



Kinder, Bildschirmmedien und Schulerfolg

Heute mit: Cyril Lüdin

Die tägliche Mediennutzungszeit von Kindern beträgt unter der Woche rund zwei Stunden, bei Jugendlichen mit Nutzung des Internets rund vier Stunden. Am Wochenende deutlich mehr. Eigene Mediengeräte im Kinderzimmer (TV, PC oder Spielkonsole) verdoppeln praktisch die Konsumzeiten. Diese Reizüberflutung schadet dem Gehirn von Kindern. Schon für 12-Jährige zugelassene Strategiespiele können Sucht auslösen. Egoshooterspiele verlangen reaktionsschnelles Abschliessen von virtuellen Gegnern. Stresshormone werden erhöht, was zu messbaren Veränderungen im Gehirn führt. Die Entwicklung geistiger, sprachlicher und körperlicher Fähigkeiten, emotionaler Empfindungen sowie psychosozialer Kompetenzen wird negativ beeinflusst.

OFTWERDEN wir Praxispädiater mit Schulkindern konfrontiert, die gereizt und aggressiv sich gegen alles wenden. Es fehlen ihnen Halt und eine Orientierung. Sie sind müde, passiv, einsam. Kinder binden sich an Medien, sie sind nicht mehr durch Beziehungen geprägt. Die Folgen über die Dauer sind auch schulische Leistungsein-

bussen durch Konzentrationsstörungen, Motivationsverlust, Langeweile, Stressanfälligkeit und Aggressivität.

SPORTLICHE oder musikalische Betätigung haben eine anregende Wirkung auf die geistige Leistungsfähigkeit, auf die Hirndurchblutung und die Vernetzung von Hirnzellen untereinander. Prägend für uns Menschen sind die psychosozialen Erfahrungen mit Bindungspersonen und der Umwelt, die die Neuronen in unserem Gehirn «verdrahten». Ein vielseitiges Freizeitverhalten vermittelt wichtige Lernerfahrungen und den Erwerb sozialer Kompetenzen.

TIPPS: Bildschirmgeräte im Kinderzimmer im Primarschulalter vermeiden. Kein TV-Konsum bis drei Jahre, bis 9 Jahre höchstens 45 Minuten pro Tag. Jugendliche nicht mehr als zwei Stunden. Eltern sollten mit ihren Kindern das Programm studieren und das Gesehene auch diskutieren können.

BEI GAMES sollten Grundgeschichte und die wichtigsten Spielprinzipien bekannt sein, bevor das Spiel angeschafft wird. Bei Primarschulkindern sollten wir die durchschnittliche tägliche Spielzeit von 30 Minuten nicht überschreiten. Klar vereinbarte Regeln über tägliche Computer-Spielzeiten sind notwendig und sinnvoll.

DER AUTOR

Cyril Lüdin ist Spezialarzt für Kinder und Jugendliche sowie Schularzt in Muttenz.