**Mutlu Çocuk Yetişmek için 10 Pratik Öneri**

Ebeveynlerin genellikle çocuklarının sadece mutlu olmalarını istediklerini ifade ettiklerini duyarız. Mutluluk tanımı her çocuk ve aile için farklı olsa da çocuklarımızın keyifli, sevildiğini hisseden ve sevgi dolu olmasını, güçlü bir şekilde ayaklarının üzerinde durmasını ve hayattaki zorluklar ile baş edebilmesini isteriz.Aşağıda çocuğunuzun olumlu, güvenli ve mutlu bir çevrede güçlü ve keyifli bir birey olarak yetişmesine yardımcı olacak 10 öneri bulabilirsiniz.

1. Düzenli bir hayat sunmak. Çocukların temel güven duygularının gelişmesi ve sağlıklı psikolojik gelişimleri için günlük rutinlerin ve yaşamlarındaki düzenin rolü büyüktür. Çocuğunuzun ve ailenizin bir yeme düzeninin olması, uyku rutinin ve düzeninin olması çocuğunuzun kendi güvende hissettirecek, sağlıklı olmasına ve aile bağlarınızın daha güçlü olmasına destek olacaktır.
2. Çocuğunuzu dinleyin ve onu anlamaya çalışın. Çocuğunuz size bir şeyler anlatırken başka bir işle uğraşmayın ve  %100 dikkatinizi çocuğunuzun anlattıklarına verin. Çocuğunuzu etkin dinleyerek, açık uçlu sorular sorarak paylaşımlarınızı arttırabilirsiniz. Çocuğunuzun duygularını ifade etmesine olanak vermeniz, sorun yaşıyor ise onunla olası çözümler üzerinde konuşmanız iletişiminizi kuvvetlendirecektir.Kendisini ifade edebildiğini ve anlaşıldığını hisseden çocuk çok daha öz güvenli ve mutlu olur.
3. Çocuğunuzun fiziksel enerji harcayabileceği etkinliklere dahil edin. Hareket eden çocuklar he fiziksel olarak daha sağlıklı gelişir hem de spor sırasında ortaya çıkan endorfinler çocuğunuzun daha enerjik ve mutlu olmasında etkili olacaktır.
4. Çocuğunuzun duygularını ifade etmesine olanak sağlayın.Çocuğunuzun duygularını farkına varması ve duygu ifadelerini kullanabilmesine yönelik etkinlikleri kullanabilirsiniz.Çocuğunuza olumsuz duygularını kabul etmesi ve bunları yönetebilmeyi de öğretmeniz çocuğunuzun mutluluğuna katkı sağlayacaktır.Kaygı ve öfke patlamaları durumunda sakinleşmede kullanabileceğiniz sakinleşme etkinliklerini kullanabilirsiniz.
5. Çocuğunuza seçme fırsatı tanıyın, yaratın.Çocuğunuzun kontrolde olduğunu hissedebilmesi için yaşına ve gelişimine uygun alternatifler arasında seçim yapmasına olanak sağlayın. Küçük yaş çocuğunuz için seçtiğiniz iki elbiseden birini seçmesine, daha büyük çocuklarda akşam yemeğindeki yiyeceği sebzeyi seçmeye, seçmeli ders seçimi gibi konuları çocuğunuza bırakabilirsiniz.
6. Koşulsuz sevgi verin. Her çocuk deneme yanılma yöntemi ile öğrenirler. Öğrenmeleri için de genellikle gerçek hayatta bu durumu deneyimlemeleri gerekir. Çocuğunuzu asla sevgi kısıtlayarak cezalanadırmayın.Çocuklar ebeveynleri tarafından koşulsuz sevildiklerini bildiklerin de kendilerine daha çok güvenir ve daha sağlıklı seçimler yapabilirler. Ayrıca hata yapabilmenin doğal bir durum olduğunu bilen çocuklar hata yapma korkusu, kaygısı yaşamayarak yeni deneyimlere daha açık olurlar.
7. Çocuğunuza serbest oyun zamanı ayarlayın. Çocuğunuzun belirli zamanda kahvaltı etmesi okula gitmesi okulda yine belirli zamanlara uyum ve kurallara sağlaması gerekir. Aynı şekilde eve geldiklerinde de belki bir kursa gitmeleri veya ödev yapmaları gerekiyor. Bu nedenle çocuğunuzun sakince istediği oyunu veya etkinliği yapabileceği, yaratıcılığını ortaya çıkarabileceği alanı ve zamanı sağlamanız ruhsal sağlığı için şarttır.
8. Çocuğunuzu materyalizmden uzaklaştırın. Çocuğunuzu her an meşgul etmeye, talep ettiğini vermekten kaçının. Çocuk ve materyalizm yazısında detaylı bilgi bulabilirsiniz.Çocukların kendi içsel kaynakları için bir şeyler üretmeleri kendilerini meşgul edebilme becerileri çocukların mutluluğu için önemlidir.
9. Çocuğunuza ufak ve keyifli anlarda minnet duymasını, ilişkisel zamanlardan doyum almasını öğretin. Birlikte yürüyüşe çıkmanız, birlikte bir kek yapmanız, farklı bir böcek görmeniz gibi etkinliklerin alınan doyumun satın alınan bir oyuncak arabadan daha az olmamalı.
10. Çocuğunuzun anlamlı ve ilgi alanı olan bir konuda etkin olmasına yardımcı olun.Çocuğunuzun keyif alarak yaptığı bir etkinliğin olması onun mutluluk düzeyini arttıracaktır. Çocuklar keyif aldıkları etkinliklerde başarılı olduklarında motivasyonları artar. Ayrıca çocuğunuzun başkalarına yardımcı olma etkinliklerine dahil edebilirsiniz.İhtiyacı olan çocuklar için oyuncak, kırtasiye malzemesi toplamak gibi.Böylece çocuğunuz daha empatik düşünmeyi öğrenir ve başkalarının mutluluğu ile ve paylaşarak da mutlu olabileceğini öğrenir.

