ဒုက္ခသည် အမျိုးသမီးများအတွက် အလုပ်အကိုင်

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် အလုပ်အကိုင်သည် သင့်မိသားစု၏ အနာဂတ်နှင့် နေရေးထိုင်ရေးအတွက်သာမက အမျိုးသမီးတစ်ယောက် အနေနှင့် သင့်ကိုယ်ပိုင် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှင့် ငွေရေးကြေးရေး တည်ငြိမ်မှု အတွက်ပါ အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ ကျား၊ မ မရွေး အသက် ၁၈ နှစ်မှ ၆၄ နှစ်အကြား အရွယ်ရောက်ပြီးသူတိုင်း အလုပ်လုပ်နိုင်ပါက အလုပ်တစ်ခု ဦးစားပေးရှာဖွေသင့်ပါသည်။

အလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများ

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် အမျိုးသမီးများသည် လုပ်သားအင်အား၏ ထက်ဝက်ရှိပြီး ရာထူးအဆင့်တိုင်းတွင် အမျိုးသားများနည်းတူ အလုပ် လုပ်ကာ အမျိုးသားအလုပ်သမားများကိုပင် ကြီးကြပ်အုပ်ချုပ်လေ့ ရှိပါသည်။ အလုပ်ရရှိပြီး တည်မြဲပါက သင်နှင့် သင့်မိသားစုအတွက် အကျိုးကျေးဇူးများစွာ ရှိပါသည်။

မိသားစုကို ထောက်ပံ့ခြင်း - အိမ်ထောင်ဖက် နှစ်ဦးစလုံး အလုပ်လုပ်သောအခါ မိသားစုဝင်ငွေ တိုးပြီး လစဉ်အသုံးစရိတ်၊ အိမ်ငှားခ၊ အစားအသောက်နှင့် အဝတ်အစား စသည့် ကုန်ကျစရိတ်များကို ပိုမိုတတ်နိုင်လာပါသည်။ ဝင်ငွေနှစ်ခုရှိပါက ငွေကြေးစုဆောင်းနိုင်ပြီး သင့်မိသားစု ဘဏ္ဍာရေးလုံခြုံစိတ်ချရမှု ပိုရှိလာပါသည်။

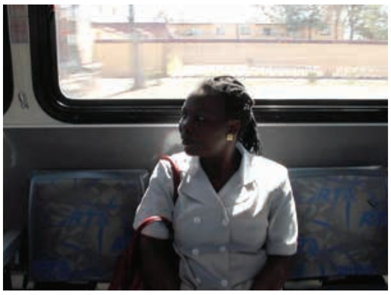
အလုပ်အကိုင်အခြေပြု ခံစားခွင့်များ ရရှိခြင်း - အချို့အလုပ်များတွင် ကျန်းမာရေး အာမခံကဲ့သို့ ခံစားခွင့်အချို့ ပါဝင်ပြီး အလုပ်ရှင်က ဝန်ထမ်း အတွက် အာမခံအစီအစဉ်များ ထားရှိပေးကာ လစဉ်ကုန်ကျမှု၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းကို ပေးဆောင်တတ်ပါသည်။ ကျန်အာမခံ ကုန်ကျမှုကို အလုပ်သမား၏ လစာမှ ဖြတ်ယူပါသည်။ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု စရိတ်သည်မြင့်မားပြီး ကျန်းမာရေးအာမခံက ထိုကုန်ကျစရိတ်များကို လျှော့ချပေးနိုင်သည့်အတွက် အမေရိကန်လူမျိုး အများစုက အလုပ်အကိုင်အခြေပြု ကျန်းမာရေးအာမခံ အစီအစဉ်များကို အားထားကြပါသည်။ သင့်အလုပ်ခွင်တွင် ကျန်းမာရေးအာမခံ ရရှိခြင်းမှာ ထူးခြားသော အကျိုးကျေးဇူးတစ်ရပ် ဖြစ်ပါသည်။

သင့်အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကားကို တိုးတက်စေခြင်း - နေအိမ်ပြင်ပ၌ အလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်းဖြင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ၊ ဖောက်သည်များနှင့် ပညာရှင်ဆန်စွာ အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်ရသောကြောင့် သင့်အင်္ဂလိပ်စာကို လေ့ကျင့်နိုင်ပြီး တိုးတက်အောင် ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ အင်္ဂလိပ်စာ သင်ယူခြင်းဖြင့် သင့်အသိုင်းအဝိုင်းတွင် ပါဝင်ခွင့် ရရှိလာသလို ကုန်စုံဆိုင်၊ ဆရာဝန်ဆေးခန်း သို့မဟုတ် ဘဏ်သို့ သွားရာတွင် သင့်ကိစ္စများ စီမံဆောင်ရွက်နိုင်စွမ်း ပိုရှိလာပါသည်။

အခြားသူများနှင့် အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်ခြင်း - လုပ်ငန်းခွင်တွင် မတူကွဲပြားသော လူအုပ်စုများနှင့် အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်ခွင့်ရပြီး အမေရိကန် ယဉ်ကျေးမှုနှင့် တန်ဖိုးများအကြောင်း လေ့လာနိုင်သည့်အတွက် သင့်ပတ်ဝန်းကျင်အသစ်မှာ ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ ပြောင်းလဲလာနိုင်စွမ်း ရှိပါလိမ့်မည်။

ကျွမ်းကျင်တတ်မြောက်မှု အရည်အချင်းများ ပိုင်ဆိုင်ခြင်း - သင့်ပထမဆုံး အလုပ်မှ ကျွမ်းကျင်တတ်မြောက်မှု အရည်အချင်းများနှင့် အသိပညာများ ရရှိကာ နောက်အလုပ်တစ်ခုအတွက် ပြင်ဆင်ပေးပါလိမ့်မည်။ အရည်အချင်းများ ပိုမိုတတ်မြောက်လေ ရာထူးတိုးရန် သို့မဟုတ် လစာပိုကောင်းသောအလုပ်ရရန် အခွင့်အလမ်း ပိုများလေဖြစ်ပါသည်။

အများပြည်သူ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး အသုံးပြုခြင်း သို့မဟုတ် ကားမောင်းသင်ခြင်း - အလုပ်အသွားအပြန်တွင် အများပြည်သူ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး အသုံးပြုရန် သို့မဟုတ် ကားမောင်းသင်ရန် လိုအပ်နိုင်ပါသည်။ အများပြည်သူ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး အသုံးပြုပုံ သို့မဟုတ် ကားမောင်းပုံကို သင်ယူခြင်းဖြင့် သင့်အား အမှီအခိုကင်းပြီး ကိုယ်တိုင်ရပ်တည်နိုင်စေခြင်း၊ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်၊ သင့်မြို့တော် အကြောင်း ပိုမိုရင်းနှီးလာခြင်း၊ သင့်နေရာအသစ်တွင် ပါဝင်ခွင့်ရှိသည့် ခံစားမှုရရှိလာခြင်းစသည့် အကျိုးကျေးဇူးများ ရှိလာပါမည်။



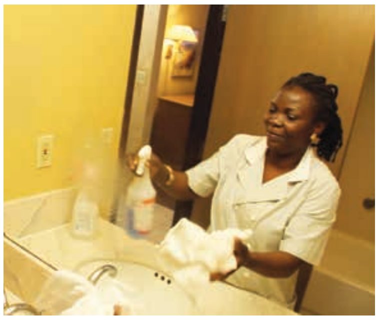
အလုပ်လုပ်ကိုင်သော မိခင်များနှင့် ကြင်ဖော်မဲ့မိခင်များ

ကလေးငယ်များ ထိန်းကျောင်းရသော အမျိုးသမီးများစွာသည် အထူးသဖြင့် ကြင်ဖော်မဲ့မိခင်များဖြစ်ပါက အိမ်နှင့် အလုပ်၏ လိုအပ်ချက်များကို ကူးလူးဆောင်ရွက်ရန် ခက်ခဲလေ့ ရှိကြသည်။ သို့သော် နေအိမ်ပြင်ပတွင် အလုပ်ထွက်လုပ်သော မိခင်များအတွက် ကူညီဖြေရှင်းပေးမှုများ ရှိပါသည်။

ဖြေရှင်းနည်းတစ်ခုမှာ ကလေးများကို ကလေးထိန်းဌာနတွင် အပ်ထားခြင်းဖြစ်သည်။ ကလေးထိန်းဌာနများက အခမဲ့မဟုတ်ပါ။ Early Head Start (အားလီဟက်စတာ့) သည် ဝင်ငွေနည်းသော မိသားစုရှိ မွေးစမှ အသက် ၃ နှစ်အထိ ကလေးများကို ဝန်ဆောင်မှုပေးသည့် ဖက်ဒရယ်အစိုးရ ထောက်ပံ့သော အစီအစဉ် ဖြစ်ပါသည်။ အခြား အစီအစဉ်တစ်ခု ဖြစ်သော Head Start (ဟက်စတာ့) သည် အသက် ၃ နှစ်မှ ၄ နှစ် ကလေးငယ်များရှိသည့် မိသားစုများကို ကြည့်ရှုပါသည်။ ထိုအစီအစဉ်တစ်ခုတွင် သင့်ကလေးငယ်များကို အပ်ထားခြင်းဖြင့် ကြင်ဖော်မဲ့မိခင် သို့မဟုတ် မိဘနှစ်ဦးစလုံးက အိမ်ပြင်ထွက် အလုပ်လုပ်နိုင်ပါသည်။ အခြားနည်းလမ်း တစ်ခုမှာ မိတ်ဆွေ၊ အိမ်နီးချင်း သို့မဟုတ် ဘိုးဘွားများကဲ့သို့ အရွယ်ရောက်ပြီးသော မိသားစုဝင်များကို အလုပ်လုပ်သော မိဘများအား ကူညီသည့် ကလေးထိန်းသူများအဖြစ် အသုံးချခြင်းဖြစ်သည်။ ဇနီးမောင်နှံများအတွက် တတိယဖြေရှင်းနည်းမှာ မိဘတစ်ဦးက ညနေခင်းနှင့် စနေ၊ တနင်္ဂနွေတွင် အချိန်ပိုင်း အလုပ်လုပ်ပြီး ထိုသို့အလုပ်လုပ်နေစဉ် ကျန်မိဘတစ်ဦးက ကလေးများကို ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်နိုင်ပါမည်။

မိသားစု စနစ်ပုံစံ ပြောင်းလဲခြင်း

အမေရိကန်လူမျိုးများက အမျိုးသားရော အမျိုးသမီးပါ လွတ်လပ်မှုကို တန်ဖိုးထားကြသည်။ မိသားစုအများအပြားတွင် ဇနီးရော ခင်ပွန်းပါ အလုပ်လုပ်ကြပြီး အချို့မိသားစုများတွင်မူ ဇနီးက ခင်ပွန်းထက် ပိုဝင်ငွေကောင်းပါသည်။ အချို့မိသားစုများတွင် ဇနီးက အလုပ်ရပြီး ခင်ပွန်းက အလုပ်မရှိပါ။ ထိုအခါမျိုးတွင် ခင်ပွန်းသည်က ကလေးများ ကျောင်းမတက်သေးလျှင် ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်ရနိုင်ပါသည်။



ထိုအခြေအနေများတွင် အချို့အမျိုးသားများက မိသားစုတွင် သူတို့၏ အခန်းကဏ္ဍ ပျောက်ဆုံးသွားသလို ခံစားရနိုင်ပါသည်။ အချို့အမျိုးသမီးများကလည်း တာဝန်အသစ်များ ယူပြီး အဓိကဝင်ငွေ ရှာရသည့် စိတ်ဖိစီးမှုကို ခံစားရနိုင်ပါသည်။ အချင်းချင်း အကူအညီပေးခြင်းနှင့်တကွ ရိုးသားပွင့်လင်းသော ဆက်ဆံရေးရှိပါက အိမ်ထောင်ဖက်များ အကြား နားလည်မှုတိုးလာပြီး စိတ်ဖိစီးမှုသက်သာရာရနိုင်ပါသည်။

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**.

Cultural Orientation Resource Exchange

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.**