**Анкета для родителей**

**Какой у меня тип привязанности**

Уважаемые родители!

Предлагаем Вам пройти мини-тест на определение Вашего типа привязанности.

Выберете в каждом вопросе только один вариант ответа, который лучше описывает Ваше поведение. Кроме Вас никто не узнает результаты теста, поэтому, чтобы понять себя будьте предельно честными.

1. В общении с другими людьми Вы, как правило:

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. В любви, романтических отношениях Вам:

А. Комфортно, свободно

Б. Привычнее и приятнее сохранять дистанцию

В. Сложно оставаться без любимого, хочется постоянно быть вместе

Г. К любимому то тянет, то отталкивает

3. Ваше отношение 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 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. Ваши детские переживания по отношению к родителям (или родителю):

А. Тепло, спокойно, 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, то 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. Новая компания, новые люди. Как Вы себя ведете?

А. Легко начинаю общаться, чувствую себя непринужденно

Б. Наблюдаю и отмалчиваюсь

В. Пытаюсь заметить и 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. Выберите качества, которые 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. Горюющая, отключенная, агрессивная, не способная защитить

*Спасибо за проделанную работу*

Ключ к мини-тесту.

Больше всего ответов А – надежная привязанность.

Остальные типы – ненадежная привязанность: Б – избегающая привязанность; В – тревожная привязанность; Г – дезорганизованная привязанность.