

VIÐ OG BÖRNIN OKKAR



MY I NASZE DZIECI

Hagnýtar upplýsingar fyrir fjölskyldur á Íslandi

Użyteczne informacje dla rodzin na Islandii

UM VIÐ OG BÖRNIN OKKAR

Við og börnin okkar er upplýsingabæklingur fyrir foreldra/forsjáraðila og aðstandendur barna sem flutt hafa til Íslands og eru að stíga sín fyrstu skref í nýju umhverfi. Bæklingurinn skýrir ábyrgð og skyldur foreldra/forsjáraðila, réttindi og menntun barna. Einnig fjallar hann um menntun og velferð fjölskyldunnar. Bæklingarnir eru tveir með sama efni, á íslensku/ensku og íslensku/pólsku. Þessi framsetning auðveldar innflytjendum að læra ýmis hugtök á íslensku og auðveldar ráðgjöfum að nota hann í samskiptum við innflytjendur.

Bæklingur þessi er styrktur af þróunarsjóði innflytjenda og er unninn í samstarfi Pólska Skólann í Reykjavík, Barna- og fjölskyldustofu og Reykjavíkurborgar.



”

**Oft er sagt að heilt þorp þurfi til
að ala upp barn.....**

Reykjavíkurborg 2023

Texti: Reykjavíkurborg, í samstarfi við Pólska Skólann í Reykjavík, Barna- og fjölskyldustofu

Þýðing: Joanna Marcinkowska

Upplýsingar um bæklingin: mannrettindi@reykjavik.is

O BROSZURZE MY I NASZE DZIECI

My i nasze dzieci to broszura informacyjna dla rodziców/opiekunów prawnych i rodzin dzieci, które przeprowadziły się na Islandię i rozpoczynają życie w nowych realiach. Broszura zawiera informacje na temat odpowiedzialności i obowiązków rodziców/ opiekunów prawnych, prawach i edukacji dzieci. Jak również o edukacji i systemie opieki socjalnej rodzin. Tekst broszury jest w dwóch językach po islandzku i polsku, dzięki temu czytelnik nie znający lub uczący się języka islandzkiego, będzie mógł w łatwy sposób przyswoić sobie nowe słowa i pojęcia po islandzku. Tak zaprezentowany tekst ułatwi rozmowę pomiędzy doradcami, korzystającym z broszury, a imigrantami.

Broszura powstała dzięki dofinansowaniu z Funduszu Rozwojowego Imigrantów i współpracy Polskiej Szkoły w Reykjavíku, Krajowej Agencji ds. Dzieci i Rodzin i Miasta Reykjavík.



”

**Często mówi się, że aby wychować dziecko,
potrzeba całej wioski...**

Miasto Reykjavík 2023

Tekst: Miasto Reykjavík we współpracy z Polską Szkołą w Reykjavíku i Krajową Agencją ds. Dzieci i Rodzin

Tłumaczenie: Joanna Marcinkowska

Informacje o broszurze: mannrettindi@reykjavik.is

EFNISYFIRLIT

Fjölskylda

Fæðingarorlof og fæðingarstyrkur

Réttur barna

Að ala upp barn

Hrósaðu og styrktu góða hegðun

Agi og reglur

Vertu fyrirmynd

Raunhæfar kröfur til foreldra

Hvað er ofbeldi og vanræksla?

Áhrif heimilisofbeldi á börn

Heilsugæslan

Dagforeldrar

Leikskólinn

Grunnskólinn

Frístundastarf

Málheimur barnsins

Skólatungumál á Íslandi

Félagspjónusta

Barnavernd

Hvert get ég leitað?

Hvar leita ég hjálpar við ofbeldi?

Hagnýtar upplýsingar fyrir foreldra og fjölskyldur

SPIS TREŚCI

Rodzina

Urlop i zasilek macierzyński

Prawa dziecka

Wychowanie dziecka

Udzielaj pochwał i promuj dobre zachowanie

Dyscyplina i reguły

Bądź wzorem do naśladowania

Realne cele dla rodziców

Co to jest przemoc i zaniedbanie?

Wpływ przemocy domowej na dzieci

Przychodnie zdrowia

Rodzice dzienni

Przedszkole

Szkoła podstawowa

Zajęcia pozalekcyjne

Język dziecka

Język szkolny na Islandii

Opieka socjalna

Urząd ds. Ochrony Dzieci

Gdzie szukać pomocy i informacji?

Gdzie szukać pomocy w sprawach związanych z przemocą?

Użyteczne informacje dla rodziców i rodzin

FJÖLSKYLDAN

Á Íslandi nýtur fólk, óháð kyni, sömu réttinda og ber sömu ábyrgð bæði innan og utan heimilis. Hér gildir fullkomið lagalegt jafnrétti fyrir öll kyn. Flest vinna utan heimilisins og taka báðir foreldrar þátt í heimilisstörfum og uppeldi barna. Fjölskyldur á Íslandi eru af ýmsu tagi og foreldrar geta verið einstæðir, af sitt hvoru kyninu, af sama kyni, stjúpforeldrar, fósturforeldrar o.s.frv. Þegar tekist er á við líf í nýju landi er mikilvægt að allir í fjölskyldunni standi saman. Það getur oft verið erfitt að venjast nýjum siðum og stundum getur reynst nauðsynlegt að leita aðstoðar annarra sem ekki tilheyra fjölskyldunni. Fjölskyldumeðlimir geta verið misfljótir að laga sig að nýju samfélagi. Börn eru oft fljótari en foreldrarnir að tileinka sér nýtt tungumál, fyrri til að eignast vini og geta því oft veitt fjölskyldunni mikla hjálp í aðlögun að nýju samfélagi. Það er samt mjög mikilvægt að foreldrar og aðrir fjölskyldumeðlimir geri ekki of miklar kröfur til barna við þessar aðstæður. Kröfurnar þurfa að hæfa aldri þeirra og þroska. Börn eiga aldrei að bera ábyrgð á fullorðnum!



RODZINA

Na Islandii kobiety i mężczyźni korzystają z takich samych praw i ponoszą taką samą odpowiedzialność zarówno w domu, jak i poza nim. Prawo gwarantuje równouprawnienie dla wszystkich płci. Większość pracuje poza domem i oboje rodzice biorą udział w pracach domowych oraz w wychowywaniu dzieci. Na Islandii rodziny są różnorodne, rodzice mogą wychowywać dzieci samodzielnie, mogą być odmiennie lub tej samej płci, mogą być rodzicami przybranymi lub zastępczymi itp.

Przeprowadzka do nowego kraju wiąże się z dużym obciążeniem dla członków rodziny, dlatego tak ważne jest wzajemne wsparcie. Początki na nowym miejscu mogą być trudne i czasami konieczne będzie szukanie pomocy u innych osób, nienależących do rodziny. Proces aklimatyzacji może przebiegać różnie dla poszczególnych członków rodziny. Często dzieci dużo szybciej niż dorośli adaptują się do nowego otoczenia, uczą się języka, szybciej zdobywają nowych przyjaciół i dlatego mogą pomóc swojej rodzinie w adaptacji do nowego społeczeństwa. Z drugiej strony ważne jest, aby rodzice i inni członkowie rodziny nie stawiali zbyt wysokich wymagań wobec dzieci. Wymagania te muszą być dostosowane do wieku i dojrzałości dziecka. Dzieci nigdy nie mogą ponosić odpowiedzialności za dorosłych!

FÆÐINGARORLOF OG FÆÐINGARSTYRKUR

Við fæðingu, ættleiðingu og varanlegt fóstur barns eiga allir foreldrar rétt á launuðu orlofi. Foreldrar fá greiðslur eða styrk úr Fæðingarorlofssjóði, eftir því hver staða þeirra á vinnumarkaði er. Til að öðlast fullan orlofsrétt þurfa foreldrar að hafa verið í 25% vinnu á Íslandi í 6 mánuði fyrir fæðingardag barns. Foreldrar sem hafa unnið á Evrópska efnahagssvæðinu eða á Norðurlöndum þurfa ekki að hafa unnið á Íslandi. Fólk sem tilheyrir þeim hópi þarf að vera réttthafar í því landi og skila inn eyðublaði E-104. Þau þurfa að hefja vinnu innan 10 virkra daga eftir að hafa lokið störfum í þeirra eigin EFTA/Norðurlöndum til að öðlast full réttindi. Námsmenn og fólk sem er utan vinnumarkaðar fær fæðingarstyrk. Sækja þarf um fæðingarorlof og fæðingarstyrk á vef [Fæðingarorlofssjóðs](#).

URLOP I ZASIŁEK MACIERZYŃSKI

Wszyscy rodzice mają prawo do płatnego urlopu macierzyńskiego, w następstwie narodzin dziecka, adopcji lub ustanowienia stałej rodziny zastępczej. Rodzice otrzymują wypłaty lub zasiłek z Funduszu Macierzyńskiego, w zależności od ich sytuacji na rynku pracy. Aby otrzymać pełne prawo do wypłat z funduszu macierzyńskiego należy przepracować przynajmniej 6 miesięcy przed narodzinami dziecka, na co najmniej 25% etatu na lokalnym rynku pracy. Rodzice, którzy pracowali w krajach Europejskiego Obszaru Gospodarczego lub innych państwach skandynawskich nie są objęci tą regułą. Osoby te muszą posiadać pełne prawa w innym państwie z wymienionego obszaru i dostarczyć zaświadczenie E-104. Dodatkowo, muszą podjąć pracę w ciągu 10 dni roboczych od zakończeniu pracy w jednym z krajów EOG/Skandynawii. Studenci, uczniowie oraz osoby pozostające poza rynkiem pracy otrzymują zasiłek macierzyński. O urlop i zasiłek macierzyński należy ubiegać się na stronie [Funduszu Macierzyńskiego](#).

RÉTTUR BARNA

Barnasáttmáli Sameinuðu þjóðanna hefur verið fullgiltur á Íslandi. Sáttmálinn felur í sér alþjóðlega viðurkenningu á því að börn þarfnist verndar og umönnunar umfram fullorðna og að þau séu sjálfstæðir einstaklingar með eigin réttindi, óháð réttindum fullorðinna. Hægt er að skoða réttindi barna á vef [Barnasáttmála Sameinuðu þjóðanna](#). Á Íslandi gilda [barnaverndarlög](#) en hlutverk þeirra er að tryggja öryggi barna og að þau búi og lifi við viðunandi aðstæður. Í barnaverndarlögnum er skýrt tekið fram að almenningi og öllum sem vinna með börnum beri skylda til að tilkynna lögreglu eða barnavernd ef grunur leikur á að börn búi við óviðunandi aðstæður á einhvern hátt.

Barnavernd tekur við tilkynningum og gerir viðeigandi ráðstafanir (sjá kafla um [Barnavernd](#)). Börn á Íslandi eiga að njóta verndar fyrir öllu ofbeldi, jafnt andlegu sem líkamlegu, bæði innan og utan heimilis.

AÐ ALA UPP BARN

Því fylgir mikil ábyrgð að ala upp barn og það getur stundum reynst erfitt. Fyrir þau sem eru að flytja í nýtt umhverfi í öðru landi getur álagið oft verið sérstaklega mikið. Krefjandi hegðun barns má aldrei leiða til þess að líkamlegum eða andlegum refsingum sé beitt. Því er mikilvægt að foreldrar temji sér jákvæðar uppeldisaðferðir og leiti ráðgjafar þegar þeir telja sig þurfa á því að halda. Hægt er að fá ráðgjöf í leikskólum og grunnskólum, hjá skóla- og félagsþjónustu miðstöðva borgarinnar, heilsugæslustöðvum og hjá sjálfstætt starfandi aðilum sem eru til dæmis fjölskylduráðgjafar, sálfræðingar og fleiri.

[Stuðningsþjónusta fyrir börn og fjölskyldur í Reykjavík](#)
[Heilsugæslustöðvar](#)



PRAWA DZIECKA

Na Islandii obowiązuje Konwencja Praw Dziecka Organizacji Narodów Zjednoczonych. W konwencji tej zawarte jest międzynarodowe prawo dziecka do ochrony i opieki ze strony dorosłych. Status dzieci określony jest jako samodzielnych osób posiadających prawa, niezależne od praw dorosłych. Prawa dziecka w języku polskim można znaleźć na stronie [Barnasáttmála Sameinuðu þjóðanna](#). Na Islandii obowiązuje [ustawa o ochronie dzieci](#), a jej rolą jest zapewnienie im bezpieczeństwa, miejsca zamieszkania i życia w odpowiednich warunkach. W wymienionej ustawie w wyraźny sposób zaznaczono, że wszystkie osoby postronne oraz te pracujące z dziećmi, zobowiązane są do zgłaszania policji lub Urzędowi ds. Ochrony Dzieci przypadków zaistnienia podejrzenia o tym, że dziecko mieszka w nieodpowiednich warunkach. Urząd ds. Ochrony Dzieci przyjmuje takie zgłoszenia i działa według określonego planu działania (zobacz rozdział [Urząd ds. Ochrony Dzieci](#)). Dzieci na Islandii są chronione przed wszelkimi rodzajami przemocy, zarówno fizycznej, jak i psychicznej, w domu jak i poza nim.

WYCHOWANIE DZIECKA

Wychowanie dziecka to ogromna odpowiedzialność i czasami wiąże się z poważnymi trudnościami. Przeprowadzka do nowego kraju może te trudności spotęgować. Trudne zachowanie dziecka nie może jednak nigdy prowadzić do kary w formie przemocy fizycznej lub psychicznej. Rodzice powinni zapoznać się z pozytywnymi metodami wychowywania i w razie potrzeby szukać pomocy u specjalistów. Wspomnianą pomoc doradcą można otrzymać w przedszkolach, szkołach, gminnych ośrodkach pomocy socjalnej i szkolnej, przychodniach rejonowych oraz u niezależnych specjalistów np.: doradców rodzinnych, psychologów itp.

[Wsparcie edukacyjne i socjalne dla dzieci i rodzin w Mieście Reykjavik](#)
[Przychodnie na Islandii](#)

HRÓSAÐU OG STYRKTU GÓÐA HEGÐUN

Það er mjög árangursrík uppeldisaðferð að benda barninu á æskilega og góða hegðun í stað þess að banna eða skamma of mikið. Það eru algeng mistök að líta á góða hegðun sem sjálfsgöðan hlut og gleyma að veita henni athygli.

Til dæmis er gott að hrósa þegar barnið þitt býr um rúmið sitt, gengur frá eftir matinn eða sýnir umhyggju gagnvart systkini. Einfalt og uppbyggilegt hrós eins og „gott hjá þér að búa um rúmið þitt“ eða „ég sá hvað þú varst góð-/ur/gott við litlu systur áðan“ styrkir við góða hegðun hjá barninu sem sýnir hana áfram. Hrós sýnir að þú veitir barninu athygli og tekur eftir því sem það gerir vel en ekki bara því sem það á ekki að gera. Hrós gerir barnið þitt stolt og hreykið af sjálfu sér. Leyfðu barninu þínu að gera hlutina sjálft, eins og að klæða sig og reima skóna, og leiðbeindu því hvernig gera á rétt, því það styrkir sjálfsmynd barnsins. Ef við gerum lítið úr því sem barnið getur, berum barnið ávallt saman við önnur börn og/eða vanrækjum það á einhvern hátt mun því líða eins og það sé einskis virði. Veldu orð þín af kostgæfni og sýndu barninu þínu ástúð og virðingu.

Forðastu aðferðir eins og að öskra, hóta, nota harðar refsingar eða orð og staðhæfingar um persónu barnsins sem geta sært tilfinningar þess. Athugasemdir eins og „þú gerir þetta alltaf,“ eða „af hverju gerirðu aldrei eins og ég segi?“ „af hverju þarftu alltaf að gera svona heimskulega hluti?“ „þú gerir aldrei neitt rétt!“ eru niðurlægjandi skilaboð og mikið virðingarleysi við börnin okkar.



UDZIELAJ POCHWAŁ I PROMUJ DOBRE ZACHOWANIE

Pochwały są zapewniającą sukces metodą wychowawczą. Udzielanie pochwał za właściwe i dobre zachowanie dziecka, przynosi dużo lepsze efekty wychowawcze niż zakazy i karcenie. Częstym błędem wychowawczym jest niezauważanie dobrego zachowania i uważanie go za oczywiste.

Na przykład: dobrze jest pochwalić dziecko, kiedy pościeli swoje łóżko, posprząta po posiłku lub opiekuje się swoim rodzeństwem. Prosta i konstruktywna pochwała np.: „wspaniale, że pościeliłeś/aś łóżko” lub „widziałam/em jak dobrze opiekowałeś/aś się młodszą siostrą” będą w przyszłości wywoływały samoczynnie dobre zachowania u dziecka. Dzięki pochwałom twoje dziecko wie, że zwracasz na nie uwagę i obserwujesz to co robi, nie tylko w sytuacjach, kiedy robi coś zakazanego. Pochwała czyni dziecko dumnym i zadowolonym z samego siebie. Pozwól swojemu dziecku wykonywać rzeczy samodzielnie np.: ubierać się i zawiązywać sznurowadła. Możesz udzielać mu rad, w jaki sposób zrobić to dobrze. Metoda ta wzmacnia u dziecka dobrą samoocenę. Poniżanie dziecka, ciągłe porównywanie go z innymi dziećmi i/lub zaniedbywanie go, będzie powodować u niego poczucie niedowartościowania. Wybierz słowo, którym będziesz okazywać dziecku swoje uczucia i szacunek względem niego. Unikaj takich metod jak krzyk, używanie ciężkich kar lub słów i stwierdzeń o dziecku, które mogą zranić jego uczucia. Takie uwagi jak „zawsze tak robisz” lub „czemu nigdy nie robisz tego, o co cię proszę?”, „czemu zawsze masz głupoty w głowie?”, „nigdy nie robisz nic dobrze!” są poniżające i są wyrazem braku szacunku do dziecka.

AGI OG REGLUR

Að hafa reglur og ramma getur hjálpað foreldrum að kenna barninu muninn á réttri og rangri hegðun. Rammi og reglur veita börnum öryggiskennd og láta þau finna fyrir umhyggju. Það er mikilvægt að reglurnar séu skýrar og einfaldar, þær séu alltaf eins við sömu aðstæður og að barnið skilji hvers vegna það er mikilvægt að fara eftir þeim. Það er mikilvægt að standa við það sem sagt er við börnin. Algeng mistök hjá foreldrum eru að gleyma því. Vertu alltaf samkvæm/-ur/t sjálfri/-um/-u þér því það kennir barninu þínu hvers þú væntir af því.

VERTU FYRIRMYND

Þú sem foreldri ert mikilvæg fyrirmynd barnanna þinna. Það er ekki nóg að fullorðna fólkíð segi börnum hvernig hlutirnir eiga að vera, það verður líka að sýna það í verki.

Vertu ávallt meðvituð/-aður/-ð um að barnið þitt fylgist með þér og lærir af þér. Taktu þér tíma, vertu góð fyrirmynd, líka þegar mest á reynir, t.d. þegar barnið upplifir yfirþyrmandi aðstæður og er í ójafnvægi. Þá er mikilvægt að þú haldir ró þinni, veitir þannig barninu öryggi og kennir því að takast á við erfiðar tilfinningar með því að vera til staðar, tala rólega við barnið, sýna því skilning og umhyggju. Það er góð regla að koma fram við börnin þín eins og þú vilt að aðrir komi fram við þig. Að eiga samverustundir með börnunum sínum þar sem þau eiga athygli þína næstum óskipta byggir upp góð tengsl á milli foreldris og barns. Það þarf ekki að gera neitt sérstakt; að horfa saman á sjónvarpið, spjalla saman eða fara í gönguferð er allt gott og gilt. Þegar börn hafa verið spurð hvað þeim finnst mikilvægt þá svara þau því til að samverustundir með foreldrum séu þeim dýrmætastar.



DYSCYPLINA I REGUŁY

Reguły i wyznaczone ramy mogą pomóc rodzicom we wskazaniu dziecku, co jest dobre a co złe. Takie wyznaczone reguły dają dziecku poczucie bezpieczeństwa i opieki, dzięki nim dzieci czują się zaopiekowane. Reguły muszą być jasne i zawsze takie same we wszystkich sytuacjach, aby dziecko zrozumiało, dlaczego ma według danych reguł postępować. Bądź zawsze konsekwentny w tym, co mówisz. To właśnie niekonsekwencja jest najczęstszym błędem popełnianym przez rodziców. Bądź zawsze niezmienny/a w swoich postanowieniach, bo w ten sposób dajesz dziecku jasno do zrozumienia, czego od niego oczekujesz.

BĄDŹ WZOREM DO NAŚLADOWANIA

Będąc rodzicem jesteś ważnym wzorem do naśladowania dla swojego dziecka. Nie wystarczy mówić dzieciom, w jaki sposób należy pewne rzeczy wykonywać, trzeba im to również pokazać w praktyce.

Bądź świadoma/y tego, że dziecko zawsze cię obserwuje i uczy się od ciebie. Poświęć na to dużo czasu, bądź wzorem do naśladowania, również w trudnych sytuacjach np., kiedy dziecko znajduje się w przytłaczającej je sytuacji i brak im równowagi. Wtedy okazuj spokój, bo w ten sposób dajesz mu poczucie bezpieczeństwa i uczysz je w jaki sposób radzić sobie z trudnymi emocjami, rozmawiaj z dzieckiem spokojnie i okaż mu troskę. Odnos się do swojego dziecka w sposób, jaki chciałabyś/byś, aby inni odnosili się do ciebie. Wspólne spędzanie czasu z dziećmi, kiedy poświęcasz im całą swoją uwagę pomaga w budowaniu dobrych relacji pomiędzy rodzicami i dziećmi. Nie musi to być nic specjalnego: wspólne oglądanie telewizji, wspólna rozmowa lub spacer. Pytając dzieci, co ich zdaniem jest najważniejsze, odpowiadają że najcenniejsze są wspólne chwile spędzane z rodzicami.

RAUNHÆFAR KRÖFUR TIL FORELDRA

Gerðu raunhæfar kröfur til þín sem foreldris. Einbeittu þér að því sem mestu máli skiptir í stað þess að reyna að taka á öllu í einu. Þegar aðstæður eru erfiðar og foreldrar finna fyrir óöryggi, getur verið nauðsynlegt að leita stuðnings. Gott samtal um hvernig þér líður sem foreldri við vini/fjölskyldu/ráðgjafa getur hjálpað. Mikilvægt er að finna styrkleika sína sem foreldri. Foreldrar eru stöðugt að æfa sig í hlutverki sínu. Gefðu þér tíma til að gera hluti fyrir þig sjálfa/-n/sjálft (eða fyrir ykkur sem par). Þú munt geta annast barnið þitt ennþá betur ef þú ert vel upplögð/-lagður/-lagt.



REALNE CELE DLA RODZICÓW

Stawiaj sobie realne cele, jako rodzic. Skoncentruj się na tym, co ma największe znaczenie i nie próbuj zajmować się wszystkim naraz. Kiedy sytuacja robi się trudna i rodzice nie czują się komfortowo, konieczne może być szukanie pomocy. Pomóc może rozmowa o tym jak się czujesz z przyjacielem/ rodziną/ doradcą. Musisz odnaleźć swoje mocne strony jako rodzica i pamiętać, że umiejętności bycia rodzicem doskonalisz każdego dnia. Wyznacz sobie czas prywatny, w którym będziesz robić coś tylko dla samej/go siebie (lub razem jako para). Wychowanie dziecka będzie dużo łatwiejsze, jeżeli będziesz/będziecie w dobrej formie.

HVAÐ ER OFBELDI OG VANRÆKSLA?

Ofbeldi og vanræksla geta haft mjög skaðleg áhrif á þroska barns. Ofbeldi getur birst á marga mismunandi vegu, t.d. að rassskella börn, slá þau með höndum eða belti, hrinda þeim eða hrista eða á einhvern annan hátt, nota hendur og/eða hluti gegn barninu er líkamlegt ofbeldi. Hvers konar niðurlæging, lítilsvirðing, öskur og hótanir er andlegt ofbeldi. Vanræksla getur lýst sér í vannæringu barna, að skilja börn lengi eftir ein heima svo þau þurfi að sjá um sig sjálf, útvíst eftir löglegan útvístartíma og fatnaði sem samræmist ekki aðstæðum eins og veðri og árstíma.

Á Íslandi er litið svo á að allar andlegar og líkamlegar refsingar séu ofbeldi og getur beiting þeirra verið refsiverð með fangelsisvist. Í Barnaverndarlögunum (1. grein) segir: „Börn eiga rétt á vernd og umönnun. Þau skulu njóta réttinda í samræmi við aldur sinn og þroska.

Foreldrum ber að sýna börnum sínum umhyggju og nærfærni og gegna forsjár- og uppeldisskyldum við börn sín svo sem best hentar hag og þörfum þeirra.“

Ekkert barn á að þurfa að þola ofbeldi eða verða vitni að ofbeldi, allra síst á heimili sínu. Allt ofbeldi á heimili þar sem börn búa er jafnframt ofbeldi gagnvart börnum.

Ef barn beitir fjölskyldumeðlimi ofbeldi er nauðsynlegt að leita ráðgjafar og stuðnings.



CO TO JEST PRZEMOC I ZANIEDBANIE?

Przemoc i zaniedbanie mogą mieć negatywny wpływ na rozwój dziecka. Przemoc może mieć różne formy. Przemocą fizyczną jest np. dawanie klapsów, bicie ręką lub pasem, popychanie lub potrząsanie oraz jakikolwiek inny sposób używania rąk lub innych przedmiotów do bicia dziecka. Wszelkie rodzaje poniżania, lekceważenia, krzyki i groźby są przemocą psychiczną. Przez zaniedbanie rozumie się niedożywienie dziecka, pozostawianie go w domu samego przez dłuższy okres czasu tak, że musi samo się sobą zajmować, przebywanie dzieci na dworze po dozwolonych prawnie godzinach, zły stan ubioru oraz opiekę niedostosowaną do sytuacji, takiej jak pogoda czy pora roku.

Na Islandii wszystkie przejawy psychicznego i fizycznego karania uważane są za przemoc i podlegają karze więzienia. Ustawa o Ochronie Dzieci (art. 1) mówi: „Dzieci mają prawo do ochrony i opieki. Powinny korzystać ze swoich praw zgodnie ze swoim wiekiem i stopniem rozwoju. Rodzice zobowiązani są do okazywania swoim dzieciom troski i opieki oraz do wypełniania swoich obowiązków rodzicielsko-wychowawczych w sposób najlepiej odpowiadający interesowi i potrzebom ich dzieci.“

Żadne dziecko nie powinno doświadczać przemocy lub być jej świadkiem, szczególnie w swoim domu. Każdy rodzaj przemocy domowej, której dziecko jest świadkiem, jest również przemocą wobec niego.

Jeżeli dziecko stosuje przemoc wobec członka rodziny, należy zgłosić się o pomoc i wsparcie do doradców.

ÁHRIF HEIMILISOFBELDIS Á BÖRN

Til að börn þroskist sem sterkir einstaklingar með heilbrigða sjálfsmynd þurfa þau að alast upp við öruggar aðstæður þar sem hlúð er að grunnþörfum þeirra, bæði líkamlegum og tilfinningalegum.

Rannsóknir sýna að þótt börnin verði ekki sjálf fyrir ofbeldi, eða séu beint vitni að því, getur það samt haft alvarlegar afleiðingar á þau. Börn verða óbeint vitni að ofbeldi t.d. þegar þau heyra hvað gerist í næsta herbergi, taka eftir ummerkjum ofbeldisins á heimilinu eða skynja spennu og vanlíðan foreldra sinna.

Mikilvægt er að hafa í huga að börn geta átt erfitt með að tjá tilfinningar sínar og lýsa oft vanlíðan sinni með því að kvarta undan verkjum t.d. höfuð- og/eða magaverkjum. Einnig geta börnin glímt við svefnerfiðleika, fengið aukna eða minnkaða matarlyst og fengið martraðir.

Nánustu aðstandendur barna geta oft veitt bestu hjálpina með því að gefa þeim tíma til að tjá sig, hlusta á þau og sýna þeim hlýju og virðingu. Það getur einnig verið gagnlegt að leita fagaðstoðar fyrir börnin.

Hægt er að lesa sér til um áhrif heimilisofbeldis á börn í þessum [bæklingi](#).



WPŁYW PRZEMOCY DOMOWEJ NA DZIECI

Aby dzieci mogły rozwijać się prawidłowo i być silnymi jednostkami ze zdrową samooceną muszą wychowywać się w bezpiecznym środowisku, gdzie zaspokojone są ich podstawowe potrzeby, zarówno fizyczne jak i emocjonalne.

Badania wskazują, iż mimo że dzieci nie są bezpośrednio ofiarami przemocy i nie były jej bezpośrednimi świadkami, konsekwencje takich doświadczeń mogą być bardzo poważne. Dzieci są pośrednimi świadkami przemocy np. gdy słyszą co dzieje się w pokoju obok, zauważają znaki stosowania przemocy w domu lub odczuwają napięcie i złe samopoczucie rodziców.

Należy pamiętać, że dzieci mogą mieć trudności z wyrażaniem swoich uczuć i często opisują te złe doświadczenia jako swój własny ból fizyczny np. ból głowy i/lub brzucha. Dzieci mogą również mieć problemy ze snem, mieć większy lub mniejszy apetyt i koszmary nocne.

Najbliżsi członkowie rodziny pomogą dziecku najlepiej pozwalając mu wyrazić swoje zmartwienia, wysłuchać ich, okazać mu ciepło i szacunek. Pomocne mogą okazać się konsultacje ze specjalistą dziecięcym.

Dokładne informacje o wpływie przemocy domowej na dzieci w języku polskim można znaleźć w tej [brošurze](#).

HEILSUGÆSLAN

Heilsugæslustöðvar eru í öllum hverfum borgarinnar og þar er boðið upp á ókeypis mæðravernd og heilsuvernd fyrir barnið þitt til 16 ára aldurs. Í mæðravernd er fylgst með heilsu móður og barns alla meðgönguna. Þegar fólk eignast barn er áhersla lögð á að styðja við fjölskylduna. Þjónusta við börn fer fram á heilsugæslustöðinni frá fæðingu fram að grunnskólaaldri. Eftir það er heilsuvernd í skóla barnsins. Þjónustan felur m.a. í sér þær grunnbólusetningar sem mælt er með að barnið fái, skimanir á vexti og þroska, fræðslu, ráðleggingar og stuðning fyrir foreldra og börn.

Á heilsugæslustöðvum er hægt að fá viðtal við hjúkrunarfræðinga og lækna vegna heilsuvanda, veikinda og smáslysa.

Heilsugæslan býður upp á foreldanámskeið þar sem kenndar eru uppeldisaðferðir sem virka og stuðla að góðu samstarfi milli barna og foreldra. Upplýsingar um þetta og fleiri námskeið er að finna hjá heilsugæslustöðvunum.

Upplýsingar um allar heilsugæslustöðvar á Íslandi er að finna á Heilsuvera.is sem er meðal annars vefsíða um sjúkdóma og forvarnir. Þar er hægt að skrá sig á „Mínnar síður“ til að bóka tíma, endurnýja lyf og eiga örugg samskipti við heilbrigðisstarfsfólk.

Á vef Embættis landlæknis er að finna [upplýsingar um tannvernd](#) barna á nokkrum tungumálum. Fyrir utan komugjald sem er 2500 kr. á ári þarf ekki að greiða tannlækningar fyrir börn sem eru yngri en 18 ára. Barnið þarf að hafa heimilistannlækni og bera foreldrar ábyrgð á skráningunni í [Réttindagátt Sjúkratrygginga](#).



PRZYCHODNIE ZDROWIA

Przychodnie znajdują się we wszystkich dzielnicach Reykjavíku i w prawie wszystkich gminach. Tam świadczone są darmowe usługi zdrowotne dla kobiet w ciąży i dla dzieci do 16 roku życia. Opieka nad kobietami w ciąży i dziećmi przebiega aż do porodu. Po narodzinach dziecka duży nacisk kładzie się na wspieranie rodziny. Opieka zdrowotna dzieci świadczona jest w przychodniach od narodzin do wieku szkolnego. Następnie opiekę przejmuje pielęgniarka szkolna. Na opiekę składają się między innymi podstawowe, zalecane szczepienia okresowe i kontrole rozwoju i wzrostu, szkolenia i wsparcie dla rodziców i dzieci.

W przychodniach można umówić się na wizytę u pielęgniarki lub lekarza w razie problemów zdrowotnych, choroby lub drobnych wypadków.

Przychodnie oferują rodzicom kursy i szkolenia na temat metod wychowania, które wzmacniają dobrą współpracę pomiędzy dziećmi i rodzicami. Informacje o tych i innych kursach można znaleźć w przychodniach.

Spis przychodni na całej Islandii znajduje się na stronie www.heilsuvera.is. Jest to strona zawierająca informacje o chorobach i przeciwdziałaniu zachorowaniom. Tam też na „Moich stronach” można rejestrować się do lekarza, uaktualniać recepty na przepisane leki i bezpiecznie kontaktować się z pracownikami przychodni.

Na stronie Departamentu Zdrowia znajdują się dokładne [informacje na temat profilaktyki dentystycznej u dzieci](#) w kilku językach. Poza jednorazową roczną opłatą w wysokości 2500 kr. opieka dentystyczna dzieci do 18 roku życia jest bezpłatna. Dziecko musi zostać zapisane do dentysty, a odpowiedzialność za rejestrację na stronie [Islandzkiego Systemu Ubezpieczeń](#) ponoszą rodzice.

DAGFORELDRAR

Hægt er að fá vistun fyrir börn frá sex mánaða aldri hjá dagforeldrum. Þeir eru sjálfstætt starfandi og taka börn í dagvistun í heimahúsum. Dagforeldrar sjá sjálfir um skráningu og innritun barna. Upplýsingar um dagforeldra er að finna á vefsíðum sveitarfélaga.

Upplýsingar um dagforeldra í Reykjavík og endurgreiðslur er að finna á vefsíðu Reykjavíkurborgar.

LEIKSKÓLINN

Leikskólinn er fyrsta skólastigið í skólakerfinu og sinnir uppeldi og menntun barna áður en grunnskólaskylda tekur við árið sem þau verða 6 ára. Leikskólinn er opinn öllum börnum. Allir leikskólar starfa samkvæmt sömu lögum um leikskóla og aðalnámskrá leikskóla en hafa svigrúm til að þróa eigin starfshætti. Nám barna í leikskóla fer fram í gegnum leik og skapandi starf. Foreldrar greiða leikskólagjald sem sveitarfélög niðurgreiða en innifalið í því gjaldi er nám barna og námsgögn, umönnun, morgunverður, hádegisverður, eftirmiðdagshressing og sérkennsla.

Í leikskólum er lögð áhersla á gott samstarf við fjölskyldur barnanna með því m.a. að veita upplýsingar um barnið í daglegu starfi en um leið eru foreldrar hvattir til að veita upplýsingar um allt sem getur haft áhrif á líðan og hegðun barnsins í leikskólanum. Langflest börn sækja leikskóla enda er það talið mjög mikilvægt fyrir alhliða þroska barna og er um leið undirbúningur fyrir þátttöku í lífinu öllu. Nánari upplýsingar um leikskóla er að finna á vefsíðum sveitafélaga. Nánari upplýsingar um leikskóla í Reykjavík er að finna á vefsíðu Reykjavíkurborgar.



RODZICE DZIENNI

Dzieci od szóstego miesiąca życia oddać można pod opiekę rodziców dziennych, którzy są niezależnie działającymi podmiotami i opiekują się dziećmi w swoich domach. Rodzice dzienni sami zajmują się zapisami i naborem dzieci. Dokładniejsze informacje o rodzicach dziennych można znaleźć na stronach internetowych gmin.

Rodzice dzienni w Reykjavíku.

PRZEDSZKOLE

Przedszkole jest pierwszym stopniem edukacji w systemie szkolnictwa i na życzenie rodziców zajmuje się wychowaniem i edukacją dziecka przed rozpoczęciem obowiązkowej edukacji szkolnej w wieku 6 lat. Przedszkole jest dostępne dla wszystkich dzieci. Wszystkie przedszkola działają według tej samej ustawy i ogólnego programu nauczania, ale mają możliwość opracowania własnych metod kształcenia. Edukacja dzieci w przedszkolach odbywa się poprzez zabawę i kreatywne zajęcia. Gminy dofinansowują rodzicom opłaty za przedszkole, w której zawarte są koszty edukacji i materiałów, koszt opieki, śniadania, obiadu i podwieczorku oraz zajęć specjalnych, jeżeli istnieje taka potrzeba.

W przedszkolach kładziony jest nacisk na dobrą współpracę z rodzinami poprzez m.in.: udzielanie informacji o przebiegu dnia dziecka w codziennej edukacji przedszkolnej. Z drugiej strony rodzice zachęceni są do informowania o wszystkim, co może mieć wpływ na samopoczucie i zachowanie dziecka w przedszkolu. Większość dzieci uczęszcza do przedszkola, które jest uważane za ważny etap edukacji mający wpływ na ogólny rozwój dziecka, jak i również przygotowanie do udziału w przyszłym dorosłym życiu.

Informacje o przedszkolach w Reykjavíku.

GRUNNSKÓLINN

Á Íslandi er skólaskylda fyrir öll börn á aldrinum 6 til 16 ára. Það þarf ekki að greiða fyrir skólagöngu barns á Íslandi en greiða þarf fyrir hádegisverð. Ekki er skylda að kaupa hádegisverð en þá þarf að senda barn með hádegismat í nesti.

Hlutverk foreldra í skólagöngu barns er meðal annars;

- að sjá til þess að barnið mæti í skólann
- að sýna námi barnsins áhuga og sjá til þess að það sinni náminu
- að tilkynna að morgni til skrifstofu skólans ef barnið er veikt eða þarf leyfi hluta úr degi vegna læknis- eða tannlæknaheimsóknar
- að sjá til þess að barnið komi í skólann með hollt og gott nesti ef það á við og að það sé klætt eftir veðri
- að fylgjast með því að barnið sinni lestri og stundi sitt heimanám
- að mæta í foreldraviðtöl og á fundi um nám barnsins og skólustarf
- að virða reglur um útvistartíma barna
- að sækja formlega um frí frá skóla, þurfi barnið á því að halda.

Foreldrar gegna mikilvægu hlutverki bæði í leik- og grunnskólagöngu barna og gott samstarf milli heimilis og skóla getur gert gæfumun í velferð og aðlögun barna.

Ef barn þarfnast sérstaks stuðnings vegna fötlunar, erfiðleika í námi eða félagslegra aðstæðna þá hafa bæði foreldrar og starfsfólk aðgang að sérfræðingum sem geta aðstoðað og stutt við fjölskyldur.

[Upplýsingar um grunnskólar í Reykjavík.](#)



SZKOŁA PODSTAWOWA

Na Islandii wszystkie dzieci są objęte obowiązkiem szkolnym, od szóstego do szesnastego roku życia. Uczęszczanie do szkoły jest nieodpłatne, trzeba jedynie płacić za obiady szkolne. Nie ma obowiązku wykupywania obiadów w szkole, w zamian trzeba zapewnić dziecku jedzenie, które będzie przynosić z domu.

Rola rodzica w edukacji szkolnej dziecka zawiera w sobie:

- troszczenie się, aby dziecko chodziło do szkoły,
- okazywanie zainteresowania nauką dziecka i dbanie o to, aby przykładało się do nauki,
- zgłaszanie do sekretariatu szkolnego nieobecności dziecka w szkole z powodu choroby lub jeżeli potrzebuje zwolnienia z części zajęć z powodu wizyty u lekarza lub dentysty,
- zadbanie o to, aby dziecko miało ze sobą zdrowe i dobre drugie śniadanie oraz żeby, było ubrane odpowiednio do pogody,
- dogłądanie dziecka w czytaniu i w nauce domowej,
- uczestnictwo w rozmowach indywidualnych z rodzicami oraz zebraniach dotyczących nauki dziecka i edukacji szkolnej,
- respektowanie reguł o dozwolonych godzinach pobytu dzieci na dworze
- ubieganie się drogą formalną o zwolnienie dla dziecka, jeżeli zaistnieje taka potrzeba.

Rodzice odgrywają ważną rolę w edukacji przedszkolnej i szkolnej dziecka. Dobra współpraca pomiędzy domem a szkołą ma duży wpływ na samopoczucie dziecka i jego adaptację.

Jeżeli dziecko potrzebuje specjalnej asysty z powodu niepełnosprawności, trudności w nauce lub z powodów społecznych, wtedy zarówno rodzice, jak i pracownicy mają dostęp do specjalistów, którzy mogą udzielić pomocy i wsparcia w każdej sytuacji.

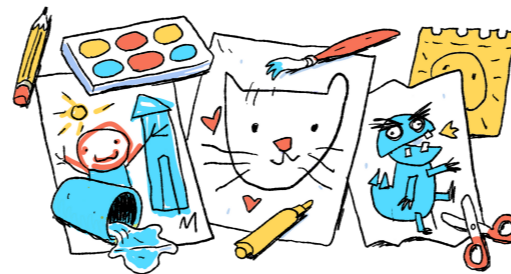
[Informacje o szkołach podstawowych w Reykjavíku.](#)

FRÍSTUNDASTARF

Mikill meirihluti 6 til 16 ára barna á Íslandi stunda skipulagt félags- og tómstundastarf af einhverju tagi og rannsóknir sýna að það hefur uppbyggjandi áhrif á líf barna og unglinga. Frístundaheimili eru starfrækt við flesta grunnskóla á Íslandi fyrir börn á aldrinum 6 til 9 ára. Á veturna eru þau opin frá því að skóla lýkur til kl. 17, en á sumrin og þegar frí er í skólanum eru þau oft opin alla virka daga kl. 8 til 17. Greitt er sérstaklega fyrir þessa þjónustu. Frístundaheimilin bjóða upp á fjölbreytt frístundastarf og þar er mikið lagt upp úr því að einstaklingar fái að njóta sín og þroskast í umhverfi sem einkennist af hlýju, öryggi og virðingu. Félagsmiðstöðvar, fyrir börn og unglinga á aldrinum 10 til 16 ára, eru við flesta grunnskóla á Íslandi.

Fyrir aldurshópin 10 til 12 ára eru í boði margvísleg tómstundanámskeið og/eða hópastarf einu sinni eða oftár í viku. Fyrir unglinga á aldrinum 13 til 16 ára eru félagsmiðstöðvarnar mikilvægur vettvangur því starfið mætir þörf þeirra fyrir fjölbreytt frítímastarf og samveru með jafnöldrum í öruggu umhverfi. Meginstarfsemi félagsmiðstöðva er gjaldfrjál.

Sveitafélög veita oft styrki til þátttöku 6 til 18 ára barna og ungmenna í íþrótt- og tómstundastarfi. Styrkjakerfið gefur foreldrum kost á að ráðstafa ákveðinni upphæð til niðurgreiðslu á þátttöku- og æfingagjöldum. Upplýsingar um [frístundastarf](#) og [frístundakort](#) í Reykjavík eru á vef Reykjavíkurborgar.



ZAJĘCIA POZALEKCYJNE

Na Islandia większość dzieci w wieku od 6 do 16 lat bierze udział w zorganizowanych zajęciach społeczno-rekreacyjnych. Wyniki badań wskazują, że zajęcia te mają pozytywny wpływ na dzieci i młodzież. Przy większości szkół podstawowych działają świetlice dla dzieci w wieku od 6 do 9 lat. W semestrze zimowym otwarte są one po zakończeniu zajęć szkolnych do godziny 17, a w semestrze letnim i w okresie wakacji często otwarte są w dni powszednie od 8 do 17. Za pobyt dzieci w świetlicach płaci się dodatkowo. Świetlice oferują urozmaicone zajęcia rekreacyjne, w których kładziony jest nacisk na indywidualne zdolności dzieci oraz na spokojną, bezpieczną i pełną szacunku atmosferę. Centra młodzieżowe dla dzieci i młodzieży w wieku od 10 do 16 lat, działają przy większości szkół podstawowych na Islandii. Dla grup wiekowych od 10 do 12 lat oferowane są różnorodne zajęcia rekreacyjne i/lub zajęcia grupowe, raz lub więcej razy w tygodniu. Dla grup wiekowych od 13 do 16 lat centra młodzieżowe są ważnym miejscem spotkań, które spełnia ich potrzebę uczestnictwa w urozmaiconych zajęciach rekreacyjnych i spędzania czasu z rówieśnikami w bezpiecznym otoczeniu. Podstawowa działalność centrów młodzieżowych jest nieodpłatna.

Gminy przyznają dotacje na dzieci w wieku od 6 do 18 lat, których celem jest wsparcie udziału dzieci i młodzieży w zajęciach sportowo-rekreacyjnych. Rodzice mogą przydzielić rocznie określoną kwotę dotacji, opłacając w ten sposób udział w zajęciach lub treningach.

Dokładniejsze informacje o [zajęciach pozalekcyjnych](#) i [dotacji](#) można znaleźć na stronie Miasta Reykjavik.

MÁLHEIMUR BARNINS

Tungumál fjölskyldunnar er mikilvægt. Góður grunnur í einu tungumáli getur hjálpað barni að læra önnur tungumál. Mikilvægt er að fjölskyldur hugi að því hvernig styðja má fjöltyngi barnsins á sem farsælastan hátt. Tími sem notaður er til að tala tungumál fjölskyldunnar hefur áhrif á máltöku barnsins. Huga þarf að samskiptum barns við jafnaldra og fjölskyldu þannig að tungumál barnsins séu notuð í fjölbreyttum aðstæðum. Aðgengi að bókum og öðru afþreyingarefni skiptir máli en mikilvægast er þó að fjölskyldur sýni öllum tungumálum barnsins áhuga og tileinki sér að spyrja um orð og merkingu þvert á tungumál. Það er dýrmætt fyrir börn að hafa vald á fleiri en einu tungumáli og aðgengi að þeim samfélögum sem tungumálakunnáttan veitir. Tvítyngi/fjöltyngi eykur málþroska og ýtir undir viðsýni og sköpunargáfu svo fátt eitt sé nefnt.

SKÓLATUNGUMÁL Á ÍSLANDI

Á Íslandi eru tvö opinber tungumál, íslenska og íslenskt táknmál. Skólatungumálið í grunnskólum er íslenska. Enska og danska eru kennd sem erlend tungumál. Fjöltyngdir nemendur geta sótt um að sleppa dönsku en þá þarf að skila upplýsingum um kunnáttu barns í öðru tungumáli sem ekki er kennt í skólanum. Nemendur sem flytja til Íslands eiga rétt á að læra íslensku sem annað tungumál í 2 til 4 ár eftir komu. Að því tímabili loknu fylgja börn jafnöldrum í íslensku en eiga að fá þann stuðning sem þau þurfa.

Háskólanám á Íslandi er mögulegt að loknu námi á framhaldsskólastigi. Erfitt er að sækja menntun á framhaldsskólastigi á Íslandi án þess að hafa náð góðum tókum á íslensku, eða framúrskarandi færni í ensku, ásamt góðum námsárangri. Mörg ungmenni sem flust hafa til Íslands á grunnskólaaldri byrja á því að læra íslensku sem annað mál í 1-2 ár áður en þau hefja formlegt nám á framhaldsskólastigi. Það þýðir að framhaldsskólagangan getur tekið lengri tíma. Mikilvægt er að hvetja börn og ungmenni til þess að nýta þau tækifæri sem bjóðast í skóla- og frístundastarfi til þess að æfa sig í íslensku. Það er ekki nauðsynlegt að búa yfir góðri kunnáttu í skólatungumálinu til þess að styðja börn í námi. Foreldrar sem sjálf eru að læra íslensku og sýna skólatungumáli barna sinna áhuga hafa jákvæð áhrif á nám barnsins.



JĘZYK DZIECKA

Język jakim posługuje się rodzina jest bardzo ważny. Dobra znajomość jednego języka może pomóc dziecku w nauce kolejnych języków. Dlatego, tak ważne jest, aby rodziny zorientowały się w jaki sposób najlepiej mogą wspierać wielojęzyczne dziecko. Ilość czasu poświęcana na posługiwanie się językiem rodziny ma wpływ na rozwój językowy dziecka. Należy dbać o kontakt dziecka z rówieśnikami i innymi członkami rodziny, aby dziecko mogło korzystać z języka w różnorodny sposób. Dostęp do książek i innych materiałów do zabawy jest oczywiście ważny, ale najważniejsze jest, aby rodzina okazywała wszystkim językom dziecka równie zainteresowanie, pytała o słowa i ich znaczenie w poszczególnych językach. Znajomość więcej niż jednego języka jest skarbem i daje dostęp do społeczeństwa. Dwujęzyczność/ wielojęzyczność wzbogaca rozwój języka, zwiększa otwartość umysłu oraz kreatywność u dzieci.

JĘZYK SZKOLNY NA ISLANDII

Islandia ma dwa języki urzędowe - islandzki i islandzki język migowy. Językiem używanym w szkołach podstawowych jest islandzki. Angielski i duński są nauczane jako języki obce. Uczniowie wielojęzyczni mogą ubiegać się o pominięcie nauki języka duńskiego, ale wtedy muszą przedstawić informacje o stopniu znajomości innego języka, który nie jest nauczany w szkole. Uczniowie, którzy przeprowadzają się do Islandii mają prawo do dodatkowego wsparcia w nauce języka islandzkiego jako drugiego języka przez 2 do 4 lat po przyjeździe. Po tym okresie dzieci uczęszczają na zajęcia ze swoimi rówieśnikami w języku islandzkim, ale powinny otrzymać wsparcie jeżeli istnieje taka potrzeba.

Studia uniwersyteckie w Islandii są możliwe po ukończeniu nauki na poziomie szkoły średniej. Trudno jest podjąć naukę w szkole średniej bez dobrej znajomości języka islandzkiego lub bardzo dobrej znajomości języka angielskiego, wraz z dobrymi wynikami w nauce. Wielu młodych ludzi, którzy przeprowadzili się do Islandii w wieku szkoły podstawowej, zaczyna od nauki islandzkiego jako drugiego języka przez 1-2 lata przed rozpoczęciem formalnej nauki na poziomie szkoły średniej. Oznacza to, że proces nauki w szkole średniej może trwać dłużej. Ważne jest, by zachęcać dzieci i młodzież do korzystania z możliwości oferowanych w szkole i na zajęciach pozaszkolnych, by ćwiczyć islandzki. Rodzice nie muszą znać dobrze języka szkolnego, by wspierać dzieci w nauce. Rodzice, którzy sami uczą się islandzkiego i wykazują zainteresowanie językiem szkolnym swoich dzieci, mają pozytywny wpływ na naukę dziecka.

FÉLAGSPJÓNUSTA

Tilgangur félagsþjónustu er meðal annars að bæta lífskjör þeirra sem eru í viðkvæmri stöðu í samfélaginu og tryggja góð uppeldisskilyrði barna og ungmenna. Sveitarfélögin veita félagslega ráðgjöf sem tekur m.a. til atvinnumála, virkni, veikinda, húsnæðismála, fjárhagsvanda, ofbeldis, fötlunar, öldrunar og ýmissa fjölskyldumála. Þar geta innflytjendur leitað og fengið ráðgjöf í málefnum barna og ungmenna, m.a. í tengslum við tómstundir, uppeldi, skólagöngu barna og einnig áhættuhegðun eins og t.d. notkun áfengis- og vímuefna.

Í Reykjavík veita miðstöðvar borgarinnar félagslega þjónustu.



BARNAVERND

Barnavernd snýst um aðstoð við börn sem búa við óviðunandi aðstæður eða aðstæður sem taldar eru stofna heilsu þeirra og þroska í hættu. Markmiðið er alltaf að bæta aðstæður barnsins og sjá til þess að öll börn alist upp við öruggar aðstæður. Ávallt er lögð áhersla á góða samvinnu við foreldra. Ef tilkynning berst til barnaverndar um að barn búi við óviðunandi aðstæður þá metur starfsfólk hana og samband er haft við fjölskyldu barnsins. Ef könnun starfsfólksins leiðir í ljós að þörf er á stuðningi við barn og fjölskyldu er gerð áætlun um áframhaldandi aðgerðir í samvinnu við foreldra og barn og síðan hefst vinna við að aðstoða fjölskylduna. Barnavernd býður upp á ýmis stuðningsúrræði fyrir fjölskylduna eins og ráðgjöf, fræðslu og leiðbeiningar.

Upplýsingar um Barnavernd Reykjavíkur og tilkynningar eru á vef borgarinnar.

OPIEKA SOCJALNA

Celem pomocy socjalnej jest między innymi poprawa warunków tych, których sytuacja w społeczeństwie jest niepewna i zabezpieczyć im godne warunki wychowania dla dzieci i młodzieży. Gminy świadczą usługi doradcze, które obejmują m.in. kwestie zatrudnienia, aktywności, choroby, mieszkania, problemów finansowych, przemocy, niepełnosprawności, dotyczące osób starszych i różnych spraw rodzinnych. Imigranci mogą tam szukać i uzyskać porady dotyczące spraw dzieci i młodzieży, m.in. w zakresie spędzania wolnego czasu, porad w sprawach wychowania, nauki szkolnej, a także ryzykownych zachowań, takich jak np. używanie alkoholu i narkotyków.

W Reykjavíku usługi socjalne świadczą miejskie ośrodki.

URZĄD ds. OCHRONY DZIECI

Urząd ds. Ochrony Dzieci zajmuje się pomocą dzieciom mieszkającym w nieodpowiednich warunkach lub sytuacjach, uważanych za niebezpieczne dla ich zdrowia i rozwoju. Celem urzędu jest poprawa sytuacji dzieci i dbanie o to, aby wszystkie dzieci wychowywały się w bezpiecznych warunkach. Zawsze przywiązuje się wagę do dobrej współpracy z rodzicami. Po wpłynięciu zawiadomienia do Komisji ds. Ochrony Dzieci o tym, że dziecko mieszka w nieodpowiednich warunkach, jej pracownicy oceniają sytuację i kontaktują się z rodzicami dziecka. Jeżeli wywiad środowiskowy wykaże, że dziecko i jego rodzina potrzebują pomocy, tworzy się plan działania we współpracy z rodzicami i dzieckiem, a następnie rozpoczyna się proces pomocy rodzinie. Urząd ds. Ochrony Dzieci oferuje różnorodne formy wsparcia dla rodzin m.in.: doradztwo, szkolenia i wskazówki.

Informacje o Urzędzie oraz sposobach zgłaszania nadużyć wobec dzieci można znaleźć na stronie Miasta Reykjavík.

HVERT GET ÉG LEITAÐ?



Neyðarlínan 112

www.112.is

112 er ókeypis númer sem hægt er að hringja úr öllum sínum, þó svo ekkert símakort sé í símanum, eða engin inneign á kortinu og/eða símareikningur sé ógreiddur.



Upplýsingar um opinberar stofnanir á Íslandi og þjónustu þeirra. Vefsíðan er á íslensku og ensku.



Barnaverndarnefndir - aðstoða börn og foreldra í alvarlegum vanda við að tryggja velferð og öryggi barna til framtíðar með fjölbreyttri ráðgjöf, stuðningi og faglegum lausnum.



Fjölmenningssetur - upplýsingar og ráðgjöf fyrir innflytjendur á Íslandi.



Fæðingarorlofssjóður - upplýsingar og umsóknir um fæðingarorlof og fæðingarstyrki.



Sjúkratryggingar Íslands - tryggja réttindi sjúkratryggðra og upplýsingar um aðgengi að heilbrigðisþjónustu.



Tryggingastofnun Íslands - er að framfylgja lögum um almannatryggingar, lögum um félagslega aðstoð og lögum um málefni langveikra barna.



Þjóðskrá - annast skráningu einstaklinga og sér um daglegan rekstur og vinnslu þjóðskrár. Stofnunin gefur út vegabréf, nafnskríteini og ýmis vottorð.



Útlendingastofnun afgreiðir umsóknir um dvalarleyfi, íslenskan ríkisborgararétt, alþjóðlega vernd og vegabréfsáritanir. Hjá stofnuninni eru einnig teknar ákvarðanir varðandi heimild útlendinga til dvalar á landinu, gefin út ferðaskilríki fyrir flóttamenn og vegabréf fyrir útlendinga.



Á vef Reykjavíkurborgar má finna upplýsingar um þjónustu fyrir íbúa.

GDZIE SZUKAĆ INFORMACJI?



Telefon alarmowy 112

www.112.is

112 Bezpłatny numer alarmowy pod który można dzwonić ze wszystkich telefonów. Połączenie można uzyskać bez karty telefonicznej i mimo braku środków na karcie lub nieopłaconym rachunku.



Informacje o instytucjach publicznych na Islandii oraz ich usługach w języku islandzkim i angielskim.



Barnaverndarnefndir - Komitety ds. Ochrony Dzieci na Islandii – pomoc, wsparcie i doradztwo dla dzieci i rodziców w poważnych trudnościach w zapewnieniu dzieciom bezpieczeństwa i dobrego samopoczucia.



Fjölmenningssetur - Centrum Kultury i Informacji – informacje dla imigrantów na Islandii.



Fæðingarorlofssjóður - Fundusz Macierzyński – informacje i wnioski o urlop i zasiłek macierzyński.



Sjúkratryggingar Íslands - Zakład Ubezpieczeń Zdrowotnych - prawa osób z ubezpieczeniem zdrowotnym oraz informacje o dostępie do opieki zdrowotnej.



Tryggingastofnun Íslands - Zakład Ubezpieczeń Społecznych - ma za zadanie realizować postanowienia ustawy o powszechnych ubezpieczeniach społecznych, ustawy o pomocy społecznej i ustawy o prawach dzieci przewlekle chorych.



Þjóðskrá - Biuro Ewidencji Ludności - zajmuje się rejestracją osób oraz uaktualnianiem krajowego rejestru. Biuro wydaje paszporty, dowody osobiste i różne certyfikaty.



Útlendingastofnun - Urząd Imigracyjny - rozpatruje wnioski o pozwolenie na pobyt, obywatelstwo, azyl i wizy. Wydaje decyzje dotyczące zezwolenia na pobyt cudzoziemców w kraju oraz dokumenty podróżne dla uchodźców oraz paszporty dla cudzoziemców.



Na stronie Miasta Reykjavik można znaleźć informacje o usługach dla mieszkańców.

HVAR LEITA ÉG HJÁLPAR VIÐ OFBELDI?

Allir eiga rétt á að fá aðstoð og ofbeldið er aldrei brotþola að kenna!

Ef þú býrð við ofbeldi eða hefur orðið fyrir ofbeldi eða þekkir til einhvers sem er í þeim aðstæðum þá eru ýmis úrræði í boði.

Þú getur alltaf hringt í 112 en þú getur líka leitað til ýmissa grasrótarsamtaka eða félagsþjónustu í þínu sveitafélagi.

HÖFUÐBORGARSVÆÐIÐ



KVENNAATHVARFIÐ

Sími: Skrifstofa: 561-3720

Neyðarnúmer allan sólarhringinn: 561-1205

kvænnaathvarf@kvænnaathvarf.is

Kvænnaathvarfið er fyrir konur og börn þeirra þegar dvöl í heimahúsum er þeim óbærileg vegna andlegs eða líkamlegs ofbeldis af hendi maka annarra á heimilinu. Athvarfið er einnig fyrir konur sem orðið hafa fyrir kynferðisofbeldi. Konur geta hringt og rætt mál sín, fengið stuðning og upplýsingar.

Ókeypis viðtöl þar sem konur geta komið og fengið stuðning og upplýsingar án þess að til dvalar komi. Nauðsynlegt er að hringja og panta tíma í viðtal.

Sjálfs hjálparhópar starfa á vegum Kvænnaathvarfsins, þar sem nokkrar konur hittast reglulega undir handleiðslu starfskonu athvarfsins. Nauðsynlegt er að koma í viðtal áður.

FÉLAGSÞJÓNUSTA Í SVEITARFÉLÖGUM

veita brotþolum ofbeldis ýmiss konar ráðgjöf og þjónustu.

GDZIE MOGĘ SZUKAĆ POMOCY W SPRAWACH ZWIĄZANYCH Z PRZEMOCĄ?

Wszyscy mają prawo do pomocy, a przemoc nie jest nigdy winą ofiary!

Jeśli w twoim domu stosowana jest przemoc, jesteś ofiarą przemocy lub znasz kogoś, kto znajduje się w takiej sytuacji możliwa jest różnego rodzaju pomoc.

Możesz zadzwonić pod numer 112 lub skontaktować się z organizacjami pozarządowymi lub opieką społeczną.

OBSZAR STOŁECZNYM



KVENNAATHVARFIÐ - SCHRONISKO DLA KOBIET

tel. biuro 561-3720

nr alarmowy całodobowy 561-1205

kvænnaathvarf@kvænnaathvarf.is

To bezpieczne miejsce schronienia dla kobiet i dzieci, które z powodu fizycznej i emocjonalnej przemocy męża, partnera lub innego członka rodziny nie mogą przebywać w swoim miejscu zamieszkania. Schronisko jest również dla kobiet, które są ofiarami przemocy seksualnej.

Kobiety mogą uzyskać informacje i wsparcie dzwoniąc pod numer całodobowy.

Możliwe są również nieodpłatne konsultacje dla kobiet nieprzebywających w schronisku.

Konieczne jest telefoniczne umówienie się na rozmowę.

W schronisku działają grupy wsparcia, gdzie grupa kobiet spotyka się regularnie pod przewodnictwem pracownicy schroniska. Aby uczestniczyć w grupie, trzeba najpierw umówić się na rozmowę indywidualną.

GMINNA POMOC SOCJALNA

udziela różnego rodzaju wsparcia i doradztwa ofiarom przemocy.



MIÐSTÖÐVAR REYKJAVÍKURBORGAR

Þjónustuver Reykjavíkurborgar
Borgartúni 12-14, 105 Reykjavík
Sími: 4 11 11 11
upplýsingar@reykjavik.is

Miðstöðvar veita brotapolum ofbeldis ýmiss konar ráðgjöf og þjónustu. Þú getur einnig hringt í þjónustuver borgarinnar og fengið upplýsingar um eða samband við þína þjónustumiðstöð.

Barnavernd aðstoðar börn sem búa við óviðunandi aðstæður eða aðstæður sem taldar eru stofna heilsu þeirra og þroska í hættu. Markmiðið er alltaf að bæta aðstæður barnsins.

BARNAVERND REYKJAVÍKUR

Ármúla 4, 108 Reykjavík
Sími: 4 11 11 11
Netfang: barnavernd@reykjavik.is



CENTRA W REYKJAVIKU

Centrum Obsługi Mieszkańców
Borgartúni 12-14, 105 Reykjavík
tel.: 4 11 11 11
upplýsingar@reykjavik.is

Udzielają różnego rodzaju wsparcia i doradztwa ofiarom przemocy. Możesz również zadzwonić do Centrum Obsługi Mieszkańców i otrzymać informacje lub poprosić o połączenie z Centrum w twojej dzielnicy.

Zajmuje się pomocą dzieciom mieszkającym w nieodpowiednich warunkach lub znajdujących się w sytuacjach uważanych za niebezpieczne dla ich zdrowia i rozwoju. Celem urzędu jest poprawa sytuacji dziecka.

URZĄD ds. OCHRONY DZIECI W REYKJAVIKU

Ármúla 4, 108 Reykjavík
tel.: 4 11 11 11
barnavernd@reykjavik.is



BJARKAHLÍÐ

Sími: 553 3000
bjarkarhlid@bjarkarhlid.is

Í Bjarkarhlíð er öllum sem orðið hafa fyrir ofbeldi og eru 18 ára og eldri veitt ráðgjöf, stuðningur og upplýsingar. Öll þjónusta Bjarkarhlíðar er ókeypis.



BJARKAHLÍÐ

tel.: 553 3000
bjarkarhlid@bjarkarhlid.is

Ośrodek wsparcia dla wszystkich doświadczających przemocy powyżej 18 roku życia. Ośrodek udziela porad, wsparcia i informacji. Usługi Bjarkahlíð są nieodpłatne.



STÍGAMÓT

Laugavegur 170, 105 Reykjavík
tel.: 562 6868 / 800 6868
stigamot@stigamot.is

Stígamót eru ráðgjafar- og fræðslumiðstöð fyrir öll kyn sem hafa verið beitt hvers kyns kynferðisofbeldi. Aðstandendur, svo sem foreldrar, makar og vinir, geta einnig fengið stuðning og ráðgjöf á Stígamótum óski þeir þess.

Til Stígamóta kemur fólk frá 18 ára aldri vegna ofbeldis sem það hefur verið beitt, bæði í æsku og á fullorðinsárum. Margir koma vegna ofbeldis sem átti sér stað fyrir mörgum árum og jafnvel áratugum síðan. Vert að taka fram að karlmenn eru ekki síður velkomnir á Stígamót en konur og eru u.þ.b. 10 til 15% af þeim sem leita til samtakanna árlega.



STÍGAMÓT

Laugavegur 170, 105 Reykjavík
tel.: 562 6868 / 800 6868
stigamot@stigamot.is

To centrum doradztwa i wsparcia dla kobiet i mężczyzn, którzy są ofiarami każdego rodzaju przemocy seksualnej. Osoby bliskie tj. rodzice, partnerzy i przyjaciele mogą również otrzymać wsparcie i doradztwo w centrum, jeżeli istnieje taka potrzeba.

Do centrum Stígamót o pomoc mogą zwrócić się osoby powyżej 18 roku życia które doświadczyły przemocy seksualnej zarówno w dzieciństwie, jak i życiu dorosłym. Wiele osób zwraca się o pomoc w związku z wydarzeniami sprzed wielu lat. Drzwi Stígamót są otwarte zarówno dla kobiet i mężczyzn. Obecnie wśród szukających pomocy 10-15% stanowią mężczyźni.



[Neyðarmóttaka fyrir þolendur kynferðisofbeldis](#)

[Bráðamóttakan á Landspítalanum Fossvogi](#)

Áland 6, 108 Reykjavík

Símar:

543 1000 - Aðalskiptiborð LSH

543 2000 - Afgreiðsla bráðamóttöku LSH

543 2094 - Neyðarmóttaka á dagvinnutíma

543 2085 - Áfallamiðstöð LSH

Mikilvægt að koma sem fyrst eftir brot. Hægt er að koma beint á bráðamóttökuna í Fossvogi og biðja þar um þjónustu á neyðarmóttöku.

Hægt er að biðja um aðstoð lögreglu til að koma á neyðarmóttökuna. Stendur öllum til boða sem þangað leita.

Markmið neyðarmóttökunnar er að tryggja velferð og stöðu þeirra sem til hennar leita vegna nauðgunar, tilraunar til nauðgunar eða annars kynferðisofbeldis.

Tilgangur með þjónustu neyðarmóttökunnar er að draga úr eða koma í veg fyrir andlegt og líkamlegt heilsutjón sem oft er afleiðing kynferðislegs ofbeldis.

Þeim sem leita til neyðarmóttökunnar skal sýnd fyllsta tillitssemi og hlýja og þess gætt að þeim sé ekki mætt með vantrú eða tortryggni.



KVENNA RÁÐGJÖFIN

[Túngata 14,101 Reykjavík](#)

Sími: 552-1500

radgjof@kvennaradgjofin.is

Kvennaráðgjöfin er ókeypis lögfræði- og félagsráðgjöf. Opnunartímar eru þriðjudaga frá kl. 20-22 og fimmtudaga frá kl. 14-16. Megintilgangur starfseminnar er að veita konum stuðning og ráðgjöf, en Kvennaráðgjöfin er opin öllum kynjum og má hvort sem er koma eða hringja.

Hjá Kvennaráðgjöfinni starfa bæði lögfræðingar og félagsráðgjafar sem og laganemar og félagsráðgjafarnemar í sjálfboðavinnu.



[Centrum interwencji kryzysowej dla ofiar przemocy seksualnej](#)

[Ostry Dyżur Szpitala LSH Fossvogur](#)

Áland 6, 108 Reykjavík

tel.:

543 1000 - Centrala szpitala LSH

543 2000 - Rejestracja ostrego dyżuru szpitala LSH

543 2094 - Ostry dyżur w godzinach dziennych

543 2085 - Centrum Kryzysowe szpitala LSH

Do centrum należy się zgłosić jak najszybciej po przestępstwie. Można przyjść prosto na ostry dyżur Szpitala LSH Fossvogur i poprosić o pomoc w Centrum interwencji kryzysowej dla ofiar przemocy seksualnej.

Celem centrum jest zapewnienie wsparcia osobom szukającym w centrum pomocy z powodu gwałtu, próby gwałtu lub innego rodzaju przemocy seksualnej.

Zadaniem centrum jest zmniejszenie i przeciwdziałanie psychicznym i fizycznym problemom zdrowotnym, które często są następstwem przemocy seksualnej. Osobom szukającym pomocy w centrum okazuje się szacunek i pomoc, w szczególności zwraca się uwagę, aby czuły się bezpiecznie i komfortowo.



KVENNA RÁÐGJÖFIN Doradztwo dla kobiet

[Túngata 14,101 Reykjavík](#)

tel.: 552-1500

radgjof@kvennaradgjofin.is

Doradztwo dla kobiet to nieodpłatne prawno-społeczne doradztwo, otwarte we wtorki w godz. 20-22 i czwartki w godz. 14-16. Głównym celem doradztwa jest udzielanie kobietom wsparcia i doradztwa. Usługa jest również otwarta dla mężczyzn. Aby skorzystać z usługi można albo przyjść na miejsce w wyznaczonych godzinach lub zadzwonić.

Usługa jest nieodpłatna, a osoby z niej korzystające mogą pozostać anonimowe, jeżeli sobie tego życzą. Doradztwa dla kobiet udzielają charytatywnie prawnicy i doradcy socjalni, jak również studenci prawa i doradztwa socjalnego.



MANNRÉTTINDASKRIFSTOFA ÍSLANDS

Túngata 14,101 Reykjavík

Sími: 552-2720

info@humanrights.is

Ókeypis lögfræðiráðgjöf fyrir innflytjendur á þriðjudögum frá 14 til 19 og föstudögum frá 9 til 14. Það þarf að panta tíma. Ef þörf er á túlk veitir skrifstofan slíkan endurgjaldslaust, beiðni um túlk skal leggja fram við bókun.



SAMTÖK KVENNA AF ERLENDUM UPPRUNA Á ÍSLANDI

Túngata 14, 101 Reykjavík, 2. hæð

info@womeniniceland.is

Rafræn jafningjaráðgjöf fyrir konur af erlendum uppruna á þriðjudagskvöldum frá 20:00-22:00. Þú sendir beiðni á support@womeniniceland.is og færð sendan hlekk og tíma til baka.



MANNRÉTTINDASKRIFSTOFA ÍSLANDS

ISLANDZKIE CENTRUM PRAW CZŁOWIEKA

Túngata 14,101 Reykjavík

tel.: 552-2720

info@humanrights.is

Nieodpłatne doradztwo prawne dla imigrantów we wtorki od 14 do 19 i piątki od 9 do 14. Należy umówić się na spotkanie telefonicznie lub mailowo. Jeżeli w komunikacji potrzebny jest tłumacz, biuro zapewnia tą usługę nieodpłatnie.



STOWARZYSZENIE KOBIEŃ OBCEGO POCHODZENIA NA ISLANDII

Túngata 14, 101 Reykjavík, 2. piętro

info@womeniniceland.is

Wzajemne doradztwo dla kobiet imigrantek, udzielana przez kobiety imigrantki w co drugi wtorek miesiąca w godz. 20:00-22:00. Przyjdź, poznaj nowe osoby, uzyskaj porady od kobiet o podobnych doświadczeniach udzielanych w twoim języku.

HAGNÝTAR UPPLÝSINGAR FYRIR FORELDRA OG FJÖLSKYLDUR



Miðja máls og læsis þekkingarteymi ráðgjafa Reykjavíkurborgar sem veitir kennurum og starfsfólki í skóla- og frístundastarfi stuðning, ráðgjöf og fræðslu.



Móðurmál – Samtök um fjöltyngdi



SAMFOK

SAMFOK Samtök foreldra grunnskólabarna í Reykjavík



Heimili og skóli - landsamtök foreldra



MENNTAMÁLASTOFNUN

Námsefni gefið út af Menntamálastofnun á Íslandi



Lausnin Fjölskyldu- og áfallamiðstöð



Rauði kross Íslands



Bókasafns Pólska skólans í Reykjavík á netinu

UŻYTECZNE INFORMACJE DLA RODZICÓW I RODZIN



Miðja máls og læsis - zespół specjalistów i doradców Miasta Reykjavik, którzy wspierają nauczycieli i pracowników miejskich instytucji edukacyjnych.



Móðurmál – Stowarzyszenie Wielojęzyczności



SAMFOK

SAMFOK - Stowarzyszenie rodziców dzieci w szkołach podstawowych w Reykjavíku



Heimili og skóli - Krajowe Stowarzyszenie Rodziców



MENNTAMÁLASTOFNUN

Materiały edukacyjne opublikowane przez Islandzki Dyrektorat ds. Edukacji



Lausnin - Centrum Wspierania Rodziny



Islandzki Czerwony Krzyż



Katalog online Biblioteki Szkoły Polskiej w Reykjavíku