



جمعية نفس للتمكين

التقرير السنوي

2020

عام يمضي في رحلة مستمرة

عام 2020 عام الثبات والصمود !!!



العام المنصرم كان صعباً جداً نشطا وتعميماً ايجابياً لنفس، بالرغم من الظروف الصعبة التي يمر بها العالم بكامله في ظل جائحة كورونا التي انهكت كافة مجالات الحياة، الا ان هذا العام امتزج بالنجاح والارادة القوية في العديد من النشاطات في ظل هذه الظروف الصعبة فقد ارسينا معالم الجمعية في المسار المجتمعي المرغوب فيه، والمخطط له من قبل القائمين عليها. لقد جمعت (نفس للتمكين) بين العمل في دائرة التعريف وبين العمل التطوعي، و بناء القدرات والتمكين، حتى وصل بها المسار إلى الدخول في دائرة العمل والتثبيت والتعميم والتواصل المباشر مع المؤسسات الفلسطينية والاجنبية الرائدة، وامتداد للأعوام الماضية، قدمت للمجتمع الفلسطيني وتحديدًا إلى الشباب والاطفال والنساء، والمتطوعين/ات كثيراً من الخدمات، واستطاعت في زمن قياسي ترسيخ تعريفها واهدافها في المجتمع الفلسطيني، وبناء علاقات وطيدة مع وزارات: التنمية الاجتماعية، والأسرى، والداخلية، والتربية والتعليم وكذلك مع المراكز والجمعيات في القرى والمخيمات، ووكالة الغوث، ما أخرجها إلى دائرة محور التمكين والعمل المستمر، والبحث عن فرص التثبيت والتعميم للحصول على الدعم اللازم بالرغم من صعوبته في الفترة السابقة والحالية، و في هذا العام

نظرا لما مر به ابناء شعبنا والعالم بأسره مازالت الجمعية تسير بخطى ثابتة في مجال التمكين النفسي والرعاية الاجتماعية في فلسطين الا انها بحاجة ماسة إلى الكثير من الجهد والمثابرة لمواجهة التحديات الكبيرة من خلال تعزيز وابتكار المنهجيات والآليات والمفاهيم الحديثة لتعلم وإكساب مهارات مختلفة تساعد في التكيف، وإعادة التوازن النفسي والاجتماعي.

إن وصول نفس الى جميع محافظات الوطن وخروج المؤسسة من مرحلة الأنشطة السريعة إلى تبني برامج تدريبية وتطوعية مهمة، تشمل جميع المحافظات في الضفة الغربية بما فيها القدس وقطاع غزة، من خلال مجموعة من الاعمال التطوعية الهادفة والمبرمجة والخروج الى دائرة التأثير من خلال مجموعة من الاعمال التطوعية في كافة المراكز والمدارس الحكومية والخاصة و وكالة الغوث، من خلال تنمية القدرات المختلفة ومهارات الاتصال والتواصل والضغط النفسية، ومساعدة العديد من الحالات الفردية والجماعية.

هذا تقريرنا البسيط سيغطي الفترة السابقة، و يشمل الأنشطة و التدريبات التي نفذتها الجمعية بالرغم من صعوبة الظروف، مع الحديث عن الإنجازات الإدارية والمالية، وما رافقها من إعداد للخطة الإستراتيجية 2020-2021، ليكون الجميع على اطلاع بكافة تفاصيلها، ومواكبة نمو المؤسسة.

بكل تواضع نشكركم جزيل الشكر، الاعضاء الافاضل في الحفاظ على تواصلكم الايجابي و مساندة مسار الجمعية، وعمق الانتماء و الولاء الذي تحلتم به من أجل ترسيخ أهداف الجمعية ورؤيتها في المجتمع الفلسطيني، بالرغم من صعوبة الالتقاء أحياناً، ولكن تواصلكم المستمر مع المدير التنفيذي كان بمثابة دعم ومتابعة للجمعية ونجاح برامجها

رئيس الهيئة الادارية

د.ابراهيم نمر موسى



انشطة نفس 2020 بالارقام

شاطر/الفعالية	
2	1 عرض فيلم
3	2 مؤتمر او حفل ختامي
3	3 معارض اطفال
10	4 ورشات بناء قدرات
5	5 ورشات توعوية في المدارس
25	6 ورشات عمل مهارات حياتية
8	7 تدريبات متخصصة
6	8 اعمال تطوعية
5	9 نشاطات اجتماعية وايام مفتوحة
16	10 جلسات رعاية نفسية اجتماعية
4	11 اجتماعات تخطيطية
1	12 مخيمات صيفية
10	13 نشرة اخبارية
6	14 لقاءات اعلامية
9 دورات / 145 منتفع ومنتفعة	15 عدد الدورات التدريبية وعدد المنتفعين / ات



تحليل البيئة الخارجية والداخلية :

شكل العام 2020 محطة نوعية في حياة الفلسطينيين كنتيجة للتطورات غير العادية التي شهدتها هذا العام. فبالرغم من ان حياة الفلسطينيين/ات تميزت عبر العقود المنصرمة بصعوبتها نتيجة للظروف العامة (الاحتلال، الانقسام السياسي، الازمة الاقتصادية، البطالة، غياب القوانين، وما الى ذلك)، الا ان انتشار جائحة كورونا جاء ليشكل اضافة نوعية لمعاناة الفلسطينيين والفلسطينيات وانكشافهم/ ن للضغوط النفسية. فالاغلاق الشامل الذي فرض على المدن والقرى والمخيمات الفلسطينية، في ظل انتشار الفقر والبطالة اصلاً، شكل ضغطاً لا يطاق على الافراد. فقد شكلت الازمة الاقتصادية واحدة من أهم المتلازمات التي رافقت انتشار الجائحة نتيجة لفقدان عدد كبير من المواطنين والمواطنات فرص عملهم وعملهن، والحديث هنا يدور اساساً عن العاملين والعاملات غير المنتظمين والمنظمات (عمال وعاملات المياومة). كذلك لم يكن هناك انتظام في دفع رواتب موظفي وموظفات القطاع العام مما جعل الازمة الاقتصادية تطال كافة الاسر. ويشار هنا الى ان بنية الاقتصاد الفلسطيني كاقصاد ريعي، تعتمد بالاساس على المساعدات الخارجية، وهي التي شحت كثيراً خلال العام المذكور نتيجة لاختلاف الاولويات لدى الجهات المانحة ودفع فلسطين الى زاوية القضايا قليلة الاهتمام بها على اجندة العالم. وهنا نلاحظ ان الازمة الاقتصادية قد ألفت بظلالها على الحياة النفسية سلباً في اوساط الفلسطينيين والفلسطينيات وبات الهم الاكبر لارباب الاسر (ذكوراً او اناثاً) هو توفير الاحتياجات الاساسية لاسرهم واسرهن مما زاد من الضغوط النفسية والتي انعكست سلباً على كافة مكونات المجتمع. وفي ظل غياب نظام رعاية اجتماعية، ازداد بشكل كبير عدد الاسر المنكشفة للفقر والعوز، وشهدت فلسطين ارتفاعاً هائلاً في عدد الاسر تحت خط الفقر، سواءً تلك التي وثقتها الاحصاءات الرسمية، او تلك التي لم توثق.

كما ان الاغلاق زاد من حدة التوتر داخل الاسر نتيجة لعدم القدرة على مغادرة المنازل واغلاق اماكن الترفيه (الشريحة اصلاً) مما خلق نمطاً جديداً للحياة. فكنتيجة لاضطرار افراد الاسر لقضاء الوقت الطويل داخل المنزل، ازدادت المشاحنات وحالات العنف وازدادت الاعباء النفسية المفروضة خاصةً على الوالدين. فمع اغلاق المؤسسات التعليمية، اضطر آلاف الطلاب والطالبات للبقاء في منازلهم ومتابعة العملية التعليمية عن بعد، وهو ما اضاف عبئاً جديداً. ويشار هنا الى ان النساء كن الاكثر عرضةً للضغوط نتيجة لهذا الوضع. فبالاضافة الى الاعباء الاعتيادية التي تتحملها النساء، اضيف اليها عبء آخر وهو متابعة التحصيل العلمي لابنائهن وبناتهن. ومع انتشار حالة الفقر والتردي الاقتصادي، باتت متابعة العملية التعليمية اكثر صعوبة واربكاً. وتتجلى هذه الحالة لدى الاسر التي لديها عدد كبير من الاولاد والبنات حيث تعجز هكذا اسر عن توفير عدد كافٍ من الاجهزة الالكترونية لابنائها وبناتها. بالتالي، باتت العملية التعليمية تشكل عبئاً على الاسر الفلسطينية، وتحملت النساء الوزر الاكبر من هذه الحالة. يضاف الى ذلك، حالة الرعب التي سادت الاسر الفلسطينية والخوف من انتقال العدوى الى افرادها. بالتالي، اضطرت الامهات الى تقييد حركة ابنائهن وبناتهن مما زاد من الضغوطات المفروضة على جميع افراد الاسرة وازدادت المشاحنات. كما ان التباعد الاجتماعي الذي فرضه انتشار جائحة الكورونا، زاد من حدة الضغوطات والتوتر بين الافراد. وقد ادى غياب الوعي لدى الاطفال والشباب تحديداً، بالوسائل الملائمة للتعبير عن الضغوطات



والتوترات، الى انتشار ظواهر العنف داخل المنزل. كما أن الظروف العامة، منعت الاطفال والشباب من ممارسة حياتهم الاعتيادية وهو ما كان كفيلاً في تخفيف الضغوط والتوتر. كما ان الفجوة ما بين الاطفال والشباب واسرهم ازدادت نتيجة لعدم التزام الاطفال والشباب بتعليمات الاهداف النابعة من الخوف على الابناء والبنات من تبعات الاصابة بالكورونا. على صعيد ذي صلة، ازداد حجم العنف المبني على النوع الاجتماعي والموجه اساساً ضد النساء نتيجة لحقيقة بقاء الجميع داخل المنزل وعدم القدرة على الخروج. في هذا السياق، يشار الى ان العام 2020 شهد مقتل 35 امرأة على يد اقربائهن ضمن مسلسل العنف المبني على النوع الاجتماعي وقتل النساء المستمر في فلسطين منذ سنوات.

ومما زاد من حدة التوتر والاضطرابات النفسية والاجتماعية، غياب دور مؤسسات المجتمع المدني في تقديم خدمات الرعاية النفسية للفئات المستهدفة حيث ان هذه المنظومة من الخدمات سابقاً، ورغم ضعفها، ساهمت الى حد كبير في تحسين الحياة النفسية في فلسطين وتقديم الخدمات النوعية. وجاء تراجع دور المؤسسات المنشغلة في خدمات الرعاية النفسية، كنتيجة طبيعية للاغلاق وشح الموارد. فلم تعد المؤسسات قادرة على الوصول الى الفئات المستهدفة كما كان عليه الحال، مما زاد من حدة الضغوط التي تواجهها الفئات المهمشة وخاصة المنحدرة من مناطق نائية.

ساهمت العوامل آنفة الذكر في زيادة الاضطرابات النفسية والاجتماعية واختلال السلم الاهلي في المجتمع الفلسطيني ككل. وليس خفياً القول أن كافة فئات المجتمع الفلسطيني باتت في حاجة ماسة للتدخل على المستوى النفسي والسعي لتخفيف الضغوط. وعليه، اتسم العام الآفل بانتشار واسع للعنف في المجتمع الفلسطيني وعلى غير ذي صعيد. فالى جانب انتشار العنف المبني على النوع الاجتماعي، والذي سبق التطرق اليه، انتشرت ظواهر العنف الاخرى في المجتمع وزادت الحالة سوءاً مع تعطل الجهاز القضائي وعدم قيامه بدوره الطبيعي في فض النزاعات وحماية الحقوق مما دفع بالكثيرين الى أخذ القانون بأيديهم وما ترتب على ذلك من فعل وردة فعل في سلسلة غير متناهية من المشاكل والنزاعات والصراعات.

كما أن حالة التمر التي واجهها وواجهتها المصابون والمصابات بالفيروس، دفع بالبعض الى إخفاء إصابتهم/ ن مما زاد من تفشي الفيروس في المجتمع وما ترتب على ذلك من حواجز بين الأفراد وغياب الثقة بالمحيطين.

في ظل هذه الظروف، ومع ادراكها للوضع النفسي والاجتماعي غير المستقر والحاجة للاستمرار في تقديم الخدمات، واصلت جمعية نفس للتمكين عملها بالرغم من استمرار الضغوط المالية والتضييق على مؤسسات المجتمع المدني الفلسطيني، وشح التمويل المتاح. إلا أن الجمعية وبجهود طاقمها والقائمين والقائمات عليها واصلت عملها على مدار العام وبمرونة عالية حيث عملت عبر ثلاثة برامج متكاملة:

1. برنامج الدعم النفسي

2. برنامج التوعية المجتمعية.

3. برنامج الضغط والمناصرة

اما الاهداف التي عملت عليها الجمعية فكانت كالتالي:



1. المساهمة في تحسين الصحة النفسية للمجتمع الفلسطيني ومكافحة الإقصاء والتهميش والتمييز خاصة ضد الشباب: في سعيها لتحقيق هذا الهدف، عملت الجمعية على مدار العام على تقديم خدمات الإرشاد النفسي الفردي والعائلي والجماعي. وفي العادة، تقدم الخدمة عبر مرشدين ومرشدات مؤهلين ومؤهلات لتقديم هكذا خدمة، في مقر الجمعية وفي ظروف تتلاءم مع احتياجات طالبي وطالبات المساعدة. وفي العادة، فإن هناك عدد من طالبي وطالبات الخدمة ممن يتوجهون ويتوجهن للجمعية مباشرة طلباً للتدخل، كما ان بعض الحالات يتم تحويلها من قبل مؤسسات نظيرة. من جهة أخرى، فإن الجمعية، ولدى تنفيذ الأنشطة المجتمعية في الميدان (برنامج التوعية المجتمعية)، تتناول الترويج لخدمة الإرشاد النفسي الفردي والعائلي والجماعي، لتشجيع الفئات المستهدفة على التوجه لطلب الخدمة. اما منهجية العمل مع الحالات، فتتسم بالسرية المطلقة وتبنى على الخطوات التالية:

- استقبال المنتفع او المنتفعة من قبل المرشد او المرشدة وعمل تقرير اولي حول الوضع.
- عرض التقرير ومناقشته مع المشرف المهني والاتفاق على خطة التدخل
- وضع خطة علاجية (سواء فردي او عائلي)
- يقوم المرشد او المرشدة بتنفيذ جلسات الارشاد بسرية تامة وتوثق الحالة في ملف خاص لا يمكن الاطلاع عليه الا من قبل المرشد نفسه و/ أو المشرف المهني

كما تعمل الجمعية ايضا على تقديم خدمات الارشاد الجماعي والتفريغ النفسي للمجموعات والتي تنظم عادة في الميدان ضمن برنامج التوعية المجتمعية. وتهدف جلسات الارشاد الجماعي الى مساعدة المنتفعين والمنتفعات على تفريغ الضغوط النفسية والحد من التوتر. في هذا السياق، تنفذ الجمعية أنشطة التفريغ النفسي الجماعي لفئات محددة تعاني من مشاكل شبيهة (ذوي الاحتياجات الخاصة، النساء الفاقدرات كنماذج). ومن خلال هكذا أنشطة، تهدف جمعية نفس الى خلق مصادر دعم من البيئة المحيطة من خلال تشارك التجارب المتشابهة وتقديم الدعم لأفراد آخرين وأخرى ممن يعانون ويعانين ذات المشكلة. فجمعية نفس تؤمن ان من يعاني او تعاني من صدمة او ازمة نفسية محددة، يمكن ان يشكل وتشكل مصدر دعم كبير ومتميز لآخرين وأخرى يعانون او يعانين من ذات الازمة. بالتالي، تستمر الجمعية في تقديم هذه الجلسات وتعتبرها من اهم مكونات العمل في مجال الدعم النفسي والاجتماعي. ومن خلال المتابعة والتقييم المستمرين لهذه الأنشطة، تدرك الجمعية ان العمل مع المجموعات يشجع الافراد عادةً على التعبير بشكل افضل وأكثر جرأة عن مشاكلهم ومشاكلهن الفردية.

ولضمان تقديم خدمة نوعية متقدمة، يتم تدريب المرشدين والمرشدات على مهارات الارشاد وتقنياته الحديثة. ويتم تنظيم التدريبات بشكل منتظم في جمعية نفس وتستهدف المرشدين والمرشدات العاملين والعاملات في الميدان، وكذلك طلاب وطالبات علم النفس في الجامعات الفلسطينية. ويأتي استقطاب الطلاب والطالبات للتدريب بناءً على علاقات التنسيق والتشبيك مع الجامعات والكليات المختلفة والتي تدرك مستوى ومهنية التدريبات التي تقدمها جمعية نفس، بالتالي يتم توجيه الطلاب والطالبات من اجل الانخراط في هكذا تدريبات. أما



بالنسبة للجمعية، فإن التدريب يأتي ضمن العمل على تحقيق الهدف الاستراتيجي للجمعية والمتمثل في تحسين خدمات الرعاية النفسية في المجتمع الفلسطيني. فالجمعية تؤمن ايمانا عميقاً باهمية تدريب المرشدين والمرشحات وتزويدهم وتزويدهن بمهارات ارشاد متقدمة مما سينعكس في النهاية بشكل ايجابي على المنتفعين والمنتفعات. في هذا السياق، تعمل الجمعية على تدريب المرشحات والمرشدين وبشكل مجاني من خلال مرشدة/ة مختص/ة ومؤهل/ة.

الهدف	الانشطة
المساهمة في تحسين الصحة النفسية للمجتمع الفلسطيني ومكافحة الاقصاء والتهميش والتمييز خاصة ضد الشباب:	67 جلسات ارشاد فردي 17 جلسات ارشاد جماعي 8 جلسات ارشاد عائلي
	بمشاركة سبعة عشر من الاخصائين/ات نفذت نفس للتمكين ورشة عمل حول بدائل العنف لاختصاصيين من نابلس جنين وبيت لحم لمدة ثلاثة أيام. وتخلل اللقاء، الذي قاده المدرب ناصر مطر، مجموعة من الانشطة النظرية والعملية حول AVP والأساليب البديلة للعنف، وتحويل الطاقة بصورة ايجابية ودور التدريب على بدائل العنف في بناء التوازن النفس اجتماعي (تحت مفهوم الخير موجود بي وبالجميع فلنعمل على استثمارات الطاقة الخيرة النيرة بالبشر) وكيفية استخدام الطاقة وتحويلها بصورة ايجابية.
	نفس للتمكين بالتعاون مع مؤسسة فرونت لاين اليابانية وبدعم من وزارة الخارجية اليابانية نفذت دورة الرعاية النفسية الاجتماعية، لتدريب شبكة الميسرين في الضفة الغربية والتي يشارك فيها ٢٢ من الميسرين/ات والاختصاصيين/ات النفسيين من المشاركين والمشاركات السابقين/ات في البرنامج من جنين ونابلس ورام الله وبيت لحم والخليل. وخلال اليوم الأول تم متابعة أنشطتهم/ن بالميدان ومشاركتهم/ن من خلال التدريب في لعب الأدوار للميسرين/ات مع المجموعات المختلفة من خلال أنشطة التعارف التي قادها فريق نفس للتمكين، ومن ثم الدخول في صلب البرنامج عبر لغة الصور
	نفس للتمكين تختتم ورشة بدائل العنف بمشاركة سبعة عشر من الاختصاصيين/ات النفسيين والاجتماعيين من نابلس جنين وبيت لحم وتخلل اللقاء الذي قاده المدرب ناصر مطر، مجموعة من الانشطة النظرية والعملية حول AVP والأساليب البديلة للعنف، وكيفية تحويل الطاقة بصورة ايجابية ودور التدريب على بدائل العنف في بناء التوازن النفسي الاجتماعي وكيفية استخدام الطاقة وتحويلها بصورة ايجابية، وشارك المتدربون بفعالية كبيرة في ممارسة وتنفيذ الانشطة المختلفة ذات الاختصاص.
	اجتماع طارئ لنفس و لنقابة الأخصائيين الاجتماعيين والنفسيين فرع رام الله والبييرة لتشكيل فريق وطني للدعم النفسي والاجتماعي للتدخل في ظل الأزمة التي خلفها فايروس كورونا على المجتمع الفلسطيني، حيث



شارك في الفريق العديد من مؤسسات محافظة رام الله والبيرة العاملة في مجال الصحة النفسية من خلال نخبة من الأخصائيين/ات النفسيين/ات والاجتماعيين/ات من العاملين/ات لديها وتخلل الاجتماع الحديث عن الهدف الأساسي لتشكيل هذا الفريق و التدخلات التي سيتم العمل بها وسيتم توضيح ذلك بشكل شمولي في أول اجتماع للفريق

بمبادرة من نقابة الاخصائيين النفسيين والاجتماعيين رام الله والبيرة عقد في مقر جمعية نفس للتمكين، اللقاء الاول لفريق الدعم النفسي الاجتماعي للمحافظة بحضور العديد من المؤسسات والجمعيات والاختصاصيين/ات العاملين/ات في مجال الصحة النفسية حيث رحب ا. ناصر مطر بالحضور ودعم الفكرة، ومن ثم تحدث السيد اياد لداوود نقيب الاختصاصيين، عن المبادرة وكذلك الدكتور فتحي فليل، ومن ثم تمت مناقشة الوضع الفلسطيني العام والخاص برام الله والبيرة واهمية دور الفريق في تقديم الدعم النفسي الاجتماعي، وقد تم التأكيد من قبل جميع المشاركين/ات في فريق الدعم النفسي الاجتماعي على أهمية دعم المحيط القريب للأفراد المعرضين للاصابة، والدعم عبر وسائل التواصل الالكتروني والاتصالات الشخصية وصفحات الفيسبوك، والاستعداد لتقديم الدعم والتوعية للمناطق المعزولة في كل لحظة، وما بعد الازمة، والعمل معا على محاربة التمر والوصمة الاجتماعية والاشاعات الكاذبة، وكتابة مجموعة من الارشادات السريعة حول المضمون لتعزيز الوعي المجتمعي، لاعادة الثقة في القرارات الوطنية المتخذة مع تحمل المسؤولية الفردية والجماعية في حماية المجتمع، ومن ثم قدم ا. ناصر مطر ملخص لمادة تدريبية تساهم في مساعدة الاختصاصيين/ات والميسرين/ات، على تقديم الدعم النفسي بما يكفل السلامة والكرامة والحقوق لجميع افراد الشعب دون تمييز، ثم التقى بعد ذلك اعضاء من الفريق بمعالي محافظ رام الله والبيرة والتي بدورها اشادت بجهود فريق الدعم ووعدت بتقديم جميع التسهيلات اللازمة للفريق

نفذت جمعية نفس للتمكين، بالتعاون مع جمعية الأمل والسلام، نشاطاً ترفيهياً للأطفال في قطاع غزة. وهدف النشاط إلى تقديم الدعم النفسي والاجتماعي من خلال فعاليات إرشادية تعزز قدرات الأطفال، وتساعد على إخراج الطاقة السلبية وتخفيف الضغط النفسي المتراكم عليهم نتيجة ظروف الحصار، والتأثير النفسي السلبي الناتج عن جائحة كورونا. ويسعى فريق العمل المختص في قطاع غزة للاستمرار في تنفيذ النشاطات، وتقديم الخدمات الداعمة نفسياً واجتماعياً بصورة أسبوعية للوصول إلى كافة شرائح المجتمع المضطهد



نفذت نفس للتمكين بالتعاون مع مؤسسة تعاون لحل الصراعات، ورش عمل لتخفيف الضغوط النفسية ضمن سلسلة النشاطات في مجال الدعم النفسي والاجتماعي للأطفال والاهالي ضمن مشروع التنمية الريفية في الأغوار، وشملت النشاطات مناطق، الجفتلك وفروش بيت دجن وعين الشبلي، وتخلل اللقاءات نشاطات ترفيهية ونشاطات إرشادية للأطفال لتعزيز قيم روح الفريق و الجماعة والتعاون والاحترام والتفاهم، والثقة بالنفس من خلال مجموعة من الألعاب الهادفة، بالقصص المتنوعة، والرسم التعبيري. وورشة عمل للأمهات حول الضغوط النفسية، ويشار إلى أن المشروع ممول من قبل الإغاثة الفرنسية بالشراكة مع وزارة الحكم المحلي الفلسطيني.

نفذت جمعية نفس للتمكين الورشة التدريبية الاولى من دورة التفريغ النفسي للنساء في حالات الطوارئ في كل من قرية كفر مالك ورمون (ورشة في كل موقع، ضمن مشروع المواطن الصغير بالشراكة مع جمعية الشابات المسيحية وبالتعاون مع جمعية العطاء لسيدات كفر مالك وجمعية سيدات رمون. قاد الورشة المشرف النفسي ناصر مطر، حيث ركزت الورشة على الضغوط النفسية أسبابها ومخاطرها وكيفية مقاومتها والاساليب العلمية للمساعدة في تخفيف الآلام للضغوط النفسية التي تعيشها وعابستها المرأة الفلسطينية في حالات الطوارئ وظل تقشي أزمة كورونا، والخذ في الاساليب والاليات التي تساعد النساء في مواجهة هذه الضغوط وتحويل الطاقة الى ايجابية لحماية، الذات و التأثير الايجابي على الاخرين في المجتمع الذي يعيشون فيه

جمعية نفس للتمكين وبدعم من مؤسسة الأمل والتعاؤل (Hoping) بريطانيا نفذت ورشة عمل ضمن مشروع الرعاية النفسية الاجتماعية للأطفال والامهات الفاقات، بالتعاون مع المركز النسوي في الأمعري، وركزت الورشة على اسباب الضغوط، والبدائل العلمية في توليد الطاقة الإيجابية، للمساعدة في تخفيف الآلام والعنف والضغوط النفسية التي يعايشها الشعب بشكل عام والمرأة الفلسطينية والاطفال في حالات الطوارئ بشكل خاص، في ظل تقشي فايروس كورونا. وكما تهدف الورشة إلى مساعدة النساء واطفالهن في مواجهة العنف ونتيجة الصادمة ...

نفذت جمعية نفس للتمكين وبدعم من مؤسسة الأمل والتعاؤل (Hoping) في بريطانيا ورشة عمل للأطفال ضمن مشروع الرعاية النفسية الاجتماعية، بالتعاون مع المركز النسوي في الأمعري، وركزت الورشة على مساعدة الأطفال للتعامل مع الأزمات النفسية في ظل كوفيد 19 كورونا من خلال الملتينة الحرة ثلاثية الابعاد، للتفريغ النفسي وتعزيز الطاقة الإيجابية، لمساعدتهم في التكيف الاجتماعي و تخفيف آلام الصدمة التي يعانون منها وظهرت من خلال اعمالهم وحديثهم. تهدف الورشات إلى مساعدة الاطفال في مواجهة صدماتهم النفسية

تم عقد اجتماع تنسيقي لفرق الدعم النفسي بمحافظة رام الله والبيرة بدعوة من نقابة الأخصائيين النفسيين



والاجتماعيين في مقر جمعية نفس للتمكين وتخلل الاجتماع نقاش مطول حول الخدمات التي تقدمت خلال المرحلة السابقة من قبل فرق الدعم النفسي وكيفية الاستعادة من الخبرات في الظروف الطارئة و الصعبة الجديدة الناجمة عن جائحة كورونا

تنفيذ دورة تدريبية في بدائل العنف على نظام (زوم ZOOM) لمدة ثلاثة ايام متتالية وبمشاركة 12 شاب/ة من الضفة الغربية وقطاع غزة، بالتعاون مع جمعية الشابات المسيحية ضمن مشروع مكاني. أدار الورشة التدريبية أ. ناصر مطر وساعده في التنظيم والترتيب كل من شادي زعتره وسلينا سلامه وآية الريماوي. وتخلل الدورة العديد من الانشطة النظرية والعملية التي كلفت لانتاسب مع نظام زوم وتستطيع ان توصل الهدف المنشود الى المتدربين/ ات بطريقة نشطة فاعلة جاذبة ومريحة

تنفيذ دورة تدريبية للجنة الحماية المجتمعية في قرية بروقين والتي نفذت بالتعاون بين لجان الاغاثة الزراعية وبلدية بروقين بمشاركة 20 ناشطة/ة مجتمعي/ة وتهدف الدورة التي قادها أ. ناصر مطر الى تدريب المشاركين/ ات على مهارات حياتية وقيادية في طرق حماية المدنيين ومساعدتهم ومشاركتهم في تنمية المجتمع المحلي، وامتلاك القدرة على مهارات الرصد والتوثيق والإبلاغ عن الانتهاكات للقانون الدولي الإنساني وحقوق الإنسان، وكيفية استخدام البدائل اللاعنفية في التعامل مع قضايا المجتمع المحلية لحماية الاسرة والمجتمع من العنف والحد من الكوارث والمخاطر. وتخلل اللقاءات التي استمرت بفعالية لثلاثة أيام العديد من الأنشطة الفاعلة لاعادة جو من البسمة للمشاركين/ ات

نفذت نفس للتمكين بالتعاون مع نقابة الأخصائيين النفسيين والاجتماعيين رام الله الورشة التدريبية الاولى (من أصل خمسة لقاءات) حول برنامج الرعاية النفسية الاجتماعية والحماية من الصدمة النفسية، للمتدربين/ ات، وتخلل اليوم الأول من اللقاء التدريبي، الذي قاده المدرب أ. ناصر مطر، العديد من الأنشطة العملية والنظرية حول برنامج الرعاية والحماية والصدمة، وناقش نقيب الاخصائيين أ. إياد لدادوة دور النقابة واهميتها لدعم التوجهات المهنية للاخصائيين وأكد على اهمية التدريب في صقل شخصية المتدربين/ ات.

نفذت نفس للتمكين بالتعاون مع نقابة الأخصائيين النفسيين في رام الله ومجموعة مساندة أهالي أطفال التوحد، ورشة عمل حول تخفيف الضغوط النفسية، حيث شارك بالورشة التي أدارها أ. ناصر مطر، ما يقرب من العشرين مشارك ومشاركة من الأهالي من مناطق مختلفة، ونقيب الاخصائيين أ. إياد لدادوة، وتخلل الورشة العديد من الأنشطة العملية والنظرية التي ستساهم في مساعدتهم في تخفيف حدة الضغوط اليومية، وتأتي



الورشه ضمن سياسة التعاون بين نفس للتمكين ونقابة الأخصائيين النفسيين والاجتماعيين لمساندة اهالي الأطفال ذوي الإحتياجات الخاصة.

ورشه عمل حول الضغوط النفسية والتكيف المجتمعي ل 16 متدربة من الميسرات والمنسقات من ذوات الإحتياجات الخاصة في جمعية نجوم الأمل، ادارها ا. ناصر مطر وتركزت حول كيفية مقاومة الضغوط النفسية المختلفة التي تواجههن، من خلال مجموعة هادفة ومتنوعة من الأنشطة والالعاب والتمارين الجماعية الهادفة والمناسبة لهن، لتعزيز قوتهن الذاتية وزيادة المناعة و التكيف النفسي الاجتماعي، بالتعاون مع جمعية نجوم الأمل لتمكين النساء ذوات الاعاقة والمؤسسة العربية الأوربية للتدريب، وتخلل الورشة العديد من الأنشطة والمشاركات الفاعلة، للمتدربات من مناطق مختلفة من الضفة الغربية.

2. المساهمة في تمكين الفئات الشبابية وتعزيز دور هذه الفئات في الحياة العامة للمجتمع وعلى كافة المستويات:

تعمل جمعية نفس في اطار هذا الهدف، وضمن برنامج التوعية المجتمعية، وهو البرنامج الثاني من برامجها، على نشر الوعي في المجتمع باهمية الصحة النفسية ودور الافراد، وخاصة الشباب، في الحياة العامة للمجتمع. وفي العادة يتم تشكيل المجموعات الشبابية في المناطق الاكثر تضررا من الظروف العامة. المناطق المصنفة (ج) والتي تعاني من الالهال والتهميش من قبل الجهات الرسمية بذريعة عدم وجود سيطرة للسلطة الفلسطينية على هذه المناطق، كما انها تعاني تهميشاً من قبل مؤسسات المجتمع المدني الاخرى والتي تفتقد الى الموارد الكافية للعمل في هذه المناطق. كذلك تستهدف جمعية نفس المناطق المحاذية للجدار والمستعمرات والتي تعاني من ظروف في غاية الصعوبة نتيجة الانتهاكات المتواصلة بحق سكانها من قبل جنود الاحتلال والمستعمرين. عدا عن ذلك، يستهدف البرنامج الشباب والشابات في المخيمات الفلسطينية المنتشرة في الضفة الغربية والتي تعاني هي الاخرى من غياب ايه فعاليات للسلطة الفلسطينية فيها وندرة الانشطة التي تنفذها مؤسسات المجتمع المدني في المخيمات. وبشكل عام، تهدف هذه الانشطة الى رفع وعي الشباب والشابات بقدراتهم وقدراتهن، وتطوير مهاراتهم ومهارتهن للقيام بدور فعال في المجتمع.

تدرك الجمعية ان الشباب بشكل عام في فلسطين ورغم كونهم يشكلون النسبة الاكبر من الفلسطينيين والفلسطينيات، الا انهم يعانون من التهميش والاقصاء وتغييب لدورهم في الحياة العامة. من هذا المنطلق، تسعى الجمعية الى استهداف هذه الفئة والعمل معها بشكل مكثف من اجل تحقيق حالة من التمكين الفردي وصولاً الى التمكين الجماعي للشباب والشابات. كما ان الجمعية تسعى لاعادة الاعتبار للقيم التي ميزت الشباب في الماضي، وخاصة قيمة العمل التطوعي والانتماء للمجتمع. بالتالي، تسعى جمعية نفس الى تعزيز روح العمل التطوعي في اوساط الشباب والشابات والسعي لدمجهم ودمجهم في الحياة العامة للمجتمع المحيط. تنفذ الجمعية البرنامج عبر المنهجية التالية:



- تحديد المناطق المستهدفة والمجموعات المستهدفة: في العادة يتم تحديد الاماكن الاكثر تعرضا للضغوطات والازمات من اجل تشكيل المجموعات الشبابية.
- تشكيل مجموعات متجانسة من الشباب والشابات، او النساء، او الاطفال
- تنفيذ برنامج توعية لكل مجموعة، حيث تتناول مواضيع التوعية قضايا تتعلق بدور الافراد في الحياة العامة للمجتمع
- تطوير قدرات افراد كل مجموعة في مجال العمل الجماعي والمجتمعي وفي مجال الضغط والمناصرة
- تشجيع المجموعات على تنفيذ المبادرات التي تخدم المجتمع المحلي، من قبيل الاعمال التطوعية والانشطة التي تخدم فئات اخرى (اطفال، احتياجات خاصة...)
- تنفيذ أنشطة التفريغ النفسي للمجموعات للحد من الضغوطات التي يواجهها افراد المجموعات

الانشطة	الهدف
<p>نفس للتمكين تفتتح أولى اللقاءات الشبابية في قرى غرب رام الله ضمن مشروع " شباب فاعل من أجل التغيير"، في قرية بلعين بالتعاون مع جمعية الهدف ويسر اللقاء الأول، الذي نفذ في مجلس محلي بلعين كل من عبد اللطيف حامد، وروند حماد، بإشراف أ. ناصر مطر وتركز حول ماهية المشروع ومهارات العمل كفريق وبناء المجموعة الشبابية، عبر مجموعة من الأنشطة العملية الهادفة لتطوير مهارات الشباب والتي لاقت مشاركة ايجابية من قبل المجموعة الشبابية . ويهدف المشروع الى تشكيل نواة لتمثيل الشباب في المجتمع المحلي واعطائهم التدريبات اللازمة في العديد من المواضيع لتصبح قادرة على صنع التغيير من خلال العمل التطوعي وتنفيذ مبادرات مجتمعية خلاقية، حيث ينفذ هذا المشروع من قبل "جمعية نفس للتمكين" بدعم من برنامج تعزيز الشباب والاطفال في فلسطين التابع لل (GIZ)، بتمويل من وزارة الخارجية الالمانية</p>	<p>1. المساهمة في تمكين الفئات الشابة وتعزيز دور هذه الفئات في الحياة العامة للمجتمع وعلى كافة المستويات:</p>
<p>نفس للتمكين تفتتح اللقاء الخامس في قرى غرب رام الله ضمن مشروع " شباب فاعل من أجل التغيير، و اللقاء الشبابي الأول في قرية بيت عور الفوقا بالتعاون مع جمعية حصاد و نفذ بالمجلس البلدي، ويسر اللقاء الأول كل فريق نفس للتمكين المكون من ليان دريني، وعبد اللطيف حامد، وروند حماد، وعامر ابو مطر من جمعية نفس للتمكين وتركز حول ماهية المشروع ومهارات العمل كفريق وبناء المجموعة الشبابية، عبر مجموعة من الأنشطة العملية الهادفة لتطوير مهارات الشباب و لاقت الأنشطة مشاركة ايجابية من قبل المجموعة الشبابية . ويهدف المشروع الى تشكيل نواة لتمثيل الشباب في المجتمع المحلي واعطائهم التدريبات اللازمة في العديد من المواضيع لتصبح قادرة على صنع التغيير من خلال</p>	



العمل التطوعي وتنفيذ مبادرات مجتمعية خلاقية، حيث ينفذ هذا المشروع من قبل "جمعية نفس للتمكين" بدعم من برنامج تعزيز الشباب والاطفال في فلسطين التابع لل (GIZ)، وبتنفيذ من وزارة الخارجية الألمانية .

تم عقد اللقاء الثاني مع المجموعات الشبابية في قرية كفر نعمة وبلعين و صفا ضمن مشروع "شباب فاعل من أجل التغيير"، وقاد اللقاءات فريق نفس للتمكين، الذي هدف الى تمكين الشباب /ات لزيادة الوعي والعمل الجماعي وتفعيل دور الشباب ومن ثم تحديد أهم القضايا والمواضيع التي يطرحها الشباب/ات العمل فيها وتسلط الضوء عليها، والتي ستكون بدورها لاحقاً جوهر المبادرات التي ستطلق من كل مجموعة، من المجموعات الشبابية في القرى المختلفة وفقاً لحاجاتهم، إضافة الى استكمال العمل على مواضيع التواصل والقيادة وبناء الفريق الشبابي، حيث ينفذ هذا المشروع من قبل "جمعية نفس للتمكين" بدعم من برنامج تعزيز الشباب والاطفال في فلسطين التابع لل (GIZ) وبتنفيذ من وزارة الخارجية الألمانية

اللقاء الثالث مع المجموعة الشبابية في قرية كفر نعمة ضمن مشروع "شباب فاعل من أجل التغيير"، وقاد اللقاء فريق نفس للتمكين، وتهدف الى تمكين الشباب /ات وزيادة قدراتهم على العمل الجماعي والتخطيط لزيادة الوعي والتنظيم الذاتي والمجتمعي لتفعيل دورهم في تحديد أهم القضايا والمواضيع التي يطرحونها لتحقيقها كي تكون جوهر تطوير مبادراتهم الخاصة وفقاً لحاجاتهم المهمة وأولوياتها، حيث ينفذ هذا المشروع من قبل "جمعية نفس للتمكين" بدعم من برنامج تعزيز الشباب والاطفال في فلسطين التابع لل (GIZ) وبتنفيذ من وزارة الخارجية الألمانية

ورشة عمل حول بناء الفريق نفذتها نفس للتمكين بالتعاون مع مركز الهدف بلعين ضمن مشروع "شباب فاعل من أجل التغيير"، وقاد اللقاء الفاعل فريق نفس للتمكين، ويهدف الى تمكين الشباب /ات وزيادة قدراتهم/ن على العمل الجماعي والتخطيط لزيادة الوعي والتنظيم الذاتي والمجتمعي لتفعيل دورهم/ن في تحديد أهم القضايا والمواضيع التي يطرحونها لتحقيقها كي تكون جوهر تطوير مبادراتهم الخاصة وفقاً لحاجاتهم المهمة وأولوياتها، حيث ينفذ هذا المشروع من قبل "جمعية نفس للتمكين" بدعم من برنامج تعزيز الشباب والاطفال في فلسطين التابع لل (GIZ) وبتنفيذ من وزارة الخارجية الألمانية

نفس للتمكين تنفذ ورشة عمل حول بناء الفريق بالتعاون مع المجلس القروي ضمن مشروع "شباب فاعل من أجل التغيير"، وقاد اللقاء فريق نفس للتمكين، ويهدف النشاط الى تمكين الشباب /ات وزيادة قدراتهم على العمل الجماعي والتخطيط والتنظيم الذاتي والمجتمعي لتفعيل دورهم في تحديد أهم القضايا والمواضيع التي يطرحونها لتحقيقها لتكون جوهر تطوير مبادراتهم الخاصة وفقاً لحاجاتهم/ن المهمة



وأولوياتهم/ ا، حيث ينفذ هذا المشروع من قبل "جمعية نفس للتمكين" بدعم من برنامج تعزيز الشباب والأطفال في فلسطين التابع (GIZ) وبتمويل من وزارة الخارجية الألمانية

نفس للتمكين تنفذ ورشة عمل حول التواصل و الثقة بالنفس، بالتعاون مع مدرسة الشيخ محمد الشامي الثانوية في بيت عور التحتا، ضمن مشروع "شباب فاعل من أجل التغيير"، وقاد اللقاء فريق نفس للتمكين، والذي يهدف الى تمكين الشباب /ات وزيادة قدراتهم/ ن على العمل الجماعي والتخطيط لزيادة الوعي الذاتي والتنظيم الذاتي المجتمعي، لتفعيل دورهم/ ن في تحديد أهم القضايا والمواضيع التي يطمحون لتحقيقها، وتطوير مبادراتهم الخاصة وفقا لحاجاتهم المهمة وأولوياتها في القرية. ينفذ هذا المشروع من قبل "جمعية نفس للتمكين" بدعم من برنامج تعزيز الشباب والأطفال في فلسطين التابع (GIZ) وبتمويل من وزارة الخارجية الألمانية.

نفس للتمكين تنفذ ورشة للأطفال ذوي الإعاقة السمعية، لتفريغ الضغوط النفسية والتي شارك بها حوالي 27 طفل من عمر 15 الى 18 سنة ومعلماتهم/ ن، بالتعاون مع مدرسة الاتصال التام للصم التابعة لجمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، وتخلل اللقاء الذي نفذه ا. ناصر مطر العديد من الأنشطة النظرية والعملية الهادفة للتفريغ النفسي عن الاطفال وزيادة تواصلهم وعملهم كفريق، بمساعدة ادارة وطاقم المدرسة مشكورين على اهتمامهم بتلك الفئة من الأطفال، وتأتي الورشة كجزء مهم من نشاطات جمعية نفس للتمكين لمساعدة الفئات المجتمعية المهمشة والعاملين مع ذوي الإعاقة، لتخفيف بعض الأعباء الضاغطة عنهم.

نفس للتمكين تنفذ ورشة عمل للشباب في قرية عين عريك، بالتعاون مع المجلس البلدي واللجنة الشعبية، ضمن مشروع " شباب فاعل من أجل التغيير، حول " التواصل وبناء الفريق والتعريف بالمشروع، ويسر اللقاء الأول أ . ناصر مطر وتركز حول ماهية المشروع ومهارات التواصل و العمل كفريق وبناء المجموعة الشبابية، عبر مجموعة من الانشطة العملية والنظرية الحوارية الهادفة لتطوير مهارات الشباب والتي لاقت مشاركة ايجابية من قبلهم. ويهدف المشروع الى تشكيل نواة لتمثيل الشباب في المجتمع و ينفذ هذا المشروع من قبل "جمعية نفس للتمكين" بدعم من برنامج تعزيز الشباب والأطفال في فلسطين التابع (GIZ) وبتمويل من وزارة الخارجية الألمانية.

نفس للتمكين تنفذ مجموعة من ورشات العمل في قرى غرب رام الله (بلعين وصفا وكفر نعمة وبيت عور الفوقا والتحتا) حول البنية الفاعلة والانتاجية، ضمن مشروع "شباب فاعل من أجل التغيير" بالتعاون مع مؤسسات مجتمعية فاعلة من نفس القرى. قاد اللقاءات فريق نفس للتمكين، وهدفت الورشات الى تعزيز الأدوار والأدوات الفاعلة لإعلاء صوت الشباب وزيادة انتاجيتهم، وديمومة عملهم في مجتمعهم،



حيث ينفذ هذا المشروع من قبل "جمعية نفس للتمكين" بدعم من برنامج تعزيز الشباب والأطفال في فلسطين التابع (GIZ) وبتمويل من وزارة الخارجية الألمانية

نفس للتمكين تنفذ مجموعة ورشات عمل في قرى غرب رام الله (بلعين وصفا وكفر نعمة وبيت عور الفوقا والتحتا) حول الإنتاجية الفاعلة للشباب والتواصل الفعال بين الفريقي، ضمن مشروع "شباب فاعل من أجل التغيير" بالتعاون مع مؤسسات مجتمعية فاعلة من ذات القرى، وقاد اللقاءات المختلفة فريق نفس للتمكين، لتعميق وتعزيز أصول التواصل بين المجموعات والمجتمع، لإعلاء صوت الشباب وزيادة انتاجيتهم، وديمومة عملهم في مجتمعهم، حيث ينفذ هذا المشروع من قبل "جمعية نفس للتمكين" بدعم من برنامج تعزيز الشباب والأطفال في فلسطين التابع لل (GIZ) وبتمويل من وزارة الخارجية الألمانية

نفس للتمكين وبالتعاون مع مؤسسة التعاون لحل الصراعات تنفذ مجموعة ورشات عمل حول الدعم النفسي الاجتماعي في منطقة الأغوار في الزبيدات والجفتك وفروش بيت دجن، بالشراكة مع الحكم المحلي، حيث تخلل اللقاءات مجموعة من الأنشطة النظرية والعملية حول كيفية تقديم الخدمات النفسية والاجتماعية الطارئة للأهالي بالمنطقة.

نفس للتمكين وبالتعاون مع المؤسسات المجتمعية في القرى الغربية لرام الله، بلعين وكفر نعمة وبيت عور التحتا ومشاركة أكثر من 200 متطوع/ة ينفذون نشاطات توعوية هادفة، لتفعيل دور الشباب في القضايا المجتمعية وإحياء فكرة التطوع المجتمعي كرافعة من روافع البناء والتغيير المجتمعي، وتخلل الأنشطة التطوعية التي نفذت بالقرى الثلاثة، نشاطات تطوعية شبابية تتعلق بقضية التغير المناخي، والاضطرابات الناتجة عنه، حيث قام المتطوعون الشباب، بتنظيف الأماكن الطبيعية، كالوديان، من النفايات والمخلفات الضارة، وزراعة الأشجار في المناطق المهدهة بالتصحر والمصادرة، كما قاموا بتزيين الشوارع الرئيسة للقرى، وإعادة تأهيل بعض الساحات الخارجية للمدارس لتكون متنفساً للطلبة، من خلال ترتيبها وتزيين الجدران في المدارس وجوانب الشوارع، حيث ينفذ هذا المشروع من قبل "جمعية نفس للتمكين" بدعم من برنامج تعزيز الشباب والأطفال في فلسطين التابع (GIZ) وبتمويل من وزارة الخارجية الألمانية

ضمن مشروع "شباب فاعل من أجل التغيير، نفذت نفس للتمكين مجموعة من ورشات العمل في قرى غرب رام الله (بلعين وصفا وكفر نعمة وبيت عور الفوقا والتحتا) حول الانتاجية والاتصال والتواصل، بالتعاون مع مؤسسات مجتمعية فاعلة من نفس القرى، وقاد اللقاءات المدرب ضرغام عبد العزيز بالتعاون مع فريق نفس للتمكين، وهدفت الورشات الى تعزيز التواصل والادوار الاجتماعية للشباب وتفعيل التواصل بين المجموعات والمجتمع لإعلاء صوت الشباب وزيادة انتاجيتهم، وديمومة عملهم في



مجتمعهم، وينفذ هذا المشروع من قبل "جمعية نفس للتمكين" بدعم من برنامج تعزيز الشباب والأطفال في فلسطين التابع ل (GIZ) وتمويل من وزارة الخارجية الألمانية

جمعية نفس للتمكين تحتفل بأطفال مخيم قلنديا لسنة الثالثة على التوالي ضمن أنشطة برنامج الرعاية النفسية والاجتماعية في مقر اللجنة الشعبية للمخيم، والذي يتم تنفيذه في الضفة الغربية بالتعاون بين نفس للتمكين وفرنت لاين اليابانية، بحضور السيد مدير التعليم في منطقة القدس الدكتور أسامة أبو البها والمختصين التربويين، والدكتور نوروهيكو كوياما مدير مؤسسة فرونت لاين اليابانية مصمم برنامج الرعاية النفسية والاجتماعية وناصر مطر مدير نفس للتمكين والميسرين/ ات العاملين/ ات في مجال الرعاية النفسية للأطفال، و بمشاركة فاعلة للاطفال واهاليهم، وادارة المدرسة والمرشدة، حيث تم الاحتفال بعرض نتائج انجازات الاطفال لعام كامل من العمل، وتم تتويجه اليوم بمشاركة الجميع، ويهدف برنامج الرعاية النفسية والاجتماعية الى إعادة البسمة للأطفال ودمجهم في البيئة المحيطة، وتخفيف آثار الصدمات النفسية عنهم، وزيادة تواصلهم الايجابي وتكيفهم النفسي .

جمعية نفس للتمكين وفرنت لاين يحتفلان بأطفال مخيم الجلزون لسنة الثالثة على التوالي ضمن برنامج الرعاية النفسية والاجتماعية، في مقر مركز تأهيل ذوي الإعاقة والتأهيل الأسري، والذي يتم تنفيذه في الضفة الغربية بالتعاون بين نفس للتمكين وفرنت لاين اليابانية، بحضور مدير نفس للتمكين، ومدير مؤسسة فرونت لاين اليابانية الدكتور نوروهيكو كوياما مصمم برنامج الرعاية النفسية والاجتماعية والميسرين/ ات العاملين/ ات في مجال الرعاية النفسية للأطفال، وبمشاركة فاعلة من الاطفال واهاليهم، وادارة المدرسة والمرشدة، حيث تم الاحتفال بعرض نتائج انجازات الاطفال لعام كامل من العمل، وتم تتويجه اليوم بمشاركة الجميع، ويهدف برنامج الرعاية النفسية والاجتماعية الى إعادة البسمة للأطفال ودمجهم في البيئة المحيطة، وتخفيف آثار الصدمات النفسية عنهم، وزيادة تواصلهم الايجابي و تكيفهم النفسي والاجتماعي

نفس للتمكين تعقد المؤتمر الختامي لمشروع الرعاية النفسية والاجتماعية في مخيمي الجلزون وقلنديا، للمشروع الذي امتد لثلاث سنوات متتالية والذي نفذ في الضفة الغربية بالتعاون والشراكة بين نفس للتمكين وفرنت لاين اليابانية، والممول من وزارة الخارجية اليابانية، وبحضور ومشاركة العديد من الشخصيات المجتمعية والمؤسسات واللجان الشعبية والدكتور (كي) مصمم برنامج الرعاية النفسية والاجتماعية وجونكو والدكتور اسامه ابو البها مدير التعليم في منطقة القدس والمختصين/ ات، ومديري/ ات المدارس المستهدفة والمرشدين/ ات، حيث افتتح المؤتمر بالسلام الوطني الفلسطيني ثم تحدث مدير جمعية نفس للتمكين الاستاذ ناصر مطر عن أهمية المشروع بالشراكة والتعاون مع



الاصدقاء في اليابان وثن جهودهم وجهود العاملين/ات في المشروع، والمسار التاريخي للمشروع وأهميته في رعاية الأطفال الفلسطينيين والميسرين/ات والاختصاصيين/ات في المجال النفسي الاجتماعية. ثم رحبت امينة سر الهيئة الادارية لنفس أ. سحاب زلموط بالحضور وأكدت على تطور ونشأة برنامج الرعاية النفسية والصدمة، ودور نفس في تقديم الرعاية النفسية والعمل المجتمعي، وشكرت الحضور. ثم تحدث الدكتور اسامه ابو البها مدير التعليم في منطقة القدس /اريجا عن اهمية دور المشروع في حماية الأطفال من الصدمات النفسية ومساعدة الأطفال بالمدارس، وزيادة تواصلهم وتكيفهم المجتمعي، وتحدث د. كي مدير مؤسسة فرننت لآين ومصمم برنامج الرعاية النفسية عن اهمية المشروع للاطفال بالعالم وبالذات في فلسطين، وعرض اهمية المشروع للحماية من الصدمات وأكد على اهمية المشروع لحماية الاطفال، وبعد ذلك عرض الميسرين حسن دوابشه ومي ضميدي وهدي الفار وجلال البس نتائج المشروع والتحديات خلال مسارات التنفيذ، ومن ثم تم توزيع الدروع على المؤسسات الشريكة، ثم زيارة المعرض وأركانه المختلفة للاطلاع على الاعمال المختلفة للأطفال وهدف البرنامج لإعادة البسمة للأطفال ودمجهم في البيئة المحيطة، وتخفيف آثار الصدمات النفسية عنهم، وزيادة تواصلهم الايجابي و تكيفهم النفسي والاجتماعي. وهنا نكون قد حصدنا معا نتائج ثلاث سنوات من عمل متواصل لنصل لهذه المرحلة والتي تفتح لنا الافق في مجالات عديدة مستقبلاً.

جمعية نفس للتمكين تنفذ يوماً تطوعياً في قرية بيت عور التحتا بمشاركة أكثر من 45 شاب/ة من المتطوعين/ات بالتعاون مع نادي القرية وكذلك من صفا المجاورة، وتخلل النشاط التطوعي الجماعي، أنشطة مختلفة منها العمل على تنظيف الشارع الرئيس وشارع المدرسة، وتقليم الأشجار، ودهان وتزيين جدران الشارع، والرسم على الجدران، مما سيشكل منظراً جميلاً و حضارياً لمدخل المدرسة، ومن ثم جلسة نقاش حول العمل التطوعي وفوائده النفسية والمجتمعية على المشاركين/ات بمشاركة الفريق الالمانى الداعم للمشروع- برنامج تعزيز الشباب والأطفال في فلسطين التابع لل (GIZ) وبتمويل من وزارة الخارجية الألمانية

نفس للتمكين تنفذ يوماً تطوعياً في قرية صفا بمشاركة المتطوعين/ات بالتعاون مع مركز حنظلة الثقافي صفا ومتطوعين/ات من بيت عور التحتا، وتخلل النشاط التطوعي الذي يهدف لإعادة ترميم المركز وتهيئته للقيام بتنفيذ الأنشطة الثقافية والاجتماعية المختلفة لخدمة الشباب وأطفال القرية حيث تخلل العمل تنظيف ودهان المكان وتنظيف الحديقة وتقليم الأشجار، وإعادة تهيئة الجدران الشارع للرسم عليها، مما سيشكل منظراً جميلاً و حضارياً للمركز المجتمعي،" نفذ النشاط بدعم من برنامج تعزيز الشباب والأطفال في فلسطين التابع لل (GIZ) وبتمويل من وزارة الخارجية الألمانية



ضمن مشروع "شباب فاعل من أجل التغيير" نفذت نفس للتمكين مجموعة من ورشات العمل في قرى غرب رام الله (بلعين وصفا وكفر نعمة وبيت عور الفوقا والتحتا) حول المبادرات الشبابية ودورها في المجتمع، بالتعاون مع مؤسسات مجتمعية فاعلة من نفس القرى، وقاد اللقاءات المدرب رامي مسعد بالتعاون مع فريق نفس للتمكين، وهدفت الورشات الى تعزيز دور الشباب في المجتمع والخروج في المبادرات التي لها اثر كبير في تفعيل دور الشباب في قراهم، وديمومة عملهم في خدمة مجتمعهم، وينفذ هذا المشروع من قبل "جمعية نفس للتمكين" بدعم من برنامج تعزيز الشباب والاطفال في فلسطين التابع لل (GIZ) وبتمويل من وزارة الخارجية الالمانية

نفذت جمعية نفس للتمكين، بالتعاون مع مؤسسة تعاون لحل الصراعات، سلسلة من النشاطات في مجال الدعم النفسي والاجتماعي للأطفال ضمن مشروع التنمية الريفية في الأغوار، وشملت النشاطات مناطق مرج نعجة، الزبيدات، مرج غزال. وتخلل اللقاءات نشاطات ترفيهية ونشاطات إرشادية للأطفال عن تعزيز قيم روح الفريق و الجماعة والتعاون والاحترام والتفاهم، والثقة بالنفس من خلال مجموعة من الألعاب الهادفة، والقصص المتنوعة، والرسم التعبيري.

ويشار إلى أن المشروع ممول من قبل الإغاثة الفرنسية بالشراكة مع وزارة الحكم المحلي الفلسطيني

نفذت جمعية نفس للتمكين ورشة تدريبية لمجموعة من المتطوعات من قرية بيت عور التحتا. وهدفت الورشة إلى استكمال الأنشطة التطوعية، وبناء المبادرات الشبابية ضمن مشروع شباب فاعل من أجل التغيير. وركزت الورشة التي على أهمية العمل التطوعي والعمل الجماعي داخل المجتمع، وروح الفريق الواحد في التقدم والإنجاز وكيفية انجاز المبادرات التطوعية المجتمعية

نفذت جمعية نفس للتمكين بالتعاون مع المركز النسوي في مخيم الأمعري ورشة عمل تدريبية حول بدائل العنف للنساء في حالات الطوارئ ضمن مشروع تعزيز ثقافة اللاعنف. وقاد الورشة التدريبية المدرب المختص ناصر مطر، وركزت على اسباب العنف، والبدائل العلمية في توليد الطاقة الإيجابية، والمساعدة في تخفيف آلام العنف، والضغط النفسية التي تعابشها المرأة الفلسطينية في حالات الطوارئ، وفي ظل نقشي فايروس كورونا. كما تهدف الورشة إلى مساعدة النساء في مواجهة العنف المبني على النوع الاجتماعي. وينفذ المشروع بالتعاون مع مؤسسة بال تلك للدراسات الاستراتيجية

اختتمت جمعية نفس للتمكين الدورة التدريبية حول بدائل العنف للنساء في حالات الطوارئ في مخيم الامعري ضمن مشروع تعزيز ثقافة اللاعنف، بالتعاون مع المركز النسوي في وقاد الدورة التدريبية المدرب ناصر مطر، حيث ركزت على العنف واسبابه واساليب تحويل الطاقة الى ايجابية، والبدائل



العملية في توليد الطاقة غير العنيفة للمساعدة في تخفيف حدة العنف الذاتي والخارجي للمتدربات وتعزيز قدرتهن في تخفيف الضغوط النفسية التي تعاشها المرأة الفلسطينية في حالات الطوارئ، وفي ظل نقشي فايروس كورونا. و مواجهة العنف المبني على النوع الاجتماعي. هذا وينفذ المشروع بالتعاون مع مؤسسة بال شك. لتعزيز السلم الاهلي و قدرات النساء والبدائل غير العنيفة لحل المشكلات المجتمعية

افتتحت جمعية نفس للتمكين اليوم الاول من مخيم احياء وتعزيز العمل التطوعي في مدينة ومخيم رفح في قطاع غزة، والذي يهدف الى اعادة وتعزيز احياء فكرة العمل التطوعي والمسئولية الفردية والجماعية، في ظل الظروف الصعبة ونقشي ظاهرة فايروس كورونا، بيوم ترفيهي للأطفال من خلال كسر الروتين وتمارين التواصل لإخراج الطاقة السلبية لدى الأطفال، وتخلل اليوم مجموعة من الالعاب الترفيهية الهادفة، والعديد من الفقرات الفنية " وضم المخيم 25 طفل من أطفال رفح من الفئة العمرية ما بين 8 الي 14 عام واستمر لمدة أسبوع، ضمن فلسفة وسياسة نفس للتمكين/فلسطين موحدة في تعزيز ثقافة العمل التطوعي وحماية الأطفال من الأزمات النفسية والاجتماعية في زمن كورونا

نفذت جمعية نفس للتمكين وبدعم من مؤسسة بال شك للدراسات الاستراتيجية ورشة عمل ترفيهية للأطفال ضمن مشروع تعزيز ثقافة اللاعنف بالتعاون مع المركز النسوي في مخيم الأمعري. حيث ركزت الدورة على العنف وأسبابه وأساليب تحويل الطاقة إلى إيجابية، والبدائل العلمية في توليد الطاقة لدى الأطفال في حالات الطوارئ، في ظل نقشي فايروس كورونا

اختتمت جمعية نفس للتمكين وبدعم من مؤسسة الامل والتفاؤل (Hoping) في بريطانيا سلسلة ورشات عمل الأطفال ضمن مشروع الرعاية النفسية الاجتماعية، بالتعاون مع المركز النسوي في مخيم الأمعري. وركزت الورشة اليوم على مساعدة الأطفال للتعامل مع الأزمات النفسية في ظل أزمة كوفيد 19 كورونا من خلال أنشطة ترفيهية لتعزيز سلامة الأطفال النفسية، مع استعمال الملتينة الحرة، لتعزيز الطاقة الإيجابية، ومساعدتهم على الحديث من خلال المواجهة لبعض محطات حياتهم، وإعادة التكيف الاجتماعي لتخفيف الألم، ومن ثم إلى الديوراما من خلال الرسم الجماعي لمدينة الأحلام الفاضلة، حيث الحوار والشعور بالأمن، والراحة، والحب، وكما يهدف البرنامج التدريبي لمساعدة الأطفال وذويهم في ضائقة لمواجهة اضطرابات الصدمة النفسية، وقد تكاملت الفائدة من خلال الورشات التي استهدفت الاهالي والاطفال لحمايتهم وزيادة التواصل بينهم



نفذت مجموعة شباب سلواد التطوعية ومجموعة متطوعي رمون اللقاءات التدريبية ضمن مشروع المواطن الصغير المنفذ من قبل جمعية الشابات المسيحية بالشراكة مع جمعية نفس للتمكين لعدد من طلبة المدارس من الذكور والإناث في مدارس القريتين، وتخلل اللقاء فقرات تعريفية بالتاريخ الفلسطيني وأهمية المعرفة بالتاريخ لدى الطلبة، والتفكير الإيجابي ودوره في خلق جيل مؤثر وله دور في الحياة الاجتماعية والتعليمية.

وخلال اللقاء شارك الطلبة بالأفكار المطروحة وعبروا عنها من خلال النقاش والتعبير بالرسم وبعض الأنشطة التفاعلية التي بدورها تساعدهم في فهم التاريخ والتأثير الإيجابي في حياتهم

اختتام فعاليات اليوم الخامس والآخر للقاءات دورة الرعاية النفسية الاجتماعية لمواجهة الصدمة، والتي تنفذها جمعية نفس للتمكين بالتعاون مع نقابة الأخصائيين النفسيين والاجتماعيين رام الله لمجموعة من الأخصائيين النفسيين والميسرين من جامعة بيرزيت وجامعة القدس المفتوحة، وإدارها المشرف النفسي أناصر مطر، وتركز التدريب بالورشة حول دور الميسر/ة في تعزيز روح التواصل والمبادرة الاجتماعية والعمل كفريق وكيفية تنفيذ أنشطة الدعم النفسي الاجتماعي والتدخل بصورة جماعية وفردية، وحضور فيلم الحجر العجيب - أرض رام الله، من إنتاج جمعية نفس وفرنت لاين اليابانية، وتميز التدريب بروح المشاركة والإبداع من جميع المشاركين/ات الذين عبروا عن رغبتهم في المشاركة في دورات شبيهة لمساعدتهم وتمكنهم من إدارة الأنشطة الإرشادية والنفسية الهادفة، للوصول للأهداف المرجوة

ضمن مشروع التنمية الريفية للأغوار والممول من مؤسسة الAFD ووزارة الحكم المحلي نفذت جمعية نفس للتمكين بالشراكة مع مؤسسة تعاون لحل الصراع أنشطة تفريغ نفسي للأطفال الطلائع في مناطق (الزبيدات - مرج نعجة وفروش بيت دجن وعين الشبلي) واستهدف النشاط الاهالي والأطفال في بيئتهم لتفعيل طاقتهم الايجابية وتفريغ الضغوط النفسية للاهالي وللأطفال خصوصا لما يعانيه الأطفال في هذه المنطقة من ضغط نفسي شديد جراء الممارسات الاحتلالية على تلك المناطق المنوي ضمها إضافة لما يعيشه الأطفال من خوف وتوتر وقلق في ظل جائحة كورونا، وكيفية التواصل والعمل على زيادة العلاقات الإنسانية بينهما

ضمن مشروع التنمية الريفية للأغوار والممول من مؤسسة الAFD ووزارة الحكم المحلي نفذت جمعية نفس للتمكين بالشراكة مع مؤسسة تعاون لحل الصراع أنشطة تفريغ نفسي للأطفال الطلائع في مناطق (مرج غزال - الزبيدات - مرج نعجة) واستهدف النشاط ثلاث مجموعات من الأطفال بمعدل 20 طفل لكل مجموعته، في بيئته لتفعيل طاقتهم الايجابية وتفريغ الضغوط النفسية للأطفال خصوصا لما يعانيه



الأطفال في هذه المنطقة من ضغط نفسي شديد جراء الممارسات الاحتلالية على تلك المناطق في ظل جائحة كورونا

ورشة عمل حول التواصل الآمن و المشكلات السلوكية للأطفال، لدورة تدريبي مدرسة السيرك في بيرزيت على مهارات فن التعامل مع الأطفال وحاجاتهم ومشكلاتهم السلوكية وطرق العلاج وكيفية التعامل معهم ويقود اللقاء المدرب أ. ناصر مطر بالتعاون والتنسيق مع المؤسسة العربية الأوربية للتدريب ومدرسة سرك فلسطين وتخلل اللقاء العديد من الأنشطة التي ستساهم في مساعدتهم في التعامل مع الأطفال والحماية من العنف

بالفترة الواقعة بين 2020/11/22_2020/11/8 نفذت جمعية نفس للتمكين وبالشراكة مع اتحاد جمعيات الشابات المسيحية سلسلة لقاءات تدريبية توعوية ضمن مشروع المواطن الصغير والذي يضم 60 طالب/ة من مدارس سلواد ورمون وبيتونيا. وتخلل اللقاءات مواضيع متنوعة تهدف الى تطوير التفكير الابداعي، وتعزيز المشاركة المجتمعية للطلبة في المدارس والحياة المجتمعية لهم وتمثلت في تعريف الطلبة بالقسم الثاني من مشروع المواطن الصغير و كيفية استخدام منصات التعليم الالكتروني والإلمام بمفهوم النوع الاجتماعي ودوره في خلق المساواة المجتمعية بين الجنسين وكذلك تدريب الطلبة على بعض المهارات التي تمكنهم من تطوير ذواتهم وخلق تفكير ابداعي لحياتهم اليومية. وخلال هذه التدريبات تم تعريف الطلبة بالبرلمان الطلابي لمشروع المواطن الصغير والذي يهدف الى تعزيز مشاركة الطلبة لأفكارهم على مستوى المدن الفلسطينية جميعها وتبادل الآراء والأنشطة بينهم. ويقود التدريبات منسق فريق المتطوعين في نفس للتمكين عبود سلوادي ومجموعة من متطوعي جمعية نفس للتمكين موزعين على جميع المدارس المشاركة في المشروع

اختتام فعاليات و نشاطات الدورة التدريبية للجنة الحماية المجتمعية في قرية دير بلوط والتي تنفذ بالتعاون بين لجان الاغاثة الزراعية وجمعية الإبداع التعاونية بمشاركة 15 ناشطة/ة مجتمعي/ة وهدفت الدورة التي يقودها أ. ناصر مطر الى تدريب المشاركين/ات على مهارات حياتية وقيادية في طرق حماية المدنيين ومساعدتهم، وامتلاك القدرة على مهارات الرصد والتوثيق والإبلاغ عن الانتهاكات للقانون الدولي وحقوق الإنسان، وكيفية تفريغ الضغوط النفسية واستخدام البدائل اللاعنيفة في التعامل مع قضايا المجتمع المحلية لحماية الاسرة والمجتمع من العنف، وتخلل اللقاءات مجموعة من الأنشطة النظرية والعملية لتعزيز تلك المهارات الحياتية والمهنية.

3. تطوير البنية المؤسسية للجمعية وتطوير قدراتها بالشكل الملائم لتسهيل عملية تحقيق رؤيتها واهدافها:



من اجل تحقيق رؤيتها ورسالتها واهدافها الاستراتيجية، تعمل الجمعية على تطوير قدراتها وعلى كافة المستويات. في هذا السياق، تسعى الجمعية لتحقيق ما يلي:

- تطوير قدرات الطاقم العامل في المؤسسة من خلال تنفيذ سلسلة من التدريبات في مجال الاختصاص.
- تعزيز شبكة علاقات المؤسسة مع الجهات المحلية والخارجية بهدف تجنيد المصادر للجمعية وكذلك بهدف التشبيك من اجل تقديم خدمات متكاملة للفئات المستهدفة
- تطوير الصفحة الالكترونية للجمعية وكذلك صفحات مواقع التواصل الاجتماعي وتغذيتها باستمرار

الأنشطة	الهدف
ممارسة العمل الاداري والاجتماعات الفردية والجماعية مع فريق ادارة نفس للتمكين في ظل ازمة كورونا والاطلاع على جميع الانشطة العملية والنظرية مع طواقمها الادارية والفنية رغم الظروف العامة الصعبة وانتشار جائحة كورونا في الوطن والعالم	تطوير البنية المؤسسية للجمعية وتطوير قدراتها بالشكل الملائم لتسهيل عملية تحقيق رؤيتها واهدافها
تطوير الخطة الاستراتيجية الجديدة لثلاث سنوات (2021 - 2023)	
تفعيل الموقع الالكتروني ومواقع التواصل الاجتماعي	
تفعيل العمل الاعلامي في الجمعية	
زيادة مساحة التنسيق والتشبيك مع المؤسسات المحلية والجهات المانحة وكذلك مع الجهات الرسمية	

المدير التنفيذي	رئيس مجلس الادارة	امين السر
أ. ناصر مطر	أ. د ابراهيم نمر موسى	أ. سحاب نعييرات

Tel.fax: +972-2421196

Mobile: +970-599371350

E-mail: info@nafs.ps,

nafsempowerment@gmail.com

<http://www.nafs.ps>