

## עלון "משפחתי" - גיליון מס' 6

### קוראים יקרים,

לפניכם הגיליון השישי של "משפחתי" - העוסק בהתמודדות עם פחדים וחרדה אצל ילדים בעתות מלחמה ומשבר.

"משפחתי" הינו עלון להורים פרי עטי המופץ באמצעות המייל ועוסק בנושאים שבין הורים לילדים, מתבגרים, זוגיות והמשפחה המורחבת. העיתון מופיע כקובץ Word ויש לו גרסה אינטרנטית בכתובת: <http://www.mishpahti.com> שם ניתן למצוא גם את הגיליונות הקודמים.

### מה בגיליון הנוכחי?

העלון הנוכחי כבר נכתב ואמור היה להיות מופץ בימים אלה של תחילת החופש הגדול, ולעסוק בנושא אחר לחלוטין.

בעקבות האירועים הדרמטיים המתחוללים בצפון הארץ ובדרומה ובשל אווירת המלחמה השוררת בימים אלה בישראל, בחרתי, ממש רגע לפני הפצת העלון, להחליף נושא ולעסוק בהתמודדות עם פחדים של ילדים בזמני מלחמה. אני מקווה שגיליון זה יספק כלים ודרכי מענה להורים המתגוררים באזורים החשופים לפגיעת רקטות וטילים, וגם לכאלה הנחשפים מרחוק באמצעות התקשורת לאירועי המלחמה, ויקל על התמודדותם. הכלים ודרכי ההתמודדות המופיעים בגיליון זה, יכולים לסייע בהתמודדות עם פחדים של ילדים גם בימי שיגרה במהלך הילדות כולה.

בפינת הקריקטורה אייר דיקרמן התבוננות מעט שונה על אירועי הימים האחרונים.

צוות משפחתי, גדי רוזן, ישראלה שפרינגר ובוריס דיקרמן, מביע תחושת הזהות עמוקה עם כל תושבי הצפון והדרום המתגוררים באזורי הסכנה. אנו מאחלים לכל המשפחות, ההורים והילדים, הנמצאים בקו האש ומתמודדים בימים אלה עם מציאות קשה ומאיימת, שהשקט והשגרה יחזרו וישררו במהרה בארצנו, ושנשוב לחיים שגרתיים ורגועים בכוחות מחודשים ומחוזקים.

קיץ שקט, רגוע ושליו לכולם!

### על תפקיד ההורים בהתמודדות עם פחד ילדיהם בעת מלחמה ופיגועים

בתקופת מלחמה השגרה מופרת בבבת אחת. כותרת המלחמה הזועקת מהעיתונים מספרות על פגיעות בנפש וברכוש. מהדורות החדשות בטלוויזיה תכופות וארוכות יותר, ומציגות מראות קשים של נפגעים, קולות נפץ, בתים הרוסים, אמבולנסים, בתי חולים ושריפות ענק, מומחים ופרשנים שמסבירים ולעיתים מפחידים עוד יותר.

המציאות הזו אינה נעלמת מעיני הילדים, הפוגשים בה בדרכים שונות ומתמודדים עמה בהתאם לגילם, לאופיים וליכולת ההתמודדות שלהם.

המפגש של הילדים עם מראות המלחמה דרך אמצעי התקשורת שונה בעוצמתו מן של ילדים המתגוררים באזורי העימות. שם החוויה רבת עוצמה ומוחשית יותר: סדר היום משתנה, הילדים שומעים את קולות הנפץ, ישנים במקלטים או צופים בהוריהם הסוגרים את הבית ועוזבים אותו לתקופה לא מוגדרת. עם זאת, לכל הילדים מכנה משותף אחד: ההתמודדות עם הפחדים הקשים, העשויים להתעורר בעת החשיפה לאירועים. פחדים אלה אינם נחלתם הבלעדית של הילדים, וגם "המבוגרים" מוצאים עצמם במצבי מתח וחרדה. אלא, שמבחינה רגשית מתקשים ילדים להתמודד עם הסכנה והאיום הפיסי יותר מן המבוגרים. מדוע? תחושות המציאות, המרחב והזמן של הילד שונות מאוד מאלה של המבוגר. ילד עשוי לתת פירושים שונים לאירועים, שאינם עולים בקנה אחד עם המציאות, ולהעצים אותם הרבה מעבר להשפעתם האמיתית. כך למשל, ילד העלול לראות בירי הטילים על צפת סכנה למשפחתו, גם הוא אם מתגורר בתל אביב או באילת ולפרש שידור חוזר ממוחזר כאירוע המתרחש ברגע זה ממש ומסכן את חייו.

### מה הן התגובות העוללות להופיע אצל ילדים במצבי פחד או חרדה?

ילדים עשויים להגיב לאירועים בדרכים שונות, כשלהבים מהם זהו המפגש הראשון עם המלחמה. בין התגובות המוכרות למצבי חרדה ניתן למנות:

"הכחשה": ישנם ילדים שיבחרו לשתוק ולהתעלם, לפחות לכאורה, ומבחוץ לאירועים ואפילו יסרבו לשמוע או לדבר על הנושא. זה עשוי להיות נוח להורה כשהילד מדחיק ומתעלם, ובכך מונע ממנו את הצורך להתמודד. אולם, הפחדים עשויים לצוץ מאוחר יותר, במקומות ומצבים שונים. כך שמומלץ לדבר ולהתמודד עם המציאות הקשה כבר ברגעי האמת.

"החצנה": ישנם ילדים הבוחרים בהתנהגויות מוחצנות, כמו בכי, הרטבה, שינה במיטות ההורים והצמדות אליהם במשך היום. אחרים יסרבו לשהות לבדם בתוך חדר, ינהגו בתוקפנות, יאמצו לעצמם כלי נשק ועוד.

ילדים גדולים יותר עשויים לבקש מההורים לעזוב את מקום מגוריהם ולעבור ליישוב אחר. **תגובות פסיכולוגיות-גופניות:** תגובות קשות יותר של חרדה יכולות לקבל ביטוי פסי ונפשי קיצוני יותר, למשל: אפטיה, שכיבה במיטה, רעד, בכי בלתי פוסק, דפיקות לב מואצות ועוד. (מובן שלרוב ההורים אינם כלים לאבחון מצב חרדה, ואם תגובות הילד קיצוניות לדעתם, והוא מתקשה לתפקד מומלץ להתייעץ במומחה).

### **להחזיר את תחושת השליטה**

אירועי המלחמה מעמתים אותנו עם עובדות החיים, ומזכירים לנו שאנו, כהורים, איננו יכולים לשלוט באופן מוחלט על גורל ילדינו, או ליצור עבורם מציאות נוחה ורצויה. אף שאין לנו שליטה על התנהלות האירועים מסביב, יש לנו שליטה רבה על התנהגותנו כהורים אל מול הילדים, ועל התחושות והמסרים שאנו מעבירים ונוטעים בהם.

מהו תפקידם של ההורים בתקופה קשה ומפחידה זו? הורים רבים שואלים האם נכון לחשוף את הילדים לאירועים ולמציאות הקשה, או שעדיף להגן עליהם ולמנוע מהם את המפגש עם המראות והקולות המפחידים? מה נכון לומר להם וכיצד לענות על השאלות שלהם ולהגיב לביטויי הפחד? האם כדאי להישאר עם הילדים באזורי הסכנה או להעביר אותם לאזורים רחוקים יותר, בלב הארץ? תפקידם של ההורים בכל עת, הוא לזהות את הצרכים השונים האמיתיים של ילדיהם ולהיענות להם במידת הניתן. תפקיד ההורים בעיתות מלחמה, הינו בראש ובראשונה להגן פיזית ונפשית על ילדיהם ולהעניק להם תחושת ביטחון רבה, כדי שיוכלו לחיות ולתפקד מתוך בטחון ושלווה ורגיעה. הילדים מתבוננים כל הזמן בהוריהם ומחפשים בהם סלע של ביטחון ויציבות. כשהוריהם מהווים עבורם דוגמה אישית ומודל לחיקוי. מסיבה זאת, חשוב מאוד שהמבוגרים ישמשו עבור ילדיהם גורם מרגיע, בטוח בעצמו, יציב ושולט במצב, המעניק שלוה ובטחון. שכשההורה עצמו חש מבוהל חסר אונים הוא אינו מסוגל לספק לילדיו את הצורך בביטחון, ואף עלול להגביר בהם את תחושת הפחד והאין-אונים.

פחד הוא גורם קדמוני ראשוני הקיים בלב כל אדם, ויש לו מקום וחשיבות הישרדותית. הופעתו של הפחד היא טבעית, חיובית וחשובה ביותר במצבי סכנה, בכל גיל. הפחד מתריע בפני סכנה קיומית ממשית, מסייע בהסתגלות למציאות חדשה ובגיוס משאבים הדרושים להתמודדות הנפשית של הילד. משום כך, רצוי שהילדים יחוו בפחד הטבעי וברגשות החזקים המופיעים בקרבם בעקבות האירועים, ויביעו אותם ללא חשש, מתוך תמיכה מלאה ועידוד של ההורים.

בשום מקרה אין לזלזל ברגשות הילד ולבטל אותם, גם אם הם נראים לא הגיוניים ובלתי מובנים בעיני ההורה. חשוב תמיד לעודד את הילד להביע את רגשותיו באופן חופשי וטבעי, לא לבקר אותו או לבטל את רגשותיו ולתת לו הרגשה טובה ונוחה כשהוא נוהג כך.

לסיכום, כדאי לזכור שאנו, כהורים לילדים, מחויבים להיות יציבים, חזקים, אופטימיים ובטוחים. לא פחות חשוב: עלינו להקרין תחושות אלה אל ילדינו, כדי להקל עליהם, להרגיע אותם ולאפשר להם ללמוד להתמודד עם מצבים קשים ואירועים לא צפויים, שאותם, לצערנו, הם עלולים לפגוש במישרין או בעקיפין גם בהמשך חייהם.

## **הורים שואלים**

### **האם קיים קשר בין תגובת ההורים לאירועים לתגובת ילדיהם?**

ילדים צעירים חווים במידה רבה את המציאות "דרך עיני הוריהם". כלומר, הם מתבוננים ומקשיבים להתנהגות ותגובות ההורים וממנה לומדים כיצד להגיב למצבים שונים. אם ההורה מבוהל, מפוחד או מאבד שליטה, הילד מסיק מכך שניצבת מולו סכנה קשה וקיומית וזה עשוי להגביר את פחדיו, ולאיים עליו עוד יותר עד כדי אובדן שליטה ואפילו נסיגה התנהגותית (כמו הרטבה).

לפיכך, אין להחמיר את המצב להפחיד את הילד. מומלץ לשקול ולסנן מילים, לא להשתמש בביטויים מפחידים כמו: "ממש אסון", "חטיפות", "הרוגים", "סכנת חיים" ועוד, המחדדים את תחושת האסון ומגבירים פאניקה.

### **האם ההורה צריך להסתיר את רגשותיו ולהציג שליטה ואיפוק רגשי?**

לא. אין זו התנהגות נכונה, כי הילד הצופה בהוריו, לומד מהם ומחקה אותם, יכול להבין בטעות שגם ממנו נדרש להיות אמיץ, להכחיש את רגשותיו האמיתיים ולהפגין איפוק ושליטה, המסתירים את רגשותיו האמיתיים. הוא עלול ללמוד מכך כי אסור לו להפגין פחד, לבכות ולפרוק רגשות.

מותר להורים לבטא את קשת הרגשות שהם חשים, ובכך לאפשר זאת גם לילדיהם כיון שחשוב שהילדים יתחברו לרגשות שלהם וידעו לבטא אותן באופן חופשי. צריך רק להיזהר מלעשות זאת בדרך מוגזמת ועמוסה רגשית, העלולה לזרוע פחד נוסף ופאניקה בנפש הילד. מילת המפתח היא "פרופורציה". ניתן לשוחח על הדברים בגילוי לב וביושר, אך באיפוק, ולא לשכוח לחזק לעודד ולהעצים את הילד.

**בבתים רבים הטלוויזיה פועלת שעות רבות ומספקת דיווחים שוטפים. האם נכון לאפשר גם לילדים**

## לצפות, או שעדיף להרחיק אותם מן החדשות?



זו שאלה לא פשוטה. לא נכון יהיה להורה לצפות בטלוויזיה אך לאסור זאת על הילד, כי הוא עלול לחשוש ממה שכביכול מסתירים מפניו. בכל מקרה, סודות במשפחה הם גורם מאיים ומפחיד, המביא לחוסר בטחון ופוגע בתחושת השייכות של הילד במשפחה.

כדאי לצמצם את שעות הצפייה בחדשות ולא לחשוף את הילדים למראות קשים המשודרים שוב ושוב, ויוצרים תמונה מזעזעת. הנטייה התקשורתית למחזר תמונות קשות עלולה ליצור תחושה מוטעית של עוד אירועים חדשים. צפייה ממושכת באירועים ללא בקרה והגבלה, עלולה לעורר בלב ילדים פחדים ולהפוך לחוויה טראומטית.

עם זאת, מומלץ לצפות יחד עם הילדים בתוכניות משפחתיות, מעט בחדשות או בחדשות המיועדות לילדים. (כדאי שברשתות הטלוויזיה יתנו על כך את הדעת, וייצרו תוכניות חדשות ואקטואליה המתאימות לילדים). כשצופים בחדשות חשוב שההורים יסבירו ויתווכו בין המוצג בטלוויזיה למציאות שבחוץ כי הילדים לא מבינים נכון את כל המוצג במהדורות החדשות ומפרשים זאת בדרכם שלהם.

אני מאמין שנכון לצמצם ולהגביל את הצפייה באירועים, כיוון שהילד לא חייב לפגוש תמונות של הרוגים ופצועים הפצצות ואמבולנסים במהלך כל היום. הוא לא חייב להיות מעודכן כל היום במספר הנפגעים ובכל אירוע ותקרית שהתרחשה. מספיק שהוא יודע את התמונה הכללית שיש קרבות או מלחמה.

## האם מומלץ להרבות בשיחה עם הילדים על המצב, ואם כן מה לומר להם?

הורים טועים לעיתים ומרגישים צורך לתת לילד אינפורמציה מלאה על האירועים, בעוד שהוא לא זקוק למידע מלא על עובדות ומספרים. התפקיד של ההורה הוא לא לדווח לילד על האירועים, אלא לחבר אותו במידה מסוימת למציאות, ובעיקר להרגיע אותו ולהביע באוזניו אופטימיות ואמונה.

מומלץ להתמקד בשגרת החיים עד כמה שניתן ולא להגזים בדיונים "על המצב". עם זאת, חשוב להיות קשובים לצרכי הילד ולשוחח איתו על הנושא מבלי להיכנס לפרטים, להקשיב לו ולאפשר לו להביע את לבטא בחופשיות את מחשבותיו רגשותיו האוטנטיים.

## מה נכון לעשות כשהילד בוחר להסתגר ולהתכנס בתוך עצמו ולא מבטא את רגשותיו?

כדאי לזכור: אין ילד שמודע לאירועים ואינו מפחד במידה מעטה או רבה, ובדאי שלא ילד המתגורר באזורים שנפגעו. ישנם ילדים שמפחדים להתמודד עם רגשותיהם, או שאינם יודעים כיצד לבטא אותם ומשום כך מפגינים אדישות והתעלמות.

חשוב לשוחח עם כל ילד, לשאול אותו כיצד הוא מרגיש כלפי האירועים, ולומר לו שזה בסדר לפחד כי כולם מפחדים. כדאי להעביר לו מסרים מרגיעים (אך לא שקריים) למשל: "אנחנו מקווים ומאמינים שהכל יסתיים במהרה, ושלא ניפגע ושנדע לשמור על עצמנו".

במצב כזה חשוב להביע בילד תמיכה ואמפטיה רבה, לעודד, לחבק ולנשק אותו. ניתן לאפשר לו להציע הצעות מעשיות על "מה כדאי לעשות" ו"איך אפשר להיזהר".

לילדים צעירים קל יותר לעיתים להביע את רגשותיהם ולבטא את עצמם מתוך ציור או משחק ולא באמצעות דיבורים.

## ומה בקשר לנושא המוות? ילדים פוגשים במוות בטלוויזיה או במציאות. מה צריך לומר להם?

ראשית, אין טעם לחשוף ילדים מיוזמתכם לנושא המוות אלא אם הם נחשפו לכך באמצעות הטלוויזיה או המציאות שמסביבם. נושא המוות הוא קשה ומורכב. אמנם הילדים לא תופסים אותו באופן סופי, כלומר בלתי הפיך עד גיל 8 לערך, אך הוא עדיין נתפס כמאיים ומפחיד.

חשוב לומר לילד את האמת ולא "לטייח" או לשקר בפניו, אך להסביר לו בדרך שאותה הוא מסוגל להבין. אין להטיח בפניו את האמת כמות שהיא, ולצפות שידע ושיצליח להתמודד איתה בכוחות עצמו. כאשר נתקלים במוות באופן ממש, במשפחה או בקרבתכם, מומלץ להתייעץ עם אנשי מקצוע כיצד יש להתנהג עם הילד במצב כזה.

## האם נכון לעזוב את הבית ולעבור להתגורר באזור שקט בטוח יותר?

זו שאלה קשה ביותר. קיימות דעות שונות, וברצוני לבטא את דעתי האישית בלבד.

אני מאמין שההורים צריכים להקשיב רק לעצמם לנהוג על פי הבנתם ויכולת ההתמודדות האישית שלהם בלבד. לא מדובר על התנהגות לאומית, אלא על התמודדות פרטית ומשפחתית שלכם בלבד. במצב כזה, לא נכון יהיה להקשיב לביקורת חיצונית ולדעות של אחרים. אם אתם מרגישים שאתם או ילדיכם חרדים מאוד ומתקשים לתפקד, מוטב שתעברו לתקופה זמנית למקום בו תוכלו להירגע להיות מוגנים ולתפקד כגורם בטוח, חזק וסמכותי עבור ילדיכם, כי בדיוק לכך הם זקוקים כעת.

לדעתי האישית, באזורים מסוכנים, בהם נופלים טילים אין טעם להישאר ולסכן את בטחון הילדים, ותקופת החופש זו הזדמנות נוחה יחסית לשלוח את הילדים לקרובי משפחה או לחברים במרכז הארץ. מצד שני, אם

ההורים חייבים להישאר בגלל עבודתם, ההפרדות מן ההורים עשויה להיות קשה שבעתיים לילדים. כל החלטה נתונה לשיקול דעתם של ההורים, ואין החלטה "נכונה" יותר או פחות.

### האם ההורים יכולים ללכת לצאת ולהשאיר את הילדים לבדם בבית?

זה תלוי כמובן איפה ההורים מתגוררים וכיצד הם נוהגים בדרך כלל. יש לזכור: ילדים עצמאים יודעים איך לנהוג בימי שיגרה אך לא במצבי מלחמה. באזורי העימות נכון שלא להשאיר כלל ילדים לבד בבית, גם לא ילדים בוגרים. מכיוון שאירועים עשויים להתרחש בכל רגע וללא התראה, חייב להישאר עם הילדים לפחות מבוגר אחד בריא ומתפקד, שהילדים מכירים היטב וסומכים עליו כמי שיכול לתפקד ולעזור להם, אם חלילה יהיה בכך צורך.

### האם נכון לשלוח את הילדים לקייטנות ולמחנות הקיץ?

השאלה כמובן איכן אתם מתגוררים ואיכן מתרחשים האירועים. אם אתם באזורי עימות והפעילות מתקיימת במרכז הארץ זה עשוי להקל על הילדים לצאת ולהתרחק מתחושת המתח והפחדים, אבל זכרו שגם ריחוק מההורים עשוי לערער ולפגוע בתחושת הביטחון והשאלה היא האם תצליחו לישון היטב בלילה כשהילדים נמצאים בטיול או במחנה.

ילדים במרכז הארץ (גם ילדים גדולים) עשויי לפחד ולסרב לצאת לפעילויות הקיץ גם אם הן מתרחשות הרחק או בסמוך לאזורי הסכנה. כדאי לשוחח איתם להקשיב להם לברר מה מפחיד אותם ולכבד את דעתם, לא לזלזל או ללעוג להם לכבד את רגשותיהם ופחדיהם ולאפשר להם לבטל את ההשתתפות ולהישאר בבית אם כך הם מרגישים רגועים בטוחים יותר.

### מה תגרום המציאות החדשה של ישיבה בבית יחד למשפחה?

זה תלוי כמובן כיצד המשפחה מתפקדת ואיזו אווירה יוצרים בני המשפחה ובעיקר ההורים יחד. מומלץ לנסות ולשמור על אווירה נעימה ככל שניתן. מצב שבו בני המשפחה יושבים יחד, משוחחים ומשחקים, עשוי ללכד את המשפחה, לקרב בין חברים ולחזק ערכים משפחתיים, כמו אהבה תמיכה, העצמה, שיתוף וקבלה הדדית. זה דורש כמובן מההורים עצמם להירגע להיות בשליטה ולגלות סבלנות רבה להתנהגות הילדים וזה בהחלט לא פשוט במצב של מתח ומלחמה.

### הצעה להורים לילדים צעירים: התמודדות עם המצב בעזרת הדמיון

הדמיון הוא כלי מרכזי אצל ילדים, המאפשר להם להתמודד עם מציאות בלתי רצויה. השימוש בדמיון מאפשר לילד תחושת שליטה על האירועים וכדאי לעודד זאת. הילד יכול לגייס בכוח דמיונו כוחות ויכולות על-אנושיים, שלא ניתן לעמוד מולם ובעזרתם הוא יכול לשמור על עצמו ולנצח בכל מצב. הוא יכול להיות "הכי חזק והכי אמיץ", לגבור על כל אויב וסכנה, והוא זה שמחליט כיצד כל אירוע יסתיים. שימוש מושכל בדמיון מספק לילד תחושת כוח ושליטה, שכל כך חשובה לו במצב של פחד וחוסר אונים. כיצד עושים זאת? עם ילדים צעירים ועם ילדי הגן מומלץ להציג הצגות, לספר סיפורים, לצייר וליצור, כשהילד הוא זה קובע, שמחליט ומוביל את היצירה לכיוון הנכון עבורו. מי שמכיר את רזי העבודה בדמיון מודרך מומלץ להשתמש בכך.

## פינת הקריקטורה

חופשה משפחתית...



## לסיכום: 10 המלצות בסיסיות לתפקוד הורי בשעת משבר

\* תפקיד ההורה לזהות את צרכי הילד הפיזיים והרגשיים, ולהיענות להם כמידת יכולתו.

- \* לשם כך עליו לשוחח עם הילד ולהקשיב לו כדי להבין את מצבו הרגשי.
- \* לא לחשוף ילדים למציאות יתר על המידה לא להעמיס עליהם אינפורמציה מלאה.
- \* לא להסתיר, להכחיש או להתעלם מן האירועים מתרחשים סביבנו.
- \* לספר לילדים את האמת, אך לא את כל האמת.
- \* מותר להורה לומר לילד "אני לא יודע, אבל מאמין ומקווה ש..."
- \* לאפשר לילד לבטא את פחדיו, כאביו ותסכוליו, מתוך אמפטיה ואהבה.
- \* לכבד את רגשותיו לתת להם לגיטימציה מלאה.
- \* להרגיע את הילד ולהוות עבורו דוגמה לביטחון, לאמונה ולאופטימיות.
- \* והחשוב מכל: לשמור על ביטחונם הפיזי והנפשי המלא של הילדים.

זכרו, תפקיד ההורים בימי מלחמה כמו בימי שלום, הוא חשוב במיוחד. ההורים אינם פרשנים צבאיים, ותפקידם אינו להביא את העובדות והפרטים בפני הילד. רצוי להגביל את הצפייה בבית בחדשות, וכשהילדים צופים בחדשות לשבת יחד איתם לתווך בין המוצג למציאות ולחבר אותם למציאות בצורה מאוזנת, רכה ומרגיעה יותר.

מלבד שמירה על בטחונם הפיזי של ילדם, תפקידם העיקרי והחשוב של ההורים במצב זה הוא רגשי: עליהם להיות פנויים וקשובים למצבו של הילד ולצרכיו, ולהעניק לו תשומת לב רבה, תמיכה אמפטיה ואהבה. זכרו שדווקא במצבי אי ודאות, חוסר שליטה, פחד ובלבול חשוב מאוד לשמור על הסדר ועל מסגרת בעלת גבולות ברורים.

התנהגות ההורים ותגובתם לאירועים עשויה להקנות לילדיהם תחושת הקלה וביטחון. לכן כהורים, עלינו לבדוק את התנהגותנו ולנסות להעריך איך אנו מופיעים אל מול ילדינו, כיצד אנו נתפסים בעיניהם ומה התנהגותנו מאפשרת להם.

#### **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](mailto: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](http://www.panda-design.com)

**כל הזכויות שמורות.**  
**אין לעשות שימוש כלשהו בחומר המופיע בעלון ללא אישור בכתב מגדי רוזן.**