

CONSEDU · JUDEȚUL TULCEA

Gestionarea emoțiilor în sesiunea a doua a Bacalaureatului

Câteva repere practice pentru candidați, înainte și în timpul probelor

E firesc să simți emoții mai puternice acum — nu pentru că ai eșuat, ci pentru că îți pasă de rezultat. Sesiunea a doua nu este o pedeapsă, ci încă o șansă, cu un plan mai clar și mai mult timp de pregătire ținută.



Respiră înainte de a citi subiectul

În primele 30 de secunde din sală, respiră lent de 4-5 ori (inspiră 4 secunde, expiră 6 secunde). Corpul se calmează înaintea minții — apoi citești subiectul mai limpede.



Schimbă gândul, nu doar starea

În loc de „iar am picat”, încearcă „știu exact la ce să lucrez, am mai multă claritate decât în iunie”. Gândul realist reduce anxietatea mai eficient decât unul fals-pozitiv.



Fă un plan scurt, pe zile, nu pe săptămâni

Împarte materia rămasă în bucăți mici, cu un obiectiv clar pentru fiecare zi până la probă. Un plan concret reduce senzația de haos mult mai mult decât „învăț tot ce apuc”.



Nu treci singur/ă prin asta

Vorbește cu un profesor, cu un părinte sau cu consilierul școlar dacă emoțiile devin copleșitoare. A cere sprijin nu înseamnă slăbiciune — înseamnă că știi să te folosești de resursele din jur.

