

Raising a child: travel notes

Crescere un figlio: appunti di viaggio



Dott.ssa Elisabetta Orlandi

Psychologist

Psicologa



When one becomes a parent, the main goal and desire is to promote the well-being of their children, to see them grow up healthy, strong and independent.

I am often asked what the basic ingredients are, as raising a child is never that easy and unfortunately there is no universal formula. When it comes to children and teenagers everything is questioned, first and foremost the role of a parent.

It is like setting off on a travelling journey: the stages are already defined at the start, but the unexpected is always just around the corner!

First of all, it is good to know what these stages are and what distinguishes them, in order to arrive ready and well equipped.

The first, **from birth to 2 years of age**, is characterised by constant **changes** and **achievements**. In this phase, children seem to grow and learn really fast: they learn to crawl, talk, use their hands, walk and so on. In this period it is important to focus on laying the first building blocks on which to develop a strong, secure and lasting emotional bond that will accompany parent and child for the rest of the journey.



The second stage, **the pre-school age (around 3-5 years)**, is characterised by three main features: **curiosity**, **imagination** and **fears**. In this period, children use their imagination a lot and are very curious. They believe that everyone thinks like them, so they find it hard to assume the perspective of



Quando si diventa genitori, lo scopo ed il desiderio principale è quello di promuovere il benessere dei propri figli, vederli crescere sani, forti ed indipendenti.

Spesso mi viene chiesto quali siano gli ingredienti fondamentali, in quanto crescere un figlio non è mai così facile e purtroppo non esiste una ricetta universale. Quando si parla di bambini ed adolescenti tutto viene messo in discussione, in primis il ruolo di genitore.

È come partire per un viaggio itinerante: le tappe sono già definite in partenza, ma gli imprevisti sono sempre dietro l'angolo!

Prima di tutto è bene conoscere quali siano queste tappe e le peculiarità che le contraddistinguono, per arrivare pronti e ben equipaggiati.

La prima, **dalla nascita ai 2 anni**, è caratterizzata da continui **cambiamenti** e **conquiste**. In questa fase i bambini sembrano crescere ed apprendere davvero in fretta: imparano a gattonare, a parlare, ad utilizzare le mani, a camminare e così via. In questo periodo è importante soffermarsi sul porre i primi mattoncini su cui sviluppare un legame emotivo forte, sicuro e duraturo, che accompagnerà genitore e figlio/a per il resto del viaggio.

La seconda tappa, **l'età prescolare (circa 3-5 anni)**, è caratterizzata da tre principali caratteristiche: **curiosità**, **fantasia** e **paure**. In questo periodo i bambini utilizzano molto l'immaginazione e sono molto curiosi. Ritengono che tutti pensino come loro, pertanto faticano ad assumere la prospettiva altrui e,

others and, as a result, cooperative play is not so straightforward. The first irrational fears expressed mainly through behaviour also begin to appear, as their emotional vocabulary is still limited.



di conseguenza, giocare in modo cooperativo non risulta così immediato. Iniziano anche a presentarsi le prime paure irrazionali espresse principalmente attraverso il comportamento, in quanto il loro vocabolario emotivo è ancora limitato.

The third stage, **childhood (approx. 6-10 years)**, is characterised by **temperament** and **relationships with peers**. With the start of school, the child begins to manage itself without the help of the parent. It is important not to underestimate the development of an increasingly critical attitude towards oneself, which can lead to a lowering of self-esteem. Understanding of the world improves and leads to greater empathy and emotional competence. At this stage, socialisation skills are crucial.



La terza tappa, **infanzia (circa 6-10 anni)**, si contraddistingue per il **temperamento** ed il **rapporto con i coetanei**. Con l'inizio della scuola il bambino comincia a gestire se stesso senza l'aiuto del genitore. Importante è non sottovalutare lo svilupparsi di un atteggiamento sempre più critico verso di sé, che può portare ad un abbassamento dell'autostima. La comprensione del mondo migliora e porta ad una maggiore empatia e competenza emotiva. In questa fase la capacità di socializzazione risulta cruciale.

In the fourth stage, **pre-adolescence (approx. 11-14 years)**, we begin to speak of **puberty**: a period characterised by physical and emotional changes. Boys and girls are very self-conscious, show excessive concern for their appearance, performance and how others might react and think. They begin to realise that their opinions may differ from those of their parents.



Nella quarta tappa, **preadolescenza (circa 11-14 anni)**, si inizia a parlare di **pubertà**: periodo caratterizzato da cambiamenti fisici ed emotivi. I ragazzi sono molto attenti a loro stessi, mostrano un'eccessiva preoccupazione per il proprio aspetto, per le proprie prestazioni e per come gli altri potrebbero reagire e pensare. Cominciano a rendersi conto che le loro opinioni possono essere diverse da quelle dei genitori.

The last stage, before adulthood, is **adolescence (around 15-18 years)**, characterised by a search for greater **independence** and a strong desire to find their own **identity**. They begin to experiment with various roles and new responsibilities. Their interests may change and they tend to ask themselves existential questions. New challenges arise in the area of emotional relationships.

L'ultima tappa, prima dell'età adulta, è **l'adolescenza (circa 15-18 anni)**, caratterizzata dalla ricerca di una maggiore **indipendenza** e da un forte desiderio di trovare una propria **identità**. Cominciano a sperimentare vari ruoli e nuove responsabilità. I loro interessi possono cambiare e tendono a porsi quesiti di natura esistenziale. Nell'ambito dei rapporti affettivi si presentano nuove sfide.

As you can see, the journey is long and somewhat adventurous and, in all this, the parent has the role of chaperone. His or her task is to ensure that the child is able to build up an experiential baggage that will enable him or her to cope with and overcome unforeseen events and arrive ready for adulthood.

Come vedete il viaggio è lungo ed alquanto avventuroso e, in tutto ciò, il genitore ha il ruolo di accompagnatore. Il suo compito è quello di fare in modo che il/la figlio/a possa riuscire a crearsi un bagaglio esperienziale che consenta di affrontare e superare gli imprevisti ed arrivare pronto all'età adulta.

Here are some useful suggestions:

Ecco alcuni suggerimenti utili:

- Provide them with **reference points**, in terms of stable relationships and ties. So that they can experiment and explore the environment without fear. It is useful to spend time together, sharing activities, having fun and rewarding them.
- Fornire loro **punti di riferimento**, in termini di relazioni e legami stabili. Così che possano sperimentarsi ed esplorare l'ambiente senza timori. Utile è passare del tempo insieme, condividendo attività, divertendosi e gratificandoli.

- Give importance to their experiences and let them express their **emotions**. When children are able to understand them, it is helpful to talk about them explicitly.
 - Give them limits through **clear rules**, so as to provide them with a framework in which they can express themselves. It is important that there is consistency between the various reference figures.
 - Allow them **free time** in which they can play, be spontaneous, learn to organise and self-manage and, why not, get bored.
 - Develop in them small/big **autonomies**, giving them tasks to do, according to their age, so that they gain confidence in their own abilities. This is fundamental in order to increase their own sense of competence and responsibility.
- Dare importance to their experiences and let them express their **emozioni**. Quando i bambini sono in grado di comprenderle, è utile parlarne esplicitamente.
 - Dare loro dei limiti attraverso **regole chiare**, così da fornirgli una cornice in cui potersi esprimere. Importante è che vi sia coerenza tra le varie figure di riferimento.
 - Lasciare loro del **tempo libero** in cui possano giocare, essere spontanei, imparare ad organizzarsi ed ad auto-gestirsi e, perché no, annoiarsi.
 - Sviluppare in loro piccole/grandi **autonomie**, affidandoli dei compiti da svolgere, in base all'età, così da acquisire fiducia nelle proprie capacità. Questo aspetto è fondamentale per accrescere un proprio senso di competenza e responsabilità.

... *it only remains for me to wish you bon voyage!*

... *non mi resta che augurarvi buon viaggio!*

Bon voyage!

