

HẠN CHẾ THỜI GIAN XEM TI VI CỦA TRẺ

Trẻ nên xem ti vi bao nhiêu tiếng ngày? Làm thế nào để hạn chế, sửa chữa thói quen xấu thích xem ti vi của trẻ?... Dựa trên nghiên cứu và thử nghiệm với 180 trẻ và cha mẹ của chúng, các nhà khoa học thuộc Trung tâm Annenberg (Philadelphia) đã

Trẻ nên xem ti vi bao nhiêu tiếng ngày? Làm thế nào để hạn chế, sửa chữa thói quen xấu thích xem ti vi của trẻ?... Dựa trên nghiên cứu và thử nghiệm với 180 trẻ và cha mẹ của chúng, các nhà khoa học thuộc Trung tâm Annenberg (Philadelphia) đã công bố 7 nguyên tắc cơ bản.

Thực trạng

Hầu hết trẻ Mỹ đều dành 3 tiếng mỗi ngày để xem ti vi, tức là nhiều hơn so với thời lượng tối đa mà Học viện Nhi khoa Mỹ (AAP) cho phép tới 1 giờ đồng hồ đối với trẻ từ 2 tuổi trở lên. AAP khuyến cáo không cho trẻ dưới 2 tuổi xem vô tuyến.

Những trẻ xem ti vi nhiều hơn 2 giờ mỗi ngày thường sống trong những căn hộ có trung bình là 4 cái ti vi.

Gần 2/3 gia đình đặt ti vi trong phòng riêng của trẻ, 1/2 gia đình đặt ti vi trong bếp và phòng ăn.

Nhiều cha mẹ quan niệm xem vô tuyến là một hành vi an toàn, một hình thức giải trí vui vẻ đối với con cái của họ. Số khác lại không biết con cái họ sẽ làm gì, chơi gì để thay thế cho ti vi, đặc biệt khi thời tiết tồi, trẻ không thể chạy nhảy ở ngoài trời. Một số cha mẹ khác lại lo lắng rằng nếu không xem ti vi trong bữa ăn, họ có thể cãi nhau vì những chuyện vặt vãnh.

Giải pháp

- Tránh để trẻ chú ý tới các thiết bị có gắn màn hình như ti vi, máy tính và game.
- Không để ti vi trong phòng trẻ
- Đừng bao giờ bật ti vi như một thói quen
- Hạn chế xem truyền hình trong những ngày đi học, đi làm
- Không để ti vi trong khu vực phòng ăn
- Không được vừa ăn vừa xem ti vi, kể cả khi ăn nhẹ.
- Tìm kiếm những hoạt động khác trong nhà mà không cần tới màn hình vô tuyến – ví dụ như chơi đùa, đọc sách.

Một số gia đình có thể cần rất nhiều thời gian để điều chỉnh nhưng đây là việc cần thiết bởi nếu

không nó sẽ ảnh hưởng đáng kể tới sự phát triển của trẻ cũng như mối quan hệ gắn bó giữa các thành viên trong gia đình.