


LEKCIJA 2

5 Tačaka integracije mentalnog zdravlja u STEAM

Praktični alat za svaku aktivnost

 Trajanje: 60 min

 Nivo: Primijenjeno

 Modul: STEAM-MH

Ishodi učenja

Po završetku ove lekcije, polaznik će biti u stanju da:

- Primeni model '5 tačaka integracije' na bilo koju STEAM aktivnost
- Napiše konkretne skripte (šta reći) za svaku od 5 tačaka
- Redizajnira postojeće aktivnosti dodavanjem MH elemenata bez promene suštinskog sadržaja
- Razlikuje aktivnosti iz 5 STEAM-MH oblasti i odabere odgovarajuće za svoju grupu

1. Ključna poruka ove lekcije

Fundamentalni princip STEAM-MH integracije

Mi NE menjamo aktivnost — mi menjamo KAKO je vodimo.

Robot ostaje robot. Vulkan ostaje vulkan. Kod ostaje kod.

Dodajemo samo par trenutaka svesnosti oko emocija — na početku, tokom i na kraju.

To je dovoljno da aktivnost postane podrška mentalnom zdravlju.

Ovo je važno jer znači da NE treba da kreiraš poseban 'mental health program'. Treba samo da modifikuješ kako vodiš ono što već radiš.

2. Model 5 tačaka integracije

Svaka STEAM aktivnost ima 5 prirodnih tačaka u kojima možeš ugraditi podršku mentalnom zdravlju:

#	Tačka	Šta se radi	Primer — šta reći
1	NA POČETKU	Check-in: kratka provera emocionalnog stanja grupe pre nego što počnete rad	"Na skali 1-5, koliko ste sada kreativni/fokusirani/energični?" — bez pritiska, bez analize.
2	TOKOM RADA	Normalizacija frustracije: intervencija u trenutku kada neko zapne ili se frustrira	"Frustracija znači da učiš. Ovaj osećaj je znak da si na pravom putu."
3	U TIMU	Vežbanje socijalne podrške i granica kroz strukturu timskog rada	"Pitaj nekoga u timu za pomoć. Traženje pomoći je veština, ne slabost."
4	NA KRAJU	Refleksija: strukturirano osvrtnje na proces, ne samo produkt	"Šta si naučio/la o sebi danas, ne o temi? Jedna rečenica, jedna reč."
5	POSLE	Self-care momenat: kratak ritual zatvaranja koji daje signale bezbednosti	"30 sekundi — ustanite, protegnite se, udahnite duboko. Hvala vam što ste bili ovde."

3. Deep dive: Svaka tačka detaljno

Tačka 1 — NA POČETKU: Check-in

Check-in je kratka, neobavezujuća provera emocionalnog stanja grupe pre nego što počnete aktivnost. Cilj nije da rešiš problem koji pronađeš — cilj je da pokažeš da emocije postoje i da su dobrodošle u prostoru.

Zašto ovo radi:

- Mladi koji su emocionalno preokupirani ne mogu efikasno učiti — check-in im daje dozvolu da 'ostave' problem napolju na sat vremena
- Facilitator koji pita 'kako si' pre aktivnosti šalje poruku da je prostor human, a ne samo akademski
- Pomaže facilitatoru da prilagodi tempo i nivo izazova za taj dan

Primeri check-in pitanja:

- "Na skali 1-5, koliko ste danas energični?" (brzo, bez ekspozicije)
- "Jednom rečju — kako se osećate?" (malo dublje, OK za grupu sa poverenjem)
- "Izaberite emoji koji opisuje vaše jutro" (lakše za introvertne i tinejdžere)

Napomena — Kada check-in otkrije nešto zabrinjavajuće

Ako neko kaže '1 — loše mi je' ili slično, ne ignoriši i ne pravi terapijsku sesiju.

Reci: 'Hvala ti što si podelio/la. Ako hoćeš da razgovaramo posle aktivnosti, tu sam.'

Nastavite aktivnost. Vратиш se osobi posle, privatno.

Tačka 2 — TOKOM RADA: Normalizacija frustracije

Frustracija tokom učenja je neurološki normalna i vredna — ali mladi to ne znaju. Oni interpretiraju frustraciju kao znak da nisu dovoljno dobri, pametni, ili sposobni.

Skripta za frustraciju:

"Primetio/la sam da si zapeo/la. To je odlično."

Čekaj reakciju — zbunjenost, smeh, nevjerica. Onda nastavi:

"Zbunjenost i frustracija su neuronski signal da tvoj mozak radi na nečem izazovnom.

Ako bi ti ovo bilo lako, ne bi učio/la ništa novo. Hajde da zajedno pogledamo gde si zapeo/la."

Ova skripta direktno interveniše u Dweck-ov fixed vs growth mindset. Umesto 'nisam dovoljno dobar/ra', mladi počinju da čuju: 'Osećam frustraciju jer učim nešto teško.'

Tačka 3 — U TIMU: Socijalna podrška i granice

Grupne STEAM aktivnosti su idealan kontekst za vežbanje dve ključne socijalne veštine: traženje pomoći i postavljanje granica.

Strukture koje podržavaju ovo:

- 'Buddy sistem' — svako ima jednu osobu kojoj može da priđe bez pitanja
- 'Help protocol' — definisano ko pita koga, da nije uvek ista osoba koja ne zna ili uvek pomaže
- Rotacija uloga — svako ima šansu da bude 'ekspert' za nešto u timu
- Postavljanje granica: 'U ovom timu je OK reći: trebam pauzu, ne mogu sada, možemo li ovako?'

Tačka 4 — NA KRAJU: Strukturirana refleksija

Refleksija je jedan od najpotcenjenijih, a najistraženijih alata u pedagoškoj psihologiji. Kolb (1984) pokazuje da iskustvo bez refleksije ne postaje znanje — ostaje samo iskustvo.

Refleksija na 3 nivoa:

1. Šta sam uradio/la? (faktičko — lako, ne nosi se)

- Šta sam naučio/la? (kognitivno — pomera se ka znanju)
- Šta sam naučio/la o sebi? (meta — ovo je MH element)

Treće pitanje je ključno. Mladi koji mogu da odgovore na 'šta sam naučio/la o sebi' razvijaju self-awareness koji je temelj mentalnog zdravlja.

Tačka 5 — POSLE: Self-care ritual zatvaranja

Mozak treba signal da je 'seansa gotova'. Bez jasnog zatvaranja, energija ostaje aktivna — što može pogoršati tenziju kod anksioznih mladih.

Primeri rituale zatvaranja (30-60 sekundi):

- Zajedničko duboko disanje (3 daha, zajedno)
- 'Jedna reč' — svako kaže jednu reč koja opisuje kako je otišao/la iz aktivnosti
- 'Zahvalnica' — svako kaže nešto za šta je zahvalan/na u timu
- Fizički momenat: ustanite, protegnite se, pogledajte se

4. Pet oblasti STEAM-MH aktivnosti

YSCB kurikulum identifikuje 5 oblasti u kojima se STEAM i mentalno zdravlje posebno prirodno integrišu:

Oblast	Opis	Primer aktivnosti
Kreativno kodiranje	Vizualni prikaz emocija kroz programiranje — mladi prave slike koje pokazuju unutrašnje stanje	<i>Nacrtaj mapu emocija u boji koristeći Scratch ili p5.js</i>
Art-Tech	Digitalna umetnost i muzika kao izraz sebe kroz zvuk, sliku i kolaž	<i>Napravi zvučni pejzaž svog raspoloženja u Audacity ili GarageBand</i>
Design Thinking	Kreativni proces za razumevanje sebe i osmišljavanje promena u sopstvenom životu	<i>Napravi plan jednog boljeg dana koristeći DT metodologiju</i>
Biomimetrija + Mindfulness	Priroda kao inspiracija za smirenje i fokus — učenje od prirodnih uzoraka	<i>Slušaj zvuk kiše 3 minute, nacrtaj šta čuješ</i>
Kolaborativni projekti	Grupne aktivnosti za izgradnju zajednice, zajedničke odgovornosti i osećaja pripadanja	<i>Zajednički digitalni mural grupe kao symbol tima</i>

ZADATAK 2: Redizajniraj aktivnost



ZADATAK 2: Primena 5 tačaka integracije

Instrukcije:

1. Izaberi jednu STEAM aktivnost iz svog rada ili iz liste ispod: (a) Robotika radionica, (b) Digitalno crtanje za tinejdžere, (c) Naučni eksperiment, (d) Coding: napravi svoju igricu, (e) Ekološki projekat.
2. Za svaku od 5 tačaka integracije, napiši KONKRETNO: šta ćeš uraditi i šta ćeš reći (bukvalna skripta za facilitatora).
3. Označiti trajanje svakog MH momenta (npr. check-in: 2 min, refleksija: 5 min).
4. Na kraju: Koje oblasti STEAM-MH aktivnosti bi moglo da bude korisno za tvoju grupu? Zašto?
5. Bonus: Koji potencijalni izazov vidis u implementaciji i kako bi ga prevazišao/la?

Isporuka: Template za redizajn (tabela 5 tačaka popunjena konkretnim skriptama). Predaje se kao dokument ili kroz online formu na platformi. Minimum 300 reči.