

## Jákvæðir eiginleikar og persónueinkenni margra sem hafa ADHD

Það eru ekki bara erfiðleikar sem fylgja því að hafa athyglisbresti og ofvirkni. Eftirfarandi listi sýnir dæmi um styrkleika og færni sem ekki er óalgengt að einstaklingar með ADHD hafi.

- Kraftur.
- Mælska.
- Frumkvæði.
- Sköpun og hugvitssemi.
- Listfengi.
- Þrautseigja og þol.
- Nýjungagirni.
- Hugmyndaauðgi.
- Kjarkur.
- Hjartahlýja.
- Samúð með öðrum.
- Skilningur og sáttfýsi.
- Útsjónarsemi.
- Forvitni.
- Seigla.
- Samkennd.
- Skilningur á þörfum annarra.
- Félagslyndi.
- Atorkusemi.
- Greind og skynsemi.
- Kímnigáfa.
- Mannblendni.
- Spuni – að kunna að leika af fingrum fram.
- Áræðni.
- Framtaksemi.
- Persónutöfrar.
- Eftirtekt.
- Málamiðlun.
- Hugmyndaauðgi.
- Að geta hugsað hratt.
- Innsæi.
- Færni í að takast á við nýjar aðstæður – aðlögunarhæfni.
- Eldmóður.