

אני מתכנ"ת



- פעילות זו מבוססת על עקרונות המיינדפולנס לסיוע בעתות תסכול. מעבר לערכים הבאים לידי ביטוי בפעילות זו (סלחנות, סבלנות ונחישות), הפעילות גם מחזקת את עקרון הייצוגיות.
- הציגו את פעילות זו כאסטרטגיית סיוע לזמנים בהם העיסוק עם כתיבת קוד ותכנות עלולים להיות מתסכלים. חלק מהמשמעות של להיות מתכנת, היא להתמודד לא אחת עם מצבים מתסכלים, אך חשוב לזכור כי ישנן שיטות בהן נוכל להשתמש כמתכנתים כדי להתמודד עם התסכול ולמצוא פתרונות.
- אני מתכנ"ת:
 - מ: מרחב רגוע – אם אתם מרגישים מוצפים, תוכלו לקום ולעבור למקום רגוע ונעים יותר (ניתן לייעד פינה שקטה לשם כך בכתה, שולחן ייעודי, או כל מקום אחר במרחב סביבכם בו ניתן לאפשר לילד לשבת מבלי שתהיינה הסחות דעת).
 - ת: תנשמו עמוק – חשבו על הנשימה שלכם. תוכלו לספור את מספר הנשימות, או להשתמש באסטרטגיית נשימה מעולם המיינדפולנס, כמו נשימת בטן או נשימת בועות (במידה והילדים מכירים שיטות אלו).
 - כ: כיפוף ומתיחה – חלצו עצמות (כיפוף איברים ומתיחות). השתמשו בקוביות הפקודה של שפת התכנות, ונסו לקיים מתיחות לפי מנחים שונים המחקים קוביות אלו. למשל, תנועת כתפיים לפי קוביית תנועה.
 - נ: ניסיון להבין – נסו להשתהות ולהגדיר מה גרם לכם לתסכול. במידת הצורך, פנו לגננת או למורה לסיוע במישור זה. תוכלו גם לומר, שאתם פשוט מרגישים מתוסכלים. המורה/הגננת תעזור לכם למצוא אסטרטגיה שתפתור לכם את הבעיה.
 - ת: תתחילו שוב! היותנו מתכנתים כוללת עריכת שגיאות, התמודדות עם בעיות, ותסכול. מכאן, שהיותנו מתכנתים משמעה, בין היתר, התחלה מחדש וניסיונות חוזרים!

○