

"Bildschirmkinder"



KOPFSCHMERZEN?

Klagt Ihr Kind bei den Hausaufgaben öfter über Kopfschmerzen? Schülern wird in solchen Fällen oft Lustlosigkeit unterstellt, vor allem, wenn die Beschwerden kommen und gehen. Doch Eltern sollten nicht zu schnell annehmen, ihr Kind simuliere. Denn das Phänomen ist einige Überlegungen wert.

Die Charakteristik und Lokalisation der Schmerzen und vor allem der Anlass erlauben einem Arzt häufig eine Einordnung und damit eine Behandlung. Zunächst sollte – wie bei allen Kopfschmerzen – eine Sehstörung ausgeschlossen werden. Das Problem ist womöglich durch eine Brille zu beseitigen.

Wichtig erscheint mir auch die Frage, ob das Auftauchen von Kopfschmerzen auf eine Aufmerksamkeitsstörung, eine Lernstörung also, hindeutet. Anspannung und Verspannung sind häufig Ursachen von Kopfschmerzen. Klären sollte man auch, ob sich der Schüler durch die Aufgaben überfordert fühlt. Eine bessere Vermittlung des Stoffes oder eine begleitende Hilfe ist unter Umständen hilfreich. Kinder stehen heutzutage zudem oft unter einem erheblichen Termindruck.

Stress entsteht nicht nur durch schulische Anforderungen, sondern auch durch anspruchsvolle Freizeitaktivitäten. Die für die Hausaufgaben verbleibende Zeit ist möglicherweise zu knapp bemessen. Weitere belastende Faktoren beim Erledigen der Hausaufgaben: laute Musik, ein laufender Fernseher oder ein angeschalteter PC mit Internet-Anschluss. All dies kann die Konzentration erschweren, Stress erzeugen und schließlich Kopfschmerzen verursachen. Kleiner Tipp unter Eltern: Ich habe es immer als sehr beruhigend empfunden, wenn meine Kinder die Frage bejahen, ob die Kopfschmerzen (oder Bauchschmerzen) vielleicht durch ein bisschen Fernsehen besser würden.

Dr. Volker Soditt ist Chefarzt der Städtischen Klinik für Kinder und Jugendliche in Solingen.



BILDSCHIRMKINDER

Bald ist Weihnachten und viele Kinder überlegen, welches elektronische Gerät sie sich wünschen sollen.

Fiona möchte einen eigenen Fernseher, Daniel ein Notebook und Timo ein Klapphandy. Dabei sind unsere Kinder elektronisch bestens ausgestattet. Fast die Hälfte aller Grundschüler besitzt ein Handspielgerät, etwa bei einem Drittel steht ein eigener Fernseher im Zimmer. Dabei ist bekannt, dass die unmittelbare Verfügbarkeit solcher Geräte sich direkt auf die Dauer der Nutzung auswirkt. Wer viel Zeit vor dem Fernsehen oder Computer verbringt, hat oft mehr Probleme beim Lernen. Daraus ergibt sich die paradoxe Situation, dass viele Eltern es zwar selbstverständlich finden, ihr Kind mit neuesten Medien auszustatten, gleichzeitig aber über die hohen Anforderungen der Schule, die den Kindern angeblich kaum freie Zeit lässt, klagen. Freie Zeit? Noch mehr Zeit vor dem Bildschirm?

Es gibt Familien, die bewusst kein Fernsehgerät haben. Das Experiment, ein Wochenende oder eine Woche ohne Fernsehen auszukommen, eröffnet gewiss neue Horizonte. Wer nicht ganz auf den Bildschirm verzichten will, sollte im Auge behalten, was wie lange läuft. Die Auswahl der Sendungen und Spiele ist dabei ebenso wichtig wie die Dauer. Es wird empfohlen, dass Sechs- bis Achtjährige nicht länger als eine Stunde und Neun- bis Zehnjährige nicht länger als 1,5 Stunden fernsehen oder Computerspielen. Besprechen Sie mit Ihrem Kind, warum es Ihnen wichtig ist, die Medienzeit zu begrenzen, und bieten Sie alternative Beschäftigungen an: Sport, basteln, malen, lesen ... Es gibt mehr Ideen als Fernsehsender und wer mit Freuden Fußball spielt, wird nicht mehr über das Fernsehprogramm nachdenken.

Michaela Braun ist Psychologin, Buchautorin und Mutter von drei Kindern. Sie berät Eltern in Erziehungsfragen.