



10 הדיברות להצלחה בלימודים

המדריך שיעזור לבנך
לשפר את החוסן
המנטלי, להפחית
לחצים ולהגיע לפסגות
חדשות

משה מרדכי קוסמינסקי
תשפ"ד





כל הזכויות שמורות
למשה מרדכי קוסמינסקי
תשפ"ד





הקדמה כללית

הורים יקרים

אני כל כך שמח שהורדת את המדריך הזה ולקחת את הצעד הראשון באחריות על העתיד המנטלי והלימודי של ילדך. הבחירה שלך להוריד את המדריך היא כבר צעד גדול בדרך להעניק לו את הכלים שיכולים לשנות את מסלול חייו. כשאנו, כהורים, רואים את הקשיים שילדינו מתמודדים איתם – בין אם זה לחץ בלימודים, חוסר ריכוז, התמודדויות חברתיות, או אפילו פרפקציוניזם משתק – אנחנו מבינים עד כמה חשוב לספק להם את הכלים הנכונים להתמודד ולהצליח בחיים.

העולם של היום הוא עולם תחרותי, מלא באתגרים ובציפיות גבוהות. אבל מעבר לכל אלו, כל ילד זקוק לא רק לציונים טובים, אלא גם לחוסן מנטלי, לביטחון עצמי וליכולת להתמודד עם כישלונות, כמו כן, חשוב מאוד לבנות את הדרך להצלחה ולא רק להשיג אותה. המדריך הזה מציע לך גישה ייחודית שתסייע לך לתמוך בילדך בצורה מיטבית, ולעזור לו לבנות את הקומה הייחודית והפרטית שלו.

אני משה מרדכי קוסמינסקי, מאמן מנטלי עם ניסיון רב בזיהוי סיטואציות מחסום ופרדיגמות מנטליות. לאורך השנים ליוויתי עשרות תלמידים והוריהם בתהליכי שינוי עמוקים, שבהם הצלחנו יחד לשבור את המחסומים שהגבילו אותם ולממש את הפוטנציאל האמיתי שלהם. במהלך השנים למדתי, העמקתי ואף פתחתי כלים המאפשרים לכל ילד לזהות את הקשיים, להתמודד איתם ולבנות תוכנית עבודה פרקטית כדי להתגבר עליהם.

אני בטוח שתפיקו את המירב מהמדריך הזה! אני מזמין אותך לפנות אליי בכל שאלה או צורך בהכוונה נוספת. תודה רבה שבחרת לקחת אחריות ולצעוד יחד עם ילדך אל עבר הצלחה אמיתית.

בברכה,

משה מרדכי קוסמינסקי



moshe.kusminsky



052-4808951



moshekusminsky@gmail.com



פניה אישית

בתקופה המודרנית, הילדים שלנו מתמודדים עם אתגרים לא פשוטים: הלחצים בלימודים הולכים וגוברים, הציפיות מהם עולות והם נאלצים להתמודד עם עומסים רגשיים ומנטליים שאולי לא היו קיימים בעוצמה כזו בדורות הקודמים. כולנו רוצים שהילדים שלנו יצליחו בלימודים, אבל מעבר לציונים, חשוב לנו שהם יהיו בטוחים בעצמם, יאמינו ביכולות שלהם וידעו להתמודד עם כישלונות בצורה בונה.

המציאות היא שילדים רבים חווים חוסר ביטחון, דחיינות, לחץ מיותר או פרפקציוניזם שמשחק אותם. תהליכים אלה יכולים לגרום לילדים לפחד מהלימודים, לחוש תסכול ואפילו להימנע מהתמודדות עם אתגרים.

המדריך הזה מציע לכם כלים מעשיים שיסייעו לכם לחזק את ילדיכם מבחינה מנטלית, לשפר את יכולות הריכוז שלהם ולהפחית את הלחץ שהם חווים במהלך הלמידה. הכלים המוצעים כאן נועדו לתת לכם, ההורים, כלים פשוטים ופרקטיים ליישום מיידי, על מנת שתוכלו לעזור לילדיכם לצמוח, להתפתח ולהשיג תוצאות טובות יותר בלימודים – ובחיים בכלל.

מי אני?



הנה שוב, אני מוצא את עצמי חוזר הביתה עם כישלון נוסף במבחן. אותה שאלה חוזרת בכניסה לבית: "מה קרה?" ושוב אותה תשובה מוכנה: "המורה לא אוהב אותי" או תירוץ אחר.

אבל האמת היא, שמעולם לא שאלתי את עצמי: האם אני יודע ללמוד? האם אני באמת רוצה ללמוד? האם אני בכלל רוצה להצליח? האם אי פעם הרגשתי שאני יוצא לדרך?

בתקופת בית הספר, תמיד התמודדתי עם קשיי למידה. לא משום שלא הייתי חכם מספיק, אלא משום שלא ידעתי איך ללמוד. אף אחד לא הראה לי איך לקחת אחריות, איך להוציא את הפוטנציאל שבתוכי. הפוטנציאל הזה נותר בלתי ממומש, מבוזבז.

כולם תמיד אמרו לי שאני יכול, שאני מסוגל, שהשמיים הם הגבול. אבל האם הם באמת צדקו? אני רוצה להאמין שכן, אך ההורים שלי, למרות כל מאמציהם, לא הצליחו לעזור לי למצוא את הדרך הנכונה.

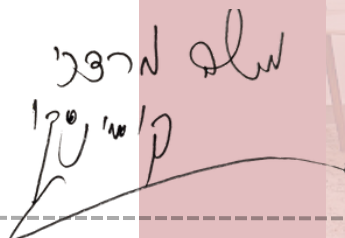
ואז, יום אחד, החלטתי שזה מספיק. החלטתי לשלב את כל היכולות שלי וליצור את הדרך המיוחדת שלי. לקחתי את הידע שלי במחשבים, את התסכולים, את היכולות לשפץ, את הראייה לטווח ארוך, את העקשנות ואת האהבה לבישול, ויצרתי את הדרך שלי.

ומה קרה? הפכתי מתלמיד כושל לתלמיד מצטיין בתואר ראשון ושני. המרצים התחילו לבקש את הסיכומים שלי. בניתי תוכנית, שילבתי כוחות, והבנתי שאפשר אחרת. יצאתי לדרך חדשה, ייחודית ומיוחדת במינה.

התחלתי בלימודים ומאז בכל התמודדות אני מחפש את הדרך המיוחדת עבורי. זה אפשרי! אפשר למצוא את הדרך המיוחדת לכל אחד ואחד מאיתנו. רק צריך להאמין שאתה מסוגל למצוא את הדרך המתאימה לך.

אבא, גם אתה רוצה לעזור לילדים שלך להתמודד עם קשיי למידה? גם אתה רוצה להיות חלק מהפתרון ולא לעמוד ביציאה? אני מבין אותך ויותר מכך, מבין את הילד שלך! היום אני לא מוכן לקבל שיש לי יכולות ולא לנצל אותן.

הדרך להצלחה של הילדים שלך וגם שלך מתחילה בחוסן אישי ומנטלי חזק. אני מזמין אותך להצטרף אליי למסע של עוצמה וגילוי הדרך הנכונה עבורם ועבור עצמך.

שלם לרפני
ק' ש' ט' ק'




1. פיתוח חוסן מנטלי

הכלי הראשון הוא **חוסן מנטלי**, אבל... מה זה חוסן מנטלי? חוסן מנטלי הוא היכולת להתמודד עם כל מיני מצבים שונים בחיים, בין אם מדובר על כישלונות, לחצים או אפילו הצלחות, כן גם בהצלחות צריך חוסן, ומשם להמשיך להתקדם לעבר מטרותיו הבאות.

הנה ארבעה צעדים פשוטים לפיתוח חוסן מנטלי אצל ילדכם:

- **הגדרת מטרות קטנות וברורות השגה:** חשוב להגדיר יחד עם ילדכם מטרות קטנות שניתן להשיג בזמן קצר. הצלחה במטרות אלו תבנה ביטחון ותעניק לו תחושת הישג. לדוגמה, אם ילדכם מתקשה במתמטיקה, הציבו לו מטרה לפתור תרגיל אחד ביום ולאט לאט להגביר את הקצב.
- **ללמוד מהכישלון:** כל כישלון הוא הזדמנות גדולה ללמידה. עליכם ללמד את ילדכם לראות בכישלון כהזדמנות להשתפר ולא כנקודת סיום. לדוגמה, אם ילדכם לא הצליח במבחן, עזרו לו לנתח את השגיאות ולמצוא דרכים לשפר בפעם הבאה.
- **התמדה:** חזקו את ההתמדה בילדכם על ידי עידוד עקבי, גם כשהתוצאות אינן מיידיות. לדוגמה, אם הוא נאבק בנושא מסוים, חשוב להראות לו שהמאמץ המתמשך יביא לתוצאות חיוביות בטווח הארוך.





2. שחרור מפרפקציוניזם

פרפקציוניזם יכול להוות מחסום משמעותי בלימודים. ילדים שנוטים לפרפקציוניזם נמנעים ממשימות מחשש שלא יבצעו אותן בצורה מושלמת. כדי לעזור לילדכם לשחרר את הצורך בשלמות ולהתחיל לפעול, יש לנקוט בצעדים הבאים:

- לחגוג את המאמץ ולא רק את התוצאה: עליכם לחזק את המאמצים שהשקיע ילדכם ולא רק את התוצאה הסופית. לדוגמה, גם אם הילד לא קיבל את הציון הגבוה ביותר במבחן, שבחו אותו על ההשקעה וההתמדה בלמידה.

- להתמקד בהתקדמות ולא בשלמות: עזרו לילדכם להבין שכל צעד קטן קדימה הוא הצלחה, גם אם התוצאה אינה מושלמת. לדוגמה, אם הוא כתב עבודה שעדיין אינה מושלמת, עזרו לו לראות את ההתקדמות שעשה במקום להתמקד רק במה שנותר לשפר.

- תכנון מראש: שבצו בלוח הזמנים של ילדכם זמן מוגדר לכל משימה, כך שיוכל להתמקד בעשייה ולא בדאגה למושלמות. לדוגמה, הגדירו יחדיו זמן קצוב להכנת שיעורי בית כדי למנוע השקעת זמן מוגזם בחיפוש אחר השלמות.





3. התמודדות עם לחצים

לחץ בלימודים הוא אחד הגורמים המרכזיים שמונעים מהילדים שלנו להצליח. הנה שלושה כלים שיעזרו לילדכם להתמודד עם הלחצים ולהצליח:

- נשימות עמוקות: לימדו את ילדכם לנשום עמוק ולהרגיע את עצמו לפני מבחן או משימה. לדוגמה, לפני מבחן חשוב, הנחו את ילדכם לשאוף עמוק ולנשוף באיטיות מספר פעמים כדי להרגיע את עצמו.

- שבירת משימות קטנות: חלקו את המשימות הגדולות לחלקים קטנים יותר ותחגגו כל הצלחה קטנה. לדוגמה, אם יש לו מבחן גדול, חלקו את החומר לפרקים ולמדו כל יום חלק קטן כדי למנוע הצפה מנטלית.

- חשיבה חיובית: עזרו לילדכם לפתח גישה חיובית על ידי חיזוק מחשבות מעודדות ומונעות פחד. לדוגמה, עודדו אותו להאמין ביכולותיו ולהזכיר לו שהוא יכול להצליח, גם אם התוצאה אינה מושלמת.



4. פריצת דחיינות

דחיינות היא תופעה נפוצה בקרב תלמידים רבים. כדי לעזור לילדכם להתחיל לפעול ולהתגבר על הדחיינות, יש לנקוט בצעדים הבאים:

- קביעת מטרות יומיות קטנות: עזרו לילדכם להציב מטרות יומיות קטנות שיובילו לתחושת הישג. לדוגמה, מטרה קטנה יכולה להיות לקרוא פרק אחד בספר לימוד או לסיים 10 תרגילים במתמטיקה.

- תכנון זמנים קבועים ללמידה: שבצו זמני למידה ברורים בשגרת היום של ילדכם והקפידו עליהם. לדוגמה, קבעו יחדיו זמן מוגדר מידי ערב המוקדשות ללמידה ללא הפרעות.

- חיזוקים חיוביים: פרגנו על כל הצלחה קטנה כדי לעודד את ילדכם להמשיך לפעול. לדוגמה, תנו לו פרס קטן או שבחו אותו בכל פעם שהוא מצליח לעמוד במטרה שהציב.





5. הצבת מטרות ברורות

הצבת מטרות ברורות היא המפתח להצלחה בלימודים. כשילד יודע לאן הוא מכוון, הוא משקיע יותר ומתמקד. הנה שלושה שלבים להצבת מטרות ברורות:

- הגדרת מטרה ספציפית: הגדירו יחד מטרה ברורה, כמו שיפור ציון במבחן הקרוב. לדוגמה, אם ילדכם קיבל ציון נמוך במבחן קודם, המטרה יכולה להיות לשפר את הציון ב-10 נקודות במבחן הבא.

- חלוקת המטרה לשלבים קטנים: חלקו את המטרה לשלבים קטנים כדי להפוך אותה למושגת. לדוגמה, אם המטרה היא לשפר את הציון במבחן, חלקו את החומר לנושאים ותכננו יחד מתי וכיצד ללמוד כל נושא.

- מעקב אחר התקדמות: חשוב לבדוק יחד עם ילדכם את ההתקדמות שלו ולהתאים את התוכנית בהתאם לצורך. לדוגמה, ערכו פגישות קצרות מדי שבוע כדי לבדוק מה הושג ומה צריך לשפר.



6. חיזוק הביטחון העצמי

ביטחון עצמי הוא גורם מרכזי להצלחה בלימודים ובחיים. הנה שלושה טיפים לחיזוק הביטחון העצמי של ילדכם:

- חיזוקים חיוביים: פרגנו על כל הצלחה, קטנה כגדולה, והזכירו לילדכם את היכולות שלו. לדוגמה, אם הוא הצליח במשימה קטנה בכיתה, ציינו זאת ושבחו אותו על המאמץ שהשקיע.

- התמודדות עם כישלון: חשוב ללמד את ילדכם שנישולן הוא חלק מהדרך ושיש ללמוד ממנו ולהמשיך הלאה. לדוגמה, אם הוא נכשל במבחן, חזקו אותו בכך שתראו לו שהנישולן הוא הזדמנות לשפר ולהשתפר.

- הצבת אתגרים מותאמים: אתגרו את ילדכם במשימות שהן קצת מעבר למה שהוא רגיל כדי להוכיח לו שהוא יכול. לדוגמה, בקשו ממנו להכין פרזנטציה קטנה על נושא שהוא אוהב ולהציג אותה למשפחה.





7. תרגול יומיומי של הכרת תודה

תרגול הכרת תודה הוא לא רק תרגיל פסיכולוגי, אלא דרך לחנך את המוח לראות את החיובי בחיים, גם ברגעים הקשים ביותר. תהליך זה יכול להתחיל עם כתיבה יומית של שלושה דברים שהילד אסיר תודה עליהם, אך ניתן להרחיב את התרגול כך שיכלול שיח פתוח עם המשפחה או חברים. הילד יכול לחלוק את הדברים שכתב עם הוריו בזמן ארוחת הערב או לפני השינה, מה שמעצים את תחושת החיבור והקרבה בין בני המשפחה.

כמו כן, חשוב לעודד את הילד לחשוב על דברים שהוא אסיר תודה עליהם גם במצבים מאתגרים. לדוגמה, אם הילד חווה יום קשה בבית הספר, אפשר לשאול אותו: "מה בכל זאת היה טוב היום? מה למדת מהאתגר הזה?" התהליך עוזר לפתח יכולת לראות את הטוב גם במצבים קשים, ומחזק את החוסן הנפשי של הילד. בנוסף, ניתן לשלב את התרגול הזה עם פעילויות יצירתיות, כמו יצירת לוח חזון או אלבום תמונות עם דברים שהילד אסיר תודה עליהם. כך, ההכרת תודה הופכת לחלק בלתי נפרד מהחיים היומיומיים ומהתרבות המשפחתית.





8. פיתוח מיומנויות פתרון בעיות

פיתוח מיומנויות פתרון בעיות הוא אחד הכלים המרכזיים להצלחה בחיים, והוא מתחיל בלימוד תהליך שיטתי לפתרון בעיות. התהליך יכול להתחיל בזיהוי הבעיה: "מה בדיוק מטריד אותי?" הילד לומד לפרק את הבעיה לחלקים, למשל אם הוא מתקשה בלימוד מקצוע מסוים, אפשר לזהות האם הקושי נובע מהחומר עצמו, ממחסור בזמן ללמידה או מהתמודדות עם לחץ בזמן מבחן. לאחר זיהוי הגורמים, הילד לומד לייצר פתרונות אפשריים לכל חלק מהבעיה. לדוגמה, אם הקושי הוא מחסור בזמן ללמידה, אפשר לתכנן לוח זמנים יומי שבו מוקצה זמן ללמידה ממוקדת. אם הקושי נובע מהבנה חלקית של החומר, אפשר להמליץ על חזרה על החומר עם מורה פרטי או קבוצה לימודית. השלב הבא הוא ליישם את הפתרון ולבחון את התוצאות: "האם הפתרון שבחרתי אכן עזר?" תהליך זה מעודד את הילד להיות פעיל בהתמודדות עם בעיות ומלמד אותו לקחת אחריות על ההחלטות שלו. לאורך זמן, הילד מפתח ביטחון עצמי ביכולת שלו לפתור בעיות בצורה עצמאית ומוצלחת.





9. טכניקת הדמיון המודרך

הדמיון המודרך הוא טכניקה פסיכולוגית חזקה מאוד המסייעת לילדים להתמודד עם פחדים, לחצים ואתגרים על ידי יצירת תמונה חיובית של עצמם מתמודדים עם המצב בהצלחה. הטכניקה מתחילה בכך שהילד מתבקש לשבת במקום שקט ונוח, לעצום עיניים ולהירגע. לאחר מכן, הוא מדמיין את עצמו בסיטואציה מאתגרת שהוא עומד להתמודד איתה, כמו מבחן, שיחה קשה עם חבר או הצגת פרויקט בפני הכיתה.

במהלך ההדמיה, הילד לא רק רואה את עצמו מתמודד בהצלחה עם המצב, אלא גם מרגיש את הביטחון העצמי, את השקט הנפשי ואת ההצלחה שהוא חווה בסיטואציה. מומלץ לשלב תרגילי נשימה עמוקה במהלך ההדמיה, כדי לעזור לילד להירגע ולהתחבר יותר לדמיון.

ככל שהילד מתרגל יותר את הטכניקה הזו, כך הוא מתחיל לחוש כאילו הוא כבר "עבר" את הסיטואציה וניצח בה. זה מפחית בצורה משמעותית את הלחץ לקראת האירוע האמיתי, משפר את הביצועים ומגביר את תחושת הביטחון העצמי. הילד לומד שהמחשבה והדמיון יכולים להיות כלים רבי עוצמה להשגת מטרות ולהתמודדות עם אתגרים.

TOUR
INFORMATION



10. ניהול יומן הצלחות

ניהול יומן הצלחות הוא לא רק כלי לתיעוד הישגים, אלא גם שיטה לבניית דימוי עצמי חיובי ותחושת ערך עצמי לאורך זמן. יומן ההצלחות יכול להיות כלי אישי מאוד, שבו הילד כותב את הדברים שהוא גאה בהם - בין אם אלו הצלחות בלימודים, התמודדות מוצלחת עם קושי חברתי, או אפילו תובנה חשובה שהשיג על עצמו.

חשוב לעודד את הילד לכתוב ביומן כל יום או לפחות כמה פעמים בשבוע. ניתן גם להוסיף לכל רישום מחשבה חיובית או מילות עידוד שהוא היה רוצה להגיד לעצמו. כך, היומן הופך לא רק לרשימת הצלחות, אלא גם למקום שבו הילד יכול לחזור אליו ברגעים של ספק עצמי או ירידה במוטיבציה.

בנוסף, ניתן לשלב ביומן גם התייחסות לתוכניות עתידיות - הילד יכול לכתוב על מטרות שהוא רוצה להשיג ואיך הוא מתכוון לעשות זאת. כל זה הופך את יומן ההצלחות לכלי רב עוצמה להעצמה אישית, שמסייע לילד לראות את ההתקדמות שלו, להעריך את עצמו ולשאוף להשיג יותר.



שאלות נפוצות

1. מה היעילות והתאמה של התוכנית?

התוכנית שלנו נבנתה לאחר שנים של ניסיון בעבודה עם תלמידים בחטיבה ובתיכון. היא מתמקדת בזיהוי וחיזוק החוזקות של כל תלמיד, תוך התמודדות עם החסמים שמפריעים לו לממש את הפוטנציאל המלא שלו. היעילות נמדדת בהצלחות שכבר ראינו אצל תלמידים רבים, שדיווחו על שיפור בביטחון העצמי, ניהול זמן, יכולת הצבת מטרות והתמודדות עם לחצים.

התוכנית מותאמת אישית לכל ילד וילד, עם גמישות במטרות ובקצב. במהלך הפגישות הראשוניות, אנחנו מבצעים הערכה מעמיקה ומבינים את הצרכים הייחודיים של הילד, מה שמבטיח שהתוכנית תתאים לו באופן מיטבי.

2. מה עושים כשרצון הילד לא מי יודע מה?

זה טבעי שהילד יפגוש תהליך חדש בחשדנות, במיוחד אם מדובר במשהו שונה ממה שהוא רגיל אליו. במקרים כאלה, אנחנו מתמקדים בבניית אמון והבנת הצרכים והחששות של הילד. השיחה הראשונית מתנהלת בצורה חיובית ומחזקת, שמטרתה לחבר את הילד לתהליך ולהראות לו איך האימון יכול להועיל לו בחיי היומיום.





בנוסף, אנחנו עובדים עם ההורים כדי להעניק תמיכה ותמיכה מתמשכת במהלך התהליך, במטרה להבטיח שהילד יתחבר בהדרגה לתהליך ויראה בו יתרונות.

3. זמן ומחויבות: מה עושים כשזה לא כל כך מתאפשר?

אנחנו מבינים שלוחות זמנים עמוסים הם חלק מהמציאות של ילדים בגיל זה. לכן, התוכנית שלנו גמישה ומותאמת לצרכים שלכם. ניתן להתאים את התדירות והזמנים של המפגשים כך שיתאימו ללוח הזמנים של הילד ושלכם. בנוסף, חלק מהכלים שאנחנו מעניקים הם קצרי מועד וניתנים ליישום מייד, כך שהילד יכול לראות תוצאות גם אם הוא משתתף במפגשים פחות תכופים. המטרה היא להבטיח שהאימון המנטלי לא יהפוך לעוד משימה מכבידה, אלא יוכל להשתלב באופן טבעי בחיי היומיום של הילד.

4. יש לנו חששות מניסיון עבר

חששות מניסיון עבר הם מובנים לגמרי, במיוחד אם חוויתם תהליכים שלא הניבו את התוצאות המקוות. התהליך שלנו שונה בכך שהוא ממוקד במתן כלים מעשיים שמותאמים אישית לצרכים ולחוזקות של הילד. אנחנו מתחילים בשיחה פתוחה שבה נדון בחששות שלכם ונבנה תוכנית מותאמת אישית שתתייחס לנקודות אלו.

הכוח שלנו הוא ביכולת להכיר את הילד ולהתאים את התהליך בצורה שתוביל לשינוי אמיתי ובר קיימא. כמו כן, אנחנו כאן ללוות אתכם לאורך כל הדרך, עם עדכונים ושיחות תקופתיות כדי לוודא שאתם והילד מרגישים שהתקדמות אמיתית מתרחשת.





סיכום

במדריך הזה, שיתפתי אותך בעשרה כלים מעשיים שנועדו לעזור לך לחזק את ילדך מבחינה מנטלית ולהעצים את היכולות שלו להתמודד עם האתגרים היומיומיים בלימודים ובחיים בכלל. הכלים המוצעים כאן, החל מתרגול יומי של הכרת תודה ועד לטכניקות מתקדמות כמו הדמיון המודרך, יכולים לספק לילדך את הכלים הדרושים להצלחה בכל תחום שהוא יבחר.

חשוב לזכור כי הדרך לניצחון כרוך לפעמים גם בליווי אישי ומקצועי. ליווי שכזה יכול להגדיל את הסיכויים להצלחה ולהבטיח שילדך מקבל את כל התמיכה שהוא צריך כדי להצליח. לכן כאות הוקרה להורדת המדריך אני רוצה להזמין אותך

לפגישת יעוץ חינמית, אישית וממוקדת,

(בשווי 1000 ₪) – מתנה ממני אליך.

אל תפספסו את ההזדמנות המיוחדת הזו לעזור לילדך להתחיל את המסע להצלחה ולמימוש עצמי! התקשרו עכשיו ותיאמי את הפגישה שלך. אני רמוח שתפיקו תועלת רבה ממדריך זה. ממתין לשמוע מכם בקרוב כדי לעזור לכם ולילדכם לצעוד קדימה.



משה מרדכי קוסמינסקי



052-4808951

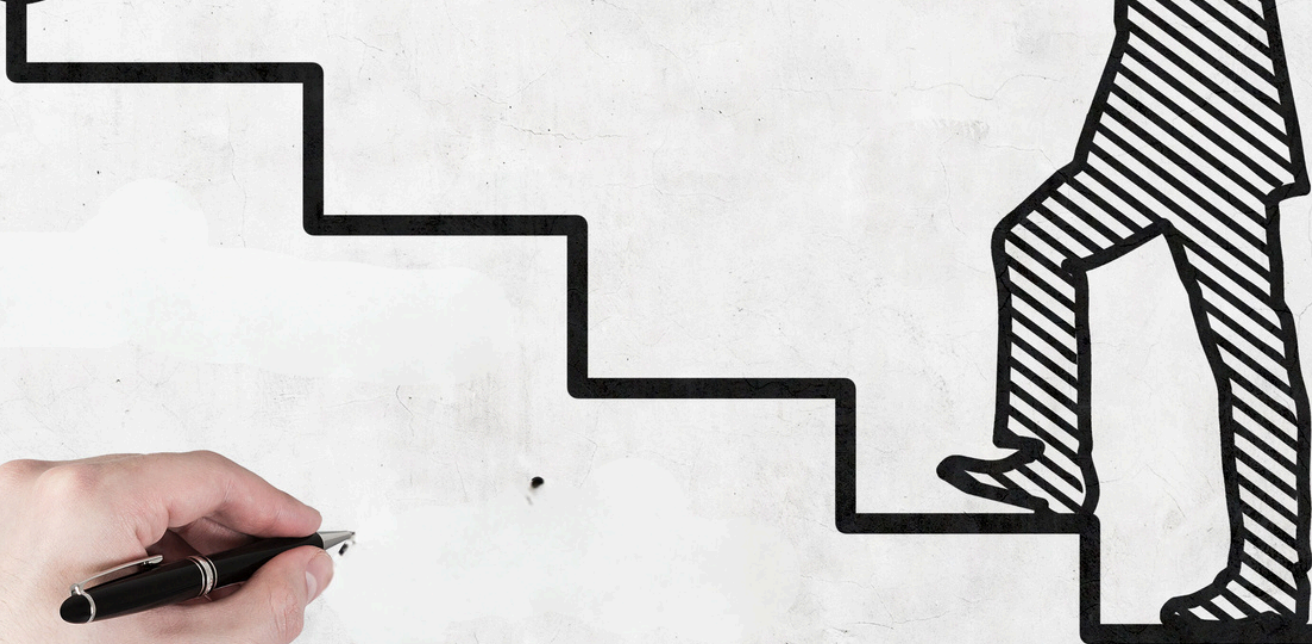
moshekusminsky@gmail.com

@moshe.kusminsky



עלה לחעלה עליה

ניצחון



moshe.kusminsky



052-4808951



moshekusminsky@gmail.com