

מתמודדים

מגזין תוכן ומידע לקידום נוער מתמודד

מגזין 9 | טבת תשפ"ה | ינואר 2025

האם קיימת התמכרות לסמרטפון?

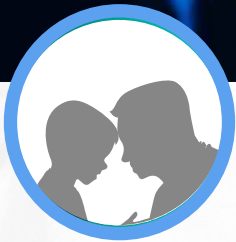
דימוי גוף בעידן הדיגיטלי.

יחס ההורים לנוער מתמודד

מהי פסגת ההצלחה בחינוך?

הורים ומתבגרים

מאמר עורך



כדי לחדד את הדברים, תוכלו להבחין זאת אף ביחסו של המתבגר למצבו שלו. הרי המתבגר רואה את כל הסבל העצום שיש להורים בעקבות מעשיו, את התסכול והכעס ולעיתים גם את איבוד העשתונות שהם מגיעים בעקבות מעשיו. והנה, למרות כל זה, למרות תחושת הדחיה והחשד שההורים שלו משדרים לו במקרה הטוב או את העויינות במקרה הפחות טוב, לא רק שהוא לא מוכן לשמוע, להרגיע במעט את מעשיו או לשנות את התנהגותו. אדרבה, הוא עומד בעוז וממשיך עם מעשיו שלו ולא מוכן לזוז אפילו במילימטר. וכששואלים אותו, "תגיד אתה לא רואה את הכאב של ההורים שלך?? את הצער שאתה גורם להם?" הוא עונה רק דבר אחד - "ההורים שלי בכלל לא מבינים אותי, אם באמת הם היו מבינים אותי, הכל היה נראה אחרת".

אז מה כן?

לשם כך יוצא לאור מגזין זה, לתת לנו ההורים והמחנכים את מירב הכלים והפתרונות במאמרים הנפלאים של מיטב היועצים.

כאן המקום להודות לכם קוראים יקרים, על התגובות החמות העידוד והתמיכה שאנו מקבלים מכם. כה לחי.

בתפילה שלא תצא תקלה מתחת ידינו

אולי תבינו אותי?

כאשר הורה מנסה לחנך את המתבגר שלו ולגרום לו להשתנות והוא פונה אליו בסגנון מאשים, בפנים זועפות, בגערות, במשפטים פוגעים או מזלזלים, "אתה מבייש את הבית שלנו", "אני לא מבין אותך!" או "אל תעזי לצאת ככה לרחוב". התוצאה לעולם אחת היא, המתבגר יאטום את אוזניו יחד עם הלב, לא יקשיב, יתנתק ויסתגר.

הרי אם נהיה כנים עם עצמנו, האם אנחנו היינו מוכנים לקבל ביקורת [גם כשהדברים נכונים...]? כאשר היו מטיחים בנו את כל האשמה שבעולם! שבמקום לדבר איתנו, היו צועקים ומביישים אותנו? על אחת כמה וכמה אם בנוסף לכל, היו משדרים לנו גם חוסר אמון וחוסר הבנה? האם היינו בכלל מוכנים להישאר רגע אחד במקום כזה שיש בו אווירה כל כך קשה ודיכאונית, או שבאופן טבעי היינו מחפשים כמה שיותר לברוח החוצה ולבלות מחוץ לצומת העצבים!?!...

כעת נחשוב על המתבגר שלנו,

הרי אנו יודעים שבפרק זמן קצר יחסית מתחוללים אצלו שינויים אדירים, המצב שבו הוא נמצא, מבלבל מאוד. ואנחנו, במקום להכיל את המצב, אנו מתקיפים ומאשימים אותו. במקום לחבק או לדאוג לו, אנו משפילים אותו, צועקים עליו ומטיחים בו את כל האשמות שבעולם. ואף מביעים בו חוסר אמון.

תחשבו רגע, כמה תסכול הוא חווה! איזה כאב עצום יש לו! לתחושתו, אף אחד בעולם לא מבין אותו. הוא פשוט נמצא בחוסר אונים מוחלט.

תנו רבנו

מדריך מעשי ללימוד גמרא.



073-222-1250

הידברות
שוכס



בוא ותגלה את הגמרא מחדש.



מסתבך בלימוד הגמרא?
מוצא את עצמך מתוסכל
וחסר אונים מול דף הגמרא?



בחינוך במשפט קצר וברור:

"חֲנוּךְ לְנֶעֶר עַל פִּי דַרְכּוֹ, גַם כִּי יִזְקֵן לֹא יִסּוּר מִמֶּנָּה"
(משלי כב, ו).

החלק הראשון של הפסוק עוסק ב"איך לחנך", והחלק השני "ביעד" של פעולות החינוך.

כלומר, המדד להצלחה בחינוך, הוא כיצד מתנהג הילד בעת שאינו נמצא עם הוריו ומוריו שחינכוהו! ימי הזקנה הם אלו שמסמלים מצב זה יותר מכל.

אם השכלנו לחנך את הילד לערכים ולהתנהגות נכונה - באמצעות הדרכתו בשיטה מאוזנת ונכונה כמבואר בפרקים הבאים, עד אשר הזדהה עם הדברים, הסכים לנכונותם והפנים אותם, זו היא הצלחה בחינוך. והמבחן האמיתי לכך הוא: האם הילד מתנהג בהתאם לערכים שחינכנו אותו אליהם גם כאשר אין אנו נמצאים עמו. אלא ברחוב, בבית החבר, בחצר בית הספר, ו... בעתיד לאחר שיתבגר ויהיה לאיש ולזקן.

כאשר אנו יודעים מהו היעד אליו אנו חותרים להגיע, נשאל את עצמנו לפני כל פעילות חינוכית בצורת הדרכה, או נזיפה, או ענישה: "האם צורת התנהגותי כעת עם הילד תוביל את ילדי ליעד המצופה, או תרחיק אותו ממנו?" ובמילים אחרות: האם לאחר דיבורי או פעולתי המתוכננים, יתחיל תהליך של הפנמה והזדהות בלב הילד עם המסר החינוכי שברצוני להקנות לו, או שמא אדרבה, דווקא בגלל דיבורי או פעולתי זו, הוא יתרחק ויסלוד מהמסר החשוב, ואפילו ישנא אותי?

מפליא לראות עד כמה בכוחה של מחשבה קצרה זו לחולל מהפך בהתנהגותנו עם הילד. ההורה המופתע עלול לגלות כי אמירתו וצורת התנהגותו כעת עם הילד באה רק כתוצאה מהעלבון האישי שלו ומכעסו על הילד על שלא ציית להוראתו, ולא מתוך מטרה טהורה לחנכו לטובת עתידו.

פסגת ההצלחה

יש הנוטים לראות את פסגת ההצלחה בחינוך, במשמעת המוחלטת של הילד להוראות ההורה או המורה. כלומר, בביצוע מיידי של כל הוראה שקיבל, מתוך צייתנות כנועה ללא שום התנגדות. כדי להגיע ליעד זה, עלול ההורה או המחנך לעשות כל שבידו, גם אם המחיר יהיה נזיפות וגערות בילד ללא הרף, ועונשים בלתי מידתיים, ובלבד שהמטרה תושג.

אולם לאמיתו של דבר, ראייה זו מוטעית לחלוטין. מלבד הסיכון שבסיכוי הגדול למוטט בכך את הביטחון העצמי של הילד ואת הדימוי העצמי שלו בעיני עצמו, או מאידך להובילו למרדנות קיצונית ואפילו למשבר נפשי, גם ההישג עצמו - משמעת מוחלטת - אינו מוגדר בשם חינוך, אם הושג בדרך זו. צייתנות אשר הושגה באמצעות הפחדה ועונשים, אינה "חינוך" אלא "אילוף" - ואף גרוע מכך. בשיטה זו, הילד אינו מבין את מעלת הערכים שאנו מנסים להקנות לו לטובת עתידו, אינו מזדהה איתם, וממילא גם אינו מפנים אותם. הוא פועל כעת כפי שהוריו מצפים ממנו מתוך תחושה של פחד - שלא תגיע המכה או שלא יבוא העונש. שיטת חינוך כזו אינה שונה בהרבה מאילוף בעל-חיים שיבצע כרובוט את רצון מאלפם, והיא מותרת רק במצבים קיצוניים בהם הילד מסכן את חייו, ואין דרך אחרת למונעו מהפעולה המסוכנת.

אך כאשר כל השיטה החינוכית מושתתת על פחד מהעונש, ללא הבנת התועלת שבהוראת ההורים, וללא שום הזדהות פנימית של הילד עם ההוראה שקיבל, בל נתפלא שבשעה שהילד "הצייתן" אינו נמצא בטווח הראיה והשמיעה של הוריו ומחנכיו, התנהגותו המיידית תהיה הפוכה לחלוטין בקיצוניות מהערכים שאליהם ההורים מנסים לחנכו.

מהי, אם כן, פסגת ההצלחה בחינוך?

שלמה המלך, החכם מכל אדם, מגדיר את ההצלחה



יחס ההורים לנוער

6. מחילה. למחול לו, כל יום מחדש, על כל הצער והעגמת נפש שהוא גורם לנו ולמשפחה. רק כך מתאפשר לו מרחב נקי הדרוש לשם חשיבה על תכלית החיים, ולקיחת אחריות מחדש על החיים.

7. זמן איכות. ההורים ישתדלו למצוא זמן לפעילות משותפת עם הבן המתמודד (לדוגמא: יציאה למסעדה), באופן שיהיה נח ומקובל הן על ההורים והן על הנער.

8. להשתדל במידת האפשר, לסדר לו מוסד לימודים מתאים, ו/או חונך מתאים שילווה אותו בדרכו.

9. לראות בו את הטוב. ההורים ישתדלו מדי יום לשים לב למעלותיו ומעשיו הטובים של הבן, להרגיש הערכה אליו על כך, ולהודות לקב"ה על כך.

10. לא להתפלל כל הזמן רק שיחזור בתשובה, אלא: שלישי - להתחזק באמונה שהכל לטובה, וגם המצב הזה הוא משמים ולטובה. שלישי - תפילה שאני כהורה יבין מה התפקיד שלי בסיפור הזה, וימלא את תפקידי נאמנה. ושלישי - תפילה שיחזור בתשובה.

יש הורים ששואלים: האם אני אכן חייב לשתוק לו, לאהוב אותו, ולתת לו דמי כיס, בזמן שהוא מתרחק, בועט, ומתדרדר?

והתשובה היא: יתכן שאתה לא חייב לו כלום! אבל השאלה היא פרקטית, מה עוזר ומה מזיק? והנסיון הראה באופן ברור, שגישת עשרת הכלים החיוביים - עוזרת מאד, ומניבה בסופו של דבר פירות הילולים משובחים. לעומת זאת הורים שמרחקים, שכועסים ומנסים לעצור תהליך נשירה על ידי סנקציות למיניהם - גורמים לנזק רב, שלעתים קשה מאד לתקן אותו בהמשך.

במאמר זה כתבתי את עשרת הכלים בקצרה, וזה לא ממש מספיק. בעז"ה במאמרים הבאים אשתדל להרחיב את הדיבור ולהסביר יותר את הכלים האלו.

במאמר הקודם כתבנו על כך שלא ניתן לבלום בכח את הירידה של הנער המתמודד. וכמובן נשאלת השאלה, אז מה כן? איך אנחנו כהורים יכולים לסייע לבן/בת שנמצאים בתהליך ירידה?

ובכן, לפניכם 'ארגז עשרת הכלים', המומלצים לכל הורה לנוער מתמודד. הכלים האלו עוזרים! הם מרפאים! הם יגרמו לנער להתחזק ברוחניות, ולחזור לדרך התורה!

אמנם התוצאות אינן מיידיות. לוקח זמן עד שרואים תוצאות בעיניים. אולם ההשפעה החיובית הנסתרת על הנער המתמודד - היא כבר מהיום הראשון.

הורים שישתמשו נכון בכלים אלו, עשויים למנוע עד 90% מנזקי הנשירה: הם מסייעים בכך לבנם לשמור על גבולות משלו, ולצאת מתוך הבוץ כמה שיותר מהר. נכון שה'מהר' הזה יקח מספר חודשים, או שנה-שנתיים, אולם במושגים של נוער מתמודד זה אכן נקרא "מהר".

1. להבין בהגיון, שהוא לא אשם במצב שהוא נקלע אליו, ויתכן שהוא בגדר 'אנוס' או קרוב לזה.

2. הסכמה רגשית. ההורה יעשה עבודה עם עצמו, לקבל את המצב כפי שהוא, להכיל את הילד כפי שהוא, ולהתחבר לתפקיד ההורי החדש: לקרב את הבן המתמודד.

3. כתוצאה מכך: להחליף את הגישה ההורית כלפי הבן, ממצב של 'שיפוטיות' וטרונאי כלפיו, לגישה של חמלה והזדהות רגשית, כמשה רבינו ע"ה שחמל על הכבש התועה, וכפי שמתייחסים לילד חולה שזקוק ליחס חיובי ולטיפול מתאים.

4. העברת האחריות הרוחנית לבן על עצמו. כלומר, מאז שנהיה ברור לנו שהוא אכן בתוך תהליך פעיל של 'נשירה', הכי טוב זה לא להתערב לו בענינים דתיים ורוחניים, ולהשאיר את כל הבחירה בידי. אם אנחנו רוצים שהוא 'יבחר בטוב', התנאי הראשון לכך הוא, שהוא יהיה 'הבוחר' על עצמו.

5. אהבה ללא תנאי. על ההורים לחדש ולחזק בקרבם את האהבה לבן, ללא כל קשר למעשיו, ובאופן שהוא ירגיש את האהבה במוחש.



האם קיימת התמכרות לסמארטפון?

- חשיפה לתכנים שלילים
- תחושת ריחוק מה'

קשרים וחברויות:

- תוכן מעורר יצרים וניסיונות מיותרים
- יצירת קשרים בקלות.
- ציידים ברשת.
- סכנות פיזיות.

השקפות פסולות

- תכנים המכילים תפיסות וגישות שונות המנוגדים לערכי היהדות.
- תכנים של ארגונים נוצריים המשפיעים על האמונה.

סתירת ערכים

- השחתה מוסרית.
- שיח רוד וסלנגים.
- לשה"ר ואכזריות.
- הערצת דמויות שוליים.
- מקרר באמונה.
- עולם המושגים משתנה.

קנאה בעולם הכללי

- עולם שנראה נוצץ ומפתה.
- נחיתות ובושה בקיום המצוות.
- שינוי גיבוש הזהות.

צניעות

- השפעה דרמטית של הצניעות בלבוש.
- חיקוי דמויות רדודות.

כלל הנזקים הרוחניים שמובאים לפניכם, הם אינם אלא נקודות מתומצתות מאוד שמשפיעות על המשתמשים,

אם בהשפעה ישירה ואם בהשפעה עקיפה.

לכן כשאנו משוחחים עם בני נוער על הנזקים והסכנות הקיימות בשימוש במכשירים, עלינו להוסיף שיח שמתייחס גם להשפעות ולנזקים הרוחניים הנוספים הקיימים. תוכלו לקחת את הנקודות הנ"ל ולהרחיב אותם בשיחה עם המתבגר, בפרט בחלקים שיותר רלוונטים עבורו.

לסיום, הנזקים שהזכרנו לא מסתכמים רק באלו, לשימוש ברשתות החברתיות ובסמארטפונים ישנם השפעות דרמטיות גם על איכות החיים, בנזקים פיזיים או נזקים נפשיים וכפי שנרחיב על כך במאמר הבא.

כשמדברים עם בני נוער על הנזקים בשימוש בסמארטפונים ורשתות חברתיות, מצוי שהשיח מתרכז בדך כלל בתכנים המזיקים והלא מותאמים מחד, ומאידך על ההתמכרות למכשיר ולשימושים בו.

ניתן לומר ששיח שמתרכז בטענות אלו בעיקר, מפספס את המטרה. מפני שאנו יודעים שהשימוש בסמארטפון בנוי מהרבה חלקים. חלקם נעשים בצורה לא מודעת, כמו שיטוט ללא מטרה ברשתות השונות, צפיה בתכנים ללא גבולות ועוד. ומאידך חלקם נעשים מתוך רצון ובחירה מודעת, כגון להתקשר לחבר, לשמוע מוזיקה, להשתמש בוויז, במצלמה, להכנס לבנק ועוד. כלומר, יש הרבה פעילויות יומיומיות שניתן לעשות אותם בבחירה מוחלטת שלנו, מתוך הבנה שזה מיקל עלינו מאוד ומקצר לנו את התהליכים.

אז נכון שאנו רואים שלמשתמשים רבים יש קשר מאוד חזק למכשיר, קשר שלפעמים הוא בעייתי ואף פוגע באיכות החיים. אבל ההגדרה של התמכרות היא עדיין רחוקה. גם מבחינה קלינית, קשה מאוד להגדיר את זה כהתמכרות. כי התמכרות קלינית משמעותה, פגיעה חריפה ואובדן שליטה מוחלט על החיים שלי. הפגיעה מתבטאת, במערכות מסוימות במח, בפגיעה פסיכולוגית או פגיעה תפקודית. אך ניתן לומר שגם מבחינה חינוכית אין זה כ"כ מדויק. השימוש במילה התמכרות ביחס לשימוש במכשיר מתוך מטרה להרחיק את הנער מלהשתמש בו, יכול לעקר מאיתנו את היכולת להילחם בניסיון ואף לעיתים להוריד מהמשתמש את האשמה במצבו. מפני שההגדרה של התמכרות משמעותה, שכעת זה לא משהו שתלוי בו ואין ביכולתו להתגבר על כך, אלא ישנם כוחות אפלים שמושכים אותו פנימה ולו אין את היכולת להתגבר או להשתלט עליהם.

כך גם לעניין ריכוז השיח על הסכנות בשימוש בדגש על התכנים הבעייתיים. כולנו מסכימים שהאתגר המרכזי בשימוש במכשירים הוא הנושא של שמירת עיניים, אין על כך שום ספק. אבל כנגד טענה זו יש למשתמש [בעידוד היצר...] תירוצים רבים, 'אני משתמש עם מוגן', 'יש לי חסימה על המכשיר', 'הדברים הללו לא מעניינים אותי' ועוד. והאמת היא, שהבעיה הרוחנית לא מסתכמת רק בנושא זה, אלא ישנם השלכות רבות המשפיעות על המשתמש מעבר לסיכון הרוחני בתוכן לא מותאם וכפי שתוכלו לראות לפניכם.

תכנים בעייתיים:

- חשיפה לתוכן פרוץ

הַרְבֵּה לְבָבוֹת | שוּלֵי וַיִּסְבַּג

הַרְבֵּה לְבָבוֹת מְחַפְשִׁים אֶת הַדְּרָכִים
הַרְבֵּה סִפְקוֹת מְחַפְשִׁים אֶת הַמַּעֲנִים
הַרְבֵּה בּוֹלְעָנִים נִפְעָרִים בְּחִסּוֹת הַמְצוּקָה
וְהַרְבֵּה מְגַשְׁשִׁים בַּחֶשֶׁךְ צְמָאִים לְאַבּוּקָה.

יִשְׁנו מוֹדֵל-

שְׁלַכְלֵם מִמֶּשׁ הוּא שֵׁיךְ וְנָגִישׁ.
גַּם לְאֵלוּ בְלִי רַקֵּעַ שֶׁל בֵּית וְאִישׁ.
הַקִּבְ"ה מְתִיחַס אֶלֵינוּ, בְּהִנָּהֲגוֹת שׁוֹנוֹת
וְאַנְחָנוּ בְצַלְמוֹ, חֲבִיבִים לְדָמוֹת.



שיפוצים

כל עבודות השיפוץ במקום אחד
ביצוע, הריסה, בנייה, שיפוץ, פרקטים, אינסטלציה,
גבס, חשמל, איטום גגות, צבע חוץ, שפכמל.

0537806062

עבודתנו היא רק להאיר
על מה שחבי בתוכו של אדם

למה זקוק הילד שלנו?

שיראו אותו באמת, שיאירו אותו וקדמו בו תהליכי פיתוח עצמי בריא. למימוש מלוא הפוטנציאל, באמצעות ליווי אישי וטיפול בכל הצרכים הרגשיים והחברתיים שלו.

למה אנו זקוקים?

לליווי, תמיכה וכלים מעשיים, כדי לסייע להם לממש את הפוטנציאל. יעוץ והדרכה שיישעו לנו לתמוך בילדים-תלמידנו באופן הטוב ביותר.

מרכז "חזקות" מספק מענה הוליסטי הכולל טיפול פרטני וקבוצתי לילדים ונוער, יעוץ והדרכה להורים והכשרות לצוותי חינוך. באמצעות מתודות חדשניות ומוכחות, צוות מקצועי מוסמך ומיומן והרבה ס"ד, אנו מסייעים לילדים/ות בכל הגילאים והאנלסיות, מקדמים תהליכי צמיחה והתפתחות אישית ויצירת מרחב סביבתי תומך.

החולקות שלהם מנחילות בחולקות שלבנו!

מרכז לתפתחות רגשית חברתית
חזקות
בשיטת הרב אבי אברהם

חזקות חזקות חזקות

הכשרה | יעוץ | תמיכה | טיפול

לפרטים ויצירת קשר: 054-431-2510 | mhozkot@gmail.com

מסתבך בלימוד הגמרא? מוצא את עצמך מתוסכל וחסר אונים מול דף הגמרא?

4 עומות וכלים פרקטיים להתמודדות עם האתגרים בלימוד הגמרא

בוא ותגלה את הגמרא מחדש.

תנו רבנו

מדריך מעשי ללימוד גמרא

המדריך שיתן לך חשק ושמחה בלימוד הגמרא.

מומלץ בחום ללומדים מתחילים. מעולה למתחכמים ורבנים המלמדים גמרא ומחפשים הדרכה מעשית וכלים חדשים ללימוד פירה ואיכות.

לרכישה הידברות שופט

לקבלת פרק במתנה מתוך הספר
שיילחו מייל אל <al0548411885@gmail.com>



מי מכיר את האיש שבקיר?

לחגיגת ה"וורט" של שמשון, החברותא המבוגר שלי בישיבה, הגעתי כבחור צעיר מרוגש מהרגיל. הנה זה סוף סוף קרה- שמשון מתארס בשעה טובה.

כמעט ולא הצלחתי למצוא את המילים לדבר באירוע, אבל דווקא זוהר חברו של שמשון לוועד, שנותר באותה העת כשליט יחיד ללא עוררין על התואר הלא-נחשק: ה"אלטער של הישיבה", מצא את המילים הכי מדויקות כדי להביע את הרגשות שלו. מאחורי חיוך זוהר כשמו, ירה זוהר את השאלה הפותחת לחלל האוויר: "מה ההבדל בין מסמר לבורג?..."

הלא לשניהם ישנו בס"ה אותו הייעוד. על שניהם אפשר לתלות תמונה ושניהם ננעצים בפעולה לא מורכבת למדי בקיר או בחפץ הנדרש. אז למה יש את שניהם בעצם?

אלא שההבדל הוא בתוצאה.

בורג יכול להחזיק משקל גבוה יותר מאשר מסמר פשוט שנעוץ בקיר, ולכן הוא משמש כאמצעי לדברים כבדים וגדולים עוד יותר.

אך מסתבר שההבדל הוא לא רק ברמת התוצאה, אלא גם ב"דרך".

למסמר יש תהליך פשוט בחייו. הוא נתקע בצורה "חלקה" וישרה בקיר באמצעות פטיש שמכוון אותו למקומו בקלות יחסית. מסמר שמתעקם מעט- מוצא את דרכו הישר לפח.

ככדי לנעוץ בורג דרוש תהליך מורכב יותר. צריך מקדחה- לקדוח חור בקיר, ואז "דיבל" שעושה התאמה והכנה, ורק אז- מגיע הבורג. הוא לא נכנס בצורה ישרה ובקו חלק למקומו אלא עובר בחייו עוד סיבוב ועוד סיבוב, עד שמוצא את מקומו בסופו של דבר, יציב יותר ומחוזק היטב, כדי להכיל עליו משקל כבד ורב.

"יש כאלו שהולך להם הכל בקלות בחיים" הכריז ברגש זוהר, "סטנדרטים" שכאלה... אבל יש כאלו שעברו "כמה סיבובים" טובים בחיים שלהם...

אנחנו ראינו רק את הסיבובים של 'החתן שלנו' אבל אנחנו יודעים גם את המטרה והתהליך שלהם- להקים בית גדול יותר וחזק יותר בע"ה. לא בית 'סטנדרטי'. לזה כנראה היה צריך עוד כמה סיבובים נוספים, מה שבטוח בטוח...

למסר הזה היתה משמעות רבה, מרגשת ומעצימה, במיוחד כאשר הוא הגיע מהחבר הטוב המבוגר והיחיד שנותר לעוד סיבוב אחד אחרון בישיבה.

כאשר הייתי צעיר דמינתי כי החיים שלנו נעים ב'קו ישר' מנקודה א' לנקודה ב'. לפעמים יש עליות וירידות כמו במוניטור של קצב לב, אבל ס"ה הם נעים בקו ישר מהלידה ועד לאחרון ימינו עלי אדמות.

כשבגרתי, גיליתי שחינו נעים במעגליות.

כמו "מעגל השנה" שחג סביבנו מידי שנה ולוקח אותנו איתו למסע עם משמעות רלוונטית להווה שלנו, גם מעגל החיים נע בתנועות עיגוליות. אך בשונה ממעגל שחוזר ל'נקודת המוצא', החיים הסיבוביים שלנו הם "ספירלה" (כמו קפיץ).

סיבוב, ועוד סיבוב, ושוב סיבוב.

זה רק נראה אולי אותו סיבוב, אותה התמודדות ואותו הנסיון, אך לא- יש הבדל.

אנחנו חווים רגשות והתמודדויות שונות לאורך החיים שוב ושוב אך ממקום אחר.

לדוגמא; בתחילת החיים ממש אנו חווים "פרידה" פיזית מהאם, לאחר מכן פרידה מהגן, מהחברים מביה"ס, מהישיבה ומהרווקות ומבית ההורים כשמתחננים וכן הלאה, עד הפרידה האחרונה מהחיים עצמם.

לכאורה מדובר באותה "פרידה". אך החוסן האישי שלנו, הכלים והידע והנסיון שלנו משתנים בהתאם ל'קומה' העכשווית שבה אנו נמצאים, ומשליכים גם על ההכלה שלנו ועל יכולת התגובה שלנו למצב עצמו.

ה'קומפוזיציה הספירלית' היא מודל תהליכי לחיים.

אנו לא נעים בעיגול אלא ב'ספירלה' (כמו קפיץ). כי אנחנו לעולם לא חוזרים לאותה נקודה ממש, אלא לקומה גבוהה יותר. זה לא שאנחנו תקועים בחיים שלנו. כי גם אם החוויות, ההתמודדויות והדילמות חוזרות על עצמן, הן מגיעות כשאנחנו כעת במקום שונה וגבוה יותר, בקומה אחרת ומחזיקים בידע, נסיון וכלים נוספים שרכשנו בדרך.

ה"אמרי אמת" כותב: "עיקר נסיון הוא, שתישאר תמיד "נקודת יהדות" שיוכלו להתחזק בה בעת נפילה. בעת שמשה רבינו אמר: "מי לה' אלי" נאספו אליו בני לוי. הלא גם בבני ישראל היו אנשים גדולים, אלא שנפלו לידי ייאוש בראותם ההסתרות הגדולות, שהיה אז הסתרת פנים. וכל זה היה בכדי שיתגברו על ההסתרה".

כאשר האדם זוכר את עצם יהדותו והקשר הפנימי שלו לה', אין הוא נופל לידי ייאוש. לפעמים הקב"ה מסתיר פניו והאדם נוטה להתייאש, אך זה נסיון שבא לבחון את נקודת היהדות הפנימית של האדם.

"כשנופל האדם ממדרגתו ידע שמן השמים הוא, כי התחזקות היא תחילת ההתקרבות על כן נפל כדי שיתעורר יותר להתקרב להשם יתברך ועצתו שיתחיל מחדש להיכנס בעבודת ה' כאילו לא התחיל עדיין כלל מעולם. וזה כלל גדול בעבודת ה' שצריכים ממש בכל יום להתחיל מחדש" (ליקוטי עצות, ערך התחזקות)

חינו מורכבים ממאות ואלפי סיבובי מנוע כאלה, שתפקידם ללמד ולתת לנו כלים להתמודדות הבאה.

והם מכוונים אותנו לכך שגם אם נפלנו בסיבוב הקודם, אל דאגה, אין סיבה לייאוש.

זו "נקודת היהדות" של כל אחד מאיתנו.

עם הנסיון, הידע והכלים שרכשנו בסיבוב הקודם, ננסה שנית- בסיבוב הבא.



סיגריה לקדוש ברוך הוא

אתה מתגבר על יצרך, מאיפה הכוחות? זה מדהים!...

אחרי שבת, סיפרתי זאת לידיד, מחנך דגול. הוא סיפר לי, על רבי עזריאל טאובר זצ"ל, שישב עם קבוצת בחורים במשך כל ליל השבת, כשהוא מחדיר בהם דברי חיזוק ויראת שמים. והנה אחר שסיים עימם, ראה ר' עזריאל מחזה נורא. אחד הבחורים הוציא מכיסו סיגריה ועמד להדליקה באש. להעלות עשן בעצם יום השבת קודש רח"ל.

פנה אליו ר' עזריאל ואמר לו: "הגד נא יקירי, אם היה הקב"ה מתגלה אליך בכבודו ובעצמו, ואומר לך: 'בני אהובי וחביבי, אנא ממך, אולי תוכל להעניק לי סיגריה אחת' - האם היית נותן לו?" ויען הבחור ויאמר - "ודאי שהייתי נותן לו, ואפילו אם הייתה זאת הסיגריה האחרונה שברשותי". אמר לו ר' עזריאל: "דע נא, כי בורא כל עולמים ביקש ממך זה עתה סיגריה זאת אשר בידך - ובאם תעצור בנפשך זה עתה ולא תעשן את הסיגריה שבידך, הרי הנך כנותן אותה במתנה גמורה לריבון כל העולמים!".

התרגש הבחור מדבריו אלו ומיהר להשליך את הסיגריה מידי, ומ'קרבן' זה הגיע לבסוף להיות בעל תשובה שלימה!

"זה חילול שבת! מחלליה מות יומת!" כך מספר לי הורה שהגיע לפגישת היכרות, שכך הוא אמר לבן שלו, בחור ישיבה מסוימת, שלאחר שהאבא עקב אחריו - גילה את הבן עם הפלאפון בשבת, בפארק החשוך... וכיצד הבן הגיב? - אני שואל את האב. "הכניס את הפלאפון לכיס". ונראה לך שזה עזר, להבא הוא לא יוציא?

"לא!" משיב האב "לכן אני הגעתי אליך לדעת איזה עונש להעניש אותו?"...

הוא הבטיח לו עונש רציני, ואין לו רעיון... כמובן שרציתי לשמוע מעבר ואני כותב את הסיפור באישור המשפחה [הנפלאה, יש לציין] ללמוד יחדיו, דבר או שנים.

הבן למד בתלמוד תורה. ובתקופת הקורונה ההורים קנו לו טאבלט כדי שיוכל ללמוד מרחוק.

ומאז הילד הלך והידרדר... ההורים לא יודעים איך להכיל אותו... צועקים, מענישים, קונים לו מה שהוא צריך...

מכיוון שהמקרה הזה חוזר על עצמו שוב ושוב, [לכל מי שעוקב כבר תקופה אחר התכנים, וכל שכן מי שקנה את הקורס הדיגיטלי על גיל ההתבגרות], לכן הבאתי מקרה זה.

השאלה הראשונה שלי, כמובן: איך הקשר עם הילד? מה המשפחה השיבה לי? איזה עונש הצעתי להורים? ומה ההורים עשו לפני שנפגשו איתי לחזק את הקשר? - בעז"ה בעלון הבא.

אך בינתיים אספר סיפור -

בליל שבת אחד התארחתי במקום מסוים. בחור מתמודד מבית מצוין של אנשי מעלה, שיתף אותי, כמה קשה לו ושלעיתים הוא מחלל שבת... עניתי לו בחום ובלבביות: "וואו, אשריך... אתה יודע, אני רגיל מגיל 0 לשמור שבת ואין לי בזה ניסיון כלל. אני ממש נהנה בשבת. היא מקור ההשראה שלי למשך כל השבוע... (אולי מאז שהתחלתי להרצות ולכתוב תוכן, לעיתים עולה לי רעיון בשבת ואין לי איך לשמור אותו...) אבל אתה, עם כל התקופות והנסיונות שאתה עובר, איך



להסתפק בהוראה כיתה רגילה. יש למפות את תחומי הקושי של התלמיד ולהתאים לו דרכים שונות ללמידה - למשל, עזרה פרטנית, למידה בקבוצות קטנות, או למידה בעזרת כלים דיגיטליים. לעיתים חשוב גם לבנות את הביטחון העצמי של הילד בהצלחה לימודית, כדי למנוע את תחושת הכישלון.

6. שיתוף פעולה עם משפחת הילד

המשפחה מהווה מרכיב מרכזי בתהליך הטיפול. יש לערב את ההורים או בני המשפחה הקרובים בתהליך, להסביר להם את האתגרים ולחפש יחד דרכים לעזור לילד להתמודד עם קשיים אלו בצורה מסייעת.

7. תמיכה רגשית וטיפול רגשי

אם הקשיים נובעים מבעיות רגשיות או נפשיות, יש לפנות לטיפול מקצועי. טיפול פסיכולוגי או סוציאלי יכול להוות חלק חשוב במתן מענה לצרכים הרגשיים של הילד ולהשיב לו את הביטחון העצמי.

8. תוכנית למעקב והתמדה

לאחר נקיטת הצעדים הראשוניים, חשוב להמשיך במעקב. יצירת קשר קבוע עם הילד/ה והמשפחה, והערכת ההתפתחות בהיבטים הלימודיים, החברתיים והרגשיים יכולה למנוע את החמרת המצב.

9. הדרכת הורים

אצל מנחי הורים מקצועיים, ההורים הנבוכים יקבלו כלים לגבולות, סמכות, כללי תקשורת, עידוד, שבת, תוצאה טבעית או ענישה, מתן אחריות לילד וכן הלאה.

10. תפילה

"תמיד תהיה תפילת האב והאם שגורה בפייהם להתפלל על בניהם שיהיו לומדי תורה וצדיקים ובעלי מדות טובות ויכוין מאוד בברכת אהבה רבה ובברכת התורה בשעה שאומרים ונהיה אנחנו וצאצאינו וכן כשאומר ב'ובא לציון', "למען לא ניגע לריק ולא נלד לבהלה". משנה ברורה (סי' מז ס"ק י)

שאלה:

מה עושים אחרי שאיתרנו את הנער/ה לפני הנשירה הגלויה, עדיין במסגרת שלנו, אבל בדרך. מה השלב הבא? מה דרך הטיפול שבאמת תעזור להם?

תשובה:

התמדה, הקשבה ותמיכה משולבים יכולים למנוע את נשירתו של הילד מבית הספר ולהחזיר לו את תחושת השייכות וההצלחה. בשורות אלו נרה דרכי פעולה:

1. שיחה אישית עם הילד/ה

על המורה או היועץ החינוכי לערוך שיחה פתוחה ואמפאית עם הילד או הנער, בה הם יכולים לשתף את תחושותיהם. עליהם להבין את הסיבות האישיות, החברתיות או הלימודיות שיכולות להוביל להרגשה של ניכור או חוסר הצלחה.

2. בניית קשר אישי עם דמות משמעותית

זהו שלב קריטי, משום שבני נוער לעיתים קרובות זקוקים לדמות שמבינה אותם ויכולה להוות "המאבק שלהם". דמות כזו יכולה להיות מורה, יועץ, חונך או כל מנטור שמלווה אותם באופן אישי. הקשר האישי הזה יכול לשפר את ההרגשה הכללית ולמנוע נשירה עתידית.

3. תוכנית טיפול מותאמת אישית

לאחר שמבינים את הצרכים האישיים של הילד/ה, יש לבנות תוכנית טיפול מותאמת להם באופן אישי. תוכנית כזו יכולה לכלול עזרה לימודית נוספת, תיווך חברתי, טיפול רגשי או פיתוח כישורים חברתיים, תלוי במה שהילד זקוק לו.

4. שינויים במעגל החברתי

אם הילד/ה חווה קשיים חברתיים או מבודד את עצמו, חשוב לתמוך בהשתלבות מחדש במעגלים חברתיים חיוביים. ניתן לארגן פעילויות חברתיות חנימיות, קבוצות עניין או פרויקטים משותפים שמסייעים להוריד את תחושת הניכור.

5. הכוונה ללמידה מותאמת אישית

אם הבעיה נובעת מקשיים לימודיים, חשוב לא

איש חינוך וטיפול,

הם צריכים אותך ועכשיו יותר מתמיד

הכשרת גברים ייחודית מבית תמורות

מאמנים לכישורים חברתיים ומנחי קבוצות SEL

התחום החם והרלוונטי ביותר בשדה החינוך

קורס פרקטי ויישומי

שיקנה לך בטחון לעבוד
בשטח עם מודל עבודה סדור

אפיק פרנסה רווחי ומשמעותי

אפשרות השתלבות במשרה חלקית או
מלאה עם אופק השתכרות בעבודה של
יום בשבוע בין 3000-6000 ₪

מקצוע משנה חיים

עם שליחות מרגשת
ומלאת סיפוק להתפתחות
אישית ומקצועית

בואו להכיר מקרוב!

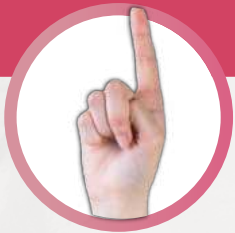
במפגש ZOOM מרתק פתוח לקהל הרחב עם מרצי ומובילי התוכנית

מנחי SEL - עוגן אנושי בעולם טכנולוגי משתנה
השתלבות נכונה במערכות החינוך בהתאם לצורך השעה

כ"ו טבת | 26.01.25 | 20:00

פתיחת הקורס 04.02.2025, כ' טבת

קמפוס תמורות רמת בית שמש א' / ימי שלישי אחה"צ
*** נותרו מקומות אחרונים***



דימוי גוף בעידן הדיגיטלי

משקל או לשינוי המראה, כעל משהו נורמטיבי ושפוי. וככל שעובר הזמן, הפער אצל המתבגרים שחשופים למדיה בין "איך אני נראה" לבין "איך אני צריך ורוצה להיראות" הולך וגדל ואיתו הרדיפה העצובה להשיג את הבלתי מציאותי, תוך התערבות חריפה בגוף ופגיעה בבריאות.

אז מה עושים?

1. מנקים את הבית מתקשורת מיותרת, מטלפונים ומרשתות חברתיות שחושפים את הילדים למסרים מיותרים ועקומים. (כמובן, קודם כל דוגמא אישית שלנו ההורים)
2. לא מעירים לילדים על מראה חיצוני ועל אוכל "כמה את אוכלת. בסוף תשמיני" מזיק ומיותר
3. נותנים למתבגרים אלטרנטיבות בריאות יותר כמו פניה לדיאטנית, אימוץ אורח חיים בריא
4. מחזקים את הדימוי העצמי של הילדים שלא יתבסס רק על מראה חיצוני, אלא גם ובעיקר משדרים הערכה ליכולות, כשרונות, תחביבים, מידות טובות... הרבה הרבה לפני הערכה על ניראות חיצונית ומחמאות על גוף או ביגוד.
5. אם פגשת נערה שכבר נמצאת במתח הזה, שוחחי איתה שוב שוב על השקר שבאידיאל היופי, כמה זו רדיפה בלתי אפשרית ובלתי נצרכת, כמה התמונות שאליהן היא נחשפת לא אמיתיות ולא משקפות שום דבר מהמציאות - אף אחת לא באמת נראית ככה. ואם חלילה מישהו מעריך אותה רק בגלל מראה כזה הוא אחר, זו לא סביבה שהיא רוצה להיות בה. כמה היא לא באמת רוצה להיות חלק מהתעשייה הזו, שהיא בור בלי תחתית. וכמה כולם אוהבים אותה כמו שהיא. בדיוק. בכלל בלי קשר לאיך היא נראית.

אני יושבת מהורהרת אחרי שיחה לא פשוטה עם נערה חמודה שהגיעה להחלטה שעד לעונת הקיץ החמה היא מגיעה למידות גוף מסוימות בכל מחיר, גם במחיר של הרעבה או סיכון עצמי.

היום בעידן המדיה, נערות רבות מתמודדות מאוד עם דימוי גוף נמוך. הפער בין ה"אני האידיאלי" שנקבע ע"י התקשורת והרשתות החברתיות, לבין ה"אני האמיתי" כפי שהוא יכול להיות, הולך וגדל. נערות שחשופות למדיה נאלצות להתמודד עם "אני אידיאלי" כמעט בלתי מציאותי, חלקו כמובן מונע בכלל ממניעים מסחריים שהמטרה האמיתית שלהם היא להגדיל מכירות ורווחים.

מדובר במתח מתמיד וחרף, בין מה שהתמונות המתפרסמות מראות לנערה ותובעות ממנה להיות, לבין המציאות, המראה האמיתי שלה. לנערה מגיע מסר קשוח: "אני לעולם בלתי מספיק!"

וככל שהפער בין הניראות האמיתית שלה, לבין הניראות שהיא היתה רוצה לאמץ לעצמה, גדול יותר, כך הסיכון שהיא תפתח הפרעות אכילה, שהביטחון העצמי שלה ייפגע, גדל.

כבר לא נדיר לשמוע על נערות שמדברות על דרכים לא בריאות ולא לגיטימיות, ואפילו מסוכנות, להורדת



פנייה לשם מנהלת תיכון נעם ובית הספר לקידום נוער

קבלי ענשיו ובחנים פרק צפיה מטלמל על תהליך הנשייה אצל נערות חודיות: LESHEMPNINA@GMAIL.COM

זם את ניהתת וכואמת ממזם הנוצר סלנו מרחוב?

כבר אי אפשר להתעלם!!



איך הקשר שלכם עם המתבגר?

כך גם נוכל להצליח לנטרל את הביקורת, האשמה, הכעס, או הדאגה. כל אותן הרגשות שיוצרים חיץ בינינו ובין היקרים לנו.

כמאבחת כתב וציורים, נחשפתי לאבחון פשוט שנחקר ע"י פרופסור פליישר. מהות המשחק היא ירידה לעמקי נפשו של המתבגר בדרך חווייתית. כך שכל הורה יכול להשתמש בו כמשחק עם המתבגר/ת היקר שלו.

תוצאת האבחון יבהירו לכם מה מצב הרוח שלו, האם יש בו רגשות מודחקים ובמה הוא משתמש כפיצוי.

לדוגמא, אם הנערה שלכם נפגעת קשות מדי יום מחרם חברתי ומפצה את עצמה באכילה מופרזת. צבעי הקלפים והסדר שלהם, יספרו לכם על זה, כאשר לכל אלמנט ישנה משמעות.

אז איך משחקים?

לוקחים קלפים צבעוניים בצבעים שונים, ומבקשים מהמתבגר לבחור קלפים לפי סדר מסוים. אחרי התוצאות, כפי שתראו כאן, תוכלו למקד את השיח ואת צורת הפנייה סביב הכאב שהילד שלנו חש.

שני הקלפים הראשונים מבטאים השתוקקות והתעסקות כמעט אובססיבית בדבר.

השלישי והרביעי מעידים על רצון לדבר אבל לא במידה של השתוקקות.

החמישי והשישי מעידים על אדישות, התחושה קיימת אבל לא מהותית לחיים.

השביעי והשמיני הוא תחושה שאנחנו דוחים.

אז פענחו את הקלפים, אל תוותרו על חום ואהבה.

תצבעו את ההורות שלכם בגוונים חזקים של קבלה ואמון!

גם אתם מחפשים את העיקרון? נו, העיקרון המוביל בתקשורת עם הנוער המתמודד.

הרב אורי זוהר זצ"ל אמר: "בנושא הזה, העקרון הוא שאין עקרון".

איך אפשר לומר כזה בחברה שלנו, שמבוססת על עקרונות וחוקים?

איך אפשר לומר את זה לאנשים כולנו שחיים את כל חייהם לפי גבולות וכללים?

"כי המבחן היחידי", ממשיך הרב ואומר "הוא מבחן התוצאה".

כהורים אנחנו חייבים לשמור על קשר עם הילדים שלנו, בכל מצב שהם. הדבר החשוב ביותר לנערה/ה ובעצם לכל ילד, בכל גיל שהוא עד מאה ועשרים, הוא קשר עם הורים.

סביר להניח שאתם קוראים את הטור הזה, מרימים ולוחשים אל הדף: "יש לנו קשר מצוין עם המתבגרים שלנו".

ובכל זאת, תרשו לי לאתגר אתכם בשאלה:

האם בדקתם פעם מה מרגיש המתבגר שלכם בנוגע למערכת היחסים ביניכם?

מה הוא היה חושב לו היינו שואלים אותו?

במבחן זה, התוצאה היא רק התחושה של המתבגר ש'מכבדים אותו'. להצליח במבחן פירושו, להיות הורים שהמתבגרים שלהם בטוחים שאנחנו אוהבים אותם, מקבלים אותם ומאמינים להם.

כשקיימת מערכת הדדית של אמון בין הורים לילדים, אין זה אומר שאנחנו משלימים עם כל מה שהם עושים, אלא שפשוט ירדנו לסוף דעתם. הבנו אותם.

יש את המשל הידוע על בן מלך שהשתגע והחליט שהוא תרנגול.

זאת הייתה בושה איומה לבית מלוכה כשהוא ישב מתחת לשולחן בבגדים קרועים, ליקט פירורים, קרקר והידס בתנועות מוזרות ברחבי הארמון.

החכם שהציע למלך לרפא את בנו פשוט נכנס לשם, מתחת לשולחן, קרע את בגדיו, ליקט פירורים ועדכן את בן המלך שגם הוא תרנגול. רק אחרי ששני התרנגולות התרגלו זה לזה, אהבו זה את זה, ופתחו מערכת של קרבה ואמון, הצליח החכם להחזיר את הנסיך להתנהגות שפויה כאחד האדם.

כך ירד החכם לסוף דעתו 'התרנגולית' של בן המלך.



בואי לפעול
באופן אקטיבי

למניעת נשירה!

זה מה שיקרה כשתצפי בסרט:

תאתרי

מי מהתלמידות נמצאת בסיכון לנשירה.

תהיי

חופשת שחזורת על עצמן אצל תלמידות
מנוחקות ותלמידי מהן על הכלל.

תצליחי

לפענח את מערכת האיתותים של תלמידה
בסיכון.

תכירי

את תהליך הנשירה ומה מניע אותו.

תפעלי

באופן אקטיבי למניעת נשירה.

תהיי

שותפה בעצירת גלגל הנשירה!

סרט וידאו מרתק

עם פנינה לשם מנהלת המרכז הארצי
לטיפול בנערות בסיכון,

שיגלה לך אחת ולתמיד איך מפסיקים
את הכאב והפחד של "איפה טעינו?!"
כשעוד תלמידה נעלמת ונופלת,
ועוזרים את גלגל הנשירה!



כולל עדויות
מצולמות
של נערות
מתמודדות



קבלי עד אלייך עכשיו ובחינם:
LESHEMPNINA@GMAIL.COM

בעלות מילי ריין מאגנת קבוצת מילים, סיוע והסנה

חוצפתא יסגא...

הילד מתחצף
הנערה מתריסה
אתם אובדי עצות
מה והאם לענות?



הרב יחיאל פליסקין

מומחה לנוער מתבגר/מתמודד
מעניק לכם ללא עלות
את המדריך להפסקת חוצפות
בואו לגלות גישה חדשנית
ויעילה למיגור החוצפה
מהביתם ומוסדות הלימוד

לקבלת המדריך
שלחו מייל:

6466505@gmail.com

ס"ר - 062.714.6142

אאל תרוב
וערוב זכרונות
עז זיחככה
בזקבת הזדריך!



שלמות של סט

ב"סט" אנחנו מפרסמים בכל יום
סטים מושלמים בעליאקספרס,
רק המוצרים הכי טובים, הכי איכותיים
והכי מומלצים

כנסי לראות:

תחפושת כליזמרים

הנה סט שכולו שמחה וכיף
הבנים שלכם הולכים לעוף על זה

0 2134 05/01/2025

לסט המלא

Girls



סט תחפושת שפים

סט תחפושת שפים לכל המשפחה

0 207 06/01/2025

לסט המלא



ועכשיו
סט יוצאת בהגרלה
שאסור לך לפספס!!!



פאת החלומות שלך!

פאה בהתאמה אישית
של המותג הבנלאומי
'נחמי בידרמן'

בואי להשתתף



רכז תרבות?

מנהלת סמינר?

רכזת חברתית?

להזמנת הרצאות,
סדנאות ושיעורים
בנושאי גיל ההתבגרות ממיטב
המרצים והמומחים בתחום.
פנו אלינו ונבנה עבורכם את
התוכנית המדויקת ביותר.

לתלמידים, הורים, צוותות חינוך
ולקהל הרחב.

שילחו הודעה למייל:
alonmitmodedim@gmail.com

052.82.70.700



עלון מתמודדים

העלון יוצא לאור ע"י עמותת י.ה.ל -
יעוץ והכוונה לנוער

ליצירת קשר ולפרסום בעלון,
ניתן לשלוח הודעה למייל:
alonmitmodedim@gmail.com

מדור "שאל את היועץ"

ניתן להפנות שאלות ליעוץ ואנו נציג
מידי חודש אחת משאלות הקוראים יחד
עם תשובה מקיפה מאת הכותבים.

כמו כן, ניתן לשלוח מכתבים / מאמרים
לפרסום בנושאי חינוך / נוער מתבגר
ומתמודד.

(אין התחייבות לפרסום)

לשליחת שאלות ומכתבים
alonmitmodedim@gmail.com

בעל עסק?

הדרך שלך להגיע לאלפי מנויים
מידי חודש. פרסם כאן!

לחץ כאן על הלינק  או התקשר 0535646165