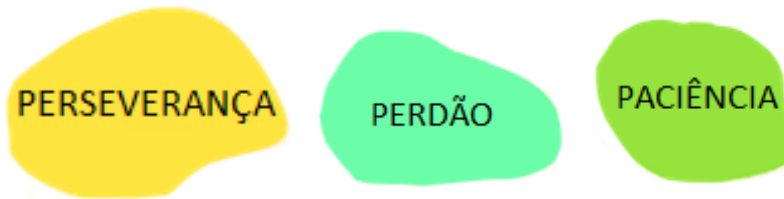


Eu sou um CODER



- Esta é uma mnemotecnica de estratégias para momentos frustrantes baseada na atenção plena. Além das virtudes específicas de Perdão, Paciência e Perseverança, reforça a poderosa ideia de Representação.
- Apresente a mnemotecnica CODER como estratégia para momentos frustrantes durante a codificação. Parte de ser um programador é passar por momentos frustrantes, mas existem estratégias que podemos usar como programadores para passar por esses momentos e encontrar soluções.
- *Eu sou um CODER*
 - C: C: Espaço calmo. Se você estiver se sentindo sobrecarregado, pode mover seu corpo para um espaço calmo. (Pode ser um canto designado para tranquilidade na sala de aula, a carteira do aluno ou simplesmente uma área da sala de aula onde a criança possa sentar-se sem distrações).
 - O: Para fora e para dentro. Pense na sua respiração. Você pode contar suas respirações ou usar uma estratégia de respiração consciente, como respiração abdominal ou respiração com bolhas, se sua sala de aula já usa práticas conscientes.
 - D: Faça um alongamento. Confira o gráfico âncora de alongamentos de codificação e faça alguns alongamentos cuidadosos. Exemplos de alongamentos conscientes podem incluir a postura da criança (“Be a Block”), giros de ombros (“Motion”) e a postura da árvore (“Up block”).
 - E: Expresse o seu ‘porquê’. Se precisar de ajuda, conte ao seu professor por que você ficou frustrado (por exemplo, senti-me frustrado porque meu programa não está funcionando). Seu professor poderá então ajudá-lo a encontrar uma estratégia para resolver seu problema.
 - R: Pronto para tentar novamente! Parte de ser um programador é cometer erros, encontrar problemas e ficar frustrado. Isso também significa que ser um programador é tentar de novo!