

... ook al kan ik niet goed opletten, er zijn ook heel veel dingen die ik wél goed kan. Ik kan bijvoorbeeld heel goed skaten, basketballen en heel goed met mijn kleine broertje spelen. Waar ben jij goed in? Schrijf maar eens vijf dingen op waar jij goed in bent. Als je het moeilijk vindt om iets te bedenken, vraag het dan maar eens aan je ouders, je juf of meester, je opa of oma, of iemand anders. Ze weten vast wel iets!



The worksheet features a large rectangular area with horizontal blue lines for writing. A vertical red line is positioned on the left side of this area. The numbers 1, 2, 3, 4, and 5 are written in blue ink in the left margin, corresponding to the lines. The title 'Ik ben goed in:' is written in blue cursive at the top of the writing area. The entire worksheet is held in place by four colorful paper clips (red, yellow, green, blue) at the corners. To the right of the writing area is a cartoon illustration of a young boy with curly brown hair, wearing a purple jacket over a yellow shirt and blue jeans. He is smiling and giving two thumbs up.

Ik ben goed in:

1

2

3

4


5




Toen ze wisten dat ik ADD had, zijn mijn ouders op een cursus gegaan om meer te leren over ADD en hoe ze beter met me om konden gaan. Ik zelf heb ook een cursus gevolgd, met zes andere kinderen met ADD. In die groep hebben we geleerd over ADD, wat het is en hoe het komt. En dat iedereen met ADD toch weer anders is, iedereen heeft zijn eigen sterke en minder sterke kanten. En dat je ADD niet weg kan toveren, maar er wel veel aan kunt doen! In die groep heb ik nog een leuke uitleg over ADHD en ADD geleerd, die ik jullie nu ook zal vertellen. Ik heb namelijk geleerd dat je mensen zou kunnen vergelijken met auto's!

Mensen met ADHD, met alles, zijn dan zeg maar Ferrari's, ze kunnen heel hard rijden en gaan maar door (ze zijn hyper), maar vliegen ook wel eens uit de bocht omdat ze niet zo goed kunnen remmen of de bocht niet op tijd zien.





Mensen met ADD zijn Ferrari's met een dieselmotor. Een dieselmotor komt namelijk vaak traag op gang, maar als hij eenmaal rijdt, kan hij net zo hard als andere auto's! Ook vergeten mensen met ADD wel eens wat. Zoals bijvoorbeeld de autosleutel in de auto te doen en dan ga je natuurlijk helemaal niet hard... Je zou de pilletjes en tips, die hiervoor beschreven staan, kunnen zien als de TomTom van je auto. Ze wijzen je de weg, waardoor je beter weet wat je moet doen. Maar van elke auto doet de TomTom het wel eens niet zo goed. Dat geeft helemaal niet, je hoeft dan niet gelijk te denken: "Oh, zie je wel, ik ben dom, ik kan het toch niet!". Je kunt dan beter denken: "Als ik het probeer lukt het vast wel. Iedereen heeft wel eens ergens moeite mee. En ik kan altijd nog hulp vragen aan iemand anders, dan lukt het zeker!"





De avonturen die jij hebt meegemaakt door jouw ADD kun je ook opschrijven. Als je bijvoorbeeld iets grappigs hebt meegemaakt. Zoals ik, toen ik alleen met mijn lege gymtas naar beneden kwam. Ik heb ook wel eens gehoord van een jongetje met ADD, dat voor de gein zijn schoenveters aan elkaar had vastgeknoopt en toen hij opstond was hij het alweer vergeten. Je kunt het wel bedenken ja, die viel toen pardoes op zijn neus!



