

育儿知识：别让孩子过度依赖电视机

观看电视已经成为了当代家庭常见的一种日常消遣方式，而这种消遣方式也深得孩子们的喜爱，适当的娱乐对健康生活来说是有必要的，但若是长时间呆在电视机屏幕前那就不要了，现在也有一种病叫做电视病已经渐渐的在儿童群体中出现。

儿童电视病并非所指是生理疾病，而是一种习惯上引发的疾病，并且有可能引起心理上的疾病，孩子过于沉迷电视带来的精彩而减少了日常生活中的正常交流，影响了日常生活，例如部分孩子在电视机前聚精会神，但是到了课堂却变得消沉懒散，导致学习成绩下降和父母关系紧张等，这些症状统称为电视病。

儿童电视病高发于家庭关系紧张的家庭，例如父母工作忙碌无暇顾及孩子，让孩子整天呆在家里面，孩子没有事情好做感到无聊了就会长时间的看电视，另外一些父母关系紧张也会引起孩子对于现实生活的焦虑，他们为了逃避现实而选择观看电视，其结果是孩子越来越沉迷电视不可自拔。

长期沉迷电视的孩子会表现出生活消极，学习成绩下降，注意力不集中等，电视病已经成为了社会热议话题，也应该引起父母们的注意，预防孩子电视病，关键还是要帮助孩子在生活中找到其他积极的乐趣，创造一个温馨愉快的家庭。首先，父母要抽出时间多陪伴孩子，工作忙碌的同时家庭教育也是不可以忽略的，此外多鼓励孩子走出家门，和社会有更多的联系，让他们能够跟自己的小伙伴有更多的接触，多做些户外运动，转移孩子对电视机的注意力。

总结：家长对孩子每日观看电视的时间以及内容都要做一个科学合理的规划，内容上要有所控制，让孩子看些传递积极正能量的内容，同时鼓励孩子多参加户外运动等，促进身心健康成长。