

## L'abbraccio sicuro e contenitivo che placa la rabbia dei bambini

**Pubblicato:** Venerdì 14 Giugno 2019



I bambini adorano essere abbracciati e, a volte, basta un semplice abbraccio per calmarli quando sono arrabbiati, infastiditi o in preda a un pianto furioso. Il cosiddetto **“abbraccio contenitivo” del metodo Holding**.

### CHE COS'È

Ai bambini possono capitare momenti di difficoltà di rabbia incontrollata, pianto o capricci. La soluzione a volte sta in **un gesto semplice, un abbraccio, in grado di contenere le grandi emozioni dei piccoli**. È l'abbraccio contenitivo, definito così dal metodo Holding, messo a punto dalla psichiatra infantile **Martha Welch**, ispirata dal lavoro dello psicanalista Donald Winnicott.

Lo scopo del metodo è quello di sviluppare un legame di **fiducia e sicurezza tra bambini e adulti**, chiamati a stabilire limiti e restrizioni per i più piccoli, anche fisicamente, ponendosi come una vera e propria “barriera”: l'abbraccio contenitivo.

### COME FUNZIONA

Davanti alla crisi di un bambino gli adulti di riferimento (genitori o educatori), reagiscono in maniera del tutto personale: chi con rabbia, o con proposte di conciliazione, utilizzando premi o punizioni. Ma se il piccolo sembra non sentire, piange, urla o si dimena il metodo Holding propone di intervenire con **un abbraccio contenitivo che serve appunto a placare la crisi emotiva**. Perché anche dopo i tre anni i bambini traggono beneficio, in termini di **sicurezza e conforto**, dallo stare a contatto con il genitore,

proprio come accade ai neonati con la mamma.

**All'inizio tipicamente il bambino rifiuta** il contenimento, ma **l'adulto deve insistere continuando ad abbracciare con dolcezza e fermezza** fino a che piano piano il piccolo non riacquisti calma ed equilibrio. La tensione iniziale, quindi, si scioglie e il bambino ricambia finalmente l'abbraccio: rabbia e frustrazione sono placati.

#### LA DIFFICOLTÀ

**È importante che gli adulti mantengano serenità e pazienza nei minuti iniziali: ed è questo l'aspetto più difficile** della tecnica. La bravura di chi "contiene" sta proprio nella perseveranza e nella determinazione. L'adulto deve fare in modo di passare il messaggio al piccolo che le sue emozioni sono accolte per quello che sono. Si dovrebbe poi guardare il più possibile negli occhi il bambino e parlargli in tono calmo e con parole semplici provando a comunicargli, a seconda delle situazioni che hanno scatenato la crisi, che vi è comprensione e accettazione del suo stato d'animo.

Inizialmente il metodo fu applicato per contenere i bambini che rientravano nei disturbi dello spettro autistico, spesso soggetti ad oscillazioni emotive, ma la Welch notò che tutti i bambini traevano beneficio dall'abbraccio contenitivo.

Generalmente il sistema funziona, se però dopo alcuni minuti e provando più volte non si ottengono dei risultati, può darsi anche che per quella situazione specifica o per quel bambino sia meglio sperimentare altri metodi di gestione della rabbia: ad esempio la "scatola della rabbia".

di [bambini@varesenews.it](mailto:bambini@varesenews.it)