

עלון "משפחתי" - גליון מס' 5

הורים יקרים,

לפניכם גליון חמישי של "משפחתי" עלון להורים פרי עטי המופץ באמצעות המייל. הפעם מופיע העיתון כקובץ word, ויש לו גרסה אינטרנטית בכתובת: <http://www.mishpahti.com> שם ניתן למצוא גם את הגיליונות הקודמים.

מה בגיליון הנוכחי?

הגיליון הנוכחי, יוצא, לקראת יום העצמאות ועוסק בנושא עונשים ופרסים כדרך חינוך. שיטת הענישה והגמול מקובלת במשפחות רבות, להשגת המטרות החינוכיות במשפחה. אנו נבדוק כיצד זה עובד, האם ענישה וגמול הם דרך יעילה ואפקטיבית, האם היא מפתחת עצמאות ואחריות או פוגעת בהן, ומה הם הרווחים והמחירים שלה. נושא העונשים והפרסים כדרך חינוך, מתקשר לנושא העצמאות וחופש הבחירה. נבדוק יחד כיצד משפיעים פרסים ועונשים על התפתחות הילד לקראת עצמאות ואחריות מלאה על מעשיו. בנוסף, אציע אלטרנטיבה חינוכית אחרת כתחליף. בגיליון זה אסייע להורים לילדי הגן בבחירת המסגרת החינוכית המתאימה לילדים רכים. הורים רבים עסוקים בתקופה זו, בחיפוש אחר מסגרת חינוכית המתאימה לילדם. מיכל הרפז, בעלת ניסיון רב בנושא, תסייע בבחירה.

אורחים בעלון:

בגיליון הנוכחי מתארכת **מיכל הרפז**, מומחית בתחום הייעוץ הפדגוגי-חינוכי. בפירת הקריקטורה מציג המאיר **בוריס דיקרמן** זווית ראייה ייחודית משלו לנושא עונשים ופרסים. בכתבת העלון השתתפה **ישראלה שפרינגר מ"פנדה תקשורת שיווקית"** שגם ערכה ועיצבה. אני מאחל לכולכם קריאה מהנה ומועילה, וכרגיל, אשמח לשמוע מכם תגובות רעיונות ובקשות.

אשמח אם תמשיכו להפיץ את העלון בין חברים שעדיין לא קיבלו אותו, או לשלוח לי כתובות דוא"ל של קוראים המעוניינים לקבלו.

חלפה שנה בדיוק מאז יצא הגיליון הראשון של "משפחתי" באינטרנט. התגובות החמות, השאלות והפניות שקיבלנו תרמו לעיצובו התוכני והרעיוני של העלון, ועל כך אני מודה לכולכם.

חג שמח לכם ולמשפחתכם וקריאה מהנה!

שלכם,

גדי רוזן - מאמן משפחתי, זוגי ואישי
מנהל שותף בבית הספר לאימון אדלריאני במכון אדלר
ומנחה קבוצות הורים, ילדים ונוער במכון אדלר



על גדי רוזן והאימון המשפחתי והזוגי

גדי רוזן הוא מאמן משפחתי, זוגי ואישי, בעל קליניקה בקרית אונו - המתמחה בנושאי משפחה: התמודדות עם קשיים בזוגיות ובזוגיות שבדרך, קשיים בהורות בתחומי תקשורת ויחסים במשפחה, התמודדות עם מתבגרים, פתרון קונפליקטים, דרכי חינוך - הצבת גבולות, סמכות הורית ועוד. ניתן לתאם מפגש היכרות אישי ליחידים - מבוגרים או בני נוער, ולזוגות וכן להזמין הרצאות, סדנאות וימי עיון למבוגרים ובני נוער בנושאי משפחה: הורות, זוגיות, שינויים בחיים ובקריירה ובנושאי תקשורת בין אישית וחברה.

לתיאום מפגש או לקבלת פרטים נוספים התקשרו: 052-4410626
או שלחו מייל ל: gadyrosen@gmail.com

על הענישה כשיטת חינוך מצויה אך לא רצויה:
איך מלמדים את הילדים להתנהג כראוי ללא עונשים ופרסים?

"כשהעונש היה עונש" ... איומים, מכות ועונשים – למה הם באמת מחנכים?

פעם כשאבא שימש כסמכות הורית רבת עוצמה, "העונש היה עונש" ... לא היה אפילו צורך להשתמש בו. די היה לומר לילד משהו כמו: "חכה שאבא יחזור מהעבודה ואספר לך" ... לפעמים, האם או המטפלת המסורה לא הסתפקה באיום השקט, ו"החטיפה" גם איזו סטירה קטנה או מכה בישבן, שילמד שכך לא מתנהגים.



בעולם המודרני, נראה שעבר זמנה של הענישה כאמצעי חינוכי, במיוחד זו הגופנית. החוק אוסר במפורש על הכאת ילדים, וכל הורה, גנת או מחנכת המואשמים בהכאת ילד עלולים להיות מואשמים בביצוע עבירה פלילית. בנוסף, מחייב החוק כל אדם דיווח לרשויות על כל חשד בדבר הכאת ילד. הכאת ילד, מלבד העלבון העמוק שהיא נושאת עבור הילד, מהווה גם דוגמה אישית של התנהגות אלימה. מבוגרים מכים ילדים בעיקר מכיוון שהם חזקים יותר מהם. למעשה, המכות כשיטה חינוכית, מעבירות לילד שורה של מסרים "חינוכיים" חשובים: בעד שימוש באלימות, הבנה שבחיים החזק הוא השולט, ושנכון להשתמש בכוח להשגת מטרות.

אז למה באמת מכים?

הורים מכים את ילדיהם בטענה שהם אוהבים אותם, ומאמינים שזו הדרך הנכונה לחנך. האמת היא שהורים מכים ילדים מהסיבות הבאות: הם מאמינים שזה ימנע מהילד לחזור על המעשה הבלתי רצוי, אין בידיהם כל דרך אחרת להגיב להתנהגות הילד וללמד אותו כיצד נכון להתנהג, הם פורקים כעס ותסכול על הילד או על חוסר האונים שלהם אל מול התנהגותו. פעמים רבות, זוהי ההתנהגות שהם מכירים מילדותם ומהוריהם שלהם, אז מה אם זה היה כואב ומעליב?

ילדים מענישים

העונש משמש בעיקר כאמצעי דיכוי מייד, מכאיב ומשפיל, ופוגע בתחושת האהבה והביטחון של הילד. פעמים רבות תגובתם של הילדים לא מאחרת לבוא: ילדים נענשים בוחרים להעניש את הוריהם בחזרה, וברוב המקרים העונשים של הילד יעילים ואפקטיביים יותר מאלו של ההורה.

ענישה ודימוי עצמי

פעמים רבות, הורים שוללים מילדיהם זכויות שונות כאמצעי ענישה. לעיתים אלה עשויות להיות זכויות בסיסיות, החיוניות לביטחון העצמי והפיסי של הילד, כמו הזכות להרגיש נאהב ושותף במשפחה, סנקציות גופניות (מניעת חיבוקים, הכאה, אי האכלה), איומים בדחייה ("נשלח אותך למשפחה אומנת") ועוד. עונשים מסוג זה גורמים לילד להרגיש לא אהוב ולא רצוי, ועלולים לפגוע בביטחונו העצמי, בתחושת הערך שלו ולגרום לו נזק בלתי הפיך בטווח הארוך. הילד עלול ללמוד מכך שאפשר להשפיל, להכאיב ולאהוב בעת ובעונה אחת, ולהאמין שזהו היחס המגיע לו מהסביבה. העונש מהווה פיתרון זמין ומייד בידי ההורה, אך תחושת העלבון העמוק גולשת הרבה מעבר לגבולות הזמן: היא עלולה להיצרב בתודעתו של הילד וללוות את מעשיו גם בבגרותו.

נכון שפעמים רבות ילדים מתנהגים בדרכים לא רצויות ומקובלות. לעיתים הם נוהגים כך בכוונה. לעיתים ילדים משקרים, מרביצים, מפריעים, מקללים ועוד. מובן אין זה נכון להתעלם מהתנהגות מסוג זה, כי בכך למעשה מעודדים אותה.

כדי להציב חוקים וגבולות יעילים מול הילד, חייבת להיות סנקציה ברורה, כך שהילד ידע מהו המחיר שהוא עלול לשלם על התנהגותו, ויבחר כיצד כדאי לו להתנהג.

השאלות שיש לחשוב עליהן: מהי הסנקציה הנכונה, האם היא רלוונטית למעשה שהילד עשה והאם היא תחנך ותקדם אותו לקראת התנהגות נכונה ורצויה ובכך תושג המטרה החינוכית.

עונשים או חיזוקים? - הורים שואלים

אם רצוי להמעיט בעונשים - איך אוכל בכל זאת להגיב להתנהגות בלתי רצויה של הילד, או למנוע מהילד להזיק לעצמו?

ראשית, כאשר ילד נוהג באופן מסוכן, על ההורה או המבוגר שבסביבה להגיב פיסית באופן מייד, להרחיק אותו ולמנוע ממנו פגיעה. תגובות אלה של המבוגר אינן מהוות עונש אלא אמצעי למניעת אסון ולהגנה על שלום הילד.

לכן, בעקבותיהן, יבוא הסבר, ולא סנקציה מסוג "לא נזהרת ולכן לא תקבל ארטיק". מחקרים הוכיחו שהלמידה של הזהירות יעילה הרבה יותר אם תגובת ההורה מלווה בחיזוק חיובי ולא בעונש. אמירה כמו: "איזה יופי שאתה נזהר או עוצר לפני מעבר חצייה ומחכה לי", תועיל לעיצוב התנהגות רצויה יותר מאשר ענישה. חשוב לזכור: עונש מהווה למעשה חיזוק שלילי ופעמים רבות ילד יבחר לחזור על המעשה, ובכך למשוך תשומת לב ולהראות להורה מי באמת אומר את המילה האחרונה.

בני בן ה-8, כבר חצי שנה מתנגד להכנת השיעורים ובמקום זה משחק במחשב. דיברנו איתו על

הנושא, וגם המחנכת שוחחה איתו ודבר לא עוזר. מה עושים?

ניתן לתת לילד זמן רגיעה ומנוחה לאחר שחזר מביה"ס, אך לקבוע לכך גבול – זמן הכנת השיעורים. זכרו שהמטרה של ההורה היא ללמד את הילד להיות אחראי על ענייניו, ולכן לא כדאי להעניש אותו או לפגוע בו, ובכך ללבות את הכעסים והמאבק.

הרעיון הוא להביא לכך שהמחיר של אי הכנת השיעורים יהיה יקר מידי עבור הילד, והוא יבין שכדאי לו להתאמץ ולהכין שיעורים בזמן. כשהילד ידע מה הוא מפסיד בגלל אי הכנת שיעורים הוא יעשה את השיקול שלו ומן הסתם יבחר למהר ולסיים שיעורים כדי להתפנות למחשב או לחברים.

כך למשל: הילד צריך לדעת שעד שהוא לא הכין שיעורים הוא לא יכול לשחק ללכת לחברים או לפתוח את המחשב.

הילד עשוי לבכות ולהתנגד, אך לא מומלץ להיכנע. ניתן להסביר לו בקול רגוע (לא מתוך כעס או בטון מאשים, כדי שלא להתחיל במאבקי כוח): "זו הבחירה שלך, וכשתסיים להכין שיעורים תוכל לשחק במחשב."

האם לחלק לבתי פרסים על הצלחות והתנהגות טובה? איך עושים את זה?



גם השימוש בפרסים, ממש כמו שימוש בעונשים, אינו יעיל ואפקטיבי לטווח ארוך. אמנם, ילדים מוכנים להתאמץ ולעבוד קשה כדי לקטוף פרסים, אך המסר הנלמד הוא ששווה להתאמץ רק כאשר קיים גמול חיצוני כלשהו. במקרה כזה, המוטיבציה של הילד היא חיצונית (קשורה לגמול מבחוץ) ולא פנימית (קשורה להבנה של הילד שכך נכון לנהוג). ההתנהגות הופכת תלויה בגודלו ושוויו של הפרס, והילד הוא לא מפתח הבנה ומודעות להתנהגותו, תפקידיו וחובותיו, מתחשבן כל הזמן על ערך הפרסים ומתנהג בדרך מסוימת כדי לרצות את הוריו או למצוא חן בעיניהם, ולא עבור עצמו.

למעשה שימוש בפרסים פוגע בתחושת האחריות של הילד למעשיו ולתוצאותיהם ומעביר אותם לידי ההורים.

אך עם זאת, בלי פרסים ומתנות אי אפשר - אך רצוי שלא לקשור את האירוע להתנהגות הילד. מתנות יכולות להיות חלק מאירועים או ממסורת משפחתית (למשל: מתנות בחגים, בימי הולדת או מידי סבא וסבתא גורמות לילד הנאה גדולה).

מה רע בעונש? למה לא להעניש?

ברוב המקרים עונשים אינם יעילים לטווח ארוך. ברוב המקרים אין כל קשר ישיר בין המעשה לעונש הניתן, והוא אינו גורם לילד לשנות את התנהגותו ולנהוג על פי החוקים והגבולות הנהוגים במשפחה. במקרים רבים עונש גורם לילד לעשות ההיפך ולפתוח במאבק כוחות עם הוריו. פעמים רבות עונש הוא אמצעי הפוגע בכבוד הילד ובביטחונו ומרחיק בין הילד להורה. במקרים קיצוניים הוא ייחרט כטראומה בלב הילד ויישאר כפצע לאורך החיים.

אבל לפעמים אין לי ברירה

זו אכן תחושתם של ההורים, כשהם חוזרים כמה פעמים על אותם משפטים חינוכיים ואלה אינם עוזרים. זה לא ש"אין ברירה" בהחלט ישנה ברירה אחרת, אלא שלהורים אין כלים אחרים להתמודדות עם הילד, והם חשים שהם חסרי אונים אל מול הילד ה"רע". בכך הם הופכים אותו לחזק ומוביל במאבק נגדם. במקרים חוזרים ונשנים של ערעור על הסמכות ההורית מומלץ לפנות לייעוץ עם איש מקצוע מוסמך, בטרם הבעיה תחריף.

מהו התחליף לעונש?

התחליף המוצע לענישה הוא שימוש בשיטה של "תוצאות טבעיות והגיוניות למעשים". זוהי אלטרנטיבה לעונש והתוצאה קשורה ישירות למעשה של הילד ונובעת ממנו, ומנטרלת את כעסם או אכזבתם של ההורים. דרך זו דורשת מההורה איפוק רב, שליטה עצמית ויצירתיות, כדי למצוא את התגובה הנכונה והמתאימה להתנהגות הילד.

איך זה עובד? למשל, אם הילד רוכב על אופניו מהר מדי ונופל. במקרה כזה, כדאי לסייע לו לקום, לחבק אותו באמפטיה, לעזור לו להירגע ולהימנע מלומר "כמה פעמים אמרתי לך שזה מסוכן!" לא צריך לומר כלום כי הילד הבין שהוא לא נזהר ולכן נפל – זוהי תוצאה הגיונית.

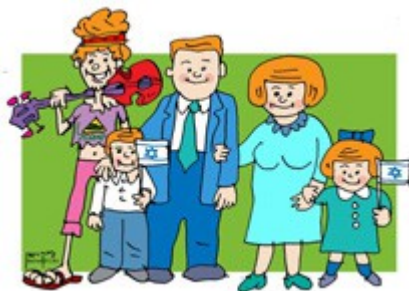
לאחר שהילד נרגע, ניתן לחשוב עם הילד יחד מה אפשר לעשות כדי שלא ליפול מהאופניים אך לא ללמד אותו לקח! באופן כזה, ומבלי לערב רגשות קשים, מבין הילד שהאירוע הוא תוצאה ישירה של מעשיו ולומד להתמודד עימם בפעם הבאה ולבחור בדרך התנהגות נכונה יותר. אופן התגובה של ההורה אינו רגשי אלא הגיוני, מטרתו ללמד את הילד שהתנהגותו פוגעת בו מזיקה

לו, ולסייע לו להבין בהגיון הבריא שלו שכדאי לו לבחור בהתנהגות אחרת, שתועיל לו הרבה יותר. המטרה העיקרית בשימוש בתוצאות טבעיות והגיוניות היא לפתח את תחושת האחריות של הילד באופן עצמאי, מתוך התנסות ולמידה. במקרים מסוימים כדאי להבהיר לילד את תוצאות מעשיו (למשל – אי הכנת שיעורים) ותוצאותיה (לא יוצאים לטייל עד אחרי סיום שיעורי הבית). זוהי תוצאה הגיונית ובעזרתה הילד ילמד שאין בלויים לפני מילוי חובותיו. כאן נדרשת מהורה נחישות ועקביות רבה בתגובתו, וללא כעס. לא כדאי לוותר כדי שהילד לא ילמד שאפשר לנדנד ולשנות את החלטת ההורה. המסר המועבר לילד הוא שלכל התנהגות יש תוצאה והתוצאה תלויה אך ורק בילד, והבחירה בידי. ולכן כדאי לו לחשוב היטב ולבחור רק התנהגות שתשרת אותו שלא תפגע המטרותיו ותביא בעקבותיה את התוצאות הרצויות לו.

אז מה עדיף: עונשים או חיזוקים?

שיטות של גמול ועונש מוכרת כאמצעי חינוך בפסיכולוגיה ההתנהגותית. אולם, מחקרים הוכיחו שהעונשים כאמצעי חינוך לטווח ארוך יעילים הרבה פחות מחיזוקים על התנהגות טובה. עונשים אינם גורמים להכחדת התנהגות בלתי רצויה ואינם משמרים את השינוי לאורך זמן. לכן, ברוב המקרים מוטב לתת לילדים חיזוקים, לעודד אותם, ובמקרים בהם הוא משקיע מאמץ התנהגותי ניתן גם להזדהות ולתמוך בו, ולהפחית בענישה עבור התנהגות הנתפסת כבעייתית.

לסיום זכרו, המטרה ההורית היא לגדל ילד עם דימוי עצמי גבוה, בוטח בעצמו וביכולותיו, עצמאי ואחראי למעשיו. כזה היודע לבחור נכון עבור עצמו ולקחת אחריות על בחירתו ותוצאותיה. הילד לא נולד כזה. עליו להתנסות, ללמוד ולהתאמן, ותפקיד ההורה הוא ללמד אותו ללוות אותו, להדריך ולכוון אותו.



איך לבחור נכון גן ילדים?

לקראת החופש הגדול, עסוקים הורים רבים בחיפוש אחר מסגרת חינוכית מתאימה לילדיהם הרכים. מיכל הרפז,

מומחית ביעוץ פדגוגי-חינוכי, מציגה פרמטרים מרכזיים לבחירת גן ילדים מתאים.

הורים רבים מתלבטים בבחירת המסגרת האולטימטיבית לילדם. איך נדע לבחור נכון?

רבים מההורים נעזרים בחברים, בשכנים ובשמועות כדי לבחור את הגן המתאים לילדם, בעיקר אם מדובר במסגרות חינוך פרטיות. הגן האולטימטיבי קיים רק בעיני המתבונן: חברה סיפרה לי אתמול שראתה גן ילדים "פשוט נפלא", ואילו חברתה, שראתה את אותו גן, אמרה "לדעתי, הגן נורא. לא מספיק מטופח והאווירה בו לא נעימה!" הגדרת "הגן האידיאלי" משתנה בין הורה להורה, אף הוא כזה המאפשר לילדים יוכלו לפרוח, ללמוד וליהנות, הסביבה תותאם לגיל הילד והצוות החינוכי יהיה מקצועי ומטפח. עם זאת, קיימים כמה פרמטרים מרכזיים שחייבים להתקיים כשבוחנים גן ילדים.

מה צריך לבחון כשבאים לבחור מסגרת חינוכית – גן ילדים, מעון יום או פעוטון?

לא צריך להיות מומחה לחינוך כדי להעריך מסגרת חינוכית. ישנן כמה שאלות בסיסיות שעליהן יוכל כל הורה לענות.

חשוב לא רק להתרשם משמועות, אלא להגיע פיסית לגן, לדבר עם הגננת והצוות ולערוך סיור בגן. הפרמטר הראשון אליו נתייחס הוא מבנה הגן. נתרשם מניקיון הגן, מהתאמת הציוד לגיל הילדים, מאמצעי החימום והקירור שבו ועוד.

בנוסף כדאי לבדוק האם יש ביטוח בגן ומה הוא כולל (חשוב שיהיה ביטוח המכסה פגיעה בילד בשהותו בגן, בדרכו אליו וממנו). כדאי שהגן יהיה קרוב יחסית לבייתכם או למקום עבודתכם, כדי שלא תאחרו בהבאת הילד, וכדי שהילד לא ימתין לכם לבדו בגן.

איך אפשר לדעת מהי האווירה בגן, ואיך ירגיש בו הילד?

הקפידו להגיע לגן כשהוא פעיל, התבוננו בילדים המשחקים בו, ובחנו את התנהגותם: האם הם הבעות הפנים וקולותיהם מביעים שמחה ושביעות רצון? כיצד התנהגותם החברתית באה לידי ביטוי – באמצעות נתינה וחיבוק, או שמא בתוקפנות, מכות, בעיטות והתנהגות אלימה אחרת? בדקו: האם הילדים משוטטים ללא מעש ומרוכזים בפעילות או מסתובבים ללא מטרה? כשהמסגרת המיועדת היא תינוקיה או מעון יום יש לבדוק האם המטפלת בתינוקיה דואגת להוציא את התינוקות מהמיטה ולגוון את מקומם באופן שיטתי, באילו דרכים חינוכיות מגוונים את שהותם של הפעוטות ומה הן שעות האכלה. כל אלה הם רמזים חשובים, היכולים להעיד על תחושתם הכללית של הפעוטות בגן, על הנאתם ועל אופי הסביבה החינוכית שבה הם נמצאים.

מה צריך לבדוק לגבי הצוות החינוכי?

חשוב לבחור בגן ובו צוות מוסמך ובעל ידע מקצועי, יציב (שאינו מתחלף לאורך תקופות קצרות), היוזם את הטיפול בילד, משדר נמרצות (בניגוד לעייפות או שחיקה), דואג להפעלת הילדים בגן ומשתף פעולה עם ההורה במסירת מידע התפתחותי וכל מידע אחר על הילד. מומלץ לבדוק גם את צוות המטפלות ולברר לגבי הניסיון שלהן והסמכתן. סמכו על התרשמותכם: האם אתם רואים שהן מקדמות את הילד ועובדות מכל הלב: מחייכות, מלטפות, עדינות, רגועות, סבלניות. האם הן מבקרות את הילד, או מעודדות אותו במילים חיוביות ומנסות לעזור לו כמה שניתן. האם הן משוחחות עם הילדים בכל רגע נתון: רחצה, משחק, החלפת חיתול?

ומה לגבי הגנת עצמה?

כשם שהורים מהווים מודל לחיקוי לילדיהם כך, מנהלת הגן מהווה מודל לחיקוי לצוותה. משום כך גישה החינוכית חשובה מאד ורצוי לקיים שיחה עם המנהל/ת בגן ועם הגנת ולברר: מהם הדגשים החינוכיים שלה, כיצד לדעתה יש להתמודד עם בעיות התנהגותיות (נשיכות, ריב בין ילדים, גמילה) ועוד. כדאי לבדוק את מידת מקצועיותה של הגנת - האם היא בונה תוכנית חינוכית המתאימה לגיל ההתפתחותי של הילד, מעצימה את יכולותיו ומחזקת את חולשותיו. האם הפעילות מתנהלת בקבוצות קטנות?

יש לוודא שמנהל/ת או הגנת עורכים תהליכי פיקוח ובקרה פיסית וחינוכית, והאם הצוות מקפיד על שלומם ובריאותם הפיזית והנפשית של הילדים, האם הוא מתייחס בכבוד לילדים ומשכין אוירה רגועה בגן. גם כאן מומלץ לסמוך על ההתרשמות האישית: אם ההורה חש שמנהלת הגן סבלנית כלפיו, ומתייחסת אליו בכבוד, ומעבירה את התחושה כי לא רק צרכי הילד ייענו במהלך השנה אלא גם צרכי ההורה – הרי שאלה סימנים המעידים על מקצועיותה ואישיותה הסבלנית של הגנת.



חשוב: כדאי לקבוע מראש מועד לפגישה כדי שלא להפריע למהלך הפעילות בגן. יש להימנע מהתנהגות מעליבה או מתנשאת כדי לא ליצור אווירה עוינת, שהרי גם להורה חשוב שיתוף הפעולה מצד הצוות המקצועי לטובת הילד.

זכרו, יחסי הגומלין בין ההורה לגן ממשיכים גם לאחר הרישום. יש לשמור על גבולות סבירים המאפשרים קבלת מידע חיוני על הילד ועל הפעילות בגן, אך נמנעים מהתערבות יתר בעבודת הגנת והצוותים.

פנייה אישית אל הקוראים:

העיתון נשלח חינם כשירות להורים. אם יש לכם חברים או בני משפחה נוספים שלדעתכם היו מעוניינים לקבל גם הם את העיתון אנא שלחו אלי את כתובת המייל שלהם או הציעו להם לפנות ישירות אלי באמצעות המייל: gadyrosen@gmail.com או בפלאפון: 052-4410626. אשמח לשמוע את תגובותיכם על העלון, ולקבל מכם שאלות בנושאים המעניינים אתכם.

גדי רוזן

המערכת: גדי רוזן, ישראלה שפרינגר, בוריס דיקרמן

הפקה: [פנדה תקשורת שיווקית - מערכות פרסום ואינטרנט](http://www.panda-design.com)
www.panda-design.com

כל הזכויות שמורות.

אין לעשות שימוש כלשהו בחומר המופיע בעלון ללא אישור בכתב מגדי רוזן.