



家有噴火龍寶寶？其實 孩子愛生氣有 7 個好處！



出處：嬰兒與母親 出版日期：2020/03/05 作者/林靜莉

家裡有噴火龍寶寶嗎？遇到不順心的事就發脾氣？不少父母總為孩子愛生氣而頭痛，但其實生氣的背後卻有 7 個優點，一起來看看。

1. 學習控制情緒

當人類承受壓力時，會透過情緒性的哭泣來釋放壓力，下一次寶寶哭鬧時，爸媽先不要中斷，讓寶寶學習緩解心情並控制壓力。



2. 促進學習

孩子在面對挫折時，擁有學習新事物的能力，學習就像呼吸一樣自然。然而要利用挫折學習也有但書，孩子必須在快樂、放鬆的環境中成長，反之學習效果將有限。

3. 讓孩子知道界限

有時候孩子生氣是因為你說「不」，這通常發生在爸媽要**堅守教養原則**，而孩子一直想越過那條線的時候。若爸媽能**堅定拒絕**，即使孩子當下哭鬧不開心，卻也能**認知父母的底線**，對於教養有幫助。



4. 睡得更好

通常孩子經過一陣大吵大鬧後會因為精疲力盡而很快睡去，這是因為他們在承受某種壓力或是試圖處理生活中發生的事，耗費了較多精神，因此可以比平常更快入睡。

5. 孩子信任你

發脾氣其實是一種信任的表現，父母總是不喜歡孩子愛哭鬧，而孩子哭鬧也會挑對象，當他信任你才會在你面前釋放各種情緒，若是在不熟識的面前則會較壓抑或不安。

6. 增進親子關係

雖然孩子在生氣時可能看起來一點都不可愛，但若是在寶寶生氣的當下給一些溫暖的話並擁抱他，孩子通常會無條件接受，並更加親近父母。



7. 培養自我意識

有時候孩子的怒氣會用其他方式表現出來，情緒的表達代表孩子的自我意識正在萌芽，**有助於訓練思考與認識自己**。



下一次當孩子哭鬧時，不妨先將「不准哭！不可以生氣！」台詞放一旁，讓孩子好好釋放情緒，並觀察他的進步，**必要時可以擁抱他**，將有助於情緒的正向發展喔！