

Vermoeidheid

Oorzaken

- Vermoeidheid kan ontstaan door verschillende oorzaken en hoort bij de laatste fase.

Gevolgen

- Je kind is zo moe dat alles te veel is. Het kan zich slecht concentreren, is onzeker, boos of angstig, is zich minder bewust van wat er gebeurt en je hebt minder en ander contact met je kind.

Wat kun je zelf doen?

- Door er te zijn stel je je kind gerust.
- Zorg voor een rustige omgeving.
- Ritme, regelmaat en vaste rituelen, zoals voorlezen of muziek voor het slapen gaan, geven houvast.
- Maak een dagprogramma dat voor je kind haalbaar is en stel dit bij als het nodig is om teleurstelling te voorkomen.
- Laat leuke dingen voorgaan.
- Las regelmatig rustpauzes in; liever meerdere korte dan een lange.
- Geef je kind de ruimte om verdrietig of teleurgesteld te zijn en leg uit waar de vermoeidheid vandaan komt.
- Overleg met een fysiotherapeut over mogelijke ondersteuning.

Let op

- Vermoeidheid kan als voordeel hebben dat je kind alles niet meer bewust meemaakt. Dan is het juist goed om niets aan de vermoeidheid te doen.
- De vermoeidheid kan op een gegeven moment snel toenemen; je hebt dan minder en ander contact met je kind.
- Dat je kind zich terugtrekt, hoeft niet te betekenen dat je kind je afwijst of depressief is. Het is belangrijk dat ook de mensen om je heen dit weten.