**Мақсаты:**Қыздармен әңгімелесе отырып, ар - намысын, пәктігін, сұлулығын жоғары қоя біліп, жұрт алдында абыройлы болуға тәрбиелеу. Салауатты өмір салтын қалыптастырудағы ой өрісін дамыту, зиянды әрекеттерге еліктеудің, қызығудың өмірлеріне қауіп тудыратынын ескерту.

**Өту орны:** 27 каб.  
**Қатысушылар:** 7- 11 сынып қыздары

**Жүру барысы:**

**Психолог сөзі:**

Қыз сұлу көрінеді қылығымен,

Жарыса боймен қос бұрымымен

Бұл күнде сұлулықтың үлкені осы,

Қыз сұлу көрінеді білімімен,-дей келе, бүгінгі психологиялық тренингіміз «Қызым үйде, қылығы түзде» тренинг сабағымызды бастайық.

**Бейнеролик көрсету «Қазақ қызы қандайсын?»**

«Қар қиыршықтары» треиниг

Нұсұауы: Бәріміз қолымызға ақ қағазды алып ортасынан бүктейміз.Оның оң жақ жоғары бұрышын жыртып аламыз. Тағы да ортасынан бүктеп, оң жақ жоғары бұрышын жыртамыз.

Осылай мүмкіндігінше жалғастыра береміз. Енді өзіңіздің әдемі қар қиыршықтарымызға қарайық.

Талдау: Кімде бірдей, таптыңыздар ма? Жоқ.

Себебі неде деп ойлайсыңдар?

Не себепті бәрімізде бірдей ақ қағазбен бірдей әрекет бола тұра, қиыршықтарымыз әр түрлі шықты? Себебі, әр біріміз әр түрлі адамдармыз, жан дүниемізде әр түрлі, біз жүріп өтер өмір жолымыз да әр түрлі болмақ

Сұрақ-жауап:

-Ерте жүктілік деген не?

-Ерте жүктілік немен қауіпті?

-Ерте жүктіліктің етек алуына кімді кінәлаймыз?

-Көше кезген қызды ма, ұл-қызымен дос құрбысындай сырласуға сағат бөлмейтін ата-ананы ма, әлде ортаны ма?

Бәлкім ,дана Абай айтқандай, «Адам баласын заман өсіреді, кім де кім жаман болса, оның замандасының бәрі кінәлі болады?» Әлде заман кінәлі ме?

Бейнеролик көрсету «Шалыс басқан бір қадам»

**«Қыздарға арналған психологиялық 40 кеңес»**

1. Өз-өзіңізді жақсы көріңіз. Сонда өмір сүру әлдеқайда жеңіл болады.

2. Бірге жүрген қыздардың бәрі әрқашан қасыңыздан табыла бермейтінін ұмытпаңыз.

3. Егер шынайы дос тапсаңыз, қандай қашықтықта болса да, достық қарым-қатынасыңызды үзбеңіз.

4. Дүниеге қызықпаңыз, ол сізді бақытты етпейді.

5. Қандай жағдайға кезіксеңіз де, ешкімді кінәламаңыз, қатені алдымен өзіңізден іздеңіз.

6. Әжеңізбен жиі уақыт өткізіңіз, ол сізге көп нәрсе үйретеді.

7. Есте сақтаңыз: белгілі бір мәселеге тіреліп, өмір тоқтап қалмайды. Өйткені жаңбырдан кейін де күн шығады.

8. Барлық нәрсеге шайқаса берудің қажеті жоқ.

9. Өзіңізді өзгелермен салыстырмаңыз, ол сіз секілді ешқашан бола алмайды.

10. Сезіміңіз соншалықты берік болса да, махаббатқа қатты берілмеңіз. Себебі сіз өз-өзіңізді жоғалтып алуыңыз мүмкін.

11. Әдемі әрі сауатты сөйлеп үйреніңіз, ол сізге өмірде міндетті түрде көмектеседі.

12. "Жоқ" деп айтудан қорықпаңыз, оның да пайдасы бар.

13. Өмір тек бір-ақ рет беріледі. Сондықтан оны өкінбейтіндей етіп сүруге тырысыңыз.

14. Жігіттердің артынан жүгірмеңіз, керісінше олар сіздің артыңыздан жүгіруі керек.

15. Жақсы сөз - жарым ырыс екенін естен шығармаңыз. Оны айтып та, қабылдап та үйреніңіз.

16. Өзгелердің де, өзіңіздің де алдыңызда адал болыңыз.

17. Жалғыздықтан қорықпаңыз. Ол өздігіңізден дамуға көмектеседі.

18. Өз сезіміңізді жеткізуден қорықпаңыз.

19. Дауласқыңыз келсе дауласыңыз, бірақ 8-ереже есте болсын.

20. Білім - керемет күш. Жан-жақты болу үшін әртүрлі кітап оқыңыз.

21. Егер жігітіңіздің үйінде бірде-бір кітап болмаса, теріс айналып кете беріңіз.

22. Өзіңізді қандай жағдайда да алып шығуыңыз керек.

22. Қателіктерден сабақ алатыныңызды ұмытпағайсыз.

23. Күніне бір рет болса да айналаңыздағы адамдарға жақсылық жасауға тырысыңыз.

24. Тәрбиелі жанұядан шыққаныңызды көрсетіңіз. Сонда сіз жайлы тек керемет пікірлер айтылатын болады.

25. Тек үлкендермен ғана емес, өзіңіздің қатарластарыңызбен және жасы кіші адамдармен де сыпайы болыңыз.

26. Сіздің сөздеріңізден гөрі істеріңіз сіз жайлы көп нәрсеге көз жеткізетінін біліп жүріңіз.

27. Сезіміңізді жасырып емес, айтып біліңіз.

28. Қарапайым заттардың өзінен көркемдік көруге тырысыңыз.

29. Теріңізге жас кезіңізден абай болыңыз. Күнге қарсы иісмайлар пайдаланыңыз.

30. Сізді жақсы көретін жандармен жақын болыңыз.

31. Қандай қиыншылыққа кез болсаңыз да, еңсеңізді түсірмей, басыңызды тік көтеріп жүріңіз.

32. Өзіңіздің көз жасыңыздан қорықпаңыз. Өйткені одан жаңа күш, серпіліс таба аласыз.

33. Күлкі - жаныңызға да, денеңізге де ем.

34. Сөзбен жұбата да, жылата да аласыз. Сондықтан сөйлемес бұрын ой сүзгісінен өткізіңіз.

35. Кешірім сұрау кішіліктің емес, кісіліктің белгісі.

36. Алға қойған мақсатқа жету үшін талмай еңбектенуіңіз керек.

37. Өз-өзіңізді қамтамасыз етіп үйреніңіз.

38. Өзіңіздің бағаңызды ешқашан түсірмеңіз.

39. Сіз өзіңіз ойлағаннан да жоғарысыз.

40. Өмір дегеніміз - бүгінгі күн. Кешегі де емес, ертеңгі де емес. Бүгінгі күнмен өмір сүріп, бақытты болыңыз.

**Қорытынды :**

Бабаларым қыздарды қадірлеген,  
Қыз баладан басталар өмір терең  
Ауыл көркі қыз болып, ән айтылып,  
Күн болмаған сазды күй төгілмеген — деп бүгінгі тренинг сағатымызда қыздар тәрбиесін қыз балалардың өздері сөз еткеннен гөрі, ұлдарымыздың сөз етуін мақсат еткенмін. Өйткені, қыз бала тәрбиесі баршаның ісі. Қыз бала мен ұл баланың бірін – бірі жақсы түсінуіне, бірін – бірі сыйлауына, бір –біріне қамқор бола білуіне, қыздарымызды –қылықты, ұлдарымызды – ұлағатты етіп тәрбиелеуге септігі мол болары сөзсіз. Қыздарға айтарым « қазақ қызы» деген қастерлі де қасиетті атқа лайық болыңдар. Білімді де тәрбиелі қырдың қызғалдағындай жайнап өсе беріңдер.

№ **18 М. Сатыбалдиев атындығы жалпы орта білім беретін**

**«Қыз қылығымен көрікті»**

**( психологиялық тренинг)**

**Мектеп психологтары: Бисен Г**

**2018 – 2019 оқу жылы**