ncse
An Chomhairle Náisiúnta um Oideachas Speisialta
National Council for Special Education

Spásanna Céadfacha i Scoileanna

Tá an saothar seo ceadúnaithe faoi Creative Commons Attribution
Neamhthráchtála – ShareAlike 4.0
Ceadúnas Idirnáisiúnta

© CNOS 2021

An Chomhairle Náisiúnta um Oideachas Speisialta (CNOS)
2 Sráid an Mhuilinn
Páirceanna an Bhaile Theas
Baile Átha Troim
Co. na Mí
T: 046 948 6400

www.ncse.ie

An Chomhairle Náisiúnta um Oideachas Speisialta (CNOS)

Déanann an Chomhairle Náisiúnta um Oideachas Speisialta contanam den soláthar oideachais atá uilechuimsitheach do gach uile mhac léinn agus dalta a chur chun cinn. Tugann an CNOS tacaíocht do scoileanna; agus comhairle do theagascóirí, do thuismitheoirí agus do chaomhnóirí; déanann sé taighde ar an oideachas speisialta a choimisiúnú agus a scaipeadh; agus tugann sí comhairle bheartais don Aire Oideachais maidir leis an oideachas do dhaltaí a bhfuil riachtanais bhreise acu.

Soláthraíonn an CNOS raon leathan de Theagasc Gairmiúil do Mhúinteoirí (TGM) a chuimsíonn féilire de sheimineáir náisiúnta agus ceardlanna náisiúnta, chomh maith le tacaíochtaí inscoile atá saincheaptha chun:

- An t-eolas agus na scileanna atá ag Múinteoirí a fhorbairt ionas go mbeidh siad in ann tacú le daltaí a bhfuil riachtanais speisialta oideachais acu;
- Leanúnachas tacaíochta atá uilechuimsitheach agus sofhreagrach araon a chur chun cinn;
- Eispéiris agus torthaí oideachasúla feabhsaithe a thabhairt do na daltaí uile.

Samhail um Ionchuimsiú Scoile – An Teiripe Saothair

Teiripeoirí Saothair a chruthaigh an acmhainn seo chun tacú le cur i bhfeidhm na Samhla um Ionchuimsiú Scoile (SIS) i scoileanna. Leis an tSamhail um Ionchuimsiú Scoile (SIS), cuirtear na scoileanna ar a gcumas rochtain a fháil ar shaineolas na Teiripe Urlabhra agus Teanga agus na Teiripe Saothair chun cur le hacmhainneacht na múinteoirí le bheith in ann tacú leis an teagasc agus leis an bhfoghlaim, agus é mar aidhm aige torthaí oideachasúla do leanaí a fheabhsú. Oibríonn teiripeoirí SIS ar bhonn comhghleacúil mar chuid den fhoireann SIM a chuimsíonn Foirne Tacaíochta CNOS, Teiripeoirí CNOS agus síceolaithe na Seirbhíse Náisiúnta Síceolaíochta Oideachais (NEPS). Tacaíonn an fhoireann SIS le daltaí a bhfuil riachtanais speisialta oideachais acu trí shraith scileanna na foirne uile a fheabhsú chun freastal ar na riachtanais atá ag na daltaí.

Soláthraíonn an fhoireann SIM cur chuige sistéamach chun cur le hacmhainneacht phobal na scoile chun freastal ar riachtanais na leanaí atá ag baint úsáide as creat an Chontanaim Tacaíochta Leis an struchtúr uileghabhálach tacaíochta agus smaointeoireachta seo cuirtear OTanna ar a gcumas a gcuid sainscileanna cliniciúla agus a gcuid saineolais ar an dea-chleachtas fianaise-bhunaithe a roinnt agus a shamhaltú le scoileanna chun tacú leo freastal ar riachtanais teiripe saothair na ndaltaí seo. I gcásanna ina ndéantar comhroinnt na foghlama seo a ghinearálú ar fud an chórais oideachais ar fad, tá éifeacht iolraitheora na tacaíochta seo dírithe ar na torthaí do na daltaí a fheabhsú.

Cúlra

Tá an t-ábhar sa leabhrán seo bunaithe ar fhianaise taighde agus ar an taithí ghairmiúil atá ag teiripeoirí ar a bheith ag obair le scoileanna.

Tá sé i gceist go mbeadh foireann na scoile ag baint úsáide as an leabhrán seo agus d'fhéadfadh sé a bheith de thairbhe do scoileanna atá ag iarraidh spás céadfach a fhorbairt nó a athrú, sa scoil nó sa seomra ranga féin.

Clár Ábhar

Réamhrá – Is Daoine Céadfacha muid go léir!	3
Cad is Próiseáil Chéadfach ann?	4
Cad is Spás Céadfach ann?	5
Cén fáth a ndéanfaí Spás Céadfach a Chruthú?	6
Sosanna Gluaiseachta agus Sosanna Céadfacha Scoilbhunaithe agus Seomra Ranga-bhunaithe	6
Cad iad na Córais Chéadfacha atá againn?	7
Conas agus Cathain Ba Cheart Spás Chéadfach a Úsáid	8
Na Rudaí Is Mó Le Cur San Áireamh maidir le Conas agus Cathain Ba Cheart Spás Chéadfach a Úsáid	10
Conas Spás Chéadfach a Chruthú	11
Cén chuma a d'fhéadfadh a bheith ar Spás Céadfach	13
Spás Céadfach á Chruthú i Seomra Ranga	15
Spás Céadfach Taobh Amuigh	15
Conairí Céadfacha	17
Smaointe maidir le Trealamh Céadfach	17
Na Rudaí Is Mó Le Cur San Áireamh maidir le Spás Céadfach a Chruthú	19
Tagairtí	22
Láithreáin Ghréasáin Úsáideacha	24
Aguisín A	25

Ba mhaith linn buíochas ó chroí a ghabháil le Scoil Náisiúnta Gharrán Dreolán, Sligeach as an gcabhair a fuarthas uathu na híomhánna dá Spásanna Céadfacha atá sa leabhrán seo a chur ar fáil dúinn.

Réamhrá – Is Daoine Céadfacha muid go léir!

Bíonn eispéiris chéadfacha againn ó thús deireadh an lae, ón nóiméad a dhúisíonn muid ar maidin go dtí go dtéann muid a chodladh san oíche. Freagraímid go léir d' fhaisnéis chéadfach inár dtimpeallacht ar bhealach difriúil nuair a dhéanaimid rudaí a thadhall, nó nuair atáimid ag bogadh, ag féachaint, ag éisteacht, ag blaiseadh agus ag boladh rudaí atá timpeall orainn. Tá tionchar suntasach ag an timpeallacht ina dtarlaíonn an teagasc ar rannpháirtíocht leanaí, go háirithe leanaí atá faoi mhíchumas (Maciver et al., 2019).

Tá sé mar aidhm ag an acmhainn seo aird a tharraingt ar a thábhachtaí agus atá sé go ndéanann múinteoirí agus foireann scoile spás céadfach a chruthú agus a úsáid i scoileanna chun sláinte agus folláine na scoile ar fad a fheabhsú agus a chur chun cinn, le béim ar leith ar an gcultúr agus ar an gcomhshaol araon. Tá dlúthnasc aige seo le haidhmeanna an Chreata um Ráiteas Beartais Folláine 2018-2023.

Soláthraíonn an acmhainn cur chuige atá bunaithe ar láidreachtaí, agus dírithe ar an dalta, chun breathnú ar na timpeallachtaí céadfacha a bhíonn ann laistigh den scoil agus chun cultúr a bhunú ina n-úsáidtear limistéir do na céadfaí agus straitéisí céadfacha i rith an lae scoile. Tá treoirlínte ar fáil ann do mhúinteoirí agus d'fhoireann na scoile freisin chun tacú go iomlánaíoch leis na daltaí trí limistéir do na céadfaí a chruthú agus a úsáid leis na daltaí.

Is éard atá mar aidhm ag an gcáipéis seo ná:

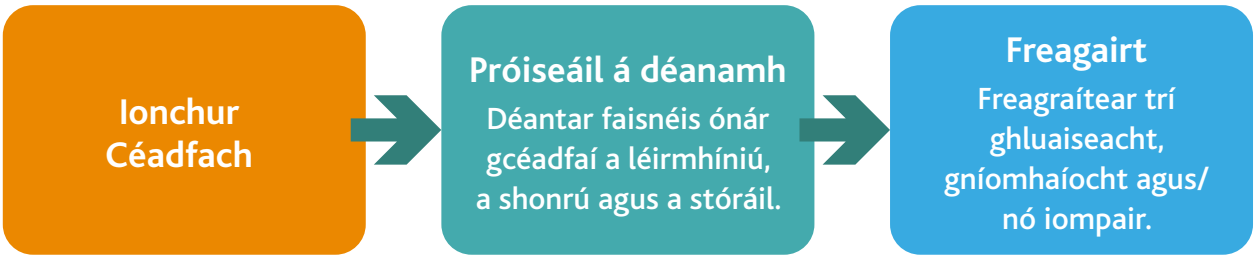
- cumas múinteoirí agus cumas fhoireann na scoile araon a shaibhriú chun freastal ar na riachtanais foghlama agus agus cur le rannpháirtíocht na ndaltaí go léir, go háirithe iad siúd a bhfuil riachtanais chéadfacha acu
- deiseanna a thabhairt do mhúinteoirí agus d'fhoireann na scoile araon tairbhe a bhaint as spásanna céadfacha sa scoil féin d'fhonn freastal ar riachtanais na ndaltaí ar fud chontanam na tacaíochta ar fad, ó leibhéal uile-scoile agus an tseomra ranga go leibhéal tacaíocht scoile atá spriocdhírithe ar ghrúpa agus saincheaptha don duine aonair
- Cur le heolas, scileanna, foghlaim agus cumas na múinteoirí agus an fhoireann scoile monatóireacht agus machnamh a dhéanamh ar riachtanais chéadfacha na ndaltaí agus chun tacaíocht a thabhairt do dhaltaí forbairt a dhéanamh ar scileanna féinfheasachta agus féinbhainistíochta.

Bíonn daltaí a bhfuil riachtanais bhreise acu agus grúpaí leochaileacha i mbaol ar leith ó thaobh na folláine de (CNOS, 2014). Bíonn daltaí ag foghlaim ar bhealach níos éifeachtaí, agus bíonn torthaí acadúla níos fearr acu chomh maith, tá siad sásta lena gcuid oibre, má tá iontaoibh acu astu féin agus má bhraitheann siad go dtugtar aitheantas dóibh agus go bhfaigheann siad tacaíocht ar scoil.

* *Tairgeann CNOS seimineár ar an bpróiseáil chéadfach ina dtugtar forbhreathnú ar na córais chéadfacha agus straitéisí ginearálta atá cabhrach chun freastal ar na riachtanais chéadfacha a bhíonn ag daltaí atá éagsúil ó thaobh na próiseála céadfaí de. Is féidir an seimineár Autism – A Sensory Perspective a chur in áirithe ar https://ncse.ie/for-schools/connect-teacher-professional-learnin-gevents-catalogue.*

Cad is Próiseáil Chéadfach ann?

Is éard is próiseáil chéadfach ann ná *"an cumas faisnéis ón saol mór atá timpeall orainn a thabhairt faoi deara, ord a chur uirthi, agus í a phróiseáil agus a úsáid"*. (Ayres, 1979)[1]



Faigheann gabhdóirí céadfacha atá lonnaithe ar fud an choirp faisnéis chéadfach. Cuireann na gabhdóirí sin an fhaisnéis ar aghaidh chuig an inchinn. Cabhraíonn siad linn an fhaisnéis chéadfach a phróiseáil, a léirmhíniú agus ansin an freagra cuí uirthi a roghnú.

Uaireanta bíonn deacracht leis an bpróiseáil chéadfach nuair nach féidir leis an inchinn teachtaireachtaí céadfacha a shórtáil, a scagadh, a eagrú, a anailísiú agus a nascadh nó a chomhtháthú. Tá sé cosúil le "tranglam trách ta" san inchinn, le roinnt píosaí faisnéise céadfacha "gafa sa trácht". Nuair a tharlaíonn sé seo, ní fhaigheann codanna áirithe den inchinn an fhaisnéis chéadfach a theastaíonn uathu chun a gcuid oibre a dhéanamh.

"Is minic a bhíonn deacrachtaí ag leanaí a mbíonn sé deacair orthu faisnéis chéadfach a phróiseáil go héifeachtach tascanna scoile agus baile a éilíonn orthu suí go socair, freastal ar theagasc, a bheith in ann teagmháil shóisialta a dhéanamh le piaraí, agus imirt/oibriú i gcomhar le daoine eile, a chríochnú." (Brunkner *et al.* 2018). Tá sé tábhachtach a thabhairt faoi deara gur féidir le deacrachtaí maidir le faisnéis chéadfach a léirmhíniú tionchar a bheith acu ar an gcaoi a mbraitheann muid ionainn féin, ar an gcaoi a smaoinímid agus ar an gcaoi a n-iompraímid nó a bhfreagraímid ar rudaí. Chun teacht ar thuilleadh eolais mionsonraithe ar phróiseáil chéadfach agus ar an bhféinrialú, féach le do thoil leabhráin faisnéise an CNOS ar Phróiseáil Céadfach agus an Féinrialú atá ar fáil anseo:

- https://ncse.ie/wp-content/uploads/2020/03/Lets-Get-Regulated-Information-for-Parents.pdf
- https://ncse.ie/wp-content/uploads/2020/03/Sensory-Processing-booklet-for-parents.pdf

Is féidir leis an scoil agus an seomra ranga a bheith lán le han-chuid faisnéis chéadfach, ach d'fhéadfadh sé sin a bheith iomarcach do roinnt daltaí éagsúla. Trí shosanna gluaiseachta don rang ar fad a ionchorprú agus trí dheiseanna chun gluaiseacht a chur ar fáil i rith an lae scoile, is féidir tacú leis na daltaí ó thaobh folláine agus riachtanas céadfach de. Tríd an timpeallacht a choigeartú chun tacú le riachtanais chéadfacha na ndaltaí agus trí spásanna céadfacha a chruthú, is féidir linn cur ar chumas na ndaltaí rochtain a fháil ar churaclam na scoile agus gabháil dó.

1 Ba é an Dr Jean Ayres (1979) an chéad údar a d'úsáid an téarma 'comhtháthú na gcéadfaí' chun cur síos a dhéanamh ar fhadhbanna céadfacha a bhíonn ag leanaí agus b'í an chéad Teiripeoir Saothair comhtháthú na gcéadfaí a choincheapú. Bhí a cuid oibre ceannródaíoch i bhforbairt na tuisceana ar an néareolaíocht chliniciúil, ar thábhacht na taithí i bhforbairt na hinchinne, ar ról na cosantachta tadhaill agus neamhoird mhodhnú céadfach mar rannchuiditheoirí ar neamhoird iompraíochta chomh maith leis an tionchar atá ag comhtháthú na gcéadfaí ar an uathachas.

Cad is Spás Céadfach ann?

Úsáidte le cead ó Scoil Náisiúnta Gharrán Dreolán, Sligeach.

Is éard is spás céadfach ná limistéar sainainmnithe laistigh den scoil ina bhfuiltear in ann tacú le roghanna agus riachtanais chéadfacha an dalta. Is spás é gurb é an cuspóir a ghabhann leis ná an t-ionchur céadfach aonair ar leith a thabhairt don dalta atá ag teastáil uaidhsean chun é féin a rialáil, ionas gur féidir leis é féin a ullmhú níos fearr don fhoghlaim agus dirghníomhú níos fearr le daoine eile. Le spás céadfach freastalaítear ar na céadfaí príomhacha; radharc na súl, an éisteacht, an boladh, an tadhall, an céadfa chuasánach agus an chéadfa fhéinghabhálach. I measc na dtéarmaí eile a úsáidtear chun cur síos a dhéanamh ar spás céadfach tá – Seomra na gcéadfaí; Spás calma; Seomra scíthe; Seomra ilchéadfach agus gairdín céadfach.

Cén fáth a ndéanfaí Spás Céadfach a Chruthú?

Le spás céadfach i dtimpeallacht na scoile, cuirtear cultúr agus timpeallacht dhearfach scoile chun tacú le sláinte agus folláine na ndaltaí chun cinn. Is féidir le spásanna céadfacha dul chun leasa gach uile dhalta, go háirithe iad siúd a bhí neamhchosanta roimh an tráma, nó roimh an strus ainsealach agus iad siúd a bhfuil riachtanais chéadfacha shonraithe acu. Is féidir leo timpeallacht shábháilte a sholáthar inar féidir tacaíocht a thabhairt don dalta a scíth a ligean agus smacht a chur air féin, agus ar an gcaoi sin an fhoghlaim agus an rannpháirtíocht i dtimpeallacht na scoile a bharrfheabhsú. Ba chóir go mbeadh an spás céadfach solúbtha, so-athraithe agus inoiriúnaithe, ionas go mbeifear in ann freastal ar riachtanais na ndaltaí.

Is iomaí buntáiste atá i gceist le spás céadfach a bheith cruthaithe:

- Is féidir le spásanna céadfacha an ró-ualach céadfach a laghdú do dhaltaí a bhféadfadh an lá scoile a bheith iomarcach dóibh agus cur ar chumas na ndaltaí sin a bheith níos calma chun tabhairt faoin bhfoghlaim.
- Is féidir le spásanna céadfacha ionchur céadfach méadaithe a thabhairt do dhaltaí a bhfuil níos mó spreagtha uathu le bheith inniúil a gcuid riachtanas céadfach agus mothálach a rialú (Middletown, 2021)
- Is féidir le spásanna céadfacha gníomhaíochtaí aireachais a ionchorprú chun tacú le feasacht idirghabhála chun an féinrialú a éascú agus chun tacú leis an bhfoghlaim shóisialta agus mhothúchánach (Lynch, et al., 2020).
- Is féidir le spásanna céadfacha an féinchúram, **an féinchothú, an cumhachtú, agus an fhorbairt scileanna, chomh maith leis an athléimneacht & athshlánú** a chur chun cinn (Champagne, 2006).
- Is féidir le spásanna céadfacha a úsáid freisin mar chuid de chur chuige eolasach scoile don tráma chun tacú le daltaí a chaill cúramóir a bhí acu le fada, nó a ndearnadh faillí orthu, cineálacha éagsúla mí-úsáide nó drochíde orthu nó atá ag fultaingt strus ainsealach (Koomar, 2009; Whiting, 2018). Chun tuilleadh eolais a fháil ar chur chuige eolasach don tráma, féach ar shuíomh gréasáin teach beacon https://beaconhouse.org.uk/?section=welcome-to-beacon-house.

Sosanna Gluaiseachta agus Sosanna Céadfacha Scoilbhunaithe agus Seomra Ranga-bhunaithe

Sula n-úsáidtear an spás céadfach, smaoinigh ar straitéisí a d'fhéadfaidh tacú le daltaí sa seomra ranga nó fiú sa scoil i gcoitinne, agus a d'fhéadfadh dul chun leasa gach dalta. D'fhéadfadh go n-áireofaí orthu siúd sosanna gluaiseachta ina mbeadh gníomhaíochtaí féinghabhálacha, céadfa chuasánaigh, tadhlacha agus ceansaithe araon. Is féidir leis na sosanna gluaiseachta seo tacú le daltaí agus is féidir iad a chur ar fáil minic go leor, fiú uair gach dhá uair an chloig. D'fhéadfadh go n-áireofaí ina measc deiseanna le haghaidh na féinrialála sa seomra ranga freisin, lena n-áirítear gníomhaíochtaí análaithe, an t-aireachas agus sosanna gearra gluaiseachta. Féach ar an ngluaiseacht sa leabhrán seomra ranga le do thoil, chun tuilleadh straitéisí agus cluichí gluaiseachta don seomra ranga a fheiceáil https://ncse.ie/movement-breaks-in-post-primary-classrooms.

Cad iad na Córais Chéadfacha atá againn?

Tá an fhaisnéis chéadfach riachtanach ionas go bhfeidhmeodh ár n-inchinní. Tá sé riachtanach dár n-aird agus don dianmhachnamh ionainn chun a bheith in ann caidrimh shóisialta a bheith againn agus chun tascanna a eagrú, agus tá sé bunúsach don fhoghlaim freisin. Tá ocht gcóras chéadfacha ann óna bhfaighimid faisnéis atá ríthábhachtach don tuiscint atá againn ar an saol mór agus ar an gcaoi a bhfreagraímid dó (Addy, 2016).

RADHARC NA SÚL

Soláthraíonn sé faisnéis faoi rudaí agus faoi dhaoine.

AN ÉISTEACHT

Soláthraíonn sé faisnéis faoi fhuaimeanna sa timpeallacht (fuaimeanna glóracha, boga, arda, ísle).

AN BOLADH

Soláthraíonn sé faisnéis faoi chineálacha éagsúla bolaithe (boladh dreoite, bláthach, láidir).

AN BLAS

Soláthraíonn sé faisnéis faoi chineálacha éagsúla blasanna (blas milis, searbh, goirt, géar).

AN TADHALL

Soláthraíonn sé faisnéis faoin timpeallacht agus faoi cháilíochtaí réada éagsúla (an tadhall, an brú, an uigeacht, crua, bog).

AN CHÉADFA CHUASÁNACH

Soláthraíonn sé faisnéis faoin áit a bhfuil ár gcorp sa spás chomh maith le luas agus treo na gluaiseachta.

AN CHÉADFA FHÉINFHABHÁLACH

Soláthraíonn sé faisnéis faoin áit a bhfuil cuid áirithe den chorp agus conas atá an chuid sin ag bogadh.

AN tSÓMAEISTÉIS

Soláthraíonn sé faisnéis faoin gcaoi a bhfuil an corp ag mothú (ocrasach, tuirseach, imníoch, scanraithe).

Conas agus Cathain Ba Cheart Spás Chéadfach a Úsáid

Is féidir le spás céadfach tionchar dearfach a imirt ar theagasc agus folláine na ndaltaí nuair a úsáidtear go cuí é. Tá sé tábhachtach machnamh a dhéanamh ar an gcaoi a bhfuiltear ag úsáid an spáis chéadfaigh le freastal ar riachtanais na ndáltaí. Is é seo an bealach is éifeachtaí chun rath an spáis chéadfaigh a chinntiú. Tá roinnt leanaí ann a dteastaíonn níos mó ionchuir céadfaigh uathu i rith an lae scoile agus is féidir le spás céadfach tionchar dearfach a imirt ar theagasc agus folláine na ndaltaí nuair a úsáidtear go cuí é.

Sa chuid seo a leanas cuirtear ar fáil mionsonraí chun múinteoirí a threorú ar conas gníomhaíochtaí céadfacha a phleanáil agus a struchtúrú agus spás céadfach á úsáid acu. Tá na rudaí is tábhachtaí le bheith curtha san áireamh roinnte ina dtrí chuid; breithnithe le bheith déanta roimh, le linn agus tar éis an spás céadfach a úsáid.

Roimh Duit Spás Céadfach a Úsáid

Tá na rudaí seo a leanas ríthábhachtach:

- Breathnaigh ar an dalta agus ar na leibhéil airdill atá aige i rith an lae scoile. **Déan iarracht sosanna gluaiseachta don rang ar fad nó don ghrúpa a sceidealú go minic i rith an lae chun tacú le rialáil na ndaltaí uile.** Féach an bhfuil patrún ann maidir le ham(anna) an lae nuair a bhíonn siad sáraithe nó má theastaíonn briseadh uathu. Déan iarracht cuairteanna ar an spás céadfach a sceidealú nuair atá ionchur céadfach níos mó ag teastáil ón dalta ag an am.
- **Úsáid an seomra sa bhealach is forghníomhaí agus is féidir**, trí am d'éalú/spás do na céadfaí a ionchorprú ina ghnáthamh laethúil. Ba cheart an spás céadfach a úsáid le daltaí ag amanna sceidealta rialta den lá chun tacú agus uasmhéadú a dhéanamh ar a rannpháirtíocht i ngníomhaíochtaí scoilbhunaithe (Maciever et al, 2019). Tá sé seo cuidiúil chun tacú le scileanna féinrialála na ndaltaí.
- **Tá sé tábhachtach gan iallach a chur ar dhalta gníomhaíocht chéadfach a dhéanamh** toisc go bhfhéadfadh sé sin a bheith diúltach nó trámach dó. Ba chóir don spás bheith i gcónaí tacúil chun freastal ar riachtanais an dalta. Tá sé tábhachtach nach n-úsáidtear an spás seo mar dhuais, ná chun an t-iompar a bhainistiú.
- Comhoibrigh le córais scoile agus teaghlaigh chun an intuarthacht a chur chun cinn ar fud na dtimpeallachtaí uile
- Tá sé tábhachtach a chinntiú go mbeidh rochtain ar shosanna gluaiseachta agus spásanna céadfacha ann go leanúnach trí amanna éalaithe/spáis do na céadfaí a ionchorprú ina sceidil agus a ngnáthaimh laethúla.
- Tá sé tábhachtach go mbeadh an múinteoir/CRS socair agus rialaithe chun an comhrialú, an féinrialú agus an fholláine mhothúchánach a chur ar fáil don dalta nuair atá sé ag baint úsáid as an spás céadfach.

Nithe le Cur San áireamh sula n-úsáidtear an Spás Céadfach

- **Ionadaíocht an dalta** – tá sé tábhachtach riachtanais an dhalta a mheas roimh an ngníomhaíocht agus le linn na gníomhaíochta araon. Smaoinigh ar na spéiseanna atá aige? An dath/bréagán is fearr leis? Cad a bhíonn á lorg aige sa spás céadfach?

- Cad é an **toradh atá á iarraidh** don dalta? An é go bhfuiltear ag iarraidh deis a thabhairt dó éalú ón seomra ranga gnóthach lánchéadfach chun briseadh céadfach thabhairt dó?
- An mbainfeadh an dalta leas as gníomhaíocht **shuaimhneasach nó foláirimh**?
- Cén **trealamh** a bheidh á úsáid agat chun freastal ar riachtanais an dalta?
- Cad iad **na tacaíochtaí don aistriú** a úsáidfidh mé? M.sh. sceideal amhairc, ar dtús agus ansin, amadóir amhairc, ina dhiaidh sin.

Le Linn Duit a Bheith ag Úsáid An Spáis Cheadfaigh

- **Treoraigh an dalta chun gníomhaíochtaí ceansaithe nó foláirimh a dhéanamh**, de réir na riachtanais ar leith atá aige nó aici. Féach ar ár dtreoir rabhaidh agus ceansaithe in Aguisín A. Má tá gníomhaíochtaí foláirimh ag teastáil ón dalta, déan cinnte roinnt gníomhaíochtaí ceannsaithe agus eagrúcháin a dhéanamh ina dhiaidh sin sula bhfilleann sé ar an rang, ionas go mbeidh sé réidh le díriú agus smaoineamh go géar. Féach ar ár leabhrán agus ár bhfíseán faoi shos gluaiseachta anseo chun tuilleadh eolais a fháil https://ncse.ie/movement-breaks-in-post-primary-classrooms
- **Breathnaigh ar an mbealach a d'fhreagair an dalta do na gníomhaíochtaí uile** a rinne sé nó sí sa spás céadfach. Tabhair faoi deara má mheasann sé an ghníomhaíocht a bheith ceansaithe, eagraithe nó mar údar foláirimh. Breathnaigh ar chomharthaíocht a choirp agus a aghaidhe le linn na gníomhaíochta.
- Má tá cláir shóisialta foghlama mhothúchánacha n-úsáid agat cosúil leis an 'Alert Programme' (Williams & Shellenberger, 1996) nó na 'Zones of Regulation' (Kuypers, 2011) i do sheomra ranga, is féidir iad seo a úsáid sa spás céadfach. Baineann na cláir seo úsáid as teoiric ionchuimsithe chéadfach agus soláthraíonn siad straitéisí agus teanga chomhroinnte do dhaltaí agus do mhúinteoirí chun scileanna féinrialála a fhoghlaim.
- **Maoirseacht le Daoine Fásta** – Ba chóir na daltaí a mhaoirsiú i gcónaí fad is atá siad ag baint úsáide as an spás céadfach. Tá sé sainaitheanta i dtaighde gurb é an duine a éascaíonn an seisiún an píosa trealaimh is tábhachtaí i seomra céadfach i gcónaí (Grace 2020, Ashdown 2013). Tá sé riachtanach é seo choimeád i gcuimhne agus an spás céadfach á úsáid agaibh.
- **Aistrithe** Is féidir sceideal amhairc, amadóir amhairc nó réad tagartha a úsáid chun an dalta a ullmhú don aistriú isteach agus amach as an spás céadfach.

Tar éis Spás Céadfach a Úsáid

- **Breathnaigh** ar an dalta tar éis dó an spás céadfach a úsáid. An bhfuil siad socair, stuama agus suaimhneach?
- Ar baineadh amach an toradh inmhianaithe sa spás céadfach?
- An bhfuil an dalta in ann díriú agus páirt a ghlacadh nuair a dhéanann sé an t-aistriú ar ais go dtí an seomra ranga? **Seiceáil isteach leis an dalta** agus leis an múinteoir ranga chun fáil amach conas a mhothaíonn sé tar éis na gníomhaíochta céadfaigh agus nuair a fhilleann sé ar an seomra ranga. Úsáid coincheapa agus teanga na gCriosanna Rialála nó an Chláir Foláirimh chun tacú chun tacú le féin-mhachnamh agus le foghlaim an dalta.

Na Rudaí Is Mó Le Cur San Áireamh maidir le Conas agus Cathain Ba Cheart Spás Céadfacha Úsáid

Pleanáil agus ullmhaigh

Pleanáil an t-am a bheidh an spás céadfach á úsáid.

Ullmhaigh an dalta roimh aistriú ann.

Bain úsáid as amadóirí amhairc agus sceidil amhairc.

An Mhaoirseacht

Ní mór do dhuine fásta maoirseacht a dhéanamh i gcónaí sa spás céadfach agus nuair a bhíonn trealamh á úsáid.

Úsáid

Úsáid an seomra ag am sothuartha atá ar sceideal lae an dalta.

Ná húsáid an spás mar dhuais ná chun an t-iompar a bhainistiú.

Ionadaíocht an Dalta

Tabhair rogha don dalta nuair atá sé sa spás céadfach.

Ná cuir iallach riamh ar aon duine gníomhaíocht chéadfach a dhéanamh.

Trealamh

Pleanáil cén trealamh ba chóir a bheith lasta sula dtéann an dalta isteach sa spás. Athraigh na soilse nó cuir ceol leis de réir riachtanas na ndaltaí.

Níor chóir go mbeadh gach rud ar siúl ag an am céanna (soilse, teilgeoirí, ceol).

An tSábháil-teacht

Ba chóir do scoileanna a chinntiú go bhfuil an fhaisnéis agus an oiliúint chuí ag gach duine fásta a éascaíonn sa seomra céadfach, más gá an trealamh a úsáid go sábháilte.

Conas Spás Céadfach a Chruthú

Is spás sain-ainmnithe é spás céadfach lenar féidir teagasc an dalta a bharrfheabhsú. Is féidir limistéir do na céadfaí agus gníomhaíochtaí céadfacha bunaithe ar shosanna gluaiseachta a ionchorprú mar ghníomhaíochtaí don rang iomlán nó do ghrúpaí beaga chun cabhrú le dalta foghlaim agus rialáil i rith an lae scoile. Trí limistéir do na céadfaí a chruthú sa seomra ranga, sna conairí nó i gclós na scoile is féidir leis tacú le rannpháirtíocht na ndaltaí sa súgradh agus san fhoghlaim shóisialta agus mhothúchánach.

Agus spás céadfach á dhearadh againn, ba cheart dó a bheith solúbtha agus inoiriúnaithe chun freastal ar na riachtanais éagsúla atá ag na daltaí. Tá tosca comhshaoil áirithe le bheith curtha san áireamh agus spás céadfach á chruthú sa scoil. Ina measc siúd, tá an timpeallacht éisteachta, an soilsiú, an seicheamhú spásúil, spásanna éalaithe/cúinne socair ciúin, an trealamh agus an stóráil. Chun tuilleadh eolais a fháil ar threoirlínte tógála agus dearaidh féach an obair atá déanta ag an Dr Magda Mostafa ar a dtugtar AUTISM ASPECTSS Design Index anseo https://www.autism.archi/aspectss.

Timpeallacht Éisteachta

- Tá sé tábhachtach machnamh a dhéanamh ar an tionchar a bhíonn ag torann ar an spás céadfach. Is féidir an timpeallacht éisteachta a rialú chun torann cúlra, macallaí agus creathadh a laghdú. Ba chóir tacaíocht a thabhairt do na daltaí aistriú ó leibhéal amháin torainn go ceann eile ar bhonn grádaithe chun iad a ullmhú le bheith in ann plé le leibhéil torainn éagsúla. Tá sé tábhachtach na ceisteanna seo a leanas a chur san áireamh;
- An bhfuil an limistéar in aice le dorchla callánach?
- An féidir é sin a laghdú le fuaimdhíonadh nó trí cheol cúlra nó fuaimeanna a sholáthar?
- An féidir ceol gasta a thabhairt isteach do na daltaí a dteastaíonn leibhéil fuinnimh 'foláirimh' uathu?
- An féidir ceol bog socair a thabhairt isteach le tacú le scíth a ligean sa timpeallacht?

Soilsiú

- Tá sé tábhachtach machnamh a dhéanamh ar na spreagthaí mhairc atá sa spás céadfach. Is féidir le daltaí áirithe a bheith hipiríogaireach nó sár-íogair roimh spreagthaí amhairc, agus d'fhéadfadh sé sin a bheith mar chúis gur deacair dó a scíth a ligean nó dul a chodladh. Tá sé tábhachtach roghanna a mheas chun na soilse a mhaolú nó an gile a mhéadú de réir mar is gá chun timpeallacht suaimhneach nó foláirimh a chruthú.
- An féidir dallóg inchoigeartaithe a thabhairt isteach chun an solas nádúrtha a laghdú nó a mhéadú de réir mar is gá?

An Seicheamhú Spásúil

- Tá sé sainaitheanta go dtacaíonn gnáthaimh agus an intuarthacht le daltaí a bhfuil deacrachtaí acu (Maciver et al 2019 agus Lynch et al 2020). Cosúil leis an gcriosú céadfach, éilíonn seicheamhú spásúil go n-eagraítear spásanna in ord loighciúil. Ba chóir go sruthlódh spásanna ó cheann go chéile chomh réidh agus is féidir.

Spás chun Éalú/Cúinne Ciúin Sochair

- Is spás é seo chun 'am saor/am scíthe' a chur ar fáil don dalta a bhfuil a mhothúchán tar éis an ceann is fearr a fháil air. Soláthraíonn na spásanna seo timpeallacht chéadfach neodrach le hionchur céadfach íosta agus cabhraíonn siad le lárchóras néaróg an dalta a shuaimhniú ionas gur féidir leo aistriú ar ais go dtí an seomra ranga.
- An bhfuil rogha ann spás éalaithe/cúinne só a thabhairt isteach sa seomra ranga inar féidir le daltaí áirithe triall a bhaint as an timpeallacht shocair?

Trealamh

- Smaoinigh ar na héifeachtaí a d'fhéadfadh a bheith ag roinnt trealaimh ar chórais chéadfacha na ndaltaí. Beidh sé suaimhneach do roinnt daltaí suí síos agus féachaint ar fheadáin bhoilgeog agus ar theilgeáin solais, agus ansin tá daltaí eile ann a mbíonn gníomhaíochtaí troma oibre ag teastáil uathu chun cabhrú leo suaimhneas a aimsiú, mar shampla bíonn orthu crúbadach trí tholláin, léim ar an traimpeolín agus cleachtaí liathróid píseanna talún a dhéanamh. Uaireanta, is féidir an iomarca rogha agus trealaimh a bheith sa seomra, rud ar féidir cur isteach ar aird an dalta.

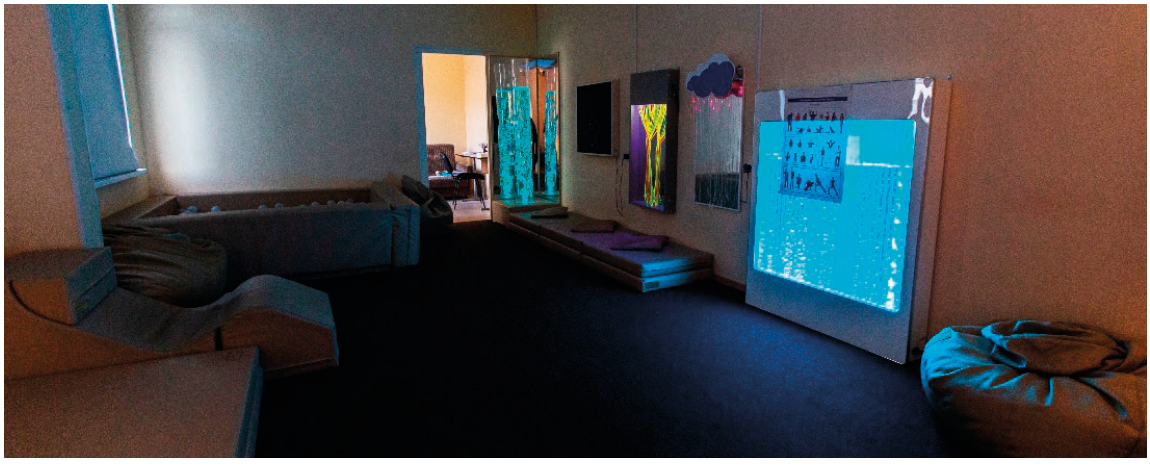
Stóras

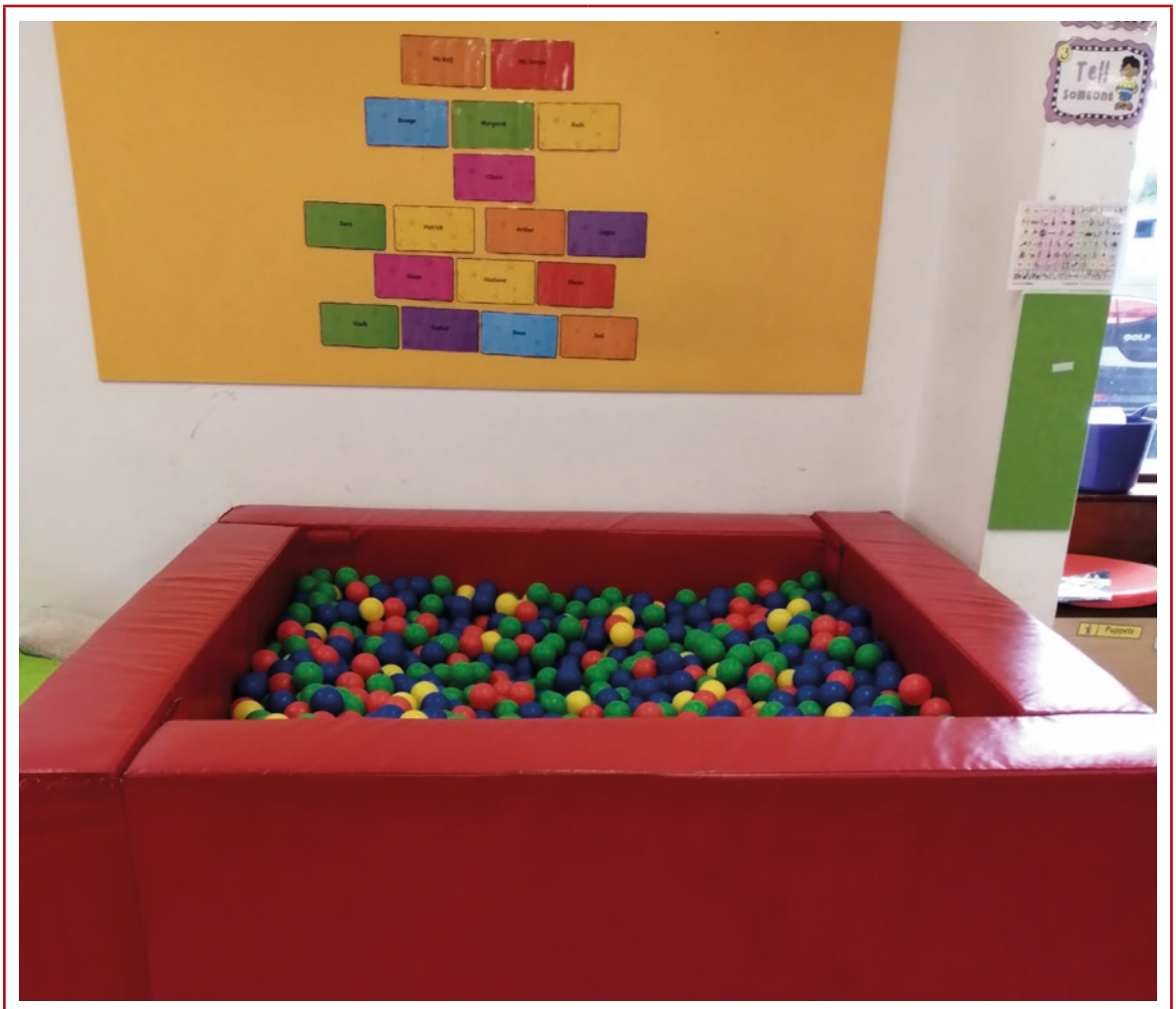
- Tá sé tábhachtach an trealamh sa timpeallacht a mheas toisc gur féidir trealamh áirithe a bheith iomarcach do dhaltaí éagsúla. Má éiríonn sé iomarcach don dalta tá sé tábhachtach na spreagthaí céadfacha sa timpeallacht a laghdú. Tá spásanna stórála oiriúnacha tábhachtach, dá bharr sin, chun an trealamh a mheaitseáil le riachtanais an dalta.

Cén chuma a d'fhéadfadh a bheith ar Spás Céadfach

Níl aon bhealach amháin ann chun Spás Céadfach a chruthú. Is éard spás céadfach ann ná tacaíocht chéadfach nó aon teicníc nó píosa trealaimh a mhéadaíonn nó a laghdaíonn ionchur céadfach chun foghlaim na ndaltaí a bharrfheabhsú. Is cúinne ciúin socair é a chuireann an dalta ar a chumas teicnící aireachais agus/nó análaithe a chleachtadh a thacaíonn leis é féin a rialáil i rith amanna gnóthacha an lae. Is féidir leis a bheith ina spás níos gníomhaí, mar shampla cleachtaí gluaiseachta féinghabhálacha bunaithe ar shúgradh a sholáthar ar na conairí céadfacha do na daltaí sin a bhfuil gá acu a leibhéil airdill a mhéadú. Is féidir leat Spás Céadfach a chruthú sa seomra ranga ar bhealach simplí é chun rochtain éasca agus solúbtha a chur ar fáil ar spás rialála do na daltaí, de réir mar is gá i rith an lae. Is féidir smaoineamh ar conas tacú le rannpháirtíocht an dalta sa súgradh (laistigh agus lasmuigh araon) leis an gcriosú agus le gníomhaíochtaí struchtúrtha, intuartha. Is é an aidhm atá ag gach aon Spás Céadfach ná tacú le daltaí straitéisí féinrialála a fhorbairt agus na leibhéil airdill a theastaíonn uathu i rith an lae scoile a bhaint amach.

Is é an duine a éascaíonn an seisiún an píosa trealaimh is tábhachtaí i seomra céadfach i gcónaí (Grace 2020, Ashdown 2013). *Ba chóir dóibh a bheith airdeallach ar riachtanais chéadfacha agus rialála na ndaltaí agus scileanna féinrialála á dtógáil acu ag an am céanna. Tá sé ríthábhachtach é seo a choimeád i gcuimhne agus an spás céadfach á úsáid agat.*





Úsáidte le cead ó Scoil Náisiúnta Gharrán Dreolán, Sligeach.

Spás Céadfach Á Chruthú i Seomra Ranga

Is féidir spás céadfach a chruthú sa seomra ranga, rud ar féidir leis a bheith tairbheach do dhaltaí a bhfuil gá acu le spás ceansaithe chun a scíth a ligean go minic is go rialta. Is féidir amadóir a úsáid chun taispeáint don dalta an fhad ar féidir leis fanacht ann. Is féidir sceideal amhairc a úsáid freisin más gá.

Smaoinigh ar an **timpeallacht**:

- Troscán ar féidir a úsáid chun an seomra a roinnt, i.e. seilf leabhar.
- D'fhéadfaí an spás a scaradh ón bpríomhsheomra le cuirtín.
- D'fhéadfadh tábla a bheith ina spás agus é clúdaithe le héadach, nó preab-phuball.

Smaoinigh ar **acmhainní** le bheith ann laistigh den spás:

- Mála pónairí beag, cúisíní, pluid
- Cluasáin
- Lampa laibhe
- Bréagáin fidget
- Soilse sí
- Buidéal céadfach (uisce agus gealra srl i mbuidéal)

Spás Céadfach Taobh Amuigh

Is féidir leis an gclós súgartha a bheith dúshlánach mar áit do roinnt daltaí. Is féidir le hionchur céadfach leanúnach agus nádúr dothuartha an chlós súgartha a bheith iomarcach. Agus spás lasmuigh atá cairdiúil do na céadfaí á chruthú déan iarracht na rudaí seo a leanas a mheas:

Spóirt Ghníomhacha le Liathróid	Réimse Ilghníomhaíochta (an scipeáil, cleachtadh ag caitheamh rudaí ar sprioc)
	Cleas na bacóide
Limistéar Féarmhar	Limistéar Scíthe (Léamh, cluichí boird, scíth)

- Limistéar/crios a fhorbairt sa chlós súgartha ar féidir leis na daltaí teacht air le haghaidh am ciúin suaimhneach súgartha. Ba chóir nach mbeadh sé chomh dothuartha agus chomh sáraitheach do na daltaí siúd atá ag iarraidh rochtain a fháil ar ghníomhaíochtaí súgartha níos struchtúrtha le linn na tréimhse dúshlánaí neamhstruchtúrtha seo. D'fhéadfadh sé a bheith tairbheach córas a chuireann teorainn leis an méid ama a chaithfidh an dalta fanacht ar an gclós súgartha agus a ligeann dó am a chaitheamh istigh i mbun gníomhaíochta níos ciúine sula gcaithfidh sé filleadh ar an rang tar éis an tsosa.
- Rogha spáis ciúin faoi dhíon a sholáthar do dhaltaí a mbíonn sé deacair orthu déileáil le spásanna níos gnóthaí lasmuigh. Ba cheart líon na ndaltaí a fhaigheann rochtain ar an spás seo ag aon am amháin le linn an tsosa a theorannú ionas nach mbeidh sé ina thimpeallacht ró-spreagúil eile.
- Gníomhaíochtaí struchtúrtha a sholáthair nach bhfuil, b'féidir, chomh iomarcach ó thaobh na céadfaí de, cluichí cosúil le peil agus an folach bíog. Áirítear tóraíocht taisce, rian dúlra nó cleas na bacóide ina measc, gan ach cúpla sampla a lua.
- Tá daltaí a bhfuil dúshláin phróiseála chéadfacha acu agus a sheachnaíonn timpeallachtaí torannacha gnóthacha i mbaol aonrú sóisialta, chomh maith le deacrachtaí meabhairshláinte. Ba cheart do scoileanna smaoineamh ar thionscnaimh um 'ghlacadh leis an uathachas' ina gcuirtear chun cinn an coincheap gur ionann dalta eile agus 'comhghuallí' (Cremin, 2018).
- Codanna a leagadh síos sa chlós súgartha le haghaidh ionchur féinmhothaithe. Is gnáth cluichí leanaí iad seo a a chuirfidh an dalta ag gabháil le gníomhaíochtaí corpartha ar féidir suaimhneas a chothú. D'fhéadfadh na samplaí seo thíos a bheith i gceist:
    - An scipeáil
    - Cleas na bacóide
    - Cúrsaí bacainní agus ag crúbadach trí tholláin
    - Siúlóidí barra rotha
    - Tarraingt téide
    - Cluichí léime

Díreach cosúil le spás taobh istigh, déan iarracht roinnt acmhainní a ghabhann leis na céadfaí go léir a ionchorprú i spás céadfach lasmuigh. Mar shampla: an tadhall (bord cailce ar an mballa); Radharc na Súl (Earraí a bhfuil cuma shuaithinseach amhairc orthu mar shampla ribíní atá ceangailte le fálta, móibilí nó muilte gaoithe; luail béil (boilgeoga); an éisteacht (balla ceoil); an boladh (plandaí amhail an labhandar nó lus na meala líomóide).

Conairí Céadfacha

Is féidir conairí scoile a úsáid freisin chun ionchur céadfach a chur ar fáil do dhaltaí a bhfuil sé de dhíth orthu. Is féidir mótarbhealaí céadfacha simplí a leanúint nuair a bhíonn daltaí ag aistriú ó sheomra amháin go seomra eile. Féach thíos le haghaidh roinnt smaointe.

Úsáidte le cead ó Scoil Náisiúnta Gharrán Dreolán, Sligeach.

Smaointe le haghaidh Trealamh Céadfach

Is féidir spás céadfach le freastal ar na riachtanais ar leith atá ag an scoil a dhearadh ar bheagán airgid. Níl mórán fianaise ann ag tabhairt le fios go mbíonn torthaí níos fearr ag daltaí mar gheall ar threalamh costasach casta (Grace, 2020). Tá sé inmholta dul i gcomhairle le Teiripeoir Saothair nuair is féidir toisc gur féidir leo comhairle ar leith a thabhairt duit, más gá. Féach an chuid thíos 'Smaointe maidir le trealamh'.

An Tadhall

- Boscaí céadfacha: gaineamh, clocha, rís, pasta srl.
- Bord uigeachta baile (páipéar gaineamh, cleite, cairpéad, greamán, síoda srl.)
- Fidget
- Marla/Marla Teiripe
- Liathróid struis baile
- Cúisín/bóín Dé creathadh
- Piliúir, pluideanna

Fuaim

- Cainteoir
- Cluasáin
- Cosantóirí cluaise

Radharc na Súl

- Lampa Laibhe/Feadán Boilgeoga
- Buidéal Gealra Déanta sa Bhaile
- Bata loinnreach
- Tóirse
- Soilse téide, coinnle ar chumhacht ceallraí

An Boladh

- Cúisín le bláthola labhandair
- Uachtar/lóis láimhe

An Chéadfa Chuasánach (An Chothromaíocht & an Ghluaiseacht)

- Liathróidí Piseanna Talún/Liathróidí Teiripe (ar mhéideanna éagsúla)
- Scútar
- Clocha Cora
- Bord Cothromaíochta
- Space Hopper
- Gníomhaíochtaí Spraoi le Liathróid Teiripe Deice
- Trampette

An Chéadfa Fhéinghabhálach (Feasacht Coirp)

- Stoca coirp
- Deic Spraoi: 'Cártaí Láidreachta Uachtar an Choirp agus Lár an Choirp'
- Deic Spraoi: 'Cártaí Corpghluaiseachta'
- Pluid Trom
- Tollán
- Cúisíní/Málaí Pónairí Móra
- Bandaí frithsheasmhacha
- Balúin

An tSómaeistéis

- Mata ióga
- Málaí pónairí
- Crios ualaithe
- Blaincéad trom
- Bandaí frithsheasmhacha
- Fidget
- Marla Teiripe, bog agus righin araon
- Straitéisí análaithe
- Íomhánna d'ánálú cearnógach nó gníomhaíochtaí dathadóireachta aireachais
- Scripteanna aireachais
- Ceol suaimhnitheach

Eile

- Orláiste uibhe 1,3,5 nóiméad
- Puball beag
- Acmhainní Luaileacha Bhéil – Boilgeoga, Sopanna agus liathróidí cadáis, sneaiceanna briosca, sopanna agus báisín uisce, uirlisí ceoil

Na Rudaí Is Mó Le Cur San Áireamh maidir le Spás Céadfach a Chruthú

Is féidir le spás céadfach a bheithina thairbhe do gach dalta, go háirithe do dhaltaí a bhfuil riachtanais speisialta oideachais acu. Is féidir le limistéir do na céadfaí tacú leis an lánpháirtíocht, an rannpháirtíocht san fhoghlaim agus leis an gcumas chun rochtain a fháil ar an gcuraclam.

An Limistéar do na Céadfaí

An Spás Sainainmnithe do na Céadfaí

- Is spás ainmnithe é laistigh den scoil, a úsáidtear chun foghlaim an dhalta a bharrfheabhsú.
- Is spás solúbtha agus inoiriúnaithe é.
- Smaoinigh ar conas agus cathain atá sé i gceist agat an spás seo a úsáid leis na daltaí.
- Smaoinigh ar roghanna céadfacha agus riachtanais chéadfacha na ndaltaí.
- Smaoinigh ar chuspóir an tseomra chéadfaigh don dalta.

Spás céadfach Seomra-Ranga-bhunaithe

- Tá rochtain éasca air agus is féidir leis tacú le gach uile dhalta sa seomra ranga.
- Is féidir leis tacú le daltaí a dteastaíonn spás suaimhneasach uathu i rith an lae.
- Smaoinigh ar spásanna simplí ar leith, m.sh. preabpuball, spásanna leabharlainne.
- Smaoinigh ar acmhainní simplí e.g. cúisíní, pluid, málaí pónairí, cluasáin, bréagáin fidget.

Spás Céadfach Taobh Amuigh

- Cabhraíonn sé leis na daltaí a airíonn go bhfuil an iomarca ar siúl sa chlós súgartha.
- Smaoinigh ar spás lasmuigh a leagadh amach a bhfuil áiteanna gníomhaíochta agus áiteanna scíthe/ciúine araon san áireamh iontu.
- Cuir ionadaíocht agus rogha na ndaltaí chun cinn. Smaoinigh ar roghanna céadfacha na ndaltaí agus cluichí struchtúrtha, intuartha agus comhsheasmhacha chun tacú leis an rannpháirtíocht agus an lánpháirtíocht araon.
- Déan an dalta a spreagadh chun páirt a ghlacadh i ngníomhaíochtaí seach-churaclaim, mar shampla spóirt a oireann do láidreachtaí agus spéis an dalta.

Conairí Céadfacha

- Is féidir leo sosanna gluaiseachta a sholáthar do dhaltaí aonair nó do ghrúpaí daltaí le linn dóibh a bheith ag foghlaim.
- Is féidir leo ionchur féinghabhálach agus cuasánach a sholáthar don dalta chun tacú le haird, féinrialú agus aistrithe na ndaltaí sa scoil.

Bí Solúbtha agus Inoiriúnaithe

Freagraímid go léir ar bhealach difriúil d'fhaisnéis agus d'eispéiris chéadfacha. Dá bhrí sin, ní mór don limistéar do na céadfaí a bheith solúbtha agus inoiriúnaithe.

An féidir an spás céadfach a phearsanú de réir riachtanais agus roghanna pearsanta na ndaltaí?

Fachtóirí Comhshaoil

Smaoinigh ar na hocht gcéadfaí go léir: an éisteacht, radharc na súl, an blas, an boladh, an tadhall, an féinmhothú, an céadfa chuasánach agus an tsómaeistéis agus an tionchar a imríonn siad seo ar thimpeallacht chéadfach na ndaltaí.

Tabhair aird ar an timpeallacht éisteachta – an bhfuil an spás céadfach suite gar do chonair ghnóthach nó do thimpeallacht ina bhfuil a lán torainn? An féidir ceol, cluasáin nó fuaimdhíonadh a úsáid?

Smaoinigh ar an soilsiú laistigh den spás – Cad é an leibhéal gile agus solais nádúrtha atá ann, an féidir é sin a choigeartú, nó an féidir dallóga dubha a úsáid?

Smaoinigh ar an gcaoi ina bhfuil an spás leagtha amach agus ar conas is féidir leis an dalta bogadh timpeall, tríd an spás – An féidir criosú agus an seicheamhú spásúil a chur san áireamh ann?

Buiséad

Is féidir spás céadfach a dhearadh le freastal ar na riachtanais ar leith atá ag an scoil ar bheagán airgid.

Níl mórán fianaise ann chun tabhairt le fios go mbíonn torthaí níos fearr ag daltaí mar gheall ar threalamh costasach casta a bheith ar fáil.

Ionadaíocht an Dhalta

Cuir san áireamh dúil agus spéiseanna na ndaltaí i gcónaí agus an spás céadfach á chruthú agus á úsáid. Sainaithin an iad gníomhaíochtaí ceansaithe, eagraithe nó foláirimh atá ag teastáil ón dalta.

Trealamh

Smaoinigh ar an trealamh céadfach éagsúil atá i dtimpeallacht na scoile. An bhfuil tionchar ceansaithe, rialála nó foláirimh ar an dalta ag an uirlis chéadfach? Mar shampla, bíonn sé suaimhneasach a bheith ag féachaint ar fheadán boilgeog sa limistéar do na céadfaí.

Déan cinnte nach bhfuil tranglam sa timpeallacht chéadfach ná go bhfuil sé iomarcach don dalta.

Cinntigh go bhfuil an dúshlán 'lom ceart' á shásamh, chun a chinntiú go n-éireoidh leis an dalta sa spás céadfach.

Bíodh spásanna ainmnithe stórála agat don trealamh nach bhfuiltear á úsáid.

Is é an trealamh is tábhachtaí ná an duine a éascaíonn an seisiún sa spás céadfach agus an chaoi a n-úsáideann siad an trealamh!

Pleanáil chun Tacú leis an Aistriú

An mbainfeadh na daltaí tairbhe as amadóirí a bheith acu sa limistéar?

An mbainfeá leas as sceidil amhairc a bheith ag daltaí chun tacú le haistrithe chuig an spás céadfach agus uaidh.

Tagairtí

Seo a leanas na tagairtí lárnacha a chuir bonn le forbairt agus ábhar na hacmhainne seo.

Addy. L, (2016). *How to support pupils with sensory processing needs*. LDA: Hyde, Chesire.

Ashdown. R, (2013). '*Multi-sensory environments*'. (ar líne) Ar fáil ag: http://www.pmldlink.org.uk/wp-content/uploads/2015/09/PMLD-Link-Issue-74.pdf. Fuarthas rochtain ar an 28/04/2020.

Asher, A. & Lau, C. (2017). Successful Participation at School: Strategies for All Students. American Occupational Therapy Association. Le fáil ag: https://www.aota.org/~/media/Corporate/Files/AboutOT/Professionals/WhatIsOT/CY/Tips-for-Educators-Successful-Participation-School-Strategies-for-All-Students.pdf.

Ayres J. (1979) *Sensory Integration and the Child*. Western Psychological Services; Los Angeles, CA, SAM: Sensory integration therapy.

Brunkner, L. & Singer, L. (2018). *Simple stuff to get kids self-regulating in school*. London, Jessica Kingsley Publishers.

Cage, E., Di Monaco, J., & Newell, V. (2017). Experiences of Autism Acceptance and Mental Health in Autistic Adults. *Journal of Autism and Developmental Disorder*. doi:10.1007/s10803-017-3342-7.

Champagne, T. (2006). Creating sensory rooms: Environmental enhancements for acute inpatient mental health settings. *Mental Health Special Interest Section Quarterly*, 29(4), 1-4.

Cremin, K. (2018). *Second Level Education and Autism Spectrum Disorder: An Exploration of Peer, Parent and Teacher Experiences*, Scoil na Síceolaíochta, Coláiste na Tríonóide, Baile Átha Cliath.

Grace, J. (2020). Multisensory rooms: essential characteristics and barriers to effective practice. *Tizard Learning Disability Review*, 25(2), 67-75.

Heller, S. (2003). *Too loud too bright too fast too tight – what to do if you are sensory defensive in an overstimulating world*. Harper Collins Publishers, New York, USA.

Hussein, H. (2010). Using the sensory garden as a tool to enhance the educational development and social interaction of children with special needs. *Support for Learning*, 25(1), 25-31.

Koomar, J.A. (2009). Trauma-and attachment-informed sensory integration assessment and intervention. *Sensory Integration Special Interest Section Quarterly*, 32(4), 1-4.

Kuypers, L.M. (2011). *The Zones of Regulation: A Curriculum Designed to Foster Self-regulation and Emotional Control*. Santa Clara, CA, Think Social Publishing Inc.

Lynch, A. Ashcraft, R. Mahler, K. Whiting, C. Schroeder & Weber (2020) Using a Public Health Model as a Foundation for Trauma-Informed Care for Occupational Therapists in School Settings, Journal of Occupational Therapy, Schools and Early Intervention, 13(3), 219-235 https://doi.org/10.1080/19411243.2020.1732263.

Maciver D, Rutherford M, Arakelyan S, Kramer JM, Richmond J, Todorova L, et al. (2019). Participation of children with disabilities in school: A realist systematic review of psychosocial and environmental factors. *PLoS ONE*, 14(1).

Mahler, K. (2016) Interoception: The Eighth Sensory System: Practical Solutions for Improving Self-Regulation Self-Awareness and Social Understanding of Autism Spectrum and Related Disorders, shawnee missions KS.

Middletown Centre for Autism. (2021). Strategies according to the Sense. https://sensory-processing.middletownautism.com/sensory-strategies/strategies-according-to-sense/.

Moyes, R. (2010). *Building Sensory Friendly Classrooms to Support Children with Challenging Behaviors*. Arlington, Texas: Sensory World.

Murray-Slutsky, C., Paris, B., (2005). Is It Sensory or Is It Behaviour, Behaviour Problem Identification, Assessment and Intervention. Austin, TX: Hammill Institute on Disabilities.

Piromalli. K. & Zuzic, M. Setting up Sensory Spaces. Cur i láthair ar líne a fuarthas ag: https://www.swslhd.health.nsw.gov.au/services/ICAMHS/pdf/sensory-spaces.pdf.

Whiting, C. C. (2018). Trauma and the role of the school-based occupational therapist. Journal of Occupational Therapy, Schools, & Early Intervention, 11(3), 291-301. doi:10.1080/19411243.2018.1438327.

Williams, M.S. & Shellenberger, S. (1996). How does your engine run? A leaders guide to the alert program for self regulation. Albuquerque, NM, Therapy Works Inc.

Suíomhanna Gréasáin Áisiúla

https://sensory-processing.middletownautism.com/sensory-strategies/setting-up-a-sensory-lounge/

https://www.nationalautismresources.com/school-sensory-rooms/

https://www.education.sa.gov.au/sites-and-facilities/facilities-maintenance-and-design/design-everyone/designing-calming-or-stimulating-sensory-learning-spaces

https://asiam.ie/wp-content/uploads/2018/04/What-is-in-a-relaxation-Room.pdf

https://asiam.ie/wp-content/uploads/2018/04/Sensory-Room-Description-of-toys.pdf

www.AsIAm.ie

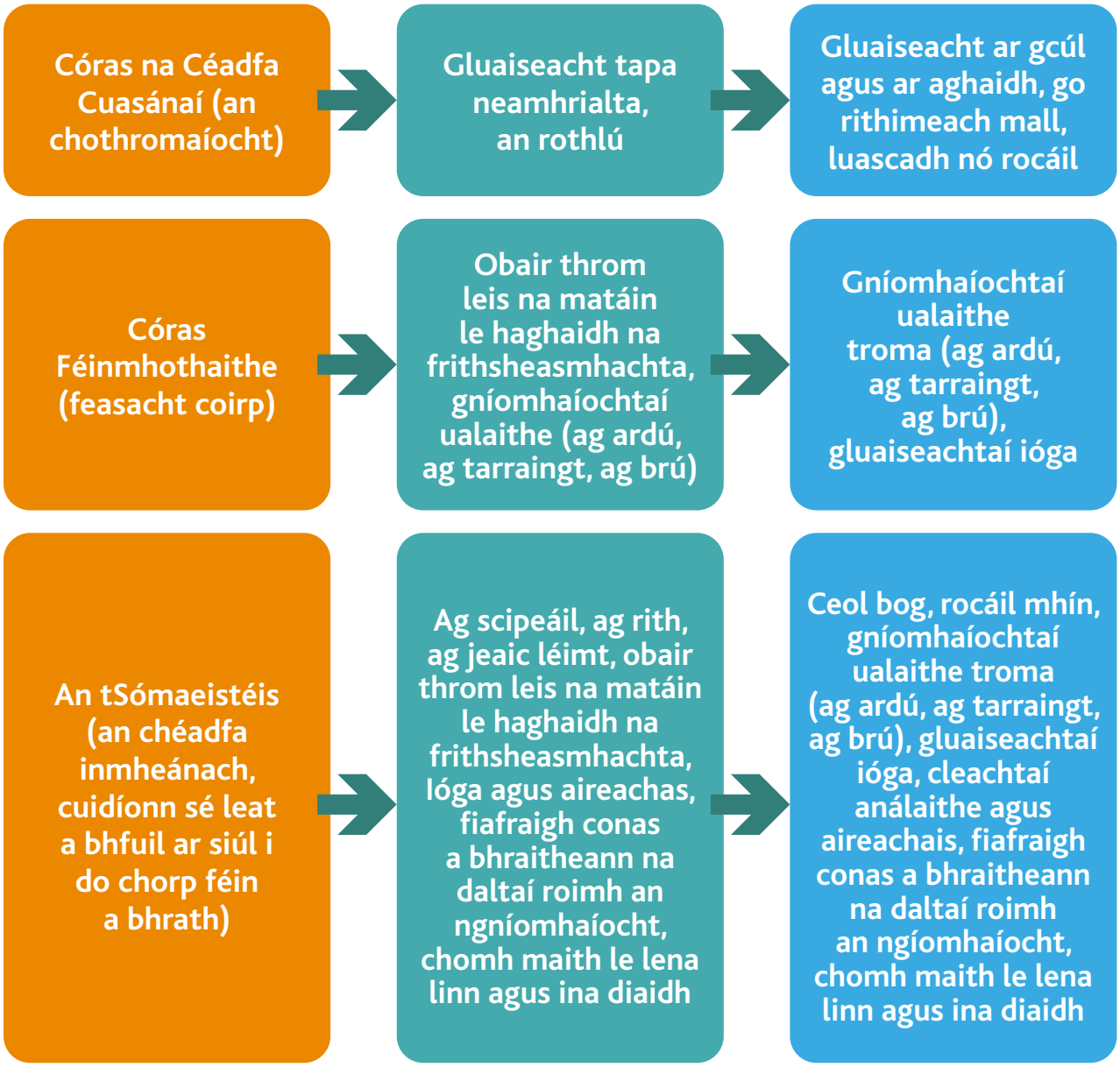
www.ghaea.org/files/OccupationalTherapy/Sensoryroom.pdf

sensoryprojects.co.uk

Aguisín A

Soláthraíonn an tábla thíos roinnt eolais ginearálta ar an gcaoi ar féidir le gníomhaíochtaí éagsúla tionchar a imirt ar na céadfaí agus na staideanna airdill éagsúla. Mar sin féin, glac leis an eolais seo mar threoir ghinearálta le do thoil agus tabhair faoi deara, nach bhfuil aon 'aon mhéid amháin a oireann do chách' maidir le straitéisí céadfacha.

Na Céadfaí	Gníomhaíochtaí Foláirimh – An leibhéal airdill a ardú	Gníomhaíochtaí ceansaithe – Laghdaigh an leibhéal airdill
An Tadhall	Tadhall éadrom, cigil	Tadhall teann, creathanna, brú domhain
An Éisteacht	Tuinairde ard, fuaimeanna arda, luas tapa	Tuinairde íseal, torann bán, fuaimeanna boga, séimh, luas mall
Radharc na Súl	Dathanna gléineacha soilse geala, íomhánna atá ag gluaiseacht go tapa, tranglam	Dathanna boga neodracha, solas bog, éadrom, íomhánna mallghluaiseachta
Córas Luaileacha Béil	Bia briosc, blasanna láidre, fuar, miontaí, bia fuar, bia géar	Ag cogain, ag sú, ag séideadh, milis, bog, te, neamhbhlasta
An Boladh	Miontas, citris	labhandar, camán meall


Córas na Céadfa Cuasánaí (an chothromaíocht)
Gluaiseacht tapa neamhrialta, an rothlú
Gluaiseacht ar gcúl agus ar aghaidh, go rithimeach mall, luascadh nó rocáil
Córas Féinmhothaithe (feasacht coirp)
Obair throm leis na matáin le haghaidh na frithsheasmhachta, gníomhaíochtaí ualaithe (ag ardú, ag tarraingt, ag brú)
Gníomhaíochtaí ualaithe troma (ag ardú, ag tarraingt, ag brú), gluaiseachtaí ióga
An tSómaeistéis (an chéadfa inmheánach, cuidíonn sé leat a bhfuil ar siúl i do chorp féin a bhrath)
Ag scipeáil, ag rith, ag jeaic léimt, obair throm leis na matáin le haghaidh na frithsheasmhachta, lóga agus aireachas, fiafraigh conas a bhraitheann na daltaí roimh an ngníomhaíocht, chomh maith le lena linn agus ina diaidh
Ceol bog, rocáil mhín, gníomhaíochtaí ualaithe troma (ag ardú, ag tarraingt, ag brú), gluaiseachtaí ióga, cleachtaí análaithe agus aireachais, fiafraigh conas a bhraitheann na daltaí roimh an ngíomhaíocht, chomh maith le lena linn agus ina diaidh