

# Pais & filhos

Só o instinto não chega

www.paisefilhos.pt

N. 299  
dezembro 2015

## SOS NATAL

COMO "SOBREVIVER"  
AO STRESSE

**PRESENTES INDESEJADOS**  
Podemos recusar?

EDUARDO SÁ  
"Para que serve  
o Pai Natal?"

**CONSTIPAÇÕES**  
Elas estão aí!

**MODA**  
**VESTIDOS**  
PARA A FESTA

**PARTO**  
Leve as suas  
músicas  
preferidas

**CARTA**  
do  
**PAI NATAL**  
Gonçalo M.  
Tavares

**FELIZES  
PARA SEMPRE?**  
Sim, é possível!

# Natal

Ajude-os a acreditar  
na magia!

♥ EPISIOTOMIA ♥ ESTIMULAR A GENEROSIDADE ♥ CASTIGOS  
♥ BELEZA ♥ ROTEIRO ♥ LEITURAS ♥ LIFESTYLE



*sim, o*

# *Pai Natal existe!*



Existe na imaginação dos seus filhos e isso é bom para o desenvolvimento afetivo e cognitivo. Mas, nos tempos que correm, em que a crianças têm acesso a mais informação e mais cedo, ainda é possível acreditar no Pai Natal?

#### **E a fantasia?**

"Vivemos numa época de hiper-realismo e imediatismo, que deixam pouco espaço à representação mental. As crianças de hoje sabem muito, mas brincam e sonham pouco", considera a psicoterapeuta Alexandra Barros

**O** Pai Natal existe. Pelo menos para Simão, de seis anos. Tanto é que o tio às vezes até lhe liga para o Polo Norte e fala com ele ao telefone, tanto é que o vê passar de fugida através da janela na noite de Natal e depois aparecem os presentes, tanto é que em dezembro nas ruas e nos centros comerciais andam os seus ajudantes – que se podem reconhecer pela roupa de Pai Natal embora não sejam mesmo o Pai Natal verdadeiro. Para mais, o Pai Natal adivinha o que ele quer todos os anos. Não, não há razão absolutamente nenhuma para duvidar da sua existência.

Este ano a mãe já lhe perguntou o que vai pedir ao Pai Natal, e Simão, ciente da necessidade de bom comportamento, ditou a sua própria sentença: "Não vou pedir nada. Não me ando a portar bem porque não durmo na minha cama", responde sério. "Não é nada pedinchão", diz a mãe, Cristiana Santos. "Mas sei que com o aproximar do Natal e quando aparecerem os

folhetos das lojas começa a ver coisas e a dizer que gosta". E não é que o Pai Natal acerta sempre?

Talvez este seja o último Natal em que Simão desfruta desta fantasia. Cristiana desconfia que não vai demorar muito até que o filho perceba que o velhinho das barbas é uma doce mentira. "Este ano na escola, com o que dizem os mais velhos, acredito que comece a desconfiar que não existe. E na internet ainda não navega porque ainda não escreve nem lê, mas vai começar a ser diferente com a aquisição da leitura. Depois, acaba-se a magia."

Na realidade, as duas fases – o auge da fantasia e a aquisição da leitura – cruzam-se por um período relativamente curto de tempo. "A idade própria da fantasia corresponde sobretudo ao período pré-escolar, estendendo-se depois um pouco após a entrada para a escola", explica João Nuno Faria, psicólogo clínico e responsável pelo Núcleo de Intervenção no Uso da Internet e das Telecomunicações do PIN – Progresso Infantil.



### Dicas para "alimentar" a magia

O Natal é contagioso. E mesmo que não faça uma grande encenação natalícia, as crianças fantasiam naturalmente. Mas, se quiser dar um empurrão, eis algumas dicas:

- Arranje um Pai Natal de serviço que passe em frente à janela ou apareça na sala a distribuir os presentes. Tenha o cuidado de preparar os mais pequenos antes da sua entrada, caso contrário, alguns ficam assustados.

- Se abrir os presentes de manhã prepare com as crianças um copo de leite e umas bolachas para a ceia

do Pai Natal. Antes de se ir deitar, com as crianças já na cama, beba um pouco de leite e dê uma dentada na bolacha. Deixe-as encontrar as provas da passagem do Pai Natal lá por casa na manhã seguinte.

- Mostre-lhes vídeos ou animações do Pai Natal. Ou deixe-os acompanhar a viagem do Pai Natal em sites como o NORAD Santa

Tracker ([www.noradsanta.org](http://www.noradsanta.org))

- Peca à criança para escolher um brinquedo para o Pai Natal levar para outro menino e deixe-a na árvore.

- Ensaie com eles algumas canções de Natal e, na noite da consoada, deixe-os fazer uma atuação para a família.



**"Uma infância sem Pai Natal, sem fantasia, é uma infância a preto e branco"**

### Internet: fantasia vs realismo

"O Pai Natal existe?", perguntamos nós ao Google. E ele responde em 0,32 segundos com cerca de 693 000 resultados muito diferentes. E é isto que as crianças começam a fazer, mal sabem teclar as primeiras letras. Um inquérito realizado no Reino Unido mostra que 54 por cento das crianças vai primeiro ao Google ou a outro motor de busca quando tem uma dúvida, e apenas 26 por cento afirma que pergunta aos pais primeiro. Por isso impõe-se a pergunta: será que o mundo de hoje pode a niqüilar a fantasia das crianças? Pode o Google ditar a morte precoce do Pai Natal no imaginário das crianças? A psicoterapeuta Alexandra Barros não tem dúvidas que, em muito, os tempos de hoje são pouco amigos da infância e da fantasia. "Vivemos numa época de hiper-realismo e de imediatismo, que deixam pouco espaço à representação mental. As crianças de hoje sabem muito, mas brincam e sonham pouco." Para a psicoterapeuta, estamos a criar a dultos em ponto pequeno, mas sem os devidos recursos emocionais para lidar com esses conhecimentos e a internet, com todas as vantagens que trouxe, tem a sua quota-parte de culpa. "Descobrir que o Pai Natal não existe está à distância de um clique nos motores de busca e, na minha opinião, uma infância sem Pai Natal, sem fantasia, é uma infância a preto e branco."

Já João Nuno Faria defende que a questão pode ser olhada de dois polos contrários: a internet, ao mesmo tempo que tem todo o potencial para acabar de forma factual com o mundo da fantasia, tem igualmente o poder de o potenciar. "Se for para destruir o mito, pais e professores poderão encontrar sites com explicações ade-

**Perguntas!** Prepare-se  
"Como consegue o Pai Natal  
entregar, numa só noite,  
os presentes a todas as  
crianças do mundo?"



**A internet tem potencial para acabar  
com o mundo da fantasia, mas também  
tem o poder de o potenciar**

quadas à etapa de desenvolvimento em que a criança está. Mas têm igualmente ao seu dispor inúmeros sites que poderão maravilhar o mundo imaginário das crianças, com efeitos e animações a que ninguém de gerações anteriores teve acesso."

Em casa de Alexandra Capelo é isso que acontece. A filha, Anita, de seis anos, ainda acredita no Pai Natal, apesar de a irmã mais velha, de

dez, lhe ir dizendo que ele não existe. A mãe esforça-se para manter a magia mas é também online que Anita encontra as provas da existência desta personagem que todos os anos lhe deixa uma prenda que deseja.

"Por enquanto, não acho que a internet contribua para ela desconfiar, pelo contrário, como ainda não sabe ler a internet ajuda-a a acreditar. Vê só a magia." Com alguma ajuda da irmã e da mãe, online, Anita maravilha-se com os jogos, histórias, desenhos animados e músicas do Pai Natal. Ele está ali, mesmo em frente aos seus olhos, como não acreditar nele? "Ela ainda está na fase em que acredita em tudo o que vê na televisão e na internet", conta Alexandra. De

resto, esta mãe acha que hoje em dia é bem mais fácil fazê-los acreditar: "Há uma cumplicidade comercial muito grande que não havia no nosso tempo."

"No período pré-escolar as crianças têm pouca autonomia para realizar pesquisas na internet por si mesmas, com a entrada para a escola verifica-se um aumento na curiosidade e na capacidade de autonomamente pesquisar informação na internet", refere João o Nuno Faria. Mas se tem receio que seja através da internet que ele descobre que não há Pai Natal, tranquilize-se: "Sabe-se que a maior parte das buscas são feitas de modo a confirmar as crenças do indivíduo e apenas uma pequena parte das pesquisas é orientada com palavras que procuram desmentir os factos" refere o psicólogo. Quer isso dizer que, ainda que aconteça que essa resposta venha através do Google, se a criança já escreve é porque já está na idade em que é natural começar a desacreditar, e além disso, já teria suspeitas e foi só à procura da sua confirmação.

#### **Pai Natal supersónico?**

Depois de um período de certezas, vêm as dúvidas: "Como consegue o Pai Natal entregar numa só noite os presentes a todas as crianças do mundo?" Esta é uma das perguntas que sinaliza as primeiras desconfianças e marca a passagem para um pensamento mais racional e menos mágico. Bom, a ciência, ao longo dos tempos, tem feito os seus cálculos sobre o tema: seriam precisas 360 mil renas para transportar todos os brinquedos; aproveitando os fusos horários, o Pai Natal teria cerca de 31 horas para a distribuição, o que daria uma média de mil visitas por segundo, o que, por sua vez, implicaria deslocar-se a qualquer coisa como mais de 1000 quilómetros por segundo.

Está visto que quando o seu filho começar a apresentar dúvidas, o raciocínio lógico não é a melhor forma de lhe responder às questões! Nesta fase, a psicoterapeuta Alexandra Barros defende que os pais devem seguir a criança e sugere que lhe respondam com outras perguntas: "O que é que tu achas?", "O que é que te disseram?", "Se o Pai Natal não existe, quem será que te dá as prendas?", "Como te ias sentir se soubesses que o Pai Natal não existe?".

As respostas a estas questões, diz a psicoterapeuta, ajudam os pais a perceber o nível de proximidade com o real, o grau de compreensão

e a maturidade emocional para lidar com o assunto. "Quando conduzimos as descobertas deste modo, evitamos responder à frente do que a criança está preparada para compreender, damos-lhe pistas para se aproximar da realidade e ajudamo-la a chegar sozinha às conclusões." Mas nem sempre é assim.

Esta foi uma situação que Marta Farinha, mãe de Íris, não teve de ajudar a filha a gerir. Aliás, se alguém teve de gerir alguma coisa inesperada no que toca esta fantasia infantil foi ela própria. Íris tem hoje dez anos e, no Natal em que tinha seis, uns dias antes de dia 24, Marta perguntou-lhe qual era o presente que ela desejava mais. "Responden-me que sabia perfeitamente que não havia Pai Natal nenhum e que era eu e outros adultos que comprávamos os presentes!" Marta a ainda relembrou episódios da chegada do Pai Natal em anos anteriores, mas Íris não se deixou abalar nas convicções já firmadas. Explicou que percebia agora que era alguém que ia bater à janela lá fora e que ainda não tinha dito nada porque achava muito divertido. Depois, pondo em campo todo o seu raciocínio lógico explicou as razões da sua descrença: "É



### **"Descobrir que o Pai Natal não existe não é um trauma. O que traumatiza é a impossibilidade de sonhar e de ser criança"**

impossível apenas um senhor distribuir presentes às crianças do mundo inteiro, mesmo com um trenó que voasse muito rápido. Ainda para mais sendo 'velhote': são pessoas mais lentas e com dores nas pernas..."

O ideal é que esta transição aconteça, assim, por si. "O desenvolvimento intelectual é caracterizado por uma transição gradual do pensamento mágico para o raciocínio lógico, e a criança vai naturalmente concebendo a interferência de fatores externos, mais próximos da realidade", explica Alexandra Barros.

E em relação à preocupação de muitos pais, especialista desdramatiza: "Descobrir que o Pai Natal não existe pode trazer alguma desilusão, mas não propriamente um trauma, até porque os desejos até aqui realizados por essa figura continuarão, de certa forma, a ser assegurados pelos pais. O que traumatiza é a impossibilidade de sonhar e de ser criança!" **Pf**