



VIÐ OG BÖRNIN OKKAR

Hagnýtar upplýsingar fyrir fjölskyldur á Íslandi



2018



MY I NASZE DZIECI

Użyteczne informacje dla rodzin na Islandii



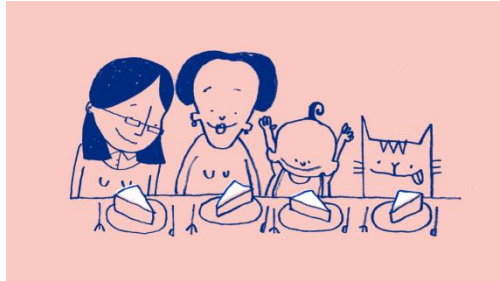
2018



Fjölskyldan

Konur og karlar á Íslandi hafa sömu réttindi og bera sömu ábyrgð bæði innan og utan heimilisins, hér gildir fullkomið lagalegt jafnrétti á milli kynjanna. Flestar konur og karlar 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 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 mają te same prawa i ponoszą taką samą odpowiedzialność zarówno w domu, jak i poza nim. Prawo gwarantuje równouprawnienie dla obu płci. Większość kobiet i mężczyzn pracuje poza domem. Oboje biorą udział w pracach domowych oraz w wychowywaniu dzieci. Na Islandii rodziny są różnorodne, rodzice mogą wychowywać dzieci samodzielnie, być odmiennie lub tej samej płci, mogą być rodzicami przybranymi lub zastępczymi itp.

Przeprowadzka do nowego kraju wiąże się z dużym obciążeniem psychicznym dla członków rodziny, dlatego tak ważne jest wzajemne wsparcie. Początki na nowym miejscu mogą być trudne, co może wiązać się z koniecznością szukania 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 vinnumarkaðnum 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 í Norrænu landi eru undanþegnir því að hafa unnið á Íslandi. Þeir sem tilheyra þeim hópi þurfa að vera réttthafar í því landi og skila inn eyðublaði E-104. Einnig verður viðkomandi að hefja vinnu innan tíu virka daga eftir að lokið er störfum í sínu eigin EFTA/norræna landi ætli viðkomandi að halda fullrum réttindum. Námsmenn og fólk sem er utan vinnumarkaðar fær fæðingarstyrki. Sækja þarf um fæðingarorlof og fæðingarstyrk á [vef Fæðingarorlofssjóðs](#).



Urlop i zasiłek macierzyński

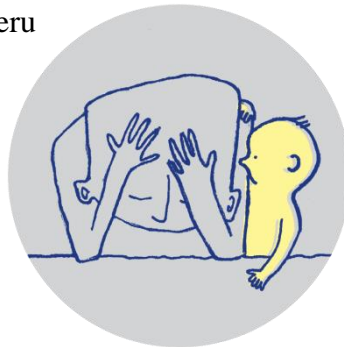
Wszyscy rodzice mają prawo do płatnego urlopu macierzyńskiego, w następstwie narodzin dziecka, adopcji lub ustanowienia stałej rodziny zastępczej. Rodzice otrzymują wypłaty lub zasiłek z Funduszu Macierzyńskiego, w zależności od ich sytuacji na rynku pracy. Aby otrzymać pełne prawo do wypłat z funduszu 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. Muszą one posiadać pełne prawa w innym państwie z wymienionego obszaru i dostarczyć zaświadczenie E-104. Dodatkowo, osoby te, aby posiadać pełne prawo do wypłat z funduszu macierzyńskiego, muszą podjąć pracę w ciągu 10 dni roboczych po 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 [stornie Funduszu Macierzyńskiego](#).



Réttur barna

Barnasáttmáli Sameinuðu þjóðanna hefur verið fullgildur 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.

Á Íslandi gilda barnaverndarlög en hlutverk þeirra er að tryggja öryggi barna og að þau búi og lifi við viðunandi aðstæður. Í barnaverndarlögum er skýrt tekið fram að almenningi og öllum sem að vinna með börnum beri skylda til þess að tilkynna það lögreglu eða barnavernd ef að grunur leikur á að börn búi við óviðunandi aðstæður á einhvern hátt. Barnaverndin tekur þá við tilkynningunni og viðeigandi ráðstafanir eru gerðar (sjá kafla um Barnavernd). Börn á Íslandi eiga að vera vernduð fyrir öllu ofbeldi, jafnt andlegu sem líkamlegu, bæði innan og utan heimilis.



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 oraz określony jest ich status, jako samodzielnych osób posiadających prawa, niezależne od praw dorosłych.

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, 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.

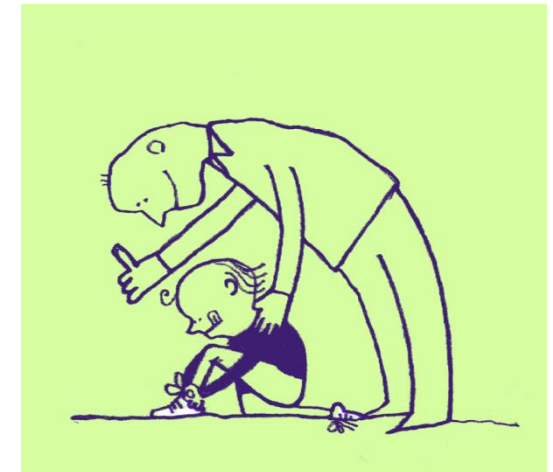


Að ala upp barn

Því fylgir því mikil ábyrgð að ala upp barn og það getur stundum reynst erfitt. Fyrir þá sem eru að flytjast til nýs land getur álagið oft verið sérstaklega mikið. Erfið 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 skólum, í þjónustumiðstöðvum og félagsþjónustu sveitarfélaga, heilsugæslustöðvum og hjá sjálfstætt starfandi aðilum sem eru til dæmis fjölskylduráðgjafar, sálfræðingar og fleiri.

Wychowanie dziecka

Wychowanie dziecka to ogromna odpowiedzialność i czasami wiąże się z poważnymi trudnościami wychowawczymi. Przeprowadzka do nowego kraju może te trudności spotęgować. Złe 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 doradczą można otrzymać w przedszkolach, szkołach, miejskich centrach usługowych, w gminnej pomocy społecznej, przychodniach rejonowych oraz u niezależnych specjalistów np.: doradców rodzinnych, psychologów itp.





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 sjálfsagðan hlut og gleyma að veita henni athygli.

Til dæmis er gott að gefa hrós þegar barnið þitt býr um rúmið sitt, gengur frá eftir matinn eða sýnir umhyggju gagnvart systkini. Einfalt og uppbyggjandi hrós eins og „gott hjá þér að búa um rúmið þitt“ eða „ég sá hvað þú varst góð/-ur við litlu systur áðan“ mun með tímanum kalla fram áframhaldandi góða hegðun hjá barninu. Hrós sýnir að þú veitir barninu athygli og tekur eftir því sem það gerir en ekki bara þegar að það gerir eitthvað sem það á ekki að gera. Hrós mun láta barnið þitt verða stolt og hreykið af sjálfu sér. Leyfðu barninu þínu að gera hlutina sjálf, 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 að nota orð og staðhæfingar um persónu barnsins sem vopn. 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

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 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 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 taka wzmacnia u dziecka dobrą samoocenę. Poniżanie dziecka, ciągle porównywanie go z innymi dziećmi i/lub zaniechanie go, będzie powodować u niego poczucie niedowartościowania. Wybierz słowo, którym będziesz okazywać dziecku swoje uczucia i szacunek względem niego. Unikaj używania słów i stwierdzeń o dziecku, jako broni. 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 rétttri og rangri hegðun. Rammi og reglur veita börnum öryggiskennd og láta þau finna fyrir umhyggju. Það er mikilvægt að reglurnar séu skýrar, 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 sjálfri/-um þér því það kennir barninu þínu hvers þú væntir af því.



Dyscyplina i reguły

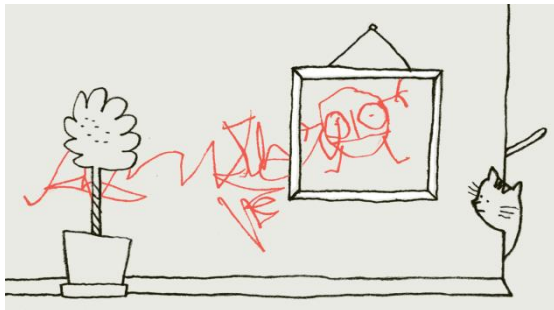
Reguły i wyznaczone ramy zachowania mogą pomóc rodzicom we wskazaniu dziecku, co jest dobre a co złe. Takie wyznaczone reguły dają dziecku poczucie bezpieczeństwa i opieki. Reguły muszą być jasne i zawsze takie same we wszystkich sytuacjach. Dziecko musi rozumieć, dlaczego ma według danych reguł postępować. Rodzic musi zawsze być konsekwentny w tym, co mówi. To właśnie niekonsekwencja jest najczęstszym błędem popełnianym przez rodziców. Bądź zawsze niezmienny w swoich postanowieniach, bo w ten sposób dajesz dziecku jasno do zrozumienia, czego od niego oczekujesz.



Vertu fyrirmynd

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

Vertu ávallt meðvituð/-aður um það að barnið þitt er að fylgjast með þér og læra af þér. Taktu þér tíma, vertu góð fyrirmynd og útskýrðu rétta hegðun vel fyrir barninu þínu. Sýndu þolinmæði og heiðarleika. 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 að mestu óskipta byggir upp góð tengsl á milli foreldris og barns. Það þarf ekki að vera eitthvað sérstakt sem verið er að gera; að horfa saman á einhvern þátt í sjónvarpinu, 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.



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 świadomy tego, że dziecko zawsze cię obserwuje i uczy się od ciebie. Poświęć na to dużo czasu, bądź wzorem do naśladowania i tłumacz dobre zachowania swojemu dziecku. Okazuj cierpliwość i sprawiedliwość. Odnos się do swojego dziecka w sposób, jaki chciałbyś, 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. Þú þarft ekki að vita allt um uppeldi barna. Einbeittu þér að því sem mestu máli skiptir í stað þess að reyna að taka á öllu í einu. Viðurkenndu það þegar þú ert orðin/-nn þreytt/-ur eða ráðalaus, leitaðu þá hjálpar. Gefðu þér tíma til að gera hluti fyrir þig sjálfa/-n (eða fyrir ykkur sem par). Þú munt geta annast barnið þitt ennþá betur ef þú ert vel upplögð/-lagður.

Realne cele dla rodziców

Stawiaj sobie realne cele, jako rodzic. Nie musisz wiedzieć wszystkiego o wychowaniu dziecka. Skoncentruj się na tym, co ma największe znaczenie i nie próbuj zajmować się wszystkim naraz. Przyznaj się przed samym sobą i jeżeli jesteś zmęczony/a lub nie dajesz sobie rady, poszukaj pomocy. Wyznacz sobie czas prywatny, w którym będziesz/cie robić coś tylko dla samego/samych siebie. Wychowanie dziecka będzie dużo łatwiejsze, jeżeli będziesz w dobrej formie.



Heilsugæslan

Þegar nýtt barn kemur í heiminn er áhersla lögð á að styðja við fjölskylduna. Á öllum heilsugæslustöðvum er hægt að fá heilsuvernd fyrir barnið þitt til 16 ára aldurs. Þessi þjónusta felur meðal annars í sér bólusetningar frá þriggja mánaða aldri og allar læknisskoðanir frá því að barnið fæðist. Þessi þjónusta er foreldrum að kostnaðarlausu. Starfsfólk heilsugæslustöðvanna gefur góð ráð um heilsu og uppeldi eða segir þér/ykkur hvert best er að leita ef þörf er á frekari aðstoð. Þegar barnið byrjar í skóla sér heilsugæslan einnig um heilsuvernd barnsins endurgjaldslaust. 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 hægt að finna á www.island.is sem er vefsíða þar sem hægt er að nálgast upplýsingar um allar opinberar stofnanir og þjónustu á Íslandi. Á vef Embættis landlæknis er svo að finna ítarlegar [upplýsingar um tannvernd barna](#). Upplýsingarnar eru 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 bera ábyrgð á skráningunni í [Réttindagátt Sjúkratrygginga](#).

Opieka zdrowotna

Po narodzinach dziecka duży nacisk kładzie się na wspieranie rodziny. Wszyscy rodzice mają bezpłatny dostęp do opieki zdrowotnej dla dzieci do 16 roku życia. Na opiekę składają się między innymi szczepienia okresowe od 3 miesiąca życia i kontrole lekarskie od narodzin dziecka. Pracownicy przychodni udzielają porad na temat zdrowia i wychowania lub wskazują tobie/wam, gdzie najlepiej szukać pomocy w rozwiązaniu danego problemu. Opieka zdrowotna przysługuje również dziecku po rozpoczęciu edukacji szkolnej. 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.island.is. Jest to strona zawierająca informacje o wszystkich instytucjach publicznych na Islandii oraz ich usługach. 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.



Hvað er ofbeldi og vanræksla?

Ofbeldi og vanræksla geta haft mjög skaðleg áhrif á þroska barns. Það getur birst á marga mismunandi vegu, sem dæmi má nefna það að rasskella 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. Hverskonar niðurlæging, lítilsvirðing, öskur og hótanir er andlegt ofbeldi. Vanræksla getur lýst sér í vannæringu barna, að skilja börn eftir ein heima langtímum saman þar sem þau þurfa að sjá um sig sjálf, útivist eftir lögreglan útivistartíma, lélegur fatnaður og umhirða 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 Barnaverndarlögum (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 eru er jafnframt ofbeldi gagnvart börnum.



Co to jest przemoc i zaniedbanie?

Przemoc i zaniedbanie mogą mieć negatywny wpływ na rozwój dziecka. Jako przemoc fizyczną traktowane jest 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 traktowane są jako przemoc psychiczna. Jako 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.“

Zadne 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.



Áhrif heimilisofbeldis á börn

Til að börn nái að þroskast 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 fyrir 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 og fengið aukna eða minnkaða matarlyst og martraðir.

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



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.



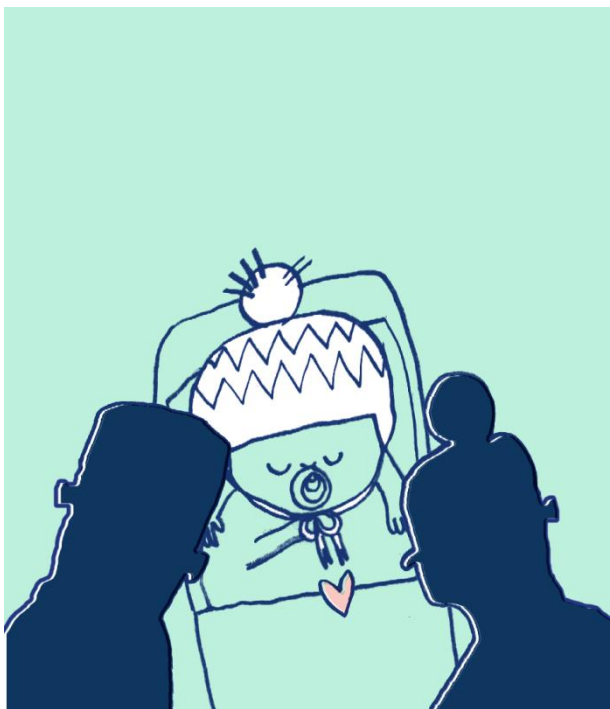
Należy pamiętać, że dzieci mogą mieć trudności z wyrażaniem swoich uczuć i często opisują go jako swój własny ból fizyczny np. ból głowy i/lub brzucha. Dzieci mogą również mieć problemy ze snem, mieć większy lub mniejszy apetyt i koszmary nocne.

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.



Dagforeldrar

Hægt er að fá vistun fyrir börn frá 6 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 í Reykjavík og endurgreiðslur er að finna á [vefsíðu Reykjavíkurborgar](#).



Rodzice dzienni

Dzieci od 6 miesięcy 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. Informacje na temat opłat za pobyt dziecka można uzyskać u opiekunów, a miasto dopłaca do części kosztów związanych z pobytem dziennym dziecka. Dokładniejsze informacje o rodzicach dziennych można znaleźć na stronie Miasta Reykjavik [w języku angielskim](#) (po prawej stronie znajduje się zakładka LANGUAGE, klikając na nią mamy możliwość zmiany języka i tekst tłumaczony jest przez google translate) lub [islandzkim](#).



Leikskólinn

Leikskólinn er fyrsta skólastigið í skólakerfinu og sér að ósk foreldra um 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 og aðalnámskrá 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 ef með þarf. 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 [vefsíðu Reykjavíkurborgar](#).

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 tego samego prawa i ogólnego programu nauczania, ale mają możliwość opracowania własnych metod edukacji. 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. Dokładniejsze informacje o przedszkolach można znaleźć na stronie Miasta Reykjavik w [języku angielskim](#) (po prawej stronie znajduje się zakładka LANGUAGE, klikając na nią mamy możliwość zmiany języka i tekst tłumaczony jest przez google translate) lub [islandzkim](#).



Grunnskólinn

Á Íslandi er skólaskylda fyrir öll börn á aldrinum 6-16 ára. Það þarft ekki að greiða fyrir að hafa barn í skóla á Íslandi en greiða þarf fyrir hádegisverð.

Hlutverk foreldra í skólagöngu barns er meðal annars:

- að sjá til þess að barnið mæti í skólann og sinni náminu
- að tilkynna að morgni til skrifstofu skólans ef barnið er veikt
- 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 stundi sitt heimanám
- að mæta í foreldraviðtöl og á fundi um nám barnsins og skólastarf
- 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 barnsins.

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

Upplýsingar um grunnskóla í Reykjavík er að finna á [vefsíðu borgarinnar](#).



Szkoła podstawowa

Na Islandii wszystkie dzieci są objęte obowiązkiem szkolnym w roku, w którym kończą 6 lat. Uczęszczenie do szkoły jest nieodpłatne, trzeba jedynie płacić za obiady szkolne. Rola rodzica w edukacji szkolnej dziecka zawiera w sobie:

- troszczenie się, aby dziecko chodziło do szkoły i przykładało się do nauki
- zgłaszanie do sekretariatu szkolnego nieobecności dziecka w szkole z powodu choroby
- zadbanie o to, aby dziecko miało ze sobą zdrowe i dobre drugie śniadanie oraz żeby, było ubrane odpowiednio do pogody
- dogłądanie dziecka 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 przedszkola i szkoły podstawowej mają dostęp do specjalistów, którzy mogą udzielić pomocy i wsparcia w każdej sytuacji. Dokładniejsze informacje o szkołach podstawowych można znaleźć na stronie Miasta Reykjavik w [języku angielskim](#) (po prawej stronie znajduje się zakładka LANGUAGE, klikając na nią mamy możliwość zmiany języka i tekst tłumaczony jest przez google translate) lub [islandzkim](#).



Móðurmál

Móðurmálið er mikilvægt því það leggur grunninn að öðrum tungumálum. Þess vegna þarf að gæta þess, þegar því verður við komið, að börn njóti kennslu í sínu móðurmáli. Einnig er mikilvægt að þau hafi aðgang að bókum og öðru afþreyingarefni á móðurmáli sínu. Það er dýrmætt fyrir börn að hafa vald á fleiri en einu tungumáli. Tvítýngi/margtýngi eykur málþroska og ýtir undir víðsýni og sköpunargáfu svo fátt eitt sé talið.



Język ojczysty

Znajomość języka ojczystego odgrywa dużą rolę, ponieważ jest podstawą do nauki innych języków. Dlatego, jeżeli jest to możliwe, dziecko powinno korzystać z nauki języka ojczystego. Dzieci muszą mieć również dostęp do książek i innych materiałów rozrywkowych w swoim języku ojczystym. Znajomość więcej niż jednego języka jest skarbem. Dwujęzyczność/ wielojęzyczność wzbogaca rozwój języka, zwiększa otwartość umysłu oraz kreatywność u dzieci.



Frístundastarf

Mikill meirihluti 6 til 16 ára barna á Íslandi stunda skipulagt félags- og tómsundastarf af einhverju tagi og rannsóknir sýna að það hefur uppbyggjandi áhrif á líf barna og unglunga. 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. 8-17. Greitt er sérstaklega fyrir þessa þjónustu. Frístundaheimlin 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 unglunga á aldrinum 10 til 16 ára, eru við flesta grunnskóla á Íslandi. Fyrir aldurshópinn 10 til 12 ára eru í boði margvísleg tómsundarnámskeið og/eða hópastarf einu sinni eða oftár í viku. Fyrir unglunga á aldrinum 13 til 16 ára eru félagsmiðstöðvarnar mikilvægur vettvangur því starfið mættir þörf þeirra fyrir fjölbreytt frítímastarf og samveru með jafnöldrum í öruggu umhverfi. Upplýsingar um opnunartíma má finna [á heimasíðum félagsmiðstöðvanna](#). Meginstarfsemi félagsmiðstöðvanna er gjaldfrjál.

Reykjavíkurborg veitir styrki til þátttöku 6 til 18 ára barna og ungmenna í íþrótt- og tómsundastarfi. Styrkjakerfið kallast Frístundakortið og gefur foreldrum kost á að ráðstafa ákveðinni upphæð til niðurgreiðslu á þátttöku- og æfingagjöldum. [Upplýsingar um Frístundakortið eru á vef borgarinnar](#).

Zajęcia pozalekcyjne

Na Islandia większość dzieci w wieku 6-16 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 6-9 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 10-16 lat, działają przy większości szkół podstawowych na Islandii. Dla grup wiekowych 10-12 lat oferowane są różnorodne zajęcia rekreacyjne i/lub zajęcia grupowe, raz lub więcej razy w tygodniu. Dla grup wiekowych 13-16 lat centra młodzieżowe są ważnym miejscem spotkań, które spełnia ich potrzebę uczestnictwa w urozmaiconych zajęciach rekreacyjnych i spędzania czasu z rówieśnikami w bezpiecznym otoczeniu. Informacje o godzinach otwarcia można znaleźć [na stronach internetowych centrów](#). Podstawowa działalność centrów młodzieżowych jest nieodpłatna. Miasto Reykjavik przyznaje dotacje dzieciom w wieku 6-18 lat, wspierające udział dzieci i młodzieży w zajęciach sportowo-rekreacyjnych. Rodzice mogą przydzielić rocznie kwotę z Karty rekreacyjnej na każde dziecko, opłacając w ten sposób jego udział w zajęciach lub treningach. Dokładniejsze informacje na ten temat [w języku angielskim](#) (zmiana języka w zakładce LANGUAGE, i [islandzkim](#) można znaleźć na stronie Miasta Reykjavik.



Þjónustumiðstöðvar í Reykjavík

Í Reykjavík veita [þjónustumiðstöðvar](#) borgarinnar félagslega þjónustu. Tilgangur hennar er meðal annars að bæta lífskjör þeirra sem standa höllum fæti í samfélaginu og tryggja uppeldisskilyrði barna og ungmenna. Veitt er aðstoð til að einstaklingar geti búið sem lengst í heimahúsum, stundað atvinnu og lifað sem eðlilegustu lífi og gripið er til aðgerða til að koma í veg fyrir félagsleg vandamál. Á þjónustumiðstöðvunum er veitt félagsleg ráðgjöf sem tekur m.a. til atvinnuleysis, veikinda, húsnæðisleysis, fjárhagsvanda, ofbeldis, fötlunar, öldrunar og fjölskylduvanda. Þjónustumiðstöðvarnar veita innflytjendum ráðgjöf og veita ráðgjöf í málefnum barna og ungmenna og vegna áfengis- og vímuefnavanda.

Miejskie Centra Usługowe w Reykjavíku

W Reykjavíku pomoc społeczna udzielana jest w [Miejskich Centrach Usługowych](#). Jej celem jest między innymi poprawa warunków tych, których sytuacja w społeczeństwie jest niepewna i zabezpieczyć im godne warunki wychowania dla dzieci i młodzieży. Pomoc społeczna jest udzielana w celu zapewnienia możliwości mieszkania samodzielnie, podjęcia pracy oraz życia w normalnych warunkach i podejmuje działanie, gdy pojawią się problemy społeczne. W centrach świadczone są również usługi doradcze dotyczące m.in.: bezrobocia, chorób, problemów mieszkaniowych, problemów finansowych, przemocy, niepełnosprawności, starszego wieku oraz problemów rodzinnych, jak i spraw dotyczących imigrantów, spraw związanych z dziećmi i młodzieżą, przemocą domową, problemami rodzinnymi oraz problemami z alkoholem i narkotykami.





Barnavernd Reykjavíkur

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 stuðningsúræði fyrir fjölskylduna eins og ráðgjöf, fræðslu og leiðbeiningar. [Upplýsingar um Barnavernd Reykjavíkur](#) og um það hvernig á að tilkynna vegna gruns eða vitneskju um ofbeldi eða vanrækslu í garð barns eru á vef borgarinnar.

Urząd ds. ochrony dzieci w Reykjavíku

Urząd ds. ochrony dziecka zajmuje się pomocą dzieciom mieszkającym w nieodpowiednich warunkach lub sytuacjach, uważanych za niebezpieczne dla ich zdrowia i rozwoju. Celem jest poprawa sytuacji dziecka 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 [w języku angielskim](#) (po prawej stronie znajduje się zakładka LANGUAGE, klikając na nią mamy możliwość zmiany języka i tekst tłumaczony jest przez google translate) i [islandzkim](#) można znaleźć na stronie Miasta Reykjavík.



Hvert get ég leitað og hvar fæ ég upplýsingar?

Neyðarlínan 112

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

Vefsíða um opinberar stofnanir á Ísland

www.island.is - upplýsingar um opinberar stofnanir á Íslandi og þjónustu þeirra. Vefsíðan er á íslensku og ensku.

www.mcc.is **Fjölmenningarsetur** - upplýsingar fyrir innflytjendur á Íslandi.

www.faedingarorlof.is **Fæðingarorlofssjóður** - upplýsingar og umsóknir um fæðingarorlof og fæðingarstyrki.

www.sjukra.is – **Sjúkratrygginga Íslands**

www.tr.is – **Tryggingastofnun Íslands**

www.skra.is – **Þjóðskrá Íslands**

www.utl.is - **Útlendingastofnun**

Gdzie szukać pomocy i informacji?

Telefon alarmowy 112

Jednolity bezpłatny numer alarmowy pod który można dzwonić ze wszystkich telefonów. Połączenie można uzyskać bez karty telefonicznej w telefonie, mimo brak środków na karcie lub nieopłaconym rachunku telefonicznym.

Informacje o instytucjach na Islandii

www.island.is - informacje o instytucjach publicznych na Islandii oraz ich usługach w języku islandzkim i angielskim.

www.mcc.is **Centrum Kultury i Informacji** – informacje dla imigrantów na Islandii.

www.faedingarorlof.is **Fundusz Macierzyński** – informacje i wnioski o urlop i zasilek macierzyński.

www.sjukra.is – **Zakład Ubezpieczeń Zdrowotnych**

www.tr.is – **Zakład Ubezpieczeń Społecznych**

www.skra.is – **Islandzki Rejestr Narodowy**

www.utl.is – **Urząd Immigracyjny**



Hvar leita ég hjálpar við ofbeldi?

Allir eiga rétt á að fá aðstoð og ofbeldið er aldrei brotaþola 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 og félagsþjónustunnar.

Höfuðborgarsvæðið

Kvennaathvarfið

Sími: Skrifstofa: 561-3720

Neyðarnúmer allan sólarhringinn: 561-1205

Netfang: kvennaathvarf@kvennaathvarf.is

Kvennaathvarfið er fyrir konur og börn þeirra þegar dvöl í heimahúsum er þeim óbærileg vegna andlegs eða líkamlegs ofbeldis eiginmanns, sambýlismanns eða annarra heimilismanna.

Athvarfið er einnig fyrir konur sem hefur verið nauðgað.

Símaráðgjöf allan sólarhringinn í síma 561 1205. Konur geta hringt og rætt mál sín og 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 áður í síma 561 1205 og panta tíma í viðtal.

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.

Na terenie stołecznym

Schronisko dla kobiet

Tel. biuro 561-3720

nr alarmowy całodobowy 561-1205

email: kvennaathvarf@kvennaathvarf.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 ofiar gwałtów.

Kobiety mogą uzyskać informacje i wsparcie dzwoniąc pod niżej podane numer alarmowy całodobowy 561-1205.

Możliwe są również nieodpłatne konsultacje dla kobiet nieprzebywających w schronisku. Konieczne jest telefoniczne umówienie się na rozmowę nr. tel. 561-1205.



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

[Þjónustumiðstöðvar Reykjavíkurborgar](#)

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

Þjónustuver Reykjavíkurborgar
[Borgartúni 12-14](#), 105 Reykjavík
Sími: 4 11 11 11
Netfang: upplýsingar@reykjavik.is

[Barnavernd Reykjavíkurborgar](#)

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

[Borgartúni 12-14](#), 105 Reykjavík
Sími: 4 11 11 11
Netfang: barnavernd@reykjavik.is

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

[Miejskie Centra Usługowe w Reykjavíku](#)

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

Centrum Obsługi Mieszkańców
[Borgartúni 12-14](#), 105 Reykjavík
Tel.: 4 11 11 11
email: upplýsingar@reykjavik.is

[Urząd ds. ochrony dzieci](#)

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.

[Borgartúni 12-14](#), 105 Reykjavík
Sími: 4 11 11 11
Netfang: barnavernd@reykjavik.is



Bjarkarhlíð

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.

[v/ Bústaðaveg](#) (í rjóðrinu við hliðina á Bústaðakirkju)

Sími: 553 3000

Netfang: bjarkarhlid@bjarkarhlid.is

[Pólskur stuðningshópur - Odwaga jest kobieta](#)

Stígamót

Stígamót eru ráðgjafar- og stuðningsmiðstöð fyrir bæði konur og karla 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. 10-15% af þeim sem leita til samtakanna árlega.

[Laugavegur 170, 105 Reykjavík](#)

Sími: 562 6868 / 800 6868

Netfang: stigamot@stigamot.is

Bjarkahlíð

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

[v/Bústaðavegur](#)

tel. 553 30 00

email: bjarkahlid@bjarkahlid.is

[Polska grupa wsparcia – Odwaga jest kobieta](#)

Stígamót

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 którzy doświadczyli przemocy seksualnej zarówno w dzieciństwie jaki 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.

[Laugavegur 170, 105 Reykjavík](#)

Tel.: 562 6868 / 800 6868

email: stigamot@stigamot.is



Neyðarmóttaka fyrir þolendur kynferðisofbeldis

Bráðamóttakan á Landspítalanum Fossvogi

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.

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.

Kvennaráðgjöfin

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 konum og körlum og má hvort sem er koma eða hringja. Þjónustan er endurgjaldlaus og þurfa þeir sem til okkar sækja ekki að gefa upp nafn eða aðrar persónuupplýsingar.

Centrum interwencji kryzysowej dla ofiar przemocy seksualnej

Ostry Dyżur Szpitala LSH Fossvogur

Nr. 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 najlepiej zgłosić się 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 w .

Doradztwo dla kobiet

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.



Hjá Kvinnaráðgjöfinni starfa bæði lögfræðingar og félagsráðgjafar sem og laganemar og félagsráðgjafarnemar í sjálfböðavinnu.

[Túngata 14, 101 Reykjavík](#)

Sími: 552-1500

Netfang: radgjof@kvennaradgjofin.is

Mannréttindaskrifstofa Íslands

Ókeypis lögfræði ráðgjöf 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.

[Túngata 14, 101 Reykjavík](#)

Sími. 552-2720

Netfang: info@humanrights.is

Samtök kvenna af erlendum uppruna á Íslandi

Jafningjaráðgjöf fyrir konur af erlendum uppruna annaðhvort þriðjudagskvöld frá 20:00-22:00.

[Túngata 14, 101 Reykjavík, 2. hæð](#)

Netföng: info@womeniniceland.is

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.

[Túngata 14, 101 Reykjavík](#)

tel. 552-1500

email: radgjof@kvennaradgjofin.is

Islandzkie Centrum Praw Człowieka

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

[Túngata 14, 101 Reykjavík](#)

Tel.. 552-2720

email: info@humanrights.is

Stowarzyszenie Kobiet Obcego Pochodzenia na Islandii

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 i udzielanych w twoim języku.

[Túngata 14, 101 Reykjavík, 2 piętro](#)

email: info@womeniniceland.is



Hagnýtar upplýsingar fyrir foreldra og fjölskyldur

[Bæklingar fyrir foreldrar á ýmsum tungumálum](#)

[Fjölmennning í leikskóla](#)

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

[Móðurmál – Samtök um tvítýngdi](#)

[Pólski Skólinn í Reykjavík](#)

[Samtök foreldra leikskólabarna í Reykjavík](#)

[SAMFOK Samtök foreldra grunnskólabarna í Reykjavík](#)

[Landssamtök foreldra](#)

[Lausnin Fjölskyldu- og áfallamiðstöð](#)

[Barnaverndarlögin](#)

[Barnasáttmáli Sameinuðu þjóðanna](#)

[Rauði krossinn Íslands](#)



Użyteczne informacje dla rodziców i rodzin

[Broszury dla rodziców w różnych językach](#)

[Wielokulturowość w przedszkolach](#)

[Centrum języka i umiejętności pisanie i czytania](#) zespół specjalistów i doradców Miasta Reykjavík, którzy wspierają nauczycieli i pracowników miejskich instytucji edukacyjnych.

[Móðurmál – Stowarzyszenie o dwujęzyczności](#)

[Szkoła Polska w Reykjavíku](#)

[Stowarzyszenie rodziców dzieci przedszkolnych w Reykjavíku](#)

[SAMFOK Stowarzyszenie rodziców dzieci w szkołach podstawowych w Reykjavíku](#)

[Krajowy związek rodziców](#)

[Lausnin Centrum wsparcia rodzinny](#)

[Ustawa o ochronie prawa dzieci](#)

[Konwencja praw dziecka Narodów Zjednoczonych](#)

[Czerwony Krzyż na Islandii](#)