**Методика «Цветные письма»**

**Цель исследования:**определение психологической комфортности учащихся на разных уроках.

Метод достаточно прост в применении. Для проведения исследования необходимо иметь бланк на каждого учащегося с отпечатанным перечнем предметов, изучаемых в 5 классе. В бланке каждому предмету соответствует пустой квадрат, который в соответствии с инструкцией необходимо раскрасить таким цветом, который определяет состояние учащегося на том или ином уроке. Проведению исследования предшествует ознакомление с инструкцией, которую зачитывает психолог.

**Инструкция:** «Закрась квадрат, соответствующий тому или иному предмету таким цветом, который определяет твоё состояние на этом уроке. Вам предложено 8цветов: красный, желтый, синий, зеленый, черный, серый, фиолетовый. В соответствии с Вашим выбором один и тот же цвет можно выбирать несколько раз, какие-то цвета могут вообще не использоваться».

**Бланк для заполнения**

**Математика**

**Русский язык**

**Литература**

**Природоведение**

**Английский/Немецкий язык**

**ОБЖ**

**История**

**Музыка**

**ИЗО**

**Физическая культура**

**Технология (девочки/мальчики)**

**Обработка и интерпретация результатов:**

Опираясь на значение цвета, при обработке результатов необходимо проследить

* характер общего психологического состояния каждого учащегося на уроках в школе (по преобладанию определенных цветов), (в целях выявления дезадаптированных учащихся),
* уроки, на которых учащиеся испытывают состояние психологического дискомфорта (в целях выявления наиболее стрессовых уроков для учащихся),
* характер психологической комфортности на разных уроках.

**Интерпретация цвета (по М. Люшеру)**

*Синий*– спокойствие,

*Зеленый*– уверенность,

*Красный*– энергия, стремление к активной деятельности,

*Желтый* – активность, стремление к общению,

*Черный*– страх,

*Коричневый* – стресс,

*Фиолетовый* – тревога,

*Серый* – нейтральная граница

Материал взят с источников интернет-ресурсов.