**Những điều cha mẹ cần biết khi cho trẻ xem ti vi**

Không thể phủ nhận giá trị giải trí của truyền hình, đặc biệt đối với trẻ em. Nếu hỏi 10 đứa trẻ, hầu hết 10 em trả lời là rất thích xem ti-vi.

 Vì vậy cha mẹ cần biết điều chỉnh chương trình cũng như thời gian xem ti vi của trẻ sao cho hợp lý.

Ngoài việc giúp trẻ giải trí sau những giờ học căng thẳng, truyền hình còn giúp trẻ học được rất nhiều điều hay, cung cấp cho trẻ nhiều kiến thức bổ ích. Thế nhưng, việc gì cũng có mặt trái của nó, nhất là khi hiện nay chương trình truyền hình ngày càng phong phú, đa dạng, và trẻ em ngày càng có xu hướng dán chặt mắt vào màn hình trước sự thờ ơ của người lớn.

**Ảnh hưởng từ truyền hình**

Có những cô bé, thấy bạn trên ti-vi đội nón bảo hiểm khi đi xe máy thì hôm sau nhất định cũng đòi bố mẹ phải sắm cho mình bằng được chiếc nón mới chịu ngồi xe. Có những chú bé con, nằng nặc đòi uống sữa có hình siêu nhân để được trở thành siêu nhân, đòi mẹ mua bột giặt giống như clip quảng cáo tối qua để có thể giặt sạch những vết bẩn trên áo. Nói vậy để thấy truyền hình có tác động lớn thế nào tới hành vi của trẻ, có người còn nói vui “con cái gì mà bố mẹ nói không nghe, chỉ nghe chị…Kính Hồng” (Chị Kính Hồng là người dẫn chương trình Chúc bé ngủ ngon rất được các bé yêu thích). Vấn đề đặt ra hiện nay là làm sao để hạn chế những ảnh hưởng không tốt của truyền hình lên trẻ em.

Bác sĩ Phạm Ngọc Thanh, Khoa Tâm lý của Bệnh viện Nhi đồng 1, cho biết: “Hằng ngày tại phòng khám, tôi lắng nghe rất nhiều lời than phiền của các bậc phụ huynh trước những hành vi bất thường của trẻ như: hiếu động, bạo lực, thức giấc nửa đêm, thậm chí là có những biểu hiện của hành vi kích dục”. Và truyền hình không phải là “vô can” trong những trường hợp này. Hiện nay, trên ti-vi có nhiều chương trình giải trí dành riêng cho thiếu nhi, nhưng cũng không thiếu những chương trình, những bộ phim đầy những màn đấm đá, bạo lực, những câu chửi thề, văng tục mà người lớn khó có thể kiểm soát việc theo dõi của con mình. Nếu trẻ thường xuyên tiếp xúc với những hình ảnh này, việc phát sinh những hành vi bạo lực như đánh, đấm, cắn bố, mẹ, anh chị em, bạn bè là không thể tránh khỏi.

Với những hình ảnh quảng cáo thực phẩm hay rượu bia, trẻ sẽ dễ cho rằng những loại rượu bia hay thực phẩm đó là những thứ tốt cho sức khỏe, chỉ ăn những thứ quảng cáo trên ti-vi mà không chịu ăn rau quả.

Bên cạnh những tác hại về tâm lý, truyền hình cũng có nhiều ảnh hưởng đến sức khỏe của trẻ. Xem ti-vi quá nhiều, ngồi quá gần hay mở ti-vi quá to sẽ ảnh hưởng xấu đến thị lực và khứu giác còn chưa phát triển đầy đủ. Trẻ xem truyền hình nhiều có xu hướng lười vận động, ít tiếp xúc với ánh nắng mặt trời, dễ tăng cân dẫn đến tình trạng béo phì, thụ động, không có khả năng giao tiếp xã hội. Ngoài ra, “ghiền” ti-vi là nguyên nhân khiến trẻ xa dần những thói quen tốt như đọc sách, chơi thể thao và làm trẻ mất tập trung trong việc học tập và làm bài tập ở nhà.

**Xem ti-vi thế nào cho đúng?**

Quả thật, xem ti-vi có thể giúp trẻ biết thêm nhiều kiến thức mới nhưng có thể gây ảnh hưởng xấu với sự phát triển tâm lý và thể chất của trẻ. Vì thế, cha mẹ cần hướng cho trẻ biết cách xem ti-vi và quản lý thời gian xem của con:

- Khuyến khích trẻ xem những chương trình có ý nghĩa giáo dục, tránh những bộ phim người lớn hay phim có tính chất bạo lực. Bố mẹ nên cùng ngồi xem ti-vi với con, lựa chọn những chương trình hay cho con và giải thích những điều trên ti-vi mà bé chưa hiểu.

**- Không xem ti-vi trong giờ ăn.**

- Khuyến khích trẻ tham gia các hoạt động khác trong nhà như chơi đùa, đọc sách.
- Tập cho trẻ thói quen chỉ xem ti-vi sau khi học bài xong và đến giờ đi ngủ là phải tắt ti-vi. Ngồi cách màn hình ti-vi tối thiểu 1 mét.