Anak Suka Bicara Ngegas atau Ketus? Waspadai 5 Penyebab Ini!

Category: LifeStyle
15 Maret 2025

Prolite – Anak Suka Bicara Ngegas atau Ketus? Waspadai 5 Penyebab Ini!

Pernah nggak sih, merasa kaget atau bahkan kesal karena anak tiba-tiba bicara dengan nada tinggi, ketus, atau ngegas? Padahal, nggak ada angin nggak ada hujan, tiba-tiba dia menjawab dengan nada yang bikin kuping panas. Kalau ini sering terjadi, jangan buru-buru memarahi anak, ya! Bisa jadi, ada alasan di balik sikapnya yang seperti itu.

Nah, sebelum kita langsung menyalahkan si kecil, yuk kenali

dulu beberapa penyebab anak suka bicara ngegas! Dengan memahami alasan di baliknya, kita bisa mencari cara yang lebih tepat untuk mengatasinya.

1. Kurangnya Keterampilan Mengelola Emosi

Anak-anak masih belajar cara memahami dan mengungkapkan perasaan mereka. Kadang, mereka nggak tahu gimana caranya mengungkapkan rasa kesal, kecewa, atau frustasi dengan cara yang lebih tenang. Jadi, mereka memilih cara paling instan: bicara dengan nada tinggi!

Solusinya? Ajak anak berbicara tentang perasaannya dengan cara yang lebih santai. Misalnya, tanyakan, “Kamu lagi kesal, ya? Boleh cerita sama Mama/Papa?” Dengan begini, anak akan belajar bahwa ada cara lain untuk mengungkapkan emosinya tanpa harus ngegas.

2. Meniru Orang Tua atau Lingkungan Sekitar

Anak adalah peniru ulung! Kalau di rumah sering terdengar suara tinggi atau nada bicara yang ketus, anak pun akan menganggap itu sebagai hal yang biasa. Mereka belajar dari apa yang mereka dengar dan lihat setiap hari.

Coba deh, introspeksi sebentar. Apakah di rumah sering ada percakapan dengan nada tinggi? Kalau iya, mulai biasakan berbicara dengan lebih lembut dan sabar. Ingat, anak meniru apa yang mereka lihat dan dengar, bukan apa yang kita perintahkan.

3. Frustrasi atau Merasa Tidak Didengarkan

Pernahkah anak mencoba berbicara, tapi kita malah sibuk dengan ponsel atau pekerjaan lain? Bisa jadi, mereka merasa nggak didengarkan. Sebagai bentuk protes, mereka mulai menaikkan nada suara supaya diperhatikan.

Solusinya? Berikan perhatian penuh saat anak berbicara. Tatap matanya, dengarkan dengan baik, dan tunjukkan bahwa kita benar-benar peduli. Dengan begitu, anak nggak perlu bicara dengan nada tinggi hanya untuk mendapat perhatian kita.

4. Keinginan untuk Mendapatkan Perhatian

Bicara ngegas atau dengan nada tinggi bisa jadi strategi anak untuk menarik perhatian. Apalagi kalau mereka merasa diabaikan atau ingin mendapatkan sesuatu dengan cepat.

Kalau ini yang terjadi, ajarkan anak bahwa ada cara lain untuk mendapatkan perhatian tanpa harus bicara ketus. Misalnya, ajak mereka menggunakan kata-kata yang lebih sopan atau beri contoh bagaimana cara meminta sesuatu dengan nada yang baik.

5. Overstimulasi atau Kelelahan

Kadang, anak bicara ngegas bukan karena sengaja, tapi karena mereka sedang kelelahan atau merasa terlalu banyak mendapat rangsangan. Misalnya, setelah seharian bermain, mendengar suara bising, atau mengalami banyak interaksi sosial yang melelahkan.

Kalau anak mulai menunjukkan tanda-tanda overstimulasi, beri mereka waktu untuk beristirahat. Biarkan mereka tenang sejenak sebelum melanjutkan aktivitas lain.

6. Faktor Perkembangan Usia

Beberapa usia tertentu memang cenderung lebih emosional. Anak-anak usia balita dan pra-remaja biasanya mengalami perubahan emosional yang cukup signifikan, sehingga mereka lebih ekspresif dalam berbicara.

Sebagai orang tua, kita perlu memahami bahwa ini adalah bagian dari perkembangan mereka. Alih-alih memarahi, lebih baik bantu anak mengelola emosinya dengan cara yang sehat.

Cara Mengajarkan Anak Berbicara dengan Lebih Tenang

Nah, setelah tahu penyebabnya, bagaimana cara mengatasinya? Berikut beberapa tips yang bisa dicoba:

- **Berikan contoh yang baik** – Anak akan belajar dari cara kita berbicara. Jadi, biasakan berbicara dengan nada tenang dan sabar.
- **Ajarkan kata-kata yang lebih sopan** – Arahkan anak untuk menggunakan kata-kata yang lebih lembut saat ingin menyampaikan sesuatu.
- **Bantu anak mengenali emosinya** – Misalnya, dengan mengatakan, “Mama tahu kamu marah, tapi bisa nggak kita bicara dengan lebih pelan?”
- **Gunakan teknik time-out** – Kalau anak terlalu emosional, beri mereka waktu untuk menenangkan diri sebelum berbicara lagi.

Pentingnya Menunjukkan Empati Saat Berbicara dengan Anak

Sering kali, anak hanya butuh dimengerti. Dengan menunjukkan

empati, kita bisa membantu mereka merasa lebih nyaman untuk berbicara dengan tenang.

Misalnya, saat anak bicara dengan nada tinggi, kita bisa berkata, “Mama tahu kamu kesal, tapi coba deh bicara pelan-pelan supaya Mama bisa mengerti.” Dengan begitu, anak belajar bahwa mereka tetap bisa didengar tanpa harus berbicara dengan nada tinggi.

Anak yang suka bicara ngegas atau ketus bukan berarti mereka sengaja ingin bersikap kasar. Ada banyak faktor yang bisa mempengaruhi, mulai dari kurangnya keterampilan mengelola emosi, meniru lingkungan, hingga faktor kelelahan.

Sebagai orang tua, tugas kita bukan hanya menegur, tapi juga membantu anak memahami bagaimana cara berbicara dengan lebih baik.

Yuk, mulai dari sekarang, kita ajarkan anak-anak untuk berbicara dengan lebih lembut dan penuh rasa hormat. Karena komunikasi yang baik bukan hanya soal apa yang dikatakan, tapi juga bagaimana cara menyampaikannya!