

Hoekom moet alles altyd verander?

René Pfaff
Gepubliseer in Mywêreld

Verandering is deel van ons daaglikse lewe. Al wil ons dikwels hê dinge moet net dieselfde bly omdat dit so gerieflik in ons gemaksones is, is verandering onafwendbaar op alle vlakke van ons lewens. Daar is maniere hoe ons verandering positief kan hanteer sodat ons daardeur kan leer en groei om sodoende sterker en meer toegerus anderkant uit te kom.

Verandering kom op alle gebiede voor. Verandering vind op persoonlike gebied plaas as ons trou, verhoudings verbreek, kinders kry of ons kinders uit die huis trek. Dit gebeur as ons verhuis, van werk verander, iemand aan die dood afstaan of self ernstig siek word. Verandering vind ook baie binne werksverband plaas as ons 'n bevordering kry, 'n nuwe bestuurder kry of indien jy dalk met nuwe tegnologie moet werk. Dit is dus geen wonder dat Heraclitus, 'n Griekse filosoof, al in 500 vc “die enigste konstante ding in die lewe is verandering” gesê het nie.

Nou as verandering so konstant is, wat kan ons doen om verandering te beter te hanteer of om as ouers of leiers andere te help om verandering makliker te hanteer?

1 – Verstaan die feit dat om teen verandering vas te skop normaal is. Dit beteken nie noodwendig iemand is moeilik of onbuigsaam nie. Daar is verskeie normale fases waardeur mense gaan wanneer hulle met verandering te doen kry:

Voorbeeld – 'n Man word verplaas en sy hele familie moet saamtrek:

Fase 1. **ONTKEN** – “Dit sal nie regtig gebeur dat ons trek nie, iets sal voorval”

Fase 2. **ONDERHANDEL** – “Ek sal 'n ander werk kry sodat ons nie hoef te verhuis nie”

Fase 3. **VEG of VLUG** – “Ek sal nie weggaan nie, julle kan my nie dwing nie” of onttrek en spandeer ure alleen in die kamer

Fase 4. **TOETS** – “Kom ons gaan soontoe vir 'n langnaweek en kyk hoe dit is...”

Fase 5. **AANVAAR** – “Dit gaan lekker wees en ek sien uit daarna om nuwe mense te ontmoet”

'n Mens se emosies en gedrag beweeg deur hierdie fases as mens met verandering te doen kry, dit is heeltemal normaal. Mens kan selfs by tye terugbeweeg na 'n vorige fase indien mens 'n terugslag of 'n slegte dag beleef.

2. Onthou dat mense verskillende persoonlikhede het en daarom verskillend op verandering reageer. Party mense hou van nuwe dinge en verandering is vir hul opwindend terwyl ander van struktuur en voorspelbaarheid hou. Gee daarom vir mense spasie en moenie dieselfde reaksie van almal verwag nie.

3. Diegene wat stilbly en nie uiterlik en sigbaar teen verandering vasskop nie, is nie noodwendig dié wat die verandering ondersteun en aanvaar nie. Hulle mag dalk net hul emosies wegsteek en op meer subtile maniere (soos deur sabotasie en afwesigheid) teen die verandering vasskop. Vra dus gereeld hoe mense oor die verandering voel en gee elkeen individueel kans om daaroor te praat.

4. Gee genoegsame inligting oor die verandering. Mense vrees dit wat hulle nie verstaan nie en mag dan hulle eie, ongeldige afleiding maak. Gee liewers te veel inligting as te min en verduidelik hoe die proses en die uiteinde sal lyk.

5. Wees eerlik. Selfs kinders is slim genoeg om op te tel indien dinge weggesteek word. Mense sal jou makliker vertou as jy eerlik is oor die verandering al is die boodskap nie dalk wat hul wil hoor nie.

6. Herinner mense daaraan dat hulle keuses het. Al kan hulle self niks aan die verandering doen nie, (soos met 'n siekte of afdanking), kan hul steeds hul reaksie daarop kies en besluit of die verandering vir hulle 'n positiewe leerervaring sal wees. Menigte mense vertel hoe 'n groot, ongevraagde verandering soos 'n afdanking op die ou einde die beste ding was wat met hul kon gebeur aangesien hul nou in 'n nuwe, beter werk staan of dalk 'n eie besigheid begin het.

Verandering is onafwendbaar. Elke verandering bied egter 'n geleentheid om te groei en nuwe dinge te beleef. Ek hoop dat jy sal moeite doen om verandering beter te verstaan en die vaardighede sal aanleer om verandering in die toekoms met groot sukses te hanteer.