

منابعی برای پناهندگان



اشتغال برای زنان پناهنده

اشتغال در ایالات متحده برای آینده و تأمین مالی خانواده بسیار مهم است، همچنین برای توسعه و پیشرفت شخصی و ثبات مالی به عنوان یک زن به شغل مناسب نیاز دارید. همه افراد بزرگسال، زن و مرد و کسانی که بین ۱۸ و ۶۴ سال سن دارند و می توانند کار کنند باید اولویت اصلی خود را روی یافتن شغل مناسب بگذارند.

مزایای کار کردن

زنان و مردان هر دو در ایالات متحده کار می کنند و زنان نیمی از نیروی کار را تشکیل می دهند، کارهای مشابه مردان را در همه سطوح انجام می دهند و معمولاً ناظر بر امور کارگران مرد نیز هستند. یافتن شغل و حفظ آن معمولاً مزایای زیادی برای شما و خانواده تان دارد.

پشتیبانی از اعضای خانواده - وقتی زن و شوهر (شرکای زندگی) هر دو کار می کنند، درآمد خانواده افزایش میابد، راحت تر می توانند هزینه هایی مانند قبض آب، برق و گاز ماهیانه، کرایه و همچنین هزینه خوراک و پوشاک را تأمین کنند. همچنین اگر درآمد دو برابر شود می توانید مقداری پول پس انداز کنید و امنیت مالی خانواده تان نیز افزایش میابد.



دریافت مزایا - بعضی از شغل ها مزایای خاصی دارند مانند بیمه پزشکی که در آن کارفرما طرح های بیمه مختلفی را برای کارکنان پیشنهاد می کند و معمولاً بخشی از هزینه های ماهیانه آن طرح را پرداخت می کند. سایر هزینه های بیمه از حقوق کارکنان کسر می شود. اکثر آمریکایی ها از برنامه های بیمه پزشکی شغل خودشان استفاده می کنند زیرا هزینه خدمات درمانی زیاد است. استفاده از مزایای بیمه سلامت از طریق شغل، به صورت مداوم خدمات مراقبت از سلامت را با هزینه کم در اختیار شما و خانواده تان قرار می دهد.

اشتغال برای
زنان پناهنده

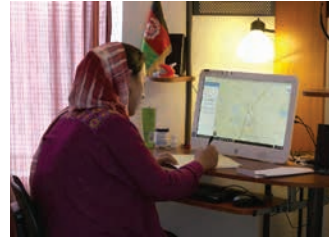


مادران شاغل و مادران مجرد



بسیاری از زنانی که فرزندان جوانی دارند معمولاً به سختی می‌توانند کار کنند و به کارهای خانه نیز برسند، به خصوص اگر مجرد باشند. با این وجود راهکارهای مختلفی برای کمک به مادرانی که خارج از خانه کار می‌کنند وجود دارد.

بهبود سطح زبان انگلیسی - اگر در خارج از خانه کار کنید، در نتیجه



ارتباط با سایر همکاران و مشتریان در محیط کار می‌تواند زبان انگلیسی را تمرین کرده و تقویت کنید. یادگیری زبان انگلیسی به شما امکان می‌دهد در جامعه حضور پیدا کنید و توانایی شما را در مدیریت کارهایتان هنگام خرید در فروشگاه، حضور در مطب پزشک یا بانک افزایش میدهد.

ارتباط با سایرین - در محیط کار این فرصت را خواهید داشت تا با گروه گسترده‌ای از افراد ارتباط برقرار کنید، درباره فرهنگ و ارزش‌های آمریکایی‌ها اطلاعاتی کسب کنید و در نتیجه می‌توانید بهتر با محیط جدید خودتان را وفق دهید.



کسب مهارت‌های حرفه‌ای - کار اولتان، مهارت‌ها و دانش حرفه‌ای را در اختیارتان قرار می‌دهد که شما را برای کار بعدی آماده می‌کند. هرچه مهارت‌های بیشتری کسب کنید، فرصت ارتقای شغلی یا یافتن کار بهتر برایتان بیشتر می‌شود.

یکی از این کارها، فرستادن بچه‌ها به مراکز نگهداری از کودکان است. خدمات نگهداری از کودکان رایگان نیست. **Early Head Start** (شروع زود هنگام) یک برنامه با کمک مالی دولت فدرال است که به کودکان کم درآمد از زمان تولد تا 3 سالگی کمک می‌کند. برنامه‌ای دیگر، مراکز نگهداری **Head Start** که به خانواده‌هایی که کودکان 3 تا 4 ساله دارند کمک می‌کند. ثبت نام کودکان در این برنامه‌ها به مادران مجرد یا هر دو والدین کمک می‌کند بتوانند خارج از خانه کار کنند. روشی دیگر استفاده از کمک دوستان، همسایگان یا اعضای خانواده مانند پدربزرگ و مادربزرگ و سایر فرزندان است که از کودک مراقبت می‌کنند تا والدین بتوانند کار کنند. برای زوج‌ها یک راه حل سوم نیز وجود دارد که یکی از والدین کار نیمه‌وقتی پیدا کند که عصرها و روزهای آخر هفته را به کار مشغول باشد تا یکی دیگر از والدین بتواند در عدم حضور او از فرزندشان مراقبت کند.

تغییر مناسبات خانوادگی



آمریکایی‌ها چه مرد و چه زن هر دو مستقل هستند. در بسیاری از خانواده‌ها، زن و شوهر هر دو کار می‌کنند و در بعضی از خانواده‌ها زن‌ها درآمد بیشتری نسبت به شوهر خود دارند.

در سایر خانواده‌ها زن‌ها کار پیدا می‌کنند و مردها شاغل نیستند. در این صورت انتظار می‌رود که مرد زمانی که کودکان در مدرسه نیستند از آنها مراقبت کند.

در این شرایط بعضی از مردان احساس می‌کنند که نقش رهبری را در خانه از دست داده‌اند. بعضی از زنان با دریافت مسئولیت‌های جدید و عملکرد به عنوان نان‌آور اصلی خانواده ممکن است احساس استرس و نگرانی داشته باشند. حمایت از یکدیگر و داشتن ارتباطی آزاد و صادقانه می‌تواند میزان درک و تفاهم بین زن و شوهر را افزایش دهد و استرس‌ها را از بین ببرد.



استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی یا آموزش رانندگی - برای رفتن به محیط کار و برگشتن از آنجا معمولاً لازم است از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده کنید یا خودتان رانندگی کنید. آشنایی با روش استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی یا رانندگی کمک می‌کند تا حد زیادی مستقل شوید و به خودکفایی برسید، با شهر و محیط زندگی خود آشنا می‌شوید و احساس تعلق به محل زندگی جدیدتان را خواهید داشت.



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.**