

Die druk van matriekeksamens: 'n Vis wat boomklim

*Dr Stefani du Toit**

Terwyl ons Wêreldgeestesgesondheidsdag op 10 Oktober vier, is dit van kardinale belang om die geestesgesondheid van ons jeug in ag te neem. Met die finale matriekeksamen om die draai, begin baie jongmense die druk voel soos wat angs en stres toeneem.

Albert Einstein word soos volg aangehaal: "Everybody is a genius. But if you judge a fish by its ability to climb a tree, it will live its whole life believing that it is stupid." Die ware oorsprong van hierdie aanhaling is debatteerbaar, maar die metafoor dien as 'n kragtige herinnering daaraan om individuele sterkpunte en talente te erken eerder as om 'n enkele standaard van intelligensie of vermoë toe te pas.

In die konteks van onderwys beklemtoon hierdie metafoor die feit dat tradisionele assesserings, soos die komende matriekeksamen, nie 'n individu se volle potensiaal akkuraat weerspieël nie. Hierdie eksamens is nie 'n een grootte pas almal-maatstaf van vermoë nie, en is ook nie beslissende voorspellers van toekomstige sukses nie.

Ek ken persoonlik baie individue wat op skool nie juis sterk akademies gevaar het nie, maar later hul passies ontdek het en toe dít nagejaag het waaroor hulle werklik geniet het om te leer. Nadat hulle bevry is van die argaïese idee dat mense die beste leer wanneer hulle gedwing word om ses uur per dag agter 'n lessenaar te sit, uit 'n beperkte reeks vakke moet kies en aan 'n reeks eksamens in vinnige opeenvolging onderwerp moet word wat eintlik net hul vermoë om te memoriseer toets, het hulle suksesvolle loopbane in verskeie velde gevolg.

Op 21 Oktober sal 732 448 leerders met hul finale matriekeksamen begin. Baie matrikulante en hul gesinne beskou hierdie eksamen as die mees beslissende assessering van hul akademiese reis, en dikwels as die sleutel wat die deur na 'n suksesvolle loopbaan en 'n voorspoedige toekoms vir ewig kan sluit of ontsluit. Hierdie persepsie skep geweldige druk op jong individue wat heel waarskynlik nog nie die vaardighede ontwikkel het wat nodig is om sulke stres te hanteer nie. Dit lei tot verhoogde angs en geestesgesondheidsuitdagings tydens hierdie deurslaggewende oomblik in hul lewe.

Hulle voel of ontsettend baie op die spel is en dit bring mee dat baie van hulle hul eiewaarde aan hul prestasie in hierdie eksamen meet. Ongelukkig kan hierdie ingesteldheid die uiteenlopende talente en vaardighede waaroor studente beskik, oorskadu – baie soos om 'n vis te beoordeel aan sy vermoë om boom te klim. Die talle berigte die afgelope paar jaar oor leerders wat ná die vrystelling van eksamenuitslae hul eie lewe geneem het, is hartverskeurend. Hul potensiaal is vir ewig verlore as gevolg van die valse oortuiging dat hul eksamenuitslae hul waarde bepaal en dat die deur na sukses permanent gesluit is. Die geestesgesondheidsimplikasies van hierdie druk kan nie genoeg beklemtoon word nie.

Beroep op ouers en versorgers

Aan ouers en versorgers: jou rol gedurende hierdie kritieke tyd in jou jong kind se lewe is van deurslaggewende belang. In plaas daarvan om onrealistiese verwagtinge te stel wat uitsluitlik op eksamenuitslae gebaseer is, ondersteun en moedig jou kind aan om daarop te fokus om hul bes te doen terwyl jy hulle daaraan herinner dat hul waarde as 'n individu veel verder as akademiese prestasie strek. Verseker hulle dat hul eiewaarde nie gemeet word

aan die uitkomst van hierdie eksamens nie, en dat hul toekoms ook nie deur akademiese resultate bepaal word nie.

Vier jou kind se unieke vermoëns en belangstellings. Betrek hulle in openhartige gesprekke oor geestesgesondheid en die druk wat met eksamens verband hou. Hierdie besprekings kan help om die onderwerp vir hulle te normaliseer.

Verskaf emosionele ondersteuning deur gedurende hierdie uitdagende tyd teenwoordig vir jou kind te wees. Luister na hul bekommernisse sonder om te oordeel en verseker hulle dat dit oukei is om oorweldig te voel. Jy moet in hierdie tydperk hul toevlugsoord wees. Skep vir hulle 'n omgewing waar hulle veilig genoeg voel om hul emosies sonder vrees vir oordeel te verwoord. Jou ondersteuning kan 'n aansienlike impak op hul ervaring van hierdie eksamenseisoen hê.

Boodskap aan matrikulante

Aan alle individue wat vir die matriekeindeksamen voorberei: Onthou dat hierdie eksamens nie jou toekoms bepaal nie. Hoewel dit 'n belangrike mylpaal in jou leerreis is, is dit nie die beslissende voorspeller van jou sukses in die lewe nie

Ofskoon die slaag van die matriekeksamen noodsaaklik is vir universiteits- of kollegetoelating, is dit belangrik om te beseef dat 'n diploma of graad nie die enigste pad na sukses is nie. Baie bekwame individue het terugslae ervaar of onkonvensionele paaie soos ambagsopleiding, entrepreneurskap of selfgerigte leer gevolg om vervullende loopbane te bou. Hulle het nie net op akademiese uitnemendheid staatgemaak nie, en dit is heeltemal oukei.

As jy voornemens is om 'n universiteitsgraad of kollege-diploma te volg, is dit wys om rugsteunplanne (Plan B en Plan C) in plek te hê. Berei voor vir die moontlikheid dat dinge dalk nie gaan uitdraai soos jy verwag nie. As uitdagings opduik, onthou om nie moed op te gee nie; bly veerkragtig en hou aan om jou doelwitte na te streef.

Streef daarna om jou bes te doen, maar onthou ook dat dit normaal is om uitdagings langs die pad te trotseer. Wees goed vir jouself gedurende hierdie tyd; as dinge nie verloop soos beplan nie, moet jouself nie as 'n mislukking beskou nie. Erken jou unieke talente en vaardighede – hetsy in sport, die kunste, gemeenskapsdiens of ander belangstellings. Hierdie aspekte van jou identiteit is ewe waardevol en dra by tot wie jy as mens is.

Sukses kom in baie vorme voor en word nie net aan eksamenuitslae of grade gemeet nie. Jou passie, vasberadenheid en veerkragtigheid sal 'n baie belangriker rol in die vorming van jou toekoms speel as wat enige eksamenuitslag ooit sal kan. Omarm hierdie reis met selfvertroue, met die wete dat jou waarde veel verder strek as hierdie eksamens, ongeag die pad wat jy kies.

Kom ons weerhou onself daarvan om 'n vis te beoordeel aan sy vermoë om boom te klim. Ons moet nie 'n student se waarde of intelligensie meet aan hul prestasie tydens assesserings wat geensins hul unieke vermoëns akkuraat weerspieël nie. Ofskoon die matriekeksamen inderdaad 'n belangrike mylpaal is, moet dit nooit ten koste van die geestelike welstand van ons jongmense wees nie.

** Dr Stefani du Toit is 'n senior navorser by die Instituut vir Gesondheidsnavorsing oor Lewensverloop aan die Universiteit Stellenbosch. Hierdie is haar persoonlike mening.*