

مصادر مفيدة للاجئين



عمل المرأة اللاجئة

إن العمل في الولايات المتحدة مهم جدا لمستقبل أسرتك ورفاهيتها، وكذلك لتنميتك الشخصية واستقرارك المالي كامرأة. ينبغي على كل البالغين من الرجال والنساء على حد سواء الذين تبلغ أعمارهم من ١٨ إلى ٦٤ عاما والقادرين على العمل أن يجعلوا العثور على وظيفة من أولوياتهم.

فوائد العمل

تشكل المرأة نصف القوى العاملة في الولايات المتحدة. وتقوم بنفس الأعمال التي يقوم بها الرجال على جميع المستويات، وكثيرا ما تشرف عليهم. الحصول على وظيفة والاحتفاظ بها فيه العديد من الفوائد لك ولأسرتك.

دعم الأسرة. عندما يعمل كلا الزوجين يزداد دخل الأسرة، مما يسهل تحمل النفقات مثل الفواتير الشهرية والإيجار والمأكل والملبس. وكذلك يمكنك تضاعف الدخل من توفير المال ويزيد من الأمن المالي لعائلتك.

تلقي الاستحقاقات القائمة على العمل. تشتمل بعض الوظائف على استحقاقات معينة مثل التأمين الصحي حيث يقدم صاحب العمل خطط تأمين للعاملين وغالبا ما يدفع جزءا من التكلفة الشهرية. ويتم اقتطاع الجزء الباقي من التكلفة من أجر العامل. يعتمد أغلب الأمريكيين على برامج التأمين الصحي القائمة على العمل نظرا لارتفاع تكلفة الرعاية الصحية. ويساعد التأمين الصحي على تخفيض تلك التكاليف. يعد تلقي استحقاقات التأمين الصحي من خلال محل عملك فائدة كبيرة.



عمل المرأة اللاجئة



الأم العاملة والأم المعيلة

العديد من النساء اللاتي يربين أبناءً صغاراً يجدن غالباً صعوبة في التوفيق بين متطلبات العمل والمنزل، وخاصة إذا كن معيلات. غير أنه توجد حلول لمساعدة الأمهات اللاتي يعملن خارج المنزل.



يتمثل أحد الحلول في إلحاق الأطفال بدار حضانة. خدمات دور الحضانة غير مجانية. فبرنامج

الرعاية المبكرة (Early Head Start) هو برنامج تموله الحكومة الفيدرالية، ويخدم الأطفال ذوي الدخل المحدود منذ الولادة وحتى سن ٣ سنوات. أما برنامج الرعاية (Head Start) فيزود الأسر التي تعول أطفال أعمارهم من ٣ إلى ٤ سنوات بما يلزمهم. إن إلحاق الأم المعيلة أو كلا الوالدين لأطفالهم الصغار بأحد هذين البرنامجين سيسمح لهم بالعمل خارج المنزل. وهناك حل آخر وهو الاستعانة بالأصدقاء أو الجيران أو أفراد من العائلة مثل الأجداد ليقوموا بدور مقدمي خدمات رعاية الطفل لمساعدة الأبوين العاملين. وهناك حل ثالث للأزواج يكمن في أن يجد أحد الأبوين وظيفة بدوام جزئي في المساء وفي عطلة نهاية الأسبوع، وسيسمح ذلك لأحد الأبوين برعاية الأطفال في الوقت الذي يكون فيه الآخر في العمل.

تغير تركيبة الأسرة

يقدر الأمريكيون الاستقلالية سواء في الرجال أو النساء. في العديد



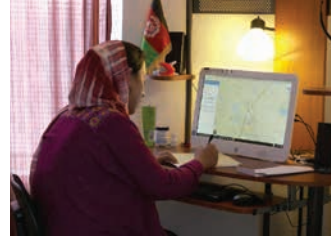
من الأسر يعمل كل من الزوج والزوجة، وفي بعض الأسر تكسب الزوجة أكثر من الزوج. وفي أسر أخرى وجدت الزوجة عملاً بينما لم يعثر الزوج على عمل. وفي

هذه الحالة سيكون من المتوقع من الزوج القيام برعاية الأطفال عندما لا يكونون في المدرسة.

وفي مثل تلك الحالات يشعر بعض الرجال بأنهم قد فقدوا دورهم القيادي في الأسرة. وقد تشعر بعض النساء بالتوتر لأنهن يضطلعن بمسؤوليات جديدة ويصبحن المعيل الرئيسي للأسرة. إن إظهار كل من الزوجين الدعم للآخر وكذلك التواصل المنفتح والصادق من الممكن أن يهدئ من التوتر بين الزوجين.

تحسين لغتك الإنجليزية. يسمح لك العمل خارج المنزل بممارسة

اللغة الإنجليزية وتحسينها بما أنك تتفاعلين مع زملائك وعمالك في إطار مهني. سوف يسمح لك تعلم اللغة الإنجليزية بالمشاركة في مجتمعك وسوف يزيد من قدرتك على إدارة أمورك سواء كنت تذهبين إلى محل البقالة أو عيادة الطبيب أو المصرف.



التفاعل مع الآخرين. يتيح لك أيضا مكان العمل التفاعل مع مجموعة متنوعة من الأشخاص والتعرف على الثقافة والقيم الأمريكية، وذلك من شأنه أن يمكنك من التكيف مع بيئتك الجديدة بشكل أفضل.

اكتساب مهارات مهنية.

ستزودك وظيفتك الأولى بالمهارات المهنية والمعرفة التي سوف تُعدك لوظيفتك التالية. كلما كثرت المهارات التي اكتسبتها كلما ازدادت فرصك في الحصول على ترقية أو العثور على وظيفة ذات أجر أفضل.



استخدام المواصلات العامة أو تعلم القيادة.

قد يتطلب منك الذهاب إلى العمل والعودة منه استخدام المواصلات العامة أو تعلم القيادة. إن تعلم استخدام المواصلات العامة أو القيادة سيساهم إلى حد كبير في استقلاليتك واكتفائك الذاتي، وسيساعدك على التأقلم مع حيك ومدينتك، ويزودك بالشعور بالانتماء إلى وطنك الجديد.



Cultural Orientation Resource Exchange

8719 Colesville Road, 3rd Floor • Silver Spring, MD 20910

For more information, visit the CORE Resettlement Navigator website at corenav.org.



The contents of this fact sheet were developed under an agreement financed by the Bureau of Population, Refugees, and Migration, United States Department of State, but do not necessarily represent the policy of that agency and should not assume endorsement by the Federal Government. **This material is in the public domain and may be reproduced.**