



# GREY KOLLEGE SEKONDÊR COLLEGE SECONDARY

A SOUTH AFRICAN PARALLEL MEDIUM SCHOOL FOR BOYS

'N SUID-AFRIKAANSE PARALLELMEDIUMSKOOL VIR SEUNS

## SENTRUM VIR LEER EN ONDERSTEUNINGSDIENSTE

### **Aanpassing by verandering tydens die Covid-19 pandemie**

Ons almal streef na 'n suksesvolle en gelukkige lewe. Om hierdie doelwitte te bereik, moet ons die huidige veranderinge wat ons tans in die gesig staar, as gevolg van Covid-19, meer pro-aktief benader.

Verandering is deel van die lewe en daarom is dit belangrik om verandering doeltreffend te hanteer en te bestuur. Verandering kan gevoelens van hartseer, woede, frustrasie, angs en verwarring laat ontstaan. Dit kan moeilik wees om verandering ten volle te aanvaar, maar ontkenning en verset daarteen sal slegs ons reaksies van vrees en paniek verskerp. Dit is dus van kardinale belang om te leer hoe om meer aanpasbaar, onstuitbaar en gewaagd in die lewe te wees. Hierdie 3 faktore is die sleutel tot suksesvolle aanpassing by die impak wat Covid-19 op ons daaglikse lewens het. Om ons reaksie op verandering aan te pas, moet ons die volgende 3 komponente van buigbaarheid en aanpasbaarheid in ons lewens insluit.

**Kognitiewe aanpasbaarheid** - die vermoë om verskillende denke en strategieë te gebruik. Individue wat kognitief aanpasbaar is, sal in staat wees om verskillende denke en strategieë te inkorporeer by hul beplanning, besluitneming en bestuur van dag-tot-dag take. Hierdie individue kan verskeie scenario's in gedagte hou en kan duidelik waarneem wanneer verandering moet plaasvind.

**Emosionele aanpasbaarheid** - die vermoë om jou eie en ander persone se wisselende emosies beter te verstaan en te hanteer. Emosioneel aanpasbare individue kan hul benadering tot die hantering van hul eie en ander se emosies wissel. 'n Emosioneel aanpasbare individu is gemaklik met die proses van oorgang, weerstand en verandering.

**Aanpasbare ingesteldheid** – die vermoë om optimisties te bly en terselfdertyd realities. Individue wie se ingesteldheid aanpasbaar is dryf uit 'n plek van optimisme wat gegrond is op realisme. Hulle sal 'n slegte situasie erken, maar terselfdertyd 'n beter toekoms visualiseer deur suksesvol aan te pas by verandering.

Deur die aanleer en beoefening van gedrag wat jou kognitiewe- en emosionele- aanpasbaarheid asook jou ingesteldheid versterk sal jou in staat stel om meer aanpasbaar te wees. Sodoende kan jy ander persone bystaan en ondersteun om ook meer aanpasbaar te wees. Verandering skep vir ons die geleentheid om ondersoek in te stel oor wat regtig van belang is in ons lewens en om 'n beter perspektief te skep. Dit is moontlik dat verandering ons kan laat vas hou aan die verlede en dit konstant probeer vergelyk met dit wat nou anders is, en mag dan 'n persoon hulpeloos laat voel. Alle mense gaan deur 'n siklus van gedagtes en emosies wanneer verandering plaasvind. Jy moet in gedagte hou dat hierdie gedagtes en emosies nie vir ewig sal duur nie. Ons moet hierdie fases verwerk om sodoende verandering meer effektief te hanteer. Die wonder van die lewe en die mensdom is dat elke individu oor die potensiaal beskik om meer aanpasbaar te wees.

### **Vier strategieë vir aanpassing:**

#### **1.) Verander jou ingesteldheid.**

*“Progress is impossible without change, and those who cannot change their minds, cannot change anything.” – George Bernard Shaw*

Ons verkies om binne ons gemaksones te leef en sodra ons gemaksones onder bedreiging is, probeer ons onderbewussyn hierdie verandering weerstaan. Daar is geen ontkenning dat verandering ontwrigtend en ongemaklik van aard is nie. Dit is egter ons eie vermoëns wat ons in staat sal stel om verandering in ons lewens te aktiveer. Ons kan nie die gebeure van verandering in ons lewe beheer nie, maar ons kan wel beheer hoe ons reageer op die impak wat hierdie gebeurtenis op ons lewens mag hê. Wanneer jou ingesteldheid gefokus bly op positiewe aanpassings tot verandering, sal jy meer veerkragtig wees om die impak van verandering te hanteer.

## 2.) Vind betekenis in die lewe.

*“Change is inevitable. Growth is optional.”*

– John C. Maxwell

Sodra 'n individu se ingesteldheid bewus is van wat belangrik is in hul lewens, gee dit hul sodoende 'n gevoel van duidelikheid, betekenis en fokus. Hierdie elemente is noodsaaklik om die impak wat verandering in jou lewe mag hê suksesvol aan te kan pak en te bestuur. Met geen doel of betekenis in die lewe is individue geneig om slegs te sweef binne die grense van hul gemaksone. Met 'n doel en betekenis in die lewe sal dit jou die nodige moed gee om buite jou gemaksone te beweeg, waar jy verandering en nuwe geleenthede sal vind.

## 3.) Laat gaan van jou spyt.

*“We all make mistakes, have struggles, and even regret things in our past. But you are not your mistakes, you are not your struggles, and you are here now with the power to shape your day and your future.” – Steve Maraboli*

Spyt het 'n groot impak op hoe jy reageer op verandering en mag jou moontlik terughou in die lewe. Om aan te beweeg en meer aanpasbaar te wees moet 'n persoon eers van alle spyt laat gaan. Dit is in die gebeure van verandering wat geleenthede ontstaan, so wanneer jy terugkyk na jou verlede en konstant daar leef mag jy moontlik die geleenthede van die huidige en toekoms mis. Jy kan ongelukkig nie die verlede verander of aanpas nie. Die enigste beheer wat jy nou het, is om te kies deur in die huidige oomblik te leef en dit dag-vir-dag na te strew. Verandering is skrikwekkend, maar dit stel jou in staat om sodoende jou gemaksone te verbrei terwyl jy in die onbekende beweeg.

## 4.) Fokus op 'n gebalanseerde en gesonde lewe.

*“Balance is not something you find, it's something you create.”*

– Jana Kingsford

Om 'n gebalanseerde en gesonde lewe te leef versterk ons veerkrachtigheid en gee ons die vermoë om suksesvol aan te pas by verandering. Stres is 'n normale reaksie op die hantering van verandering en daaglikse uitdagings. Konstante stres mag wel probleme inhou vir jou gesondheid en moet gereeld gemonitor word. Deur alternatiewe en positiewe maniere te vind om daaglikse stressors en druk te hanteer is die sleutel tot gesondheid op beide fisiese en emosionele vlakke. 'n Paar gesonde leefstylkeuses wat jy kan implementeer om verandering en ontwinging in jou lewe suksesvol te bestuur, is:

- Implementeer 'n gesonde dieet.
- Oefen gereeld.
- Verminder kafeïen en suiker inname.
- Kry genoeg slaap.
- Skep 'n daaglikse roetine.
- Neem tyd af en ontkoppel van tegnologie.
- Mediteer gereeld.
- Maak kontak met mense wat 'n positiewe impak op jou lewe het.

Die Sentrum vir Leer en Ondersteuningsdienste bied gratis emosionele ondersteuning aan alle Grey Kollege Sekondêre leerders. Kontak ons gerus om 'n afspraak te skeduleer [lclaassens@gc.co.za](mailto:lclaassens@gc.co.za).



Deon Beck  
Skool Berader