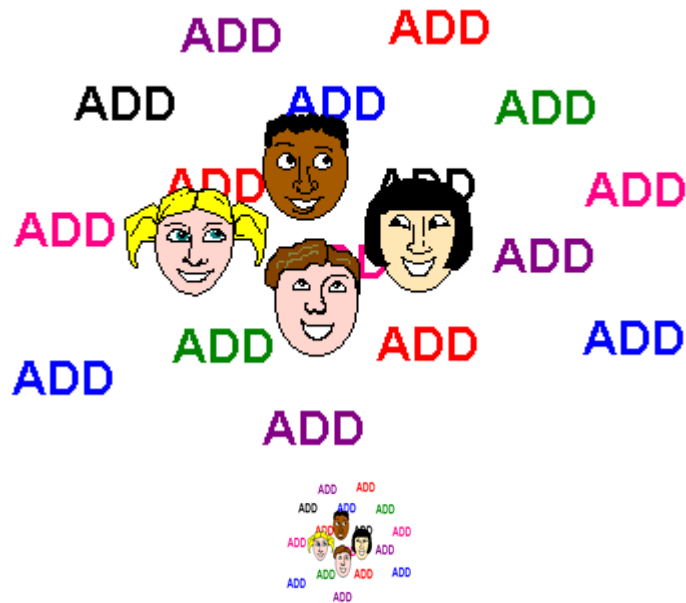


Ég, vinir mínir og ADD



Krakkar með ADD eru oft vinsælir. Afhverju? Það eru margar ástæður fyrir því. Það er mjög skemmtilegt að leika við krakka með ADD. Þeir eru vingjarnlegir og tryggjandir. Margir krakkar með ADD eru kraftmiklir og oft óhræddir við að reyna nýja hluti. Þeir eru hvatvísir, framkvæma án þess að hika og hafa oft góða kímigáfu. Margir krakkar með ADD eru skapandi og koma oft með frábærar hugmyndir!

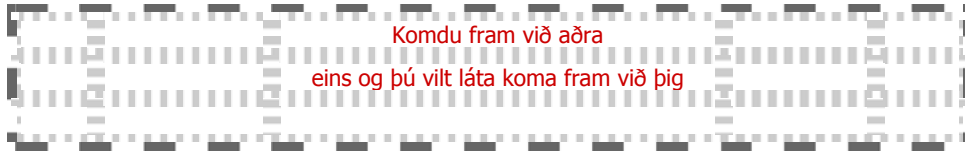
Vertu meðvitaður um hvað gæti komið þér í vandræði. Stundum leiðist þér og þú gerist óþolinmóð(ur) þegar þú ert að leika þér við aðra krakka. Þú vilt að hlutirnir gerist STRAX! Mundu að bíða þar til kemur að þér og reyndu að vera þolinmóð(ur) þegar þú þaft að bíða. Það getur verið pirrandi þegar einhver verður of ýtin eða reynir að hafa hlutinaeftir sínu höfði. Ef þú vilt að fólk sé vingjarnlegt við þig, vertu þá vingjarnlegur við það. Eins og gamall erlendur málshátur segir : "ekki styggja býflugurnar ef þú vilt ná í hunangið"!



Ef þú ert krakki með ADD, vertu stolt(ur) af því hver þú ert! Þó þú hafir ADD þá ertu ekki öðruvísi en aðrir krakkar – og mundu að það eru ekki allir eins. Sumir vina þinna eru hair, aðrir stuttir, sumir góðir í íþróttum og aðrir ekki. Sumir eru góðir í stærðfræði, aðrir ekki, sumir nota gleraugu eða linsur, ekki aðrir, sumir eru með ADD og sumir ekki. Það mikilvæga er að meta fólk eins og það er og koma fram við það að virðingu. Hafðu í huga gullnu regluna: Komdu fram við aðra eins og þú vilt láta koma fram við þig. Ef þú ert vingjarnleg(ur) við fólk verður það vingjarnlegt við þig.



Gullna reglan



Ef þú ert með ADD, ættir þú að segja vinum þínum frá því? Talaðu við foreldra þína um það og fáðu ráðleggingar frá þeim. ADD er ekki einhvað sem þú þarft að skammast þín fyrir eða ættir að vera vandræðalegur útaf. Margir krakkar vilja ekki halda þessu leyndu. Góðir vinir munu taka þér og vilja hafa þig eins og þú ert. Þó þú sért með ADD ER EKKI ÁSTÆÐA fyrir nokkurn krakka að vera ílla við þig!

Hvernig er best að koma fram við vini sína:

- Komdu fram við aðra eins og þú vilt að aðrir komi fram við þig (gullna reglan!)
- Ekki gagnrýna, það særir aðeins tilfinningar annara.
- Vertu þolinmóður og bíddu þar til kemur að þér.
- Vertu einlægur þegar þú hrósar.
- Hafðu stjórn á skapi þínu.s
- Ef þú hefur rangt fyrir þér viðurkenndu það - ef þú þrættir fyrir það gerir þú hlutina verri.
- Vertu alltaf heiðarlegur.
- Hugsaðu fyrst áður en þú gerir eitthvað sem gæti komið þér í vandræði.
- Leyfðu öðrum að njóta með þér.
- Spurðu fólk hvort að það vilji gera hlutina - ekki skipa fyrir.
- Vertu stolt(ur) af því hver þú ert, og vertu alltaf þú sjálf(ur)!

Þýtt með góðfúslegu leyfi höfundar af heimasíðunni <http://add.about.com/>



Text material copyright (c) 1998, Peter Jaks, Ph.D.