



Vermoeidheid

Oorzaken

Vermoeidheid kan verschillende oorzaken hebben 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. Je kind is zich minder bewust van wat er gebeurt. 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.
- Stel dit dagprogramma bij als het nodig is, om teleurstelling te voorkomen.
- Laat fijne en leuke dingen voor gaan.
- Zorg voor regelmatige rustpauzes. Pauzeer liever vaker kort dan een keer lang.
- Geef je kind de ruimte om verdrietig of teleurgesteld te zijn.

- Leg uit waar de vermoeidheid vandaan komt.
- Overleg met een fysiotherapeut of deze je kind misschien kan helpen.

Let op

- Vermoeidheid kan als voordeel hebben dat je kind niet alles meer bewust meemaakt. Dan is het juist goed om niets aan de vermoeidheid te doen.
 - De vermoeidheid kan op een gegeven moment snel erger worden. 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.
-