

Уважаемые родители!

**Предлагаем вам определить свой тип привязанности.
Ответьте на вопросы**

1. Как обычно вы общаетесь с другими людьми?

- а** Легко устанавливаете контакт и строите близкие отношения
- б** Сдерживаете свои чувства, сближаетесь медленно и не полностью
- в** Часто тревожитесь, переживаете о впечатлении, которое производите
- г** Испытываете противоречивые чувства, например когда добиваетесь отношений, сами разрываете их

2. Как вы чувствуете себя в любви, романтических отношениях?

- а** Комфортно, свободно
- б** Привычнее и приятнее сохранять дистанцию
- в** Сложно оставаться без любимого, хочется постоянно быть вместе
- г** К любимому периодически то тянет, то отталкивает

3. Как вы относитесь к доверию по отношению к другому человеку?

- а** У вас есть те, кому Вы доверяете, и это приятно
- б** Доверять ни к чему, люди обманывают и подрывают доверие
- в** «Доверяй, но проверяй», надо контролировать того, кому доверился

- г** Не доверяете никому, но хотели бы, чтобы был кто-то, кому можно доверять

4. Каковы ваши детские переживания по отношению к родителям?

- а** Мне было тепло, спокойно и безопасно
- б** Проще не доверять и держаться подальше
- в** Очень хотелось им угодить, не всегда получалось
- г** Иногда было великолепно, иногда ужасно

5. Вы можете попросить близкого о помощи, поддержке?

- а** Конечно, я так и делаю
- б** Предпочитаю справляться самостоятельно, просить не люблю
- в** Прошу или как-то показываю, что мне нужна помощь, если понимаю, что близкий сможет ее оказать
- г** Если взорвусь, то могу

6. Если максимально усилить ваш недостаток в качестве родителя, то что это будет?

- а** Слишком добрая(ый)
- б** Холодная(ый), закрытая(ый)
- в** Тревожная(ый)
- г** Непредсказуемая(ый)

7. Если максимально усилить вашу сложность в любви, что это будет?

- а** Идеальность: даже если есть вероятность, что партнер этого не заслуживает, но я доверяю ему и поддерживаю
- б** Независимость: я никогда не сближаюсь до конца, сохраняю дистанцию
- в** Слияние: хочется слиться с партнером, знать о нем все и контролировать
- г** Двойственность отношения к нему: я могу и любить, и ненавидеть сразу

8. Как вы ведете себя в новой компании с новыми людьми?

- а** Легко начинаю общаться, чувствую себя непринужденно
- б** Наблюдаю и отмалчиваюсь
- в** Пытаюсь понять, как тут принято себя вести
- г** Иногда внезапно для себя раскрываюсь, иногда закрываюсь

9. Какое слово лучше всего характеризует вашу привязанность к близким людям?

- а** Комфортная
- б** Недостаточная
- в** Излишняя
- г** Противоречивая

10. Какие из этих качеств больше всего похожи на качества вашей мамы по отношению к вам?

- а** Отзывчивая, добродушная, милая, понимающая
- б** Отстраненная, безразличная, отвергающая, холодная
- в** Непредсказуемая, непостоянная, неуверенная, непоследовательная
- г** Горющая, отключенная, агрессивная, не способная защитить

Ключ к мини-тесту

Если чаще всего вы выбирали ответы под буквой «а» – у вас надежная привязанность. Остальные ответы свидетельствуют о ненадежных типах привязанности:

- «б» – избегающая привязанность;
- «в» – тревожная привязанность;
- «г» – дезорганизованная привязанность.