an duine nó daoine eile (gile, dath, aithint aghaidhe).

Tadhall: tugann an chéadfá seo faisnéis faoi uigeacht, brú, teocht, mothú agus pian trínár gcorp.

Blas: tugann an chéadfa seo faisnéis faoi chineálacha éagsúla blasanna (milis, géar, goirt, searbh).

An Chéadfá Chuasánach: tugann an chéadfa seo faisnéis faoin áit a bhfuil ár gcorp sa spás, chomh maith le luas agus treo na gluaiseachta.

© NCSE 2025

Déanann próiseáil chéadfach ciall den idirghníomhaíocht idir ár n-eispéiris inmheánacha (ár gcorp) leis an timpeallacht sheachtrach (áit a bhfuilimid ag an am sin), rud a ligeann dúinn tuiscint a fháil ar an domhan mórthimpeall orainn agus istigh ionainn (Dean *et al.*, 2022). Is féidir lenár roghanna céadfacha agus gráin chéadfach tacú lenár rannpháirtíocht agus rannpháirteachas i ngníomhaíochtaí, nó cur ina coinne (Dunn, 2014).

Féach an físeán gearr seo **Your Sensory Orchestra: Understanding Your Unique Sensory System** arna chruthú ag an eagraíocht Sensory Integration Education. Déantar cur síos ann ar ár gcórais chéadfacha ag baint leasa as analach na ceolfhoirne.

Ag aon am ar leith, bíonn an inchinn plúchta le faisnéis chéadfach ónár dtimpeallacht agus ónár gcorp. Ach déanann an inchinn an fhaisnéis seo a scagadh, rud a ligeann dúinn díriú ar na spreagthaí is tábhachtaí agus freagairt dóibh – tá sé seo bunúsach do ghníomhaíochtaí laethúla agus is ag an gcéim seo a bhíonn difríochtaí ag cuid againn go minic (Star Institute, 2021).

Breathnaímis ar shampla de ghníomhaíocht a dhéanann tusa agus do dhaltaí go minic – bhur lámha a ní. Bíonn go leor spreagadh céadfach ann ar a dtugaimid aird go comhfhiosach agus go leor spreagthaí is féidir linn a scagadh amach. Ag brath ar an duine féin, d'fhéadfadh go mbeadh difríocht idir an méid ar a dtugaimid aird agus an méid a scagaimid amach.

Agus an tasc seo á dhéanamh againn, féadfaidh ár n-inchinn aghaidh a thabhairt ar spreagthaí céadfacha ionas gur féidir linn díriú go hiomlán ar an tasc seo agus páirt iomlán a ghlacadh ann. Mar shampla:

- Luas an bhrú uisce
- An neart is gá chun an sconna a chasadh air/as
- Teocht an uisce
- Boladh na gallúnaí
- Uigeacht na gallúnaí
- Glór laistigh agus lasmuigh den seomra
- Radharc agus mothú na gallúnaí agus í á sruthlú ó na lámha
- Fuaim agus neart na gaoithe ón triomadóir láimhe
- Mothú na lámha tirime

Agus an tasc seo á dhéanamh againn, féadfaidh ár n-inchinn spreagthaí céadfacha a scagadh amach ionas gur féidir linn díriú go hiomlán ar an tasc seo agus páirt iomlán a ghlacadh ann. Mar shampla:

- Meáchan ár gcuid éadaigh ar ár gcorp
- An t-urlár faoinár gcosa
- Ár gcosa taobh istigh dár mbróga
- Fuaim an uisce ón sconna
- Boladh ár gcuid éadaigh
- An blas inár mbéal

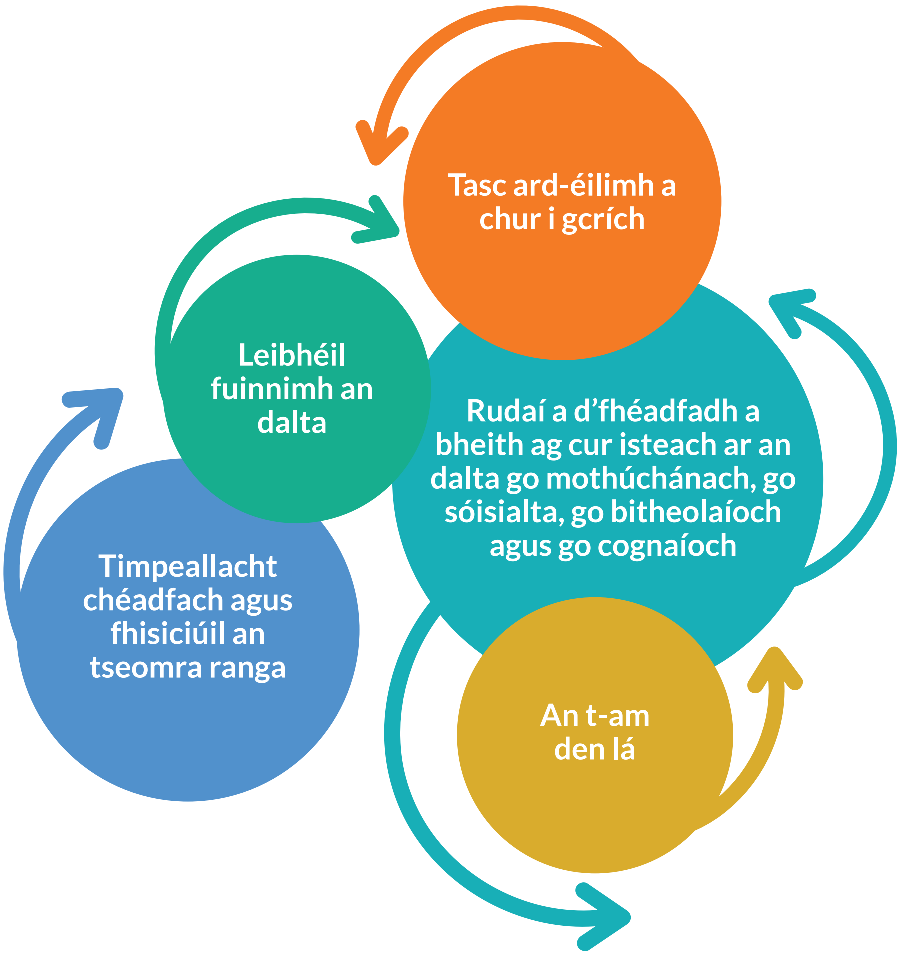
Teocht an tseomra

© NCSE 2025

Éagsúlachtaí Céadfacha

Agus córais uathúla néareolaíocha againn go léir, bíonn éagsúlachtaí ó dhuine go duine idir roghanna céadfacha agus an chaoi a bpróiseálaimid faisnéis chéadfach (Brown, 2001; Dunn, 2007). Tarlaíonn éagsúlachtaí próiseála céadfacha nuair a fhaigheann duine an iomarca spreagtha nó méid róbheag óna chuid céadfaí (Child Mind Institute, 2024). D'fhéadfadh deacrachtaí maidir le faisnéis chéadfach a léirmhíniú tionchar a imirt ar an gcaoi a mbraithimid ionainn féin, ar an gcaoi a smaoinímid agus ar an gcaoi a n-iompraímid. Toisc nach mar an gcéanna aon bheirt dalta, ní féidir in aon chor sainaithint a dhéanamh ar cathain, cén fáth, cén áit agus conas a éiríonn daltaí dírialaithe ag spreagthaí céadfacha. Nuair a bhíonn deacrachtaí ag do dhaltaí ó thaobh spreagthaí céadfacha a phróiseáil, is minic a bhíonn na daltaí sin ag cur suas le roinnt fachtóirí eile chomh maith. Féadfaidh na fachtóirí seo tionchar a imirt ar a néarchóras agus ar a gcumas fanacht rialaithe agus socair.

Fachtóirí a d'fhéadfadh tionchar a imirt ar an gcaoi a bpróiseálann daltaí a saol céadfach

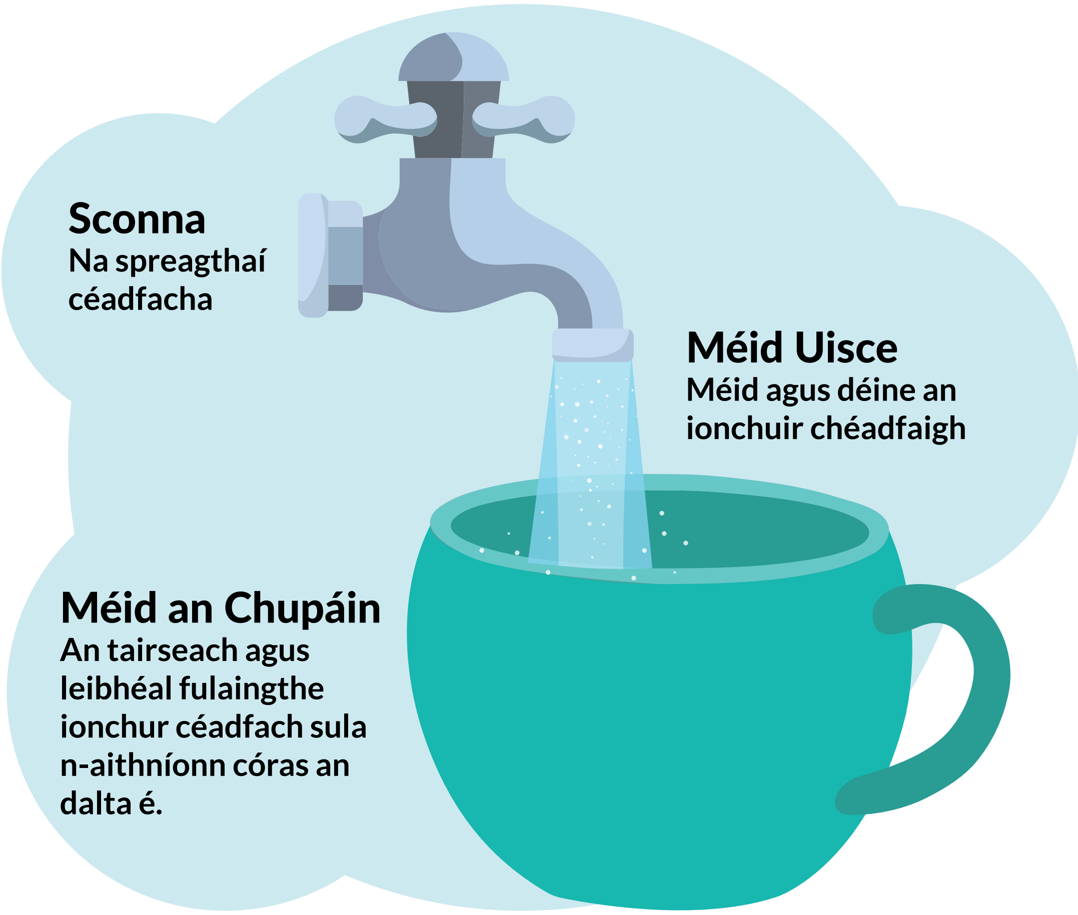


Forbraíonn ár roghanna agus éagsúlachtaí céadfacha le linn ár bhforbartha. Is as an tslí a bpróiseálaimid eispéiris chéadfacha a thagann ár n-iompraíochtaí uathúla maidir le bainistiú a dhéanamh ar 'gannsoláthar' nó 'ró-ualú' ionchur céadfach (Fletcher *et al.*, 2023). Bunaithe ar ár n-eispéiris saoil uathúla, b'fhéidir go mbeadh eispéiris mhaolaithe nó dian-eispéiris againn i leith cineálacha éagsúla ionchur céadfach.

 © NCSE 2025

Lag-Eispéiris Chéadfacha

Tugtar **hipea-shofhreagrach** ar dhaltaí a dhéanann **próiseáil chéadfach mhaolaithe** ar spreagthaí áirithe. Bíonn sé i bhfad níos deacra dóibhsean spreagthaí céadfacha a aithint ina gcóras. I bhfocail eile, tá tearcsholáthar spreagthaí acu, agus mar sin, tá 'cupán céadfach' fíormhór le líonadh acu. Féadfaidh **ionchur céadfach níos déine** a bheith ag teastáil uathu chun dul i ngleic lena dtimpeallacht foghlama agus í a aithint.



I gcás daltaí a bhfuil eispéiris chéadfacha **mhaolaithe** acu:

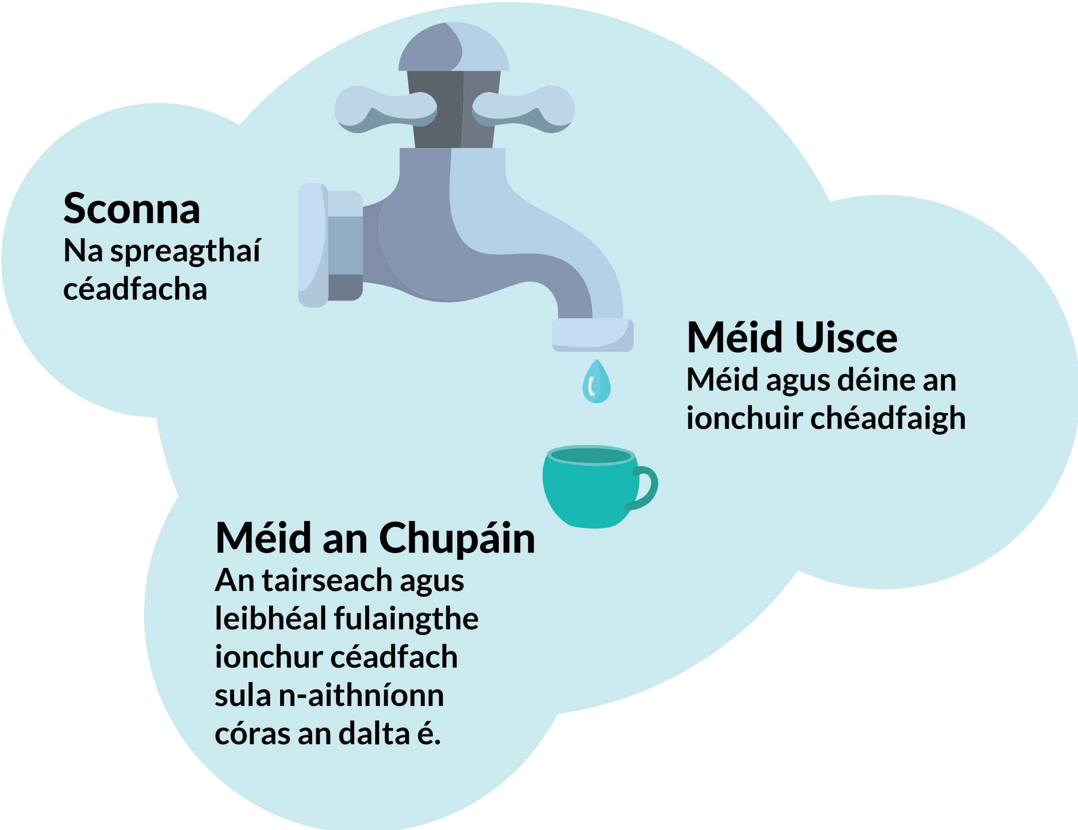
- Bíonn siad níos moille le freagra a thabhairt uaireanta.
- Bíonn ardtairseach na péine acu uaireanta.
- Ní thugann siad aird ar roinnt spreagthaí céadfacha, nó cailleann siad amach go hiomlán orthu uaireanta.
- Taitníonn brú domhain leo uaireanta.
- Lorgaíonn siad a lán ionchur céadfach uaireanta. Mar shampla, is minic a bhíonn daltaí a mbíonn gluaiseacht uathu ag croitheadh, ag luascadh nó ag iarraidh dul i mbun súgradh garbh agus rancásach. Féadfaidh daltaí a bhíonn ag lorg tadhaill corrthónach, ag cuimilt an bhalla agus iad ag siúl síos an halla (He *et al.*, 2023).

D'fhéadfadh na cineálacha iompraíochtaí freagrúla seo a bheith ina n-iarracht chun níos mó ionchur céadfach a fháil agus a gcupán a líonadh ionas gur féidir leo aithint, próiseáil agus freagairt a dhéanamh ina dtimpeallachtaí (Star Institute, 2021).

 © NCSE 2025

Dian-Eispéiris Chéadfacha

I gcás daltaí a mbíonn **dian**-eispéiris phróiseála céadfacha acu, tá siad **hipirfhreagrúil** do spreagthaí, rud a chiallaíonn go bhfuil tairseach íseal acu i leith spreagthaí áirithe. Is beag a thógann sé chun a gcupán céadfach a chur thar maoil nó ar a gcóras céadfach a 'ró-ualú' (He *et al.*, 2023).



I gcás na ndaltaí seo, féadfaidh comharthaí coirp áirithe a bheith rómhór agus róláidir dóibh. Uaireanta tarlaíonn go leor mothaithe ag an am céanna. I gcás daltaí áirithe, féadfaidh mothú amháin a bheith acu atá chomh cumhachtach sin nach féidir leo aird a thabhairt ar rud ar bith eile. **Tá seans ann go bhfaighidh an spreagadh go léir atá dá mbualadh ag an am céanna an ceann is fearr orthu**, rud as a dtagann ró-ualach céadfach.

D'fhéadfadh daltaí a mbíonn dian-eispéiris chéadfacha acu na rudaí seo a leanas a dhéanamh:

- A gcluasa a chlúdach.
- Freagairt mhór a bheith acu ar spreagthaí.
- A bheith ró-eaglach nó ródhrogallach.
- Drogall a bheith orthu páirt a ghlacadh i dtascanna áirithe.
- Seomraí nó daoine áirithe a sheachaint.
- Tabhair faoi iompar athchleachtach ar nós stuimeála, fanacht i gcuid amháin den seomra ranga, dul i mbun súgartha leis an mbréagán céanna.

© NCSE 2025

Féadfaidh na hiompraíochtaí seo forbairt le himeacht ama chun gníomhaíochtaí nua nach bhfuil taithí acu orthu a sheachaint, meicníocht ar a dtugtar 'sábháilteacht braite' (Porges, 2024). Nó d'fhéadfadh roinnt daltaí dul i ngleic leis na hiompraíochtaí athchleachtacha sin mar bhealach chun spreagthaí míshuaimhneacha a chosc.

Cad is féidir linn a dhéanamh chun tacú leis na héagsúlachtaí seo?

Cur chuige Tús Áite don Rialú a ghlacadh

D'fhéadfadh na héagsúlachtaí próiseála céadfacha seo dul i bhfeidhm ar dhaltaí ar feadh a saoil ar fad. Mar sin, tá sé tábhachtach **féachaint i gcónaí ar iompraíochtaí ag iarraidh céadfaí a lorg nó a sheachaint mar rogha chéadfach an dalta aonair.** In áit a bheith ag iarraidh stop a chur leis na hiompraíochtaí seo, ní mór dúinn an bhéim a athrú i dtreo tacú le riachtanais chéadfacha daltaí le meon '**tús áite don rialú**'. Is féidir tús a chur le scoil chuimsitheach a chruthú trí normalú a dhéanamh ar éagsúlachtaí céadfacha agus trí dhíriú ar thacaíochtaí a chur i bhfeidhm ionas gur féidir lenár ndaltaí go léir páirt fhóntach a ghlacadh i bhfoghlaim agus i saol na scoile (Dean, *et al.*, 2022).

© NCSE 2025

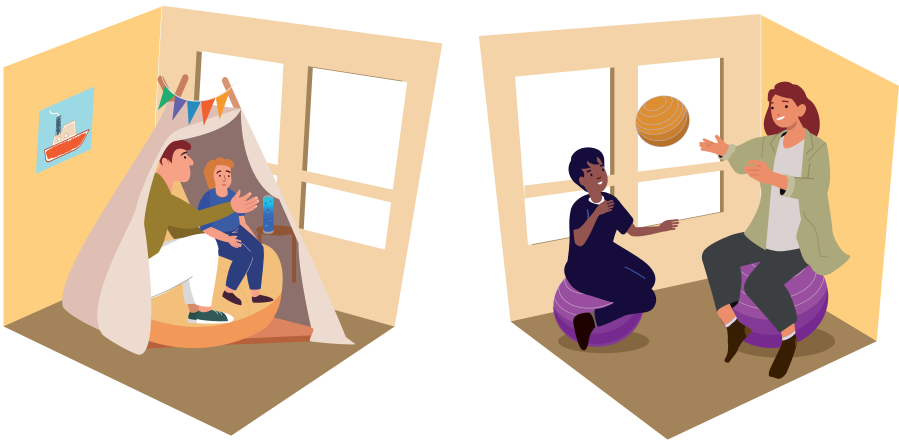
Cad is Spás Céadfach ann?

Is áit ainmnithe laistigh de scoil é spás céadfach a thacaíonn le daltaí leis an ionchur céadfach aonair a theastaíonn uathu chun rialú a dhéanamh, ionas go bhféadfaidís a bheith níos réitithe le haghaidh foghlama agus rannpháirtíochta le daoine eile (CNOS, 2021). Is é an sprioc iomlán a bhaineann le spás céadfach ná an fhoghlaim agus an rannpháirtíocht i dtimpeallacht na scoile a bharrfheabhsú.

Is féidir le spásanna céadfacha ról tábhachtach a bheith acu chun tacú le daltaí rochtain a fháil ar an ionchur a theastaíonn uathu chun a gcorp agus a n-intinn a rialú. Mar sin féin, **is féidir leis na timpeallachtaí teagaisc ó lá go lá cur leis an rialú, leis an bhfoghlaim, leis an rannpháirtíocht agus le rannpháirtíocht na ndaltaí uile chomh maith céanna**. Cuireann cuairt ar spás céadfach le cuir chuige bunúsacha réamhghníomhacha don rang uile agus don scoil uile, ach níor cheart go dtiocfadh na cuairteanna sin ina n-áit.

Is féidir le spásanna céadfacha:

- A bheith ina dtimpeallachtaí suaimhneacha intuartha, ag cur áit ar fáil chun ionchur céadfach a laghdú.
- A bheith ina dtimpeallachtaí spreagúla múscailteacha a thugann aiseolas méadaithe ilchéadfach (Middletown, 2021).



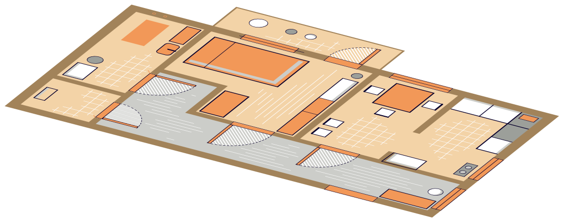
I gcás spásanna céadfacha, **níl a leithéid ann spás céadfach a oireann do chách**. Níl aon mhodh ann chun spás a bhunú a oibreoidh do gach dalta aonair a thagann isteach. Is éagsúil an duine daonna agus athraíonn ár leibhéil fuinnimh agus ár riachtanais; dá bhrí sin, ní mór don spás a bheith éagsúil chomh maith. Ba chóir go mbeadh an spás céadfach inoiriúnaithe, ionas go mbeifear in ann freastal ar riachtanais na ndaltaí (CNOS, 2021). Dá mhéad solúbthachta laistigh den spás is ea is mó an líon daltaí a dtacóidh sé leo.

Níl aon ghá go mbeadh spás céadfach ina sheomra/spás costasach úrscothach. Chomh fada agus atá an spás:

© NCSE 2025

Spás Céadfach a Bhunú

Suíomh



Agus spás céadfach á phleanáil, smaoinigh ar shuíomh oiriúnach chun é a bhunú, i bhfianaise do scoile agus riachtanais do dhaltaí.

- Má bhunaítear spás céadfach i halla gnóthach, mar shampla, os comhair an halla spóirt nó na leabharlainne, is féidir leis an aistriú go dtí an spás sin agus amach uaidh a bheith ina phróiseas strusmhar (Grace, 2020).
- D'fhéadfadh go mbainfeadh daltaí áirithe leas as spás ar féidir leo rochtain a fháil air go héasca agus go tapa, agus mar sin seans go mbeadh spás céadfach laistigh den seomra ranga níos oiriúnaí sa chás seo.
- B'fhéidir gur mhaith le roinnt scoileanna a chinntiú go ndéanfar cothabháil mhaith ar an spás. Mar sin, bheadh sé níos fearr é a lonnú in aice le hoifigí riaracháin chuige sin (Grace, 2020).

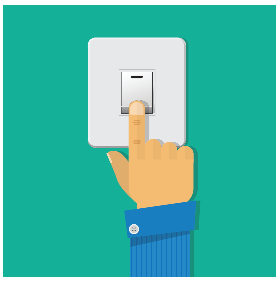
Socrú Amchláir

Má chuireann do scoil cuairteanna ar an spás céadfach ar an amchlár, tá sé tábhachtach go mbíonn an sliotán ama sin fiúntach don dalta.

- Pléigh cibé an féidir freastal ar riachtanais chéadfacha agus rialaithe an dalta trí straitéisí/tacaíochtaí laistigh dá dtimpeallacht foghlama laethúil seachas sa spás céadfach.
- Bíonn spásanna céadfacha an-éifeachta ar fad nuair a úsáidtear iad go réamhghníomhach chun an staid rialaithe is fearr a choinneáil.
  - Smaoinigh ar rialú an dalta i rith an lae chun am a aithint a bhainfeadh an dalta an leas is fiúntaí as a gcuairt ar an spás céadfach.
- Ba chóir go ndéanfadh múinteoirí agus daltaí machnamh rialta chun a chinntiú go bhfuil na cuairteanna ar an spás céadfach fós ag freastal ar riachtanais na ndaltaí.
- Smaoinigh ar an gcaoi a bhfuil do spás céadfach leagtha amach roimh chuairt gach dalta.
  - Cinntigh go leithroinntear go leor ama chun an spás a shocrú ar bhealach fónta agus dírithe ar riachtanais an dalta aonair.
  - Bí freagrúil do staid mhúscailte agus riachtanais rialaithe an dalta ag am na cuairte, chomh maith le bheith aireach ar ghníomhaíochtaí eile atá beartaithe don chuid eile den lá.
- Smaoinigh ar an méid ama is fearr a n-oibreodh don dalta.
  - Níl aon treoirlíne shonrach ann maidir leis an méid ama ar cheart do dhalta a chaitheamh i seomra céadfach. Laethanta áirithe, d'fhéadfadh go mbeadh níos mó ama nó níos lú ag teastáil ó dhaltaí, ag brath ar cé chomh rialaithe agus atá a néarchóras. Treofar do chleachtas trí bhreathnú a dhéanamh agus rogha a thabhairt don dalta, agus a bheith freagrúil agus machnamhach ar a riachtanais ag an am céanna.

 © NCSE 2025

- D'fhéadfadh sé a bheith éifeachtach sliotáin ama den fhad céanna a sceidealú ar chúiseanna eagraíochtúla agus lóistíochta. Mar sin féin, ní gá don dalta fanacht sa spás céadfach don tréimhse ama leithdháilte sin.
- D'fhéadfadh go mbeadh sé níos luachmhaire an t-am atá fágtha a úsáid le haghaidh glanadh suas agus ullmhúcháin, nó is féidir an spás a chur ar fáil le haghaidh cuairteanna gan choinne.



Tús Mall Réidh ar Sheisiúin sa Spás

Tá sé tábhachtach agus an spás céadfach á úsáid, go gcuirtear rudaí ar siúl/go dtógtar rudaí amach ceann i ndiaidh a chéile agus go ndéantar monatóireacht ar an dalta i rith an ama sin. Laghdóidh sé seo an baol go n-éireoidh an dalta ró-spreagtha nó go bhfaighidh na spreagthaí ar fad an ceann is fearr orthu.

Tús Áite do Stóráil

- Bíodh áit ar fáil gar don spás céadfach chun trealamh uile an spáis chéadfaigh a stóráil. Cinntíonn sé seo gur féidir an seomra a ullmhú go cuí bunaithe ar an gcuspóir feidhmiúil a bhaineann le cuairt an dalta an lá áirithe sin. Cinnteoidh sé chomh maith gur féidir an spás a ullmhú le rudaí rialaithe a bhaineann go sonrach leis an dalta i gceist.
- Déan duine éigin a shannadh chun monatóireacht a dhéanamh ar sholáthairtí trealaimh agus ar bhail na rudaí éagsúla.
- Bíodh soláthar cadhnraí, spraeanna glantacháin agus ceirteacha ar fáil i gcónaí.

 © NCSE 2025

Trealamh

- Trí go leor éagsúlachta a chinntiú sa spás céadfach is féidir tacú le dalta ar bith leis an rud atá de dhíth ar a gcorp ag am áirithe. **Tréith riachtanach de sheomra céadfach is ea an cumas eispéiris a phearsanú do dhaoine aonair** (Grace, 2020). Tá ár gcórais chéadfacha go léir uathúil agus an rud a d'fhéadfadh a bheith múscailteach do dhalta amháin, d'fhéadfadh sé a bheith suaimhneach do dhalta eile.
- Smaoinigh ar cad a thaitníonn le do dhaltaí a dhéanamh agus iad sa spás agus ar an gcaoi a n-idirghníomhaíonn siad. Cuirfidh sé seo le do mhuinín roghanna ciallmhara a thairiscint do do dhaltaí.
- Smaoinigh ar na daltaí a thabharfaidh cuairt ar an spás agus ar na torthaí feidhmiúla inmhianaithe a bhfuil súil agat a gcuirfidh an spás ar fáil dóibh. Cabhróidh sé seo leat na hábhair, an trealamh agus/nó an troscán is ceart a chur sa spás seo a shainaithint.
- Seo thíos roinnt smaointe le tosú:

Trealamh Éistitheach

- Callairí
- **Múscailteach:**
  - Ceol tapa
  - Ceol glórach tapa
- **Suaimhneach:**
  - Ceol mall ciúin suaimhneach
  - Fuaimeanna ón dúlra
- Rudaí cúise agus éifeachta a dhéanann glór (mar shampla, uirlis cheoil, big mack)
- Uirlisí céadfacha a dhéanann glór
- Uirlisí
- Bataí báistí
- Boscaí céadfacha
  - Rudaí is féidir a chroitheadh, a ghluaiseacht go mall nó go tapa laistigh de bhosca.
  - Rudaí a dhéanann fuaimeanna cosúil le cnagarnach, glugarnach, siosarnach, smeach, cliceáil
- Clingíní gaoithe

Trealamh Amhairc

- Teilgeoir
- **Múscailteach:**
  - Go leor soilse geala
  - Soilse gealánacha
  - Rudaí a ghluaiseann go tapa
- **Suaimhneach:**
  - Rudaí a ghluaiseann go mall
  - Dathanna boga, mar shampla; faoin bhfarraige
  - Soilsiú
- **Múscailteach:**
  - Liathróid dioscó
  - Soilse gealánacha
  - Dathanna geala
- **Suaimhneach:**
  - Glioscarnach bhog mhall
  - Lampaí laibhe
  - Breobhata
- Coinnle faoi thiomáint ceallraí
- Bealach chun solas nádúrtha a chlúdach
- Soilsiú cúise agus éifeachta
- Rudaí a thiteann nó a théann ar foluain go mall, mar shampla, cleití, boilgeoga

© NCSE 2025

Boladh

- Cinntigh gur féidir an seomra a aeráil idir na daltaí
- Moltar dul i dteagmháil le tuismitheoirí maidir le cúrsaí bolaidh agus tabhair isteach bolaithe go cúramach
- D'fhéadfadh go mbeadh idirleatóir oiriúnach agus tairbheach do dhaltaí áirithe
- Tabhair cuireadh don dalta an boladh a roghnú
- D'fhéadfadh bolaithe áirithe cuimhní céadfacha dírialaithe a spreagadh do do dhaltaí

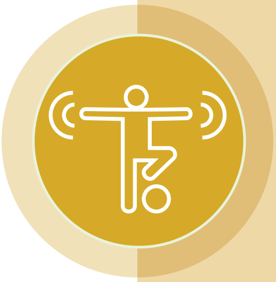
Tadhlach

Rudaí agus troscán a bhfuil uigeachtaí, teochtaí, téagar, meáchan agus eispéiris thadhlacha éagsúla ag baint leo:

- Cúisíní (seacainí, meáchan, creathadh, clúmhach, etc.)
- Urlárlach
- Uirlisí céadfacha
- Boscaí céadfacha (gaineamh cinéiteach, rís, pasta, etc.)
- Taos súgartha
- Páipéar gainimh
- Velcro
- Uigeachtaí éagsúla, mar shampla:
  - garbh
  - mín
  - clúmhach
  - bog
  - gráinneach

Féinmhothú

- Body sox
- Cúisín trom
- Tollán
- Bandaí friotaíochta
- Málaí pónairí
- Rollóirí cúrphlaisteacha
- Liathróid ióga nó liathróid phis talún (le rolladh thar an gcorp)
- Mata ióga (le bheith rollta suas ann)
- Baineann éifeacht mhúscailteach agus shuaimhneach le gníomhaíochtaí féinmhothaithe



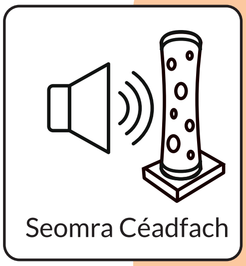
Cuasánach

- Rud ar bith a ligeann do phreabadh:
  - Miontrampailín
  - Liathróid ióga
  - Space hopper
- Rud ar bith a ligeann do léim:
  - Clocha cora
  - Buataisí gealaí
  - Clár cothromaíochta
- **Suaimhneach:**
- Rudaí a ligeann do ghluaiseacht mhall rithimeach líneach:
  - Cathaoir luascáin
  - Crandaí bogadaí
  - Rolladh ar liathróid ióga
  - Ámóg
- **Múscailteach:**
  - Clár scútair

Is fearr trealamh a ligeann do ghuairneáil, d'iompú bunoscionn agus do luascadh a dhéanamh faoi threoir teiripeora saothair

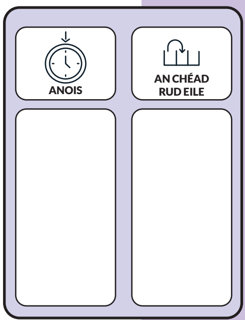
© NCSE 2025

Uirlisí chun Tacú leis an Aistriú



Amhairc

- Tacaíonn sé le tuiscint na ndaltaí ar an áit a bhfuil siad ag dul.
- Tugann sé deis do dhaltaí diúltú.
- Tacaíonn sé le tuiscint na ndaltaí ar a bhfuiltear ag súil leo, ar an spás agus ar an ngníomhaíocht.

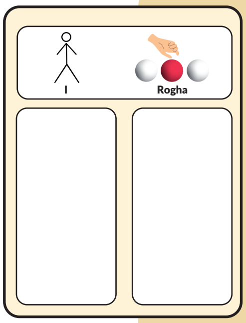


Cláir Anois agus An Chéad Rud Eile

- Tacaíonn siad le haistrithe éasca.
- Soláthraíonn sé intuarthacht gníomhaíochta nó sraith gníomhaíochtaí.
- Cabhraíonn sé le daltaí iad féin a ullmhú agus próiseáil a dhéanamh ar an gcéad rud eile a bheidh á dhéanamh.
- Cuireann sé in iúl dóibh cad a bheidh ag tarlú agus iad sa spás céadfach.
- Ligeann sé do dhaltaí agóid a dhéanamh nó rogha eile a dhéanamh.
- Ligeann sé do dhaltaí a gcorp a rialú dá réir, ag brath ar cibé an bhfuil an ghníomhaíocht atá le teacht múscailteach nó suaimhneach.

Amadóirí Amhairc

- Ullmhaíonn siad seo na daltaí chun dul isteach sa spás céadfach.
- Léiríonn siad cé chomh fada agus a bheidh siad sa spás céadfach.
- Tugann siad struchtúr le linn am neamhstruchtúrtha laistigh den spás céadfach. Mar shampla, cúig nóiméad le feadán na mboilgeog agus ansin cúig nóiméad san ámóg.
- Tugann sé deis don dalta rogha a dhéanamh. Mar shampla, an bhfuil cúig nóiméad nó sé nóiméad ag teastáil ón dalta sa chlais liathróide?
- Tacaíonn sé le tuiscint ama.



Deiseanna Rogha a Sholáthar

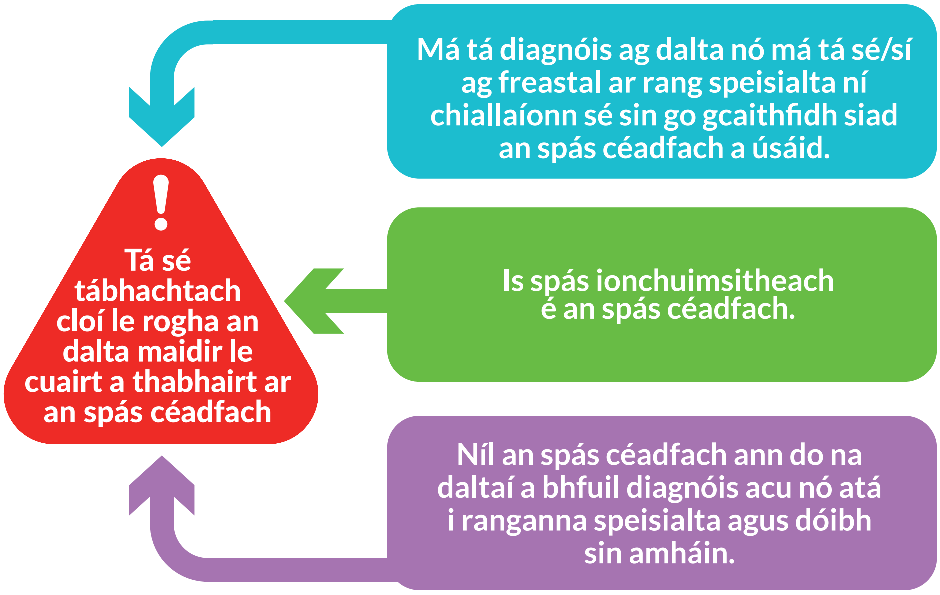
- Tacaíonn sé le braistint neamhspleáchais agus úinéireachta an dalta laistigh den spás.
- Forbraíonn sé scileanna feidhmiúcháin trí chúis agus éifeacht. Mar shampla, tarlóidh an rud a roghnaíonn an dalta.
- Cabhraíonn sé leis an dalta teacht ar a roghanna céadfacha féin.
- Cabhraíonn sé leis an duine fásta tuiscint níos fearr a fháil faoi roghanna céadfacha an dalta.

 © NCSE 2025

Úsáid Éifeachtach a bhaint as Spásanna Céadfacha

Dalta-Lárnach

- Déantar freastal ar an dalta, ar a roghanna céadfacha, ar a mhodh cumarsáide, ar a shlite le dul i ngleic leis an bhfoghlaim agus le bheith rannpháirteach san fhoghlaim agus an spás céadfach á úsáid aige/aici.
- Is deiseanna tábhachtacha iad rogha a sholáthar agus treoir an dalta a leanúint chun tuiscint a fháil ar roghanna céadfacha dalta. Cabhróidh an t-eolas seo le heispéireas an dalta laistigh den spás céadfach agus laistigh den seomra ranga a dhéanamh níos fónta.
- Tá sé tábhachtach seiceáil isteach leis an dalta agus monatóireacht a dhéanamh ar a riocht rialaithe roimh agus tar éis dóibh an spás céadfach a úsáid chun a fháil amach an bhfuil cuairt ar an spás céadfach ag freastal ar riachtanais an dalta.



Frithghníomhach vs Réamhghníomhach

- Má théann dalta chuig spás céadfach agus é/í i staid rialaithe, beidh a gcuid ama sa spás sin níos luachmhaire d’fhorbairt leanúnach a gcóras céadfach agus a fhéinrialaithe.
- Beidh amanna ann nuair a úsáidfear an spás céadfach chun an dalta a chur ar a suaimhneas agus braistint sábháilteachta a chothú iontu. Mar sin féin, mura bhfuil rochtain ag dalta ar an spás seo ach amháin nuair a bhíonn sé dírialaithe, ní mór athbhreithniú a dhéanamh ar an timpeallacht foghlama chun na strusairí atá ag cur le dírialú an dalta a aithint.
- Tá sé mar aidhm againn an t-ualach struis agus na héilimh laistigh den timpeallacht foghlama a laghdú, ionas go mbeidh an dalta ag baint úsáide as an spás céadfach agus é/í i staid rialaithe.

© NCSE 2025

Pionós agus Duaiseanna

- Uirlis rialaithe is ea spás céadfach. Níor chóir daltaí a thabhairt chuig an spás seo mar phionós nó mar luaíocht ar iompar.
- Níor cheart go mbeadh ar dhaltaí a gcuid tacaíochtaí rialaithe a 'thuilleamh'.

Ról an Duine Fásta

Aithnítear daoine agus gnéithe timpeallachta mar na príomhrudaí a chuireann le rannpháirtíocht fhónta leanaí faoi mhíchumas (Willis *et al.*, 2016). Cibé an bhfuil buiséad mór nó buiséad beag ag scoil chun spás céadfach a bhunú, tá sé léirithe ag taighde gurb é an duine fásta sa spás céadfach a chinntíonn na torthaí dearfacha a fheictear. Mar sin, ba cheart gurb í an fhoireann an infheistíocht is mó a dhéantar don spás céadfach (Ashdown, 2013). "**The most important piece of kit in a sensory room is always the person leading the session**" (Grace, 2019).

Tarlaíonn comhrialú nuair a shocraíonn néarchóras amháin néarchóras eile. Cothaíonn comhrialú mothú sábháilteachta agus suaimhnis dá chéile. Tá sé tábhachtach go mbíonn an duine fásta:

- Socair
- Iontaofa
- I láthair
- In ann rialú a léiriú don dalta (Whiting *et al.*, 2023)

Is gá go mbíonn na daoine fásta sa spás seo rialaithe, **toisc nach é an trealamh an rud is tairbhí i seomra céadfach, ach na teagmhálacha idirphearsanta** (Hulsegge *et al.*, 1987).

D'fhéadfadh go mbeadh timpeallacht chiúin shíochánta á lorg ag daltaí áirithe. I gcás daltaí eile, b'fhéidir gur am luachmhar an spás céadfach chun tacú lena n-idirghníomhaíochtaí, lena scileanna súgartha agus lena bhfoghlaim mhothúchánach shóisialta. Cibé rud a theastaíonn ón dalta, moltar **go mbíonn an duine fásta gníomhach agus rannpháirteach**.

 © NCSE 2025

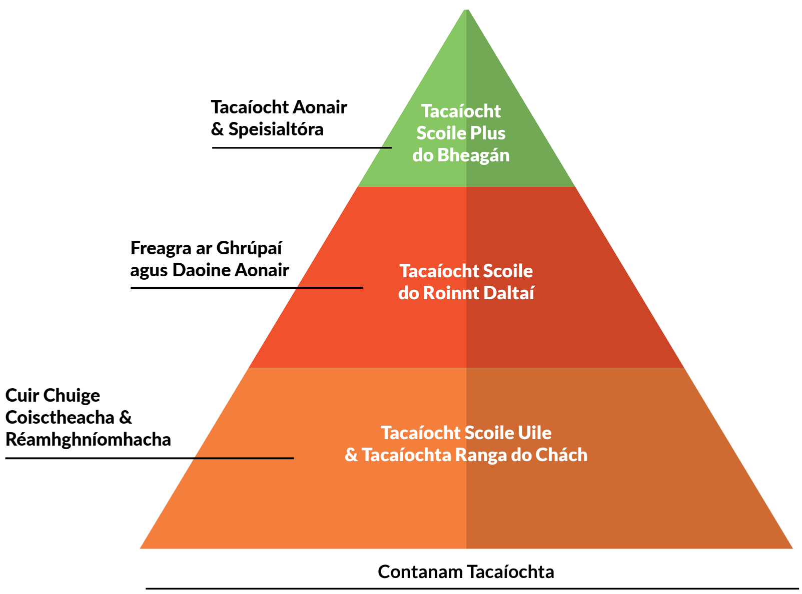
Cuir Chuige Uilíocha maidir le Tacú le Rialú

Is minic a úsáidtear spásanna céadfacha chun tacú le rialú an dalta ar scoil. Mar sin féin, ionas go mbeidh spás céadfach chomh héifeachtach agus is féidir, ní mór go mbeadh **straitéisí rialaithe réamhghníomhacha** i bhfeidhm ar fud an chontanaim tacaíochta go léir, chomh maith le daltaí a bheith ag tabhairt cuairte ar an spás céadfach. Níl i spásanna céadfacha ach ceann amháin de go leor cineálacha cur chuige céadfacha agus rialaitheacha is féidir a chleachtadh i scoileanna. Chomh maith le plean chun an spás céadfach a úsáid, ní mór breithniú comhionann a dhéanamh ar na tacaíochtaí atá á gcleachtadh sa seomra ranga agus sa scoil uile.

Nuair a dhéantar dírialú orainn, imrítear tionchar ar ár gcumas dul i ngleic go hiomlán agus go fónta leis an bhfoghlaim. Áirítear leis seo an chaoi a bhfreagraímid, a mbainistímid agus a nglacaimid leis an bhfaisnéis chéadfach ón timpeallacht agus laistigh dár gcorp. Tá sé ríthábhachtach tacú le daltaí a bheith i riocht rialaithe chun ligean dóibh a bheith réidh le haghaidh rannpháirtíocht fhónta agus rannpháirteachas san fhoghlaim (Whiting *et al.*, 2023). Beidh straitéisí agus cleachtais a chuirtear i bhfeidhm chun tacú le riachtanais chéadfacha daltaí aonair ag leibhéal an ranga iomláin **riachtanach d'fhíorbheagán daltaí, ach beidh sé tairbheach do gach aon dalta** (CAST, 2021).

I gcomhréir leis an bprionsabal um Dhearadh Uilíoch agus Dearadh Uilíoch don Fhoghlaim, nuair a chuirtear tacaíochtaí rialaithe agus céadfacha i bhfeidhm ag leibhéal an ranga iomláin agus na scoile uile, téann sé chun tairbhe ní hamháin don líon beag daltaí atá beartaithe, ach do dhaltaí eile nár sainaithníodh nó nár breathnaíodh a gcuid riachtanas (Meyer *et al.*, 2014).

Pléann an eagraíocht Sensory Integration Education (2023) mar a chuireann seomraí ranga céadfacha ionchuimsitheacha leis an dearadh uilíoch tríd an timpeallacht a dhéanamh inrochtana ó thaobh na céadfaí de. Cuireann seomraí ranga céadfacha ionchuimsitheacha ar chumas gach duine páirt iomlán a ghlacadh sa spás fisiciúil agus a bheith rannpháirteach ann. Is é an buntáiste a bhaineann leis ná go mbaineann gach dalta leas as seomra ranga céadfach ionchuimsitheach atá compordach agus fáiltiúil.



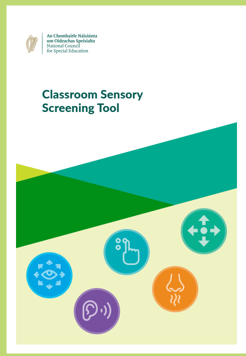
An Roinn Oideachais agus Scileanna. (2017)

Conas Seomra Ranga a Thacaíonn le Rialú a Chruthú

1 Iniúchadh Céadfach

Iniúchadh céadfach a dhéanamh ar thimpeallacht an tseomra ranga chun strusairí céadfacha a d'fhéadfadh a bheith dúshlánach do rialú na ndaltaí a aithint.

Féach ar Uirlis Scagtha Céadfach CNOS don Seomra Ranga chun smaointe a fháil ar conas timpeallacht chéadfach chompordach a chruthú do gach dalta. Is féidir teacht air seo sa chuid Acmhainní Úsáideacha ar leathanach 31 den leabhrán seo.



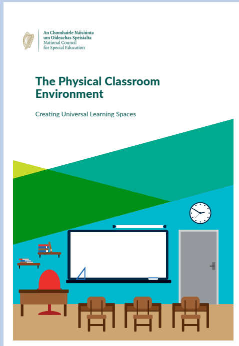
2 Leagan Amach Fisiciúil an tSeomra Ranga

Smaoinigh ar **leagan amach fisiciúil** do sheomra ranga.

Déan breithniú ar an gcaoi a n-úsáideann tú an spás agus mar atá an troscán agus na hábhair leagtha amach.

Féach an leabhrán de chuid CNOS **Timpeallacht Fhisiciúil an tSeomra Ranga** ina dtugtar moltaí bunaithe ar fhianaise chun tacú le rannpháirtíocht agus rannpháirteachas gach dalta.

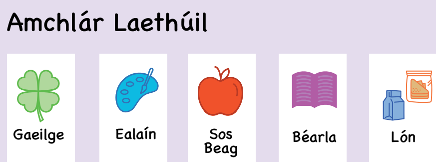
Is féidir teacht air seo sa chuid Acmhainní Úsáideacha ar leathanach 31 den leabhrán seo.



3 Intuarthacht

Bunaigh **intuarthacht** sa seomra ranga ionas go mbraitheann daltaí sábháilteacht bhraite. Laghdóidh na straitéisí seo cuid de na héilimh chognaíocha ar dhaltaí, ag cruthú níos mó acmhainne dóibh chun éagsúlachtaí céadfacha nach féidir a bhaint nó a laghdú a bhainistiú. I measc na straitéisí sin, tá:

- Sceidil amhairc.
- Spásanna sa seomra ranga atá criosaithe go soiléir.
- Gnáthaimh shoiléire.
- Gníomhaíochtaí suaimhneacha éasca a dhéanamh ar bhonn rialta i ndiaidh aistrithe. Mar shampla, tar éis dóibh dul isteach sa seomra ranga arís tar éis lóin, is féidir le daltaí puzal a dhéanamh agus iad ag éisteacht le ceol suaimhneach.
- Rabhadh a thabhairt maidir le rudaí as an ngnáth, e.g. aláram dóiteáin.



 © NCSE 2025

4
Spás Ciúin

Cruthaigh spás ciúin inrochtana nó cúinne céadfach is féidir le daltaí a úsáid má bhíonn briseadh ón nglór nó sos rialaithe de dhíth orthu, de réir mar is gá i rith an lae. Is spásanna compordacha, simplí agus suaimhneach iad spásanna ciúine (Rajotte *et al.*, 2024). Is fearr na spásanna seo a shocrú laistigh den seomra ranga, agus iad criosaithe laistigh den phríomhspás ranga.

Má shocraítear ionchais ranga shoiléire maidir le cuspóir agus úsáid cheart an spáis seo, úsáidfear an spás ar bhealach níos rathúla agus níos feidhmiúla. Mar shampla:

- Líon na ndaltaí a cheadaítear sa spás ag aon am ar leith.
- An tréimhse ama is féidir le dalta fanacht sa spás.
- Na rudaí is féidir a úsáid laistigh den spás.

Agus an spás á shocrú, moltar cuireadh a thabhairt do na daltaí smaoineamh ar cad a d'fhéadfadh a bheith úsáideach dóibh laistigh den spás.

Agus spás ciúin á chur ar bun, déan breithniú ar an timpeallacht:

- D'fhéadfaí troscán a úsáid mar dheighilt ón spás teagaisc agus foghlama, mar shampla, seilf leabhar.
- D'fhéadfaí cuirtín a úsáid chun an spás a scaradh ón bpríomhsheomra.
- Is féidir dath suaimhneach a chur ar bhallaí an spáis chun é a chriosú don tsúil.
- D'fhéadfadh bord a chur sa spás agus é clúdaithe le héadach, nó preabphuball.
- Lonnaigh an spás i gcuid chiúin den seomra ranga, áit nach mbíonn mórán daoine ag siúl thar bráid.

© NCSE 2025

5
Dearadh Uilíoch don Fhoghlaim

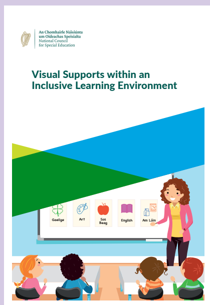
Déan na prionsabail a bhaineann le **Dearadh Uilíoch don Fhoghlaim** a ghlacadh chun deiseanna a thabhairt do dhaltaí fíor-roghanna fónta a dhéanamh maidir leis an gcaoi a bhfaigheann siad rochtain ar a gcuid foghlama, mar a théann siad i ngleic léi, mar a léiríonn siad agus mar a gcuireann siad in iúl í.

Tacaíonn sé seo le seomra ranga ina dhearbhaítear éagsúlacht chéadfach. Is féidir le daltaí foghlaim a roghnú ar bhealaí a fhreastalaíonn ar a gcuid riachtanas céadfach. Mar shampla:

- an obair a dhéanamh i gcúinne ciúin.
- an obair a dhéanamh i suíomhanna éagsúla. Tríd seo a dhéanamh, is féidir le daltaí a gcorp a choigeartú agus a bhogadh le linn na foghlama ar bhealach a thacaíonn lena rialú. Mar shampla: ina seasamh, ar a nglúine, ag luí ar a mbolg.
- an obair a dhéanamh gar do sholas nádúrtha.

6
Cur Chuige na Cumarsáide Iomláine

Glac le **cur chuige na cumarsáide iomláine** (TCA) chun an t-ualach teanga atá ar dhaltaí a laghdú. Is éard atá i gceist leis an gcur chuige seo ná samhaltú, glacadh agus bailíochtú a dhéanamh ar gach modh cumarsáide, úsáid a bhaint as rudaí, gothaí, siombailí agus gléasanna ina measc. Is féidir cleachtadh a dhéanamh ar TCA mar seo a leanas:



- Leas a bhaint as sceidil amhairc.
- Céimeanna na gníomhaíochta/treoracha a scríobh ar an gclár.
- Leas a bhaint as gothaí.
- Frapaí agus rudaí a úsáid chun do phointe a chur in iúl.

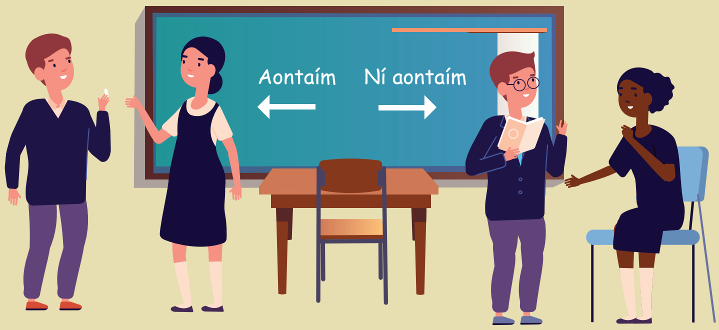
Féach an acmhainn sa leabhrán acmhainne de chuid CNOS **Tacaíochtaí Amhairc laistigh de Thimpeallacht Foghlama Ionchuimsitheach**, leathanach 31, sa chuid dar teideal 'Acmhainní Úsáideacha'.

© NCSE 2025

7 Deiseanna Céadfach a Ionchorprú

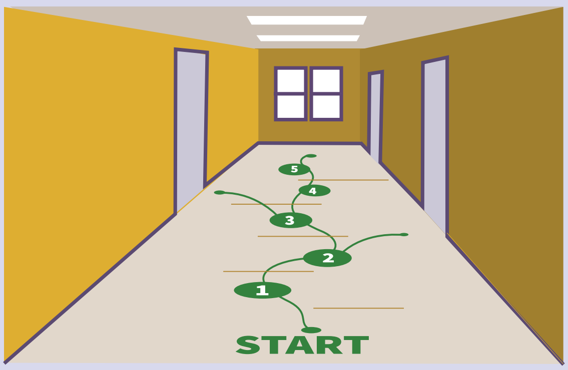
Déan cáilíochtaí céadfacha an eispéiris foghlama a shaibhriú chun tacú le gach dalta fuinneamh, aire agus mothúcháin a rialú.

Déan an fhoghlaim ilchéadfach a chomhtháthú i rith an lae. Is éard is **foghlaim ilchéadfach** ann agus nuair a úsáideann daltaí a gcuid céadfaí agus iad ag foghlaim faoi ábhar. Cabhraíonn an fhoghlaim ilchéadfach trí bhealaí éagsúla san inchinn a ghníomhachtú, ag tacú leis an eolas a choinneáil i gcuimhne, an t-eolas a thabhairt chun cuimhne amach anseo, agus agus an t-eolas a chur i bhfeidhm (Morin *et al.*, 2024). I measc samplaí, tá rudaí tagartha agus frapaí a úsáid, gearrthóga fuaime agus físeáin a úsáid, foghlaim ó thaithí, rólghlacadh, úsáid a bhaint as raon leathan ábhar.



8 Dorchlaí Céadfacha

I gcás daltaí a d'fhéadfadh leas rialta a bhaint as gluaiseacht nó ionchur céadfach méadaithe, d'fhéadfadh rudaí simplí gnáthdhorchla a thiontú ina spás céadfach ionchuimsitheach. Is féidir le daltaí agus daoine fásta uile taitneamh a bhaint as an **dorchla céadfach** agus iad ag aistriú go seomraí éagsúla i rith an lae.



© NCSE 2025

9 Spásanna Lasmuigh

Tugann nascadh leis an saol lasmuigh deis iontach do rialú toisc go suaimhníonn sé an néarchóras. Féadfaidh gairdín a thacaíonn leis na céadfaí nó **spás lasmuigh** a chruthú trí na prionsabail chéanna a chur i bhfeidhm agus spás céadfach laistigh a bhunú.

- Ba chóir na daltaí a spreagadh chun idirghníomhú a dhéanamh le plandaí, lámh a leagan orthu agus iad a uisciú agus a bholú.
- Cruthaigh spás le suí síos, picnicí a ithe, glasraí a fhás, líníocht a dhéanamh, féachaint ar fhiadhúlra agus éisteacht le fuaimeanna.
- Is timpeallacht í seo a mbainfidh gach duine taitneamh as agus a dhéanfaidh an scoil a fhorbairt le himeacht ama (Treoir um Dhearadh Scoile, 2021).

Conclúid

Cad iad na Príomhtheachtaireachtaí?

- Is neacha céadfacha sinn go léir agus tá sé tábhachtach glacadh le cur chuige a thugann tús áite don rialú trí mheas a léiriú ar roghanna céadfacha an dalta.
- Uirlis timpeallachta amháin is ea an spás céadfach chun tacú le riachtanais chéadfacha an dalta. Is féidir leis na timpeallachtaí laethúla teagaisc cur le forbairt chéadfach agus taithí an dalta.
- Féadfaidh straitéisí agus tacaíochtaí réamhghníomhacha rialaithe laistigh den seomra ranga a bheith riachtanach do dhaltaí áirithe ach rachaidh siad chun tairbhe do gach aon dalta.
- Is spás ionchuimsitheach é an spás céadfach. Tá fáilte roimh gach scoláire an spás a úsáid nó diúltú cuairt a thabhairt ar an spás.
- Níl aon ghá go mbeadh spás céadfach ina spás costasach úrscothach. Níl aon riachtanas ach go mbeidh sé ina spás inoiriúnaithe agus solúbtha atá in ann freastal ar riachtanais chéadfacha an dalta.
- Lean treoir an dalta trí rogha a thairiscint dóibh agus meas a léiriú ar a 'ghuth' (cibé slí a chuireann siad iad féin in iúl).
- Is é an duine fásta an píosa trealaimh is tábhachtaí i seomra céadfach. Tá ról ríthábhachtach ag daoine fásta sa chomhrialú. Is iad na daoine fásta sa spás céadfach an chuid is tábhachtaí den timpeallacht.

 © NCSE 2025

Spás Céadfach a Úsáid: Uirlis Mhachnaimh

Tacóidh na ráitis seo san uirlis mhachnaimh leat chun na rudaí seo a leanas a dhéanamh:

- Sainaithint a dhéanamh ar na cleachtais uilíocha is féidir a leabú chun tacú le riachtanais rialaithe gach dalta sa seomra ranga.
- A fháil amach an é úsáid an spáis chéadfaigh an tslí is fearr chun freastal ar riachtanais an dalta.
- A chinntiú go mbíonn cuairteanna ar an spás céadfach fónta agus cuspóireach.

Cuir Chuige Uilíocha maidir le Tacú le Rialú

Tosaigh le machnamh a dhéanamh ar na straitéisí réamhghníomhacha is féidir a chur i bhfeidhm laistigh den seomra ranga.

Tá na straitéisí réamhghníomhacha rialaithe seo a leanas ar siúl cheana féin sa seomra ranga chun tacú le rialú:

- [ ] Tá an timpeallacht intuartha agus comhsheasmhach
- [ ] Tá struchtúr agus gnáthamh ann
- [ ] Tá cur chuige cumarsáide iomlán in úsáid
- [ ] Tá caidreamh dearfach bunaithe idir an múinteoir agus na daltaí
- [ ] Cuireadh ceist ar an dalta faoina n-eispéireas ar an seomra ranga
- [ ] Táthar tar éis iniúchadh céadfach a dhéanamh
- [ ] Táthar tar éis strusairí céadfacha aitheanta a laghdú
- [ ] Tá iniúchadh déanta ar straitéisí a luaitear sna leabhráin Timpeallacht Fhisiciúil an tSeomra Ranga agus Tacaíochtaí Amhairc laistigh de Thimpeallacht Foghlama Ionchuimsitheach

Is é an toradh inmhianaithe a bhfuiltear ag súil leis ón dalta a thugann cuairt ar an spás céadfach ná:

- [ ] A bheith níos rialaithe
- [ ] Rannpháirtíocht fhónta san fhoghlaim a mhéadú
- [ ] Chun leibhéal múscailteachta an dalta a shuaimhniú nó a mhaolú
- [ ] Sos a fháil ón seomra ranga
- [ ] Roinnt am chiúin a fháil
- [ ] Ionchur céadfach a fháil
- [ ] Chun scileanna a fhorbairt, mar shampla, scileanna luaileacha, scileanna súgartha, scileanna sóisialta
- [ ] Eile

Nó an féidir an toradh seo a bhaint amach laistigh de thimpeallacht an tseomra ranga?

Déan athbhreithniú ar na straitéisí réamhghníomhacha rialaithe eile is féidir a chur i bhfeidhm sa seomra ranga chun tacú leis an dalta.

Nótaí Tráchta Breise:

 © NCSE 2025

Cuairt a thabhairt ar an Spás Céadfach

Má baineadh triail as na straitéisí uilíocha agus spriocdhírithe sa seomra ranga cheana féin agus má shocraítear go mbainfeadh an dalta leas as rochtain ar an spás céadfach, déan breithniú ar na nithe seo a leanas:

An aontaigh an dalta dul go dtí an spás?

- ☐ Tugadh rogha don dalta
- ☐ Má tá an dalta tar éis cuairt a lorg, léiríodh meas ar an iarraidh sin (guth an dalta)

Cad é staid reatha rialaithe an dalta agus é/í ag dul isteach sa spás céadfach?

- ☐ Is cuairt réamhghníomhach í
- ☐ Is cuairt fhrithghníomhach í
- ☐ Cuirtear riachtanais rialaithe an dalta san áireamh agus cinneadh á dhéanamh maidir le cathain a théann an dalta go dtí an spás
- ☐ Tá na daoine fásta rialaithe agus ag cruthú braistint sábháilteachta bhraite don dalta

An bhfuil plean ann maidir le cad a tharlóidh sa spás céadfach?

- ☐ Tá an seomra leagtha amach chun na torthaí inmhianaithe a bhaint amach
- ☐ Tá an dalta ar an eolas faoin bplean seo
- ☐ Taispeánadh agus míníodh ionchais shoiléire maidir le tréimhse an dalta sa spás
- ☐ Tugadh roghanna don dalta

Cad iad na tacaíochtaí a úsáidfear le haghaidh aistrithe?

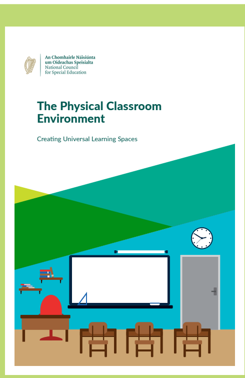
- ☐ Amadóirí Amhairc
- ☐ Ábhair Amhairc
- ☐ Rudaí tagartha

Nótaí Tráchta Breise:

© NCSE 2025

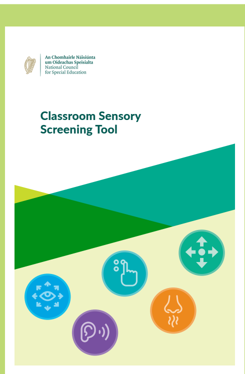
Acmhainní Comhlántacha

Timpeallacht Fhisiciúil an tSeomra Ranga: Spásanna Foghlama Uilíocha a Chruthú



Tacaíochtaí Amhairc laistigh de Thimpeallacht Foghlama Ionchuimsitheach

Uirlis Scagtha Céadfach don Seomra Ranga



 © NCSE 2025

Tagairtí

Addy. L, (2016). How to support pupils with sensory processing needs. *Learning Disabilities Association*: Hyde, Cheshire.

Ashdown. R, (2013). 'Multi-sensory environments'. *PMLD LINK: sharing ideas and information*, 25(74), 7-9.

Brown, C., Tollefson, N., Dunn, W., Cromwell, R. & Filion, D. (2001). "The adult sensory profile: measuring patterns of sensory processing". *American Journal of Occupational Therapy*, 55(1), 75-82. https://doi.org/10.5014/ajot.55.1.75

Bornstein, M. & Esposito, G. (2023). Coregulation: A Multilevel Approach via Biology and Behaviour. *Children MDPI*, 10(8), 1323 https://doi.org/10.3390/children10081323

Centre for Excellence in Universal Design. (2024). Definition and Overview of Universal Design (UD). Centre for Excellence in Universal Design.
https://universaldesign.ie/about-universal-design/definition-and-overview

Centre for Applied Special Technology. (2018). *Universal Design for Learning Guidelines version 2.2*. UDL Guidelines. https://udlguidelines.cast.org/

Child Mind Institute Inc. (2024). *Sensory Processing Disorder Explained*. https://childmind.org/article/sensory-processing-issues-explained/

Dean, E., Little, L., Tomchek, S., Wallisch, A. & Dunn, W. (2022). Prevalence Models to Support Participation: Sensory Patterns as a Feature of All Children's Humanity. *Frontiers in Psychology*, 13.
https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2022.875972/full

Department of Education and Skills. (2017). Guidelines for Primary Schools: Supporting Pupils with Special Educational Needs in Mainstream Schools.
https://ncse.ie/wp-content/uploads/2022/04/Guidelines_P.pdf

Department of Education and Skills. (2019). *Wellbeing Policy Statement and Framework for Practice.* www.education.gov.ie.

Department of Education. (2021). School Design Guide, Primary & Post Primary School Specialist Accommodation for Pupils with Special Education Needs.
https://assets.gov.ie/131217/25e3cdb0-f720-44d6-82c0-8298f7391dbc.pdf

Dunn, W. (2014). *Sensory Profile 2: Strengths Based Approach to Assessment and Planning.* San Antonio: Pearson Publishing.

Dunn, W. (2007). Supporting Children to Participate Successfully in Everyday life by Using Sensory Processing Knowledge. *Infants & Young Children*, 20(2), 84-101.
https://doi.org/10.1097/01.IYC.0000264477.05076.5d

Dunn, W. (2001). The 2001 Eleanor Clarke Slagle Lecture. The sensations of everyday life: empirical, theoretical, and pragmatic considerations. *American Journal of Occupational Therapy*, 55(6), 608-620.

 © NCSE 2025

Fletcher, T., Chen, A., Norris, A., Pizarrp, E., Tran, J. & Tripp, M. (2024). Guidelines for Sensory Havens in Autism and Sensory-Friendly Events. *TEACHING Exceptional Children*, 57(1), 34-42. https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/00400599231171715

Grace, J. (2020). Multisensory rooms: essential characteristics and barriers to effective practice. *Tizard Learning Disability Review*, 25(2), 67-75. https://DOI.org/10.1108/TLDR-10-2019-0029

Grace, J. (2019). *Multiple Multisensory Rooms: Myth Busting the Magic*. Taylor & Francis Group https://doi.org/10.4324/9780429324369

Hartman, D., O'Donnell-Killen, T., Doyle, J. K., Kavangh, M., Day, A., & Azevedo, J. (2023). *The Adult Autism Assessment Handbook: A Neurodiversity Affirmative Approach*. Jessica Kingsley Publishers.

He, J.L., Williams, Z.J., & Harris, A. (2023). A working taxonomy for describing the sensory differences of autism. *Molecular Autism*, 14(15). https://molecularautism.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13229-022-00534-1

Hulsegge, J. & Verheul, A. (1987). *Snoezelen: Another World*. Rompa, Chesterfield.

Kielhofner, G. (2008). *Introduction to the Model of Human Occupation*. Third Edition. Baltimore. Lippincott Williamts & Wilkins (pg. 5).

Lestrud, M. (2013). Sensory Stimuli. In: Volkmar, F.R. (eds) *Encyclopaedia of Autism Spectrum Disorders*. Springer: New York, NY. https://link.springer.com/referenceworkentry/10.1007/978-1-4419-1698-3_1597

Maciver, D., Rutherford, M., Arakelyan, S., Kramer, J. M., Richmond, J., Todorova, L., Romero-Ayuso, D., Nakamura-Thomas, H., ten Velden, M., Finlayson, I., O'Hare, A., & Forsyth, K. (2019). Participation of children with disabilities in school: A realist systematic review of psychosocial and environmental factors. *PLOS ONE*, 14(1). https://doi.org/10.1371/journal.pone.0210511

Meyer, A., Rose, D. & Gordon, D. (2014). Universal Design for Learning: Theory & Practice. Wakefield, MA: Cast Professional Publishing (pg. 81-83).

Middletown Centre for Autism. (2023). Neurodiversity. *Research Bulletin*, 40. https://www.middletownautism.com/files/uploads/d6a329f7ae93032cf8d8dce8b9b29560.pdf

Morin, A. & Wilson, B. (2024). What is Multisensory Instruction? https://www.understood.org/en/articles/multisensory-instruction-what-you-need-to-know

National Council for Special Education. (2021). Sensory Spaces in Schools. NCSE. https://ncse.ie/wp-content/uploads/2021/10/NCSE-Sensory-Spaces-in-Schools-2021.pdf

National Council for Special Education. (2024). An Inclusive Education for an Inclusive Society Policy Advice Paper on Special Schools and Classes. NCSE: Trim An Inclusive Education for an Inclusive Society – Policy Advice Paper on Special Schools and Classes (ncse.ie)

Neurodiversity Ireland. (2024). What is neurodiversity. https://neurodiversityireland.com/what-is-neurodiversity/

Porges, S. & Dana, D. (2024). Clinical Applications of the Polyvagal Theory: Trauma, Attachment, Self-Regulation and Emotions. Course Presentation. PESI.

 © NCSE 2025

Rajotte, E., Grandisson, M., Coutre, M.M., Desmarais, C., Chertien-Vincent, M., Godin, J. & Thomas, N. (2024). A Neuroinclusive School Model: focus on the School, Not on the Child. *Journal of Occupational Therapy, Schools, & Early Intervention*, 1-19. https://doi.org/10.1080/19411243.2024.2341643

Salamon, M. (2024). Co-regulation: Helping children and teens navigate big emotions. Harvard.edu

Sensory Integration Education, (2023). Sensory Integration Education News and Blog. *Sensory Snapshot: Sensory Friendly Schools*. https://www.sensoryintegrationeducation.com/pages/news?p=sensory-snapshot-sensoryfriendly-schools

Shanker, S. (2013). *Calm, alert, and learning: classroom strategies for self-regulation*. Pearson.

Star Institute. (2021. April). SPD and ADHD: Implications for Sensory Based Practice. Webinar.

UNESCO. (2020). Global education monitoring report, 2020: Inclusion and education: all means all. https://doi.org/10.54676/JJNK6989

Whiting, C.C., Schoen, S. A. & Niemeyer, L. (2023). A sensory Integration Intervention in the School Setting to Support Performance and Participation: A Multiple-Baseline Study. *American Journal of Occupational Therapy*, 77(2). https://doi.org/10.5014/ajot.2023.050135

Willis, C., Girdler, S., Thompson, M., Rosenberg, M., Reid, S. & Elliot, C. (2016). Elements Contributing to Meaningful Participation for Children and Youth with Disabilities: A Scoping Review. *Disability and Rehabilitation*, 3(17), 1771-1784. https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/09638288.2016.1207716

 © NCSE 2025

Nótaí

 © NCSE 2025

© NCSE 2025

© NCSE 2025

An Chomhairle Náisiúnta
um Oideachas Speisialta
National Council
for Special Education

Web: www.ncse.ie