|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Мне нравится слышать слова поощрения | А |
| Мне нравится, когда меня обнимают | Е |
| 2 | Мне нравится проводить время наедине с дорогими мне людьми | В |
| Я чувствую себя любимым, когда мне оказывают практическую помощь | D |
| 3 | Мне нравится получать подарки | С |
| Мне нравится подолгу беседовать с друзьями и близкими | В |
| 4 | Я чувствую себя любимым, когда кто-то помогает мне | D |
| Чувствую себя любимым, когда кто-то ласково прикасается ко мне | E |
| 5 | Я чувствую себя любимым, когда тот человек, который любит меня или симпатизирует мне, преподносит мне подарок | С |
| Я чувствую себя любимым, когда тот человек, который любит меня или симпатизирует мне, обнимает меня | Е |
| 6. | Мне нравится гулять с друзьями и близкими. | В |
| Я люблю давать «пять» или держать за руку того, кто мне дорог | Е |
| 7. | Видимые символы любви (подарки) очень важны для меня | С |
| Я чувствую себя любимым, когда другие поощряют меня соответствующими словами | А |
| 8. | Мне нравится находиться рядом с теми, с кем мне приятно проводить время | Е |
| Мне нравится, когда кто-то  говорит, что я симпатичный / красивый | А |
| 9. | Мне приятно проводить время с друзьями и близкими | В |
| Мне нравится принимать подарки от друзей и близких | С |
| 10. | Слова принятия очень важны для меня | А |
| Если кто-то помогает мне, значит, он любит меня | D |
| 11. | Мне нравится находиться рядом с друзьями и близкими | В |
| Мне нравится слышать в свой адрес добрые слова | А |
| 12 | Меня больше убеждают поступки человека, нежели слова | D |
| Объятия помогают мне чувствовать себя ценным и любимым | Е |
| 13. | Мне нравится похвала, и, напротив, я избегаю критики | А |
| Я отдаю предпочтение множеству маленьких подарков перед одним большим | С |
| 14 | Я чувствую особую близость с людьми тогда, когда мы беседуем или что-то делаем вместе. | В |
| Я чувствую большую близость с друзьями и близкими, когда они обнимают меня за плечи | Е |
| 15 | Мне нравится, когда другие хвалят меня за мои успехи | А |
| Когда человек делает ради меня то, что ему самому не нравится, значит, он любит меня. | D |
| 16. | Мне нравится, когда друзья или близкие, проходя мимо, хлопают меня по плечу. | D |
| Мне нравится, когда меня внимательно слушают и проявляют искренний интерес к моим словам. | C |
| 17. | Я чувствую себя любимым, когда друзья или близкие помогают мне в учебе или осуществление каких-то дел. | D |
| Мне очень нравится принимать и дарить подарки друзьям и близким | С |
| 18. | Мне нравится, когда кто-то делает мне комплименты по поводу моей внешности. | А |
| Я чувствую себя любимым, когда кто-то старается понять мои чувства | В |
| 19. | Я чувствую себя уверенно, когда дорогие мне люди дружески прикасаются ко мне. | Е |
| Я чувствуют себя любимым, когда мне помогают | D |
| 20. | Я ценю, когда дорогие мне люди что-то делают для меня. Их дела – лучший знак их любви. | D |
| Мне нравится принимать подарки от дорогих мне людей – это маленькие напоминания их любви. | С |
| 21. | Мне нравится, когда кто-то уделяет мне безраздельное, личное, внимание. | В |
| Мне нравится, когда мне оказывают помощь. | D |
| 22. | Я чувствую себя любимым, когда мне на День Рождения дарят подарки. | С |
| Я чувствую себя любимым, когда мне говорят на День Рождения теплые слова. | А |
| 23. | Если кто-то дарит мне подарок, значит, он думает обо мне. | С |
| Я чувствую себя любимым, когда кто-то помогает мне с уроками. | D |
| 24. | Я ценю, когда кто-то внимательно меня слушает и не перебивает. | В |
| Я ценю, когда кто-то дарит мне подарки на разные праздники или даже без повода. | С |
| 25. | Мне приятно, когда близкие заботятся обо мне, взяв на себя часть моих ежедневных обязанностей. | D |
| Мне нравится путешествовать с моими родителями или дорогими мне людьми. | В |
| 26. | Я люблю целовать моих родителей, и готов принимать от них поцелуи. | Е |
| Я прихожу в восторг, когда кто-то дарит мне подарки без всякого повода. | С |
| 27. | Мне нравится, когда мне говорят, что ценят меня. | А |
| Мне нравится, когда мой собеседник смотрит мне в глаза. | В |
| 28. | Подарки от родителей или друга всегда ценны и дороги для меня. | С |
| Мне приятно, когда родители или дорогие мне люди обнимают меня. | Е |
| 29. | Я чувствую себя любимым, когда кто-то с удовольствием выполняет мою просьбу. | D |
| Я чувствую себя любимым, когда кто-то говорит мне, как я ему дорог | А |
| 30. | Я нуждаюсь в дружеских прикосновениях каждый день | Е |
| Я нуждаюсь в словах поощрения каждый день | А |

**Ключ к тесту «5 языков любви»:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **А** | **В** | **С** | **D** | **Е** |
| **Язык любви** | Слова поощрения и одобрения | Качественное время вместе,  Безраздельное внимание | Подарки | Помощь,  язык служения | Прикосновения,  Физический контакт |
| **Количество баллов** |  |  |  |  |  |

**А. Язык слов одобрения, поощрения и похвалы**  
  
Комплименты, слова похвалы, благодарности, одобрения… Очень часто во время продолжительной семейной жизни все комплименты и просьбы превращаются в критические замечания и требования. Если для вашего партнера это ведущий язык, то требованиями и критикой вы приносите для него очень сильную боль и разрушаете любовные отношения. Если вам нужно покритиковать человека, у которого ключевой язык любви – это слова ободрения и поощрения – сделайте «бутерброд» из слов: сверху положите слова похвалы и поддержки, посредине можно спрятать немного конструктивной критики и накрыть все это еще одной порцией похвалы, ободрения и одобрения.   
  
**В. Язык качественного времени вместе (безраздельное внимание)**

Качественное время – это время близости, время диалога, совместной деятельности, возможность поделиться мыслями, чувствами, переживаниями, впечатлениями. Подумайте, сколько значимого времени вы проводите вместе с близкими для вас людьми: в день / в неделю / в месяц? Возможно, за огромным количеством друзей, коллег по работе или вузу вы забыли уделять это время вашим родителям или родственникам? Сегодня самое время возобновить это качественное время вместе всей семьей!

**С. Язык подарков**  
  
Подарок не обязательно должен быть дорогим, его всегда можно сделать своими руками, главное – то, что вы помнили о любимом и близком вам человеке, думали о нем, и теперь выражаете в подарке свою любовь. Подарки – это видимые символы вашей любви. Если вы видите, что близкий вам человек говорит на этом языке – спросите, какие именно подарки он / она ценит и почему это важно для них. Спросите: «что ты чувствуешь, когда я дарю тебе подарок?» и вы увидите, что это – любовь!

**D. Язык помощи в делах и служения.**  
Служение – это особая форма выражения любви, когда ради другого человека я выполняю определенную работу, «служу» ему, помогая делать или даже делая вместо моего близкого его/ее часть работы. Помощь в уборке дома, мытье посуды, поход в магазин – все это служение, которое важно для человека, у тогорого язык любви – это помощь в делах.

**E. Язык прикосновений.**  
  
Прикосновения, объятия, поцелуи – тот язык, который знаком каждому человеку. Физические касания жизненно важны для любого человека. Дети из дома малютки, имея такие же условия для роста, что и их сверстники в семьях, отстают в развитии только из-за отсутствия физического контакта. Язык прикосновений обладает огромной силой особенно для тех людей, у кого это основной язык любви. Дружеские похлопывания по плечу, поглаживания по голове и объятия сделают для этих людей чудеса и наполнят их сосуд любви!

Какой их языков любви набрал больше всего баллов? Это и есть ваш основной язык любви.

Если два языка набрали одинаковое количество баллов – значит вы «двуязычны». :)