

Ysgol Gymraeg Sant Curig



Polisi Perthnasoedd / Relationship Policy

Mae ein hysgol wedi ymrwymo i gefnogi'r iechyd perthnasol gorau posibl rhwng:

- Plentyn a phlentyn
- Plentyn ac aelodau staff yr ysgol
- Teulu a phlentyn
- Teulu a staff yr ysgol
- Staff yr ysgol

Er mwyn cyflawni hyn, mae ein hysgol yn ymrwymo i arferion addysgol sy'n **Amddiffyn, Cysylltu, Rheoleiddio ac Adlewyrchu**.

Amddiffyn

- Rydym yn defnyddio arwyddion diogelwch ym mhob agwedd ar ddiwrnod yr ysgol, e.e. cyfarfod a chyfarch wrth fynedfeydd yr ysgol ac wrth ddrws y dosbarth.
- Mae staff yr ysgol wedi ymrwymo i ddefnyddio'r model **PACE** (Chwareusrwydd – Derbynn – Cwestiynu'n Garedig – Empathi) wrth ryngweithio â phlant, yn enwedig y rhai sydd wedi profi trawma ac sy'n gymdeithasol amddiffynnol. Mae bod yn chwareus, cynnes, derbyniol, chwilfrydig ac empathig wedi profi i symud plant allan o sefyllfaoedd Ymladd/Hedfan/Rhewi.
- Mae staff yr ysgol yn sicrhau bod rhyngweithiadau gyda phlant yn gymdeithasol ymgysylltiol ac nid yn gymdeithasol amddiffynnol, er mwyn lleihau'r siawns o blant yn ymateb yn amddiffynnol (Ymladd/Hedfan/Rhewi).
- Rydym yn ymrwymo i beidio â defnyddio lleisiau llym, sarhad, beirniadaeth na chywilyddio (sydd wedi profi'n niweidiol yn seicolegol ac yn niwrolegol).
- Bydd yr ysgol yn 'atgyweirio'n rhyngweithiol' yr adegau pan fydd staff yn llithro i amddiffyniaeth.
- Fel rhan o'n darpariaeth gyffredinol, rydym yn gweithredu ymyriadau sy'n helpu staff i adnabod y plant yn well, e.e. Proffiliau Un Dudalen, "Byddwn i'n hoffi i fy athro/athrawes wybod...", ac ati, er mwyn datblygu ethos lle mae plentyn yn teimlo'n ddigon diogel i rannu ei stori.
- Bydd gan bob plentyn fynediad at oedolyn sydd ar gael yn emosiynol – mae'r plant hyn yn gwybod pryd a ble i ddod o hyd i'r oedolyn hwnnw. Os nad yw plentyn am ryngweithio â'r oedolyn penodedig, bydd person amgen yn cael ei ddarganfod.
- Mae staff yr ysgol yn addasu eu disgwyliadau o amgylch plant i gyd-fynd â'u gallu datblygiadol a'u profiadau o straen trawmatig. Mae hyn yn cynnwys tynnu disgyblion allan mewn ffordd ddi-farn o sefyllfa nad ydynt yn gallu ymdopi â hi, am gyfnod priodol o amser.
- Mae llesiant emosiynol a rheoleiddio staff yn cael ei feithrin fel eu bod yn teimlo'n wirioneddol werthfawr ac yn ddigon rheoledig yn emosiynol i ymgysylltu'n gymdeithasol yn hytrach nag ymateb yn amddiffynnol. Bydd staff yn cael amser i reoleiddio eu hemosiynau eu hunain ar ôl sefyllfaoedd heriol. Bydd arweinwyr uwch/personau dynodedig yn cynnal gwiriadau anffurfiol rheolaidd gyda staff.

Cysylltu

- Ymrwymiad ysgol gyfan i alluogi plant i weld eu hunain, eu perthnasoedd a'r byd mewn ffordd fwy cadarnhaol.
- Cyfleoedd perthynol rheolaidd i blant bregus gyda oedolion sydd ar gael yn emosiynol yn yr ysgol, er mwyn eu galluogi i symud o 'ymddiriedaeth wedi'i rhwystro' i 'ymddiriedaeth', ac o 'hunan-gymorth' i 'cheisio cymorth'.

Rheoleiddio

- Rydym yn gweithredu ymyriadau sydd wedi'u cynllunio i ostwng lefelau hormonau straen (o wenwynig i oddefol) mewn plant bregus, gan eu galluogi i deimlo'n dawel, wedi'u lleddfu ac yn ddiogel.
- Rydym yn defnyddio ymyriadau meithringar a rheoleiddio sy'n seiliedig ar dystiolaeth ac sy'n anelu at atgyweirio niwed seicolegol a achoswyd gan brofiadau trawmatig drwy rhyngweithiadau oedolyn-plentyn sy'n rheoleiddio'n emosiynol, yn chwareus ac yn gyfoethog.
- Mae llesiant emosiynol a rheoleiddio staff yn cael ei drin fel blaenoriaeth uchel er mwyn atal gorlethu neu absenoldeb sy'n gysylltiedig â straen.

Adlewyrchu

- Mae staff yn cael eu haddysgu yn y grefft o wrando da, deialog, empathi a dealltwriaeth (yn hytrach na gofyn llawer o gwestiynau/ceisio trwsio pethau), e.e. WINE (Rwy'n pendroni, Rwy'n dychmygu, Rwy'n sylwi, Empathi).
- Darparu sgiliau ac adnoddau i gefnogi teuluoedd a staff i gael sgysiau empathig ystyrlon gyda phlant bregus sydd eisiau siarad am eu bywydau.
- Mae staff yn cael eu hyfforddi i helpu plant i symud o ymddwyn eu trawma/profiadau bywyd poenus i adlewyrchu ar y profiadau hynny drwy sgysiau empathig, er mwyn mynd i'r afael â hunan-gyfeirio negyddol.
- System ymddygiad ar gyfer dysgu sydd ddim yn seiliedig ar gosb ac ynysu, ond un sy'n modelu ymholi, datrys ac atgyweirio rhyngweithiol (sgysiau adferol) a chanlyniadau priodol yn ol yr oedran.

Our school is invested in supporting the very best possible relational health between:

- Child and child
- Child and school staff
- Family and child
- Family and school staff
- School staff

To this end our school is committed to educational practices which Protect, Relate, Regulate and Reflect.

Protect

- We use safety cues in all aspects of the school day eg. meet and greet at the school entrances and at the classroom door.
- School staff are committed to using the PACE model (Playfulness – Acceptance – Curiosity – Empathy) to interact with all children but particularly those who have suffered trauma and are socially defensive. Being playful, warm, accepting, curious and empathic, and which is proven to move children out of Fight/Flight/Freeze positions.
- School staff to ensure that interactions with children are socially engaging and not socially defensive in order to decrease the chances of the children relating defensively (Fight/Flight/Freeze).
- We are committed to not using harsh voices, put-downs, criticism or shaming (proven to be damaging psychologically and neurologically).
- School will 'interactively repair' the occasions when they slip into defensiveness.
- Part of our universal provision is to implement interventions which help staff get to know the children better eg. One Page Profiles, I wish my teacher knew... etc in order to develop an ethos where a child feels safe enough to want to tell their story.
- All children to have access to an emotionally available adult-these children know when and where to find that adult. If a child does not wish to interact with the designated adult then an alternative person will be found.
- School staff adjust their expectations around children to correspond with their developmental capabilities and experience of traumatic stress. This includes removing pupils in a non-judgemental way from a situation that they are unable to cope with for an appropriate amount of time.
- The nurturing of school staff in such a way that they feel truly valued and emotionally regulated enough to be able to interact with social engagement rather than defensiveness. Staff to be given time to regulate their own emotions when they have experienced challenging situations. Regular informal check-ins with staff to be carried out by Senior Leaders/Designated persons.

Relate

- A whole school commitment to enabling children to see themselves, their relationships and the world more positively.

- Regular relational opportunities for vulnerable children with emotionally available adults at school to enable them to make the shift from 'blocked trust' to 'trust' and from 'self help' to 'help seeking'.

Regulate

- We implement interventions designed to bring down stress hormone levels (from toxic to tolerable) in vulnerable children enabling them to feel calm, soothed and safe.
- We use evidence based nurturing and regulatory interventions that aim to repair psychological damage caused by traumatic experiences through emotionally regulating and playful, enriched adult-child interactions.
- The emotional well-being and regulation of staff is treated as a high priority in order to prevent burnout or stress related absence.

Reflect

- Staff are educated in the art of good listening, dialogue, empathy and understanding (instead of asking lots of questions/trying to fix things) e.g WINE (I wonder, I imagine, I notice, Empathy)
- The provision of skills and resources to support families and staff to have meaningful empathic conversations with vulnerable children who want to talk about their lives.
- Staff trained to help children move from behaving their trauma/painful life experiences to reflecting on those experiences through empathic conversations in order to address negative self-referencing.
- A behaviour for learning system which is based not on punishment and isolation, but one that models enquiry, resolution and interactive repair (restorative conversations) alongside reasonable and age appropriate consequences.