

Educar en la cultura de l'esforç

Quin paper ocupa l'esforç en una societat atapeïda de recompenses ràpides? Es resisteix a esfumar-se? I com s'educa en el treball i la constància?

Olga Vallejo

🕒 5 min



Cal educar des de l'exemple i explicar-los l'esforç que es fa per aconseguir qualsevol cosa GETTY

Famílies i educadors reconeixen **l'esforç com un valor que intenten preservar en una realitat on la recompensa ràpida és ben present.** Fa gairebé trenta anys que Xavier París, director de l'Escola de Música de l'Ateneu de Sant Just Desvern, és professor de música. Reconeix que des que va començar a fer classes la societat ha canviat

fent sense gaire sobrecàrrega. Ara les criatures fan infinitat d'activitats i extraescolars, el seu benestar és molt present i la tecnologia és una peça clau que ofereix informació, immediatesa i recompenses de manera relativament senzilla. **Amb la música s'evidencia que la disciplina de l'aprenentatge ha minvat perquè demana treball, dedicació i constància i té resultats a llarg termini, per això els costa**". Considera que la cultura de l'esforç ha canviat, amb nens que fan moltes coses per ser competitius i que s'opta més per la quantitat que no per la qualitat. El benestar a què fa referència implica que un gran nombre de pares demanin partitures més entretingudes perquè els nans no s'avorreixin, "però **és difícil inculcar el valor de l'esforç si se'ls protegeix tant o els nens són els que trien deixar el que no els agrada prou**", comenta París. Per aconseguir que les noves generacions s'enganxin a l'estudi de la música malgrat l'esforç que comporta, intenten que valorin la feina feta quan ja sona bé una partitura: "Per a l'instrument busquem peces que els agradin en la mesura que sigui possible, amb arranjaments o peces modernes que els estimulin. Amb el llenguatge musical aprofitem que hi ha un ampli ventall de recursos multimèdia i continguts interactius".

LA FÓRMULA QUE NO FALLA

Per a Sònia López, mestra, psicopedagoga i formadora de famílies, els adults són els responsables que les noves generacions no s'identifiquin prou amb la cultura de l'esforç: "Sempre hi ha excepcions però **majoritàriament vivim en una societat on tot és immediat, amb famílies que intenten evitar el patiment dels fills satisfent ràpidament el que necessiten**, i això fa que els fills tinguin una mala gestió de la frustració". Per evitar-ho recomana educar des de l'exemple -si no veuen que t'esforces per aconseguir el que et cal, ells tampoc ho faran- i explicar-los l'esforç que es fa per aconseguir

per aconseguir el que volen aprendre: “L’esforç està molt lligat a l’aprenentatge. **Han d’entendre que gairebé res surt a la primera, cal treball, paciència, constància i compromís.** No haurien de canviar de bones a primeres aquella activitat que resulta més difícil del que havien imaginat. **És important trobar el motiu per esforçar-se,** sinó resulta difícil connectar-se a l’objectiu”.



Se'ls han de donar motius perquè s'esforcin, petits reptes diaris que respectin la seva autonomia

En aquest camí que fan per aconseguir el que es proposen, **els adults hem d’acompanyar-los, que sàpiguen que poden comptar amb nosaltres:** “Hem de poder parlar sense condicions de les seves por. A vegades el compromís i la incertesa de no saber si assoliran la fita genera por”, explica López. Però, ¿cal premiar l’esforç o se suposa que fer-ho és la seva obligació? **Hem de valorar la feina feta però sobretot ells mateixos han de reconèixer que s’han esforçat,** que entenguin que el resultat és fruit del treball, i “aquest és el millor premi que poden tenir, la satisfacció d’haver-se esforçat; és l’èxit ben entès el que reforça la seva autoestima”, assegura la mestra. També cal ensenyar-los que no sempre s’aconsegueix el que es vol i que, per tant, els errors i les dificultats formen part del procés.





EDUCAR EN LA CULTURA DE L'ESFORÇ 10 IDEES IMPRESCINDIBLES GETTY

La Carlota (38) assegura que l'esforç no és una paraula que sigui gaire present a casa: "Insistim més en altres valors com el respecte, l'escolta activa o la responsabilitat. Creiem que la Maria (5), la nostra filla, entendrà que si és responsable, respecta les necessitats, el temps i l'espai dels altres i els seus també, s'haurà d'esforçar per ser una persona coherent i respectuosa".

UN PILAR FAMILIAR

D'entrada, la Consu (43) reconeix que tant per a ella com per al Pau (46) l'esforç és un valor en alça que intenten inculcar als seus fills, el Gerard (10) i l'Edu (7): "Sempre els diem que **les coses no cauen del cel. No hi ha èxits sense esforç diari i constància**", explica la mare. Durant el confinament els nens han vist el que ja els havien explicat, que cada dia s'esforcen a la feina i a casa, tant amb les tasques que els agraden com amb les que no, i intenten fer-ho tan bé com poden perquè és la seva obligació. En la mesura de les possibilitats també els demanen que siguin responsables i s'esforcin preparant les motxilles durant el curs o endreçant les seves coses. Des de ben petits els han explicat que **la suma de petits esforços els permet avançar a**

a futbol-, “no es tracta només de dur la samarreta, s’han de preparar i desfer la bossa, anar als entrenaments i esforçar-se”.



Eal ensenyar-los que no sempre s’aconsegueix el que es vol i que, per tant, els errors i les dificultats formen part del procés

Durant els més de vuitanta dies de vacances saben que per poder jugar a la Play abans han de fer tres pàgines del llibre de repàs i llegir: “Si fos per ells es passarien el dia jugant però s’ho han de guanyar. Així com nosaltres per llegir, fer esport o quedar amb amics hem d’haver fet la feina, **volem que siguin conscients que s’han d’esforçar i complir les responsabilitats**”, diu la Consu.

GUANYA’T EL QUE VOLS

“A la consulta arriben adolescents que ho tenen tot sense haver-se guanyat res”, explica Estrella Ferreira, psicòloga infantil i juvenil i professora de la UB. Per això insisteix en la **importància de generar l’hàbit i inculcar la cultura de l’esforç des que els fills són petits**, i a mesura que van creixent se’ls expliquen els beneficis que implica: “Perquè sense esforç no hi ha guanys i sense guanys no pots fer el que vols”. Les normes impliquen hàbits que van acompanyats de l’esforç que requereix cada activitat -recollir joguines, parar taula, fer el llit o baixar les deixalles-: **“És important parlar de l’esforç, verbalitzar que s’han d’esforçar i reconèixer la feina que fan posant-la en valor**. El missatge arriba de mica en mica”, diu Ferreira, i recorda que estructurem la nostra personalitat a partir del llenguatge que utilitzem. “No sempre estarà bé el resultat però si s’hi han esforçat

han de ser conscients que gràcies a això milloraran, assoliran el seu objectiu i se sentiran bé”.

L'esforç dels fills va acompanyat de la paciència dels pares, perquè fins que les criatures no aconsegueixen vestir-se soles, per exemple, necessiten temps per practicar i millorar. “Els hàbits són indispensables per al desenvolupament de les criatures, per tant també els pares han d'esforçar-s'hi i tenir paciència”. Amb els fills adolescents proposa una visió més “empresarial”: si volen anar al cine poden esforçar-se a casa fent alguna cosa que repercuteixi en tota la família. “Pot semblar una manipulació però els ajuda a entendre que si volen alguna cosa se l'han de guanyar”, conclou.

10 idees imprescindibles

Educa amb l'exemple.

Dona'ls motius perquè s'esforcin.

Ajuda'ls a planificar la seva ruta.

Acompanya'ls incondicionalment en el seu camí.

Potencia'ls l'autonomia.

Tenir una rutina facilita l'esforç.

Ensenya'ls a comprometre's amb els seus objectius.

Fes-los entendre que l'error és essencial per a l'aprenentatge.

Reconeix l'esforç fet amb un reforç positiu.

L'esforç permet treballar l'autoestima i l'autoconeixement.