

Esforç

Per assolir qualsevol fita o objectiu és necessari esforçar-se. L'esforç és la capacitat que tenen els vostres fills de treballar durant un temps continuat per aconseguir uns objectius determinats. En l'àmbit escolar, l'esforç constitueix la base fonamental perquè els vostres fills obtinguin un major rendiment. El valor de l'esforç els ajudarà a ampliar al màxim les capacitats que porten dins per obtenir uns millors resultats. També els permetrà vèncer i superar els obstacles en els diferents àmbits de la seva vida (l'escola, la família, els amics...).

Sovint, els infants i joves pensen que l'èxit és fàcil i que es pot aconseguir de manera ràpida, a partir de la sort o d'altres circumstàncies. Aquesta idea de vegades es reforça, per part d'algunes famílies, amb una actitud excessivament paternalista, facilitant que els fills tinguin allò que volen sense gaire esforç i evitant-los el fracàs. Per contrarestar aquesta falsa idea de l'èxit fàcil i continuar incidint en el fet que les fites o objectius només es poden assolir a partir de l'esforç i la capacitat de superació, la vostra acció com a pares és molt important.

Però l'esforç no sempre és garantia d'èxit; les diferents capacitats i habilitats que puguin tenir el vostre fill també són factors decisius. Per aquest motiu, cal educar els fills perquè coneguin i assumeixin les pròpies limitacions i perquè tolerin la frustració quan no assoleixin les seves fites. A més, els resultats de l'esforç no sempre són visibles a curt termini i cal engrescar-los perquè siguin constants.

El valor de l'esforç no es pot deslligar del de l'autoritat dels pares. La paraula "disciplina" significa "ensenyar", no significa "castigar". El primer objectiu de la disciplina és protegir els vostres fills dels perills i, el més important, és ensenyar-los a comprendre el que està bé i el que està malament (fer el que han de fer i no el que els ve de gust). La bona disciplina de forma gradual transforma un nen en un adult responsable, respectuós amb els altres, autònom i amb una bona autoestima. Establir límits raonables evita criar un nen massa protegit. Per ensenyar el respecte als altres s'ha d'aconseguir primer el respecte cap als pares.

D'altra banda, cal tenir en compte que l'esforç és el resultat d'un procés en el qual també intervé la motivació del vostre fill o filla. Per això és bàsic que la conegueu i la potencieu al llarg del procés.

En general per fomentar el valor de l'esforç en els vostres fills caldria:

- Combatre el model d'èxit fàcil que molt sovint es projecta en els mitjans de comunicació. En aquest sentit, convé recordar que els pares sou el principal model de referència i és important que el que els dieu sigui coherent amb allò que feu.
- Educar els fills en l'esforç des de ben petits, de manera progressiva. Al principi marcant petits objectius o tasques, donant-los encàrrecs concrets, com parar la taula, treure la brossa..., fàcils d'aconseguir per ells sols i de mica en mica anar augmentant la seva complexitat.
- Potenciar l'autonomia personal, deixar que siguin ells principalment els qui resolguin les seves dificultats.
- Ser exigents amb les seves responsabilitats diàries però també saber-les valorar.
- Marcar normes de conducta per ajudar-los a controlar els seus impulsos i fomentar-los l'esforç.

- Evitar donar-los al moment tot el que demanen sense haver de fer cap esforç per aconseguir-ho.
- Saber motivar els vostres fills per aconseguir objectius.
- Ajudar-los a conèixer i assumir les seves limitacions.
- Ajudar-los a tolerar la frustració quan no assoleixin les seves fites i a entendre que el fracàs també forma part de l'aprenentatge com a persones.
- Fomentar la constància en els diferents propòsits o responsabilitats que tinguin.
- Desenvolupar la seva capacitat d'esforçar-se amb la pràctica de l'esport que, a més a més, educa en altres valors com la solidaritat, el compromís o el respecte.
- Ensenyar l'esforç a partir de contes, històries i llegendes exemplificadors.
- Fer de model; els nens i els joves sovint imiten els pares o els tenen com a referents.

3-6 anys

Esforç

En aquesta edat els vostres fills ja han assolit un grau bastant important d'autonomia pel que fa a les necessitats bàsiques de la seva vida quotidiana. Al començament, les activitats que suposen un esforç són vistes com un joc. Més tard, però, acostumen a demanar ajut, encara que siguin capaços de fer la feina per ells mateixos, i quan no se'n surten poden reaccionar amb tossuderia. És aquí on heu de començar a ser exigents amb les seves petites responsabilitats diàries. En aquesta etapa, des dels 3 o 4 anys, el vostre fill comença a ser capaç d'autocontrolar-se, però necessita normes de conducta per ajudar-lo a controlar els seus impulsos i fomentar-li l'esforç. També és important saber valorar les seves accions i fer-li saber que les valoreu.

Per fomentar el valor de l'esforç en els vostres fills, en aquesta edat seria convenient que:

- Els ajudeu a marcar-se petits objectius en diferents àmbits (tasques de casa, deures de l'escola, activitats extraescolars...).
- Els demaneu un esforç personal per aconseguir el seu objectiu.
- Els acostumeu des de ben petits a veure que les coses sovint costen i no surten a la primera, que cal constància per aconseguir-les.
- Els demaneu constància i responsabilitat quan comencen una activitat i no la volen acabar perquè els costa.
- Els acostumeu a veure que els seus desitjos no són ordres ni drets, que no sempre poden fer el que volen sinó el que és convenient en aquell moment.
- Els doneu explicacions, però mantenint-vos fermes.
- Es vesteixin sols en un temps raonable.
- Es banyin tots sols amb la supervisió de l'adult.
- Se'n vagin a dormir acceptant els diferents horaris familiars.
- S'esforcin per menjar tota classe d'aliments encara que no els agradin.
- Es rentin les dents sense rondinar.
- Participin en petites tasques de la llar: parar la taula, ajudar els pares en alguna feina senzilla de la cuina, fer-se el llit amb ajuda, endreçar l'habitació...
- Marqueu normes de conducta per ajudar-los a controlar els seus impulsos i fomentar-los l'esforç.
- Valoreu les seves actituds positives i la feina feta.
- Els expliqueu contes o històries on, gràcies a l'esforç, els protagonistes puguin aconseguir els objectius que persegueixen.

6-12 anys

Esforç

En aquesta etapa és el moment idoni per treballar els valors amb els vostres fills, ja que poden entendre i elaborar argumentacions més complexes. En aquesta edat haurien de començar a entendre que per aconseguir els objectius l'esforç és del tot necessari i que per tant, no poden deixar-se portar per allò que els ve de gust a cada moment.

També és molt important en aquesta edat que comencin a conèixer-se i assumir les pròpies limitacions i a tolerar la frustració quan no s'assoleixin les fites o objectius. Així aniran adquirint les seves eines personals per enfrontar-se en un futur a dificultats i contratemps més importants.

Per fomentar el valor de l'esforç en els vostres fills, en aquesta edat seria convenient que:

- Els ajudeu a planificar objectius en diferents àmbits (tasques de casa, l'escola, les amistats, activitats extraescolars, lleure...).
- Els feu veure que han de ser conseqüents amb les seves decisions, ser constants i finalitzar allò que comencen o es proposen (activitats extraescolars...).
- Els demaneu que s'esforcin tant com puguin en les feines que realitzin, sempre d'acord amb la seva maduresa i capacitat.
- No els acostumeu a rebre al moment el que demanen, per tal d'enfortir la seva voluntat i paciència.
- Es facin conscients de la necessitat de la higiene personal.
- Facin els deures amb la màxima autonomia possible, acompanyant-los, orientant-los, però mai solucionant-los els problemes o fent les tasques vosaltres.
- Facin tots sols les feines de casa que tenen encomanades. Segurament vosaltres les faríeu en menys temps, però és necessari que s'esforcin per fer-ho per ells mateixos.
- Facin activitats cada cop més complexes, tant de casa com d'escola: la neteja i l'ordre de la seva habitació, la cuina, petites compres, els deures...
- Marqueu normes de conducta per ajudar-los a controlar els seus impulsos i fomentar-los l'esforç.
- Valoreu les seves actituds positives i la feina feta.
- Trebal·leu l'esforç a partir de contes, històries i llegendes on, gràcies a l'esforç, els protagonistes puguin aconseguir els objectius que persegueixen.