

Кристина Риз

Социально уверенный  
**ПОДРОСТОК**

Дополнительные материалы для аудиокниги

## Опрос для определения типа привязанности

	ВЕРНО	НЕВЕРНО
1. Я ценю независимость в отношениях.		
2. Мне нравится удовлетворять потребности других людей.		
3. Я переживаю, что меня бросят.		
4. Мне трудно доверять людям.		
5. Я чувствую себя в безопасности и нахожу утешение в отношениях.		
6. Думаю, каждый должен удовлетворять свои потребности самостоятельно.		
7. Помощь в решении проблем я ищу в отношениях.		
8. Мне кажется, мои отношения не очень крепкие.		
9. Мне трудно определить границы в отношениях.		
10. Я хочу, чтобы мои потребности удовлетворяли другие люди.		
11. У меня есть отношения, но я ни с кем не чувствую близости.		
12. Я думаю, что мои нужды важнее нужд других людей.		
13. Мне трудно быть уязвимым с другими.		
14. Я не чувствую, что меня ценят.		
15. Я хочу сам удовлетворять свои потребности.		
16. Меня принимают таким, какой я есть.		
17. Я хочу, чтобы все поступали по-моему.		
18. Я не могу понять чувства других людей.		
19. Кажется, мне приходится много работать над сохранением отношений.		
20. В отношениях мне необходимо контролировать других.		

НОМЕР ВОПРОСА	ОЧКИ	ТИП ПРИВЯЗАННОСТИ
2, 5, 7, 10, 16	Итого:	Надежный
3, 8, 14, 19, 20	Итого:	Тревожный
1, 4, 6, 13, 15	Итого:	Отстраненный
9, 11, 12, 17, 18	Итого:	Дезорганизованный







**Мои важные отношения:**

Как я удовлетворяю его/ее потребности:

Как он/она удовлетворяет мои потребности:

ЕГО/ЕЕ СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ	ЕГО/ЕЕ СЛАБЫЕ СТОРОНЫ	МОИ СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ	МОИ СЛАБЫЕ СТОРОНЫ

**Мои важные отношения:**

Как я удовлетворяю его/ее потребности:

Как он/она удовлетворяет мои потребности:

ЕГО/ЕЕ СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ	ЕГО/ЕЕ СЛАБЫЕ СТОРОНЫ	МОИ СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ	МОИ СЛАБЫЕ СТОРОНЫ

**Мои важные отношения:**

Как я удовлетворяю его/ее потребности:

Как он/она удовлетворяет мои потребности:

ЕГО/ЕЕ СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ	ЕГО/ЕЕ СЛАБЫЕ СТОРОНЫ	МОИ СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ	МОИ СЛАБЫЕ СТОРОНЫ

**Мои важные отношения:**

Как я удовлетворяю его/ее потребности:

Как он/она удовлетворяет мои потребности:

ЕГО/ЕЕ СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ	ЕГО/ЕЕ СЛАБЫЕ СТОРОНЫ	МОИ СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ	МОИ СЛАБЫЕ СТОРОНЫ

ЧЕЛОВЕК, КОТОРОМУ ТЫ ДОВЕРЯЕШЬ	КАК ОН ЗАСЛУЖИЛ ТВОЕ ДОВЕРИЕ	КАК СИЛЬНО ТЫ ЕМУ ДОВЕРЯЕШЬ? ОЦЕНИ ОТ 0 ДО 100%
<i>Мама</i>	<i>Оберегает меня, удовлетворяет потребность в еде, крове и одежде</i>	<i>100%</i>
<i>Лучший друг</i>	<i>Слушает меня, решает проблемы, веселится со мной, поддерживает в школе</i>	<i>80%</i>
ЧЕЛОВЕК, КОТОРОМУ ТЫ ДОВЕРЯЕШЬ	КАК ОН ЗАСЛУЖИЛ ТВОЕ ДОВЕРИЕ	КАК СИЛЬНО ТЫ ЕМУ ДОВЕРЯЕШЬ? ОЦЕНИ ОТ 0 ДО 100%



ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ ТЕБЕ ДОВЕРЯЕТ	КАК ТЫ ЗАСЛУЖИЛ ЕГО ДОВЕРИЕ?
--------------------------------	------------------------------

Папа	<i>Я надежный, ответственный, честный, на меня можно рассчитывать</i>
------	---

ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ ТЕБЕ ДОВЕРЯЕТ	КАК ТЫ ЗАСЛУЖИЛ ЕГО ДОВЕРИЕ?
--------------------------------	------------------------------

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--





ПРОЦЕНТ ДОВЕРИЯ	КАК Я МОГУ ПРОВЕРИТЬ, ЧТО КОМУ-ТО МОЖНО ДОВЕРЯТЬ	ЗАСЛУЖИЛИ ЛИ ОНИ БОЛЬШЕ ДОВЕРИЯ?
0%	Я не делюсь личной информацией	Да
10%	Я делилась простыми мыслями, например, «Я считаю, что это можно сделать по-другому», и смотрела, уважает ли она эти идеи	Да
20%	Когда она спросила: «Как дела?», я ответила честно и посмотрела, уважает ли она мои чувства	Да

ПРОЦЕНТ ДОВЕРИЯ	КАК Я МОГУ ПРОВЕРИТЬ, ЧТО КОМУ-ТО МОЖНО ДОВЕРЯТЬ	ЗАСЛУЖИЛИ ЛИ ОНИ БОЛЬШЕ ДОВЕРИЯ?
0%		
10%		
20%		
30%		
40%		
50%		
60%		
70%		
80%		
90%		
100%		

**Мои важные отношения:** *papa*

Сонастройка	<i>У него есть определенные правила, чтобы я был в безопасности</i>
Доверие	<i>Он держит в секрете то, что я ему рассказываю</i>
Уязвимость	<i>Когда я делюсь переживаниями, он старается их понять</i>
Привязанность	<i>Я чувствую себя в безопасности рядом с ним, поэтому прошу его помощи в решении проблем</i>

**Мои важные отношения:**

Сонастройка	
Доверие	
Уязвимость	
Привязанность	

МОЯ СИЛЬНАЯ СТОРОНА: \_\_\_\_\_

	КОГДА Я ЕЕ ИСПОЛЬЗОВАЛ	ГДЕ Я ЕЕ ИСПОЛЬЗОВАЛ	КАК Я ЕЕ ИСПОЛЬЗОВАЛ
ПОНЕДЕЛЬНИК			
ВТОРНИК			
СРЕДА			
ЧЕТВЕРГ			
ПЯТНИЦА			
СУББОТА			
ВОСКРЕСЕНЬЕ			

ГРАНИЦЫ	ИМЯ БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА:	ИМЯ БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА:
Физические		
Эмоциональные		
Психические		

ПРИНЦИПЫ ЧЕСТНОГО РАЗНОГЛАСИЯ	Я ИСПОЛЗУЮ ЭТОТ ПРИНЦИП ПОСТОЯННО	НАД ЭТИМ ПРИНЦИПОМ НУЖНО ПОРАБОТАТЬ
Я говорю спокойным тоном		
Я не кричу		
Я слушаю и не перебиваю		
Я прошу прерваться, если расстраиваюсь		
Я не обзываюсь и не ругаюсь		
Я сконцентрирован на текущей теме		
Я четко выражаю переживания словами		
Я говорю о собственных мыслях и чувствах		
Я не виню людей, а ищущу решение		
Я готов пойти на компромисс, если это поможет разрешить спор		
Во время дискуссии я уважаю оппонента, нахожу равенство и ищущу баланс		
Я пользуюсь добрыми словами		