Cоветы психологов и разработчиков ОРТ по подготовки к тесту:

* **Поймите логику и структуру теста**

Для этого можно проходить пробные тесты, создав атмосферу реального экзамена: изолироваться от посторонних, засечь определенное время и приступить к выполнению заданий (их можно пройти онлайн или распечатать с сайта [testing.kg](http://testing.kg/)).

 Уделяя каждому разделу теста несколько часов в неделю, можно обнаружить пробелы в определенных предметах и заполнить их. Одна из обладательниц золотого сертификата Дина говорит, что таким способом подтянула свои пробелы в русском языке и успешно сдала тест.

* **Не настраивайтесь на провал экзамена**

Психолог советует не думать о возможности провала перед тестом. Не программируйте себя на неудачу.

Нужно настраивать себя на позитив перед экзаменом, ведь проектирование и настрой на лучший результат сулит успех.

Чтобы избавить себя от навязчивого страха, важен грамотный настрой. Мозг воспринимает наши собственные программы как инструкцию к действию. Если я переживаю, боюсь или ощущаю, что не сдам, то мозг принимает все за чистую монету.

Необходимо поставить перед собой конструктивную и реальную цель. Она должна быть позитивной, иметь конкретные временные рамки. Визуализируйте результат — представьте ситуацию с экзаменом в самом позитивном ключе.

* **За день до ОРТ не стоит судорожно зубрить, если не смог выучить за год, то за день это невозможно. Просто выспитесь!**

 Выпускники, успешно сдавшие тест, считают, что хороший сон поможет избавиться от стресса перед экзаменом. Нужно высыпаться, важно знать, что качественный сон — это лучшее средство для хорошего самочувствия, он снимет излишнюю тревожность. На самом экзамене вы почувствуете прилив сил и бодрость.

* **Перед тестом не стоит принимать успокоительные.**

Как бы вы не волновались, не стоит глотать таблетки валерьянки. Специалисты напоминают, что прием успокоительных может рассеять ваше внимание, и замедлить умственную работу. Вместо этого выпейте воды.

 Не лишними будут и дыхательные упражнения. Это лучший способ унять волнение. Такое простое упражнение — три глубоких вдоха и выдоха — позволит мозгу получать кислород и успокоиться. Отнеситесь к этому, как к обычной контрольной работе, не накручивайте себя.

* **Есть задания с подвохом**

«Трудных заданий нет, но иногда попадаются абсурдные задания, из-за которых везде ищешь подвох». Этим и отличается ОРТ от других тестов и экзаменов. Если решить задание получилось легко и быстро, непроизвольно думаешь, что где-то есть подвох. Стоит все перепроверить, если есть время, и идти дальше.

* **Рассчитывайте на свои силы, пополняйте знания из разных источников, развивайте аналитическое мышление, оттачивайте навыки чтения.**
* **При подготовке можно объединяться со своими сверстниками, с которыми вы близки по интересам и целям.**

Чтобы быть готовым на 100%, нужно подготовиться на 200%. Во время любого важного события волнение съедает часть результата, поэтому прежде всего нужна подготовка. Надо чувствовать свое состояние. Если ты знаешь внутренне, что ты сделал все, что смог, то психологически легче будет настроиться к ОРТ. За несколько дней нужно просто повторить, посмотреть свои учебники, записи и с чистым сердцем идти на экзамен. Но до этого нужно усердно работать, чтобы потом не было разочарования или сожаления после.

**

* **На самом деле надо сначала решить все простое, потом возвращаться к сложному. Эта стратегия всегда работает.**
* **В разделе чтения и понимания текста всегда указывается, в чем вопрос. Не нужно читать весь текст целиком, в этом нет смысла. Надо читать конкретно ту часть, в котором есть вопрос, а потом пробегать глазами по всему тексту.**
* **И самое главное, надо понимать, что это просто тест, и он не требует специальных знаний и навыков, требует обычных школьных знаний.**
* **Самый простой ответ всегда верный, не надо волноваться и искать подвоха в вопросах, а решать конкретно то, что дали.**