

CĂTRE:

INSPECTORATUL ȘCOLAR AL JUDEȚULUI MARAMUREȘ

Referitor: la implementarea și desfășurarea proiectului interdisciplinar „Bliss IQ”

I. PREZENTAREA FORMEI DE ORGANIZARE

EDITURA ȘI PLATFORMA EDUCAȚIONALĂ BLISSIQ S.R.L., cu sediul în Sectorul 1, Mun. București, Str. Știrbei Voda nr 53-55, et.1, ap. 1A, CUI 49217240, nr. de ordine în R.C. J40/23009/2023, reprezentată de **LUPAȘCU EUGEN-GABRIEL**, cu funcția de administrator și **LUNGU ANDREEA-RALUCA**, cu funcția de responsabil proiect.

II. SCOP

Implementarea proiectului Bliss IQ în școlile din România;

Complexitatea structurală a workshop-urilor va sprijini dezvoltarea inteligenței emoționale și sociale prin testarea cunoștințelor într-un context modern, pe înțelesul elevilor. Dorim să aducem un aport considerabil în sistemul de învățământ românesc, de aceea am gândit totul într-o manieră atractivă, cât mai apropiată de îndelețnicirile actuale ale copiilor, venind în același timp în sprijinul cadrelor didactice și părinților.

Încheierea unor acorduri de parteneriate cu alte instituții care să furnizeze resurse pentru astfel de activități, contribuind considerabil la diversificarea serviciilor educaționale în scopul creșterii atractivității unității școlare și impactul pozitiv asupra comunității.

De asemenea, implementarea proiectului ajută **cadrele didactice implicate să fie mai abilitate** pentru consilierea și orientarea elevilor, devenind mai asertive și empaticе față de nevoile de instruire și formare ale copiilor.

III. OBIECTIVE SMART

O1. Organizarea a trei workshop-uri Bliss IQ pentru minimum 1000 de elevi din cel puțin 50 de unități școlare în anul școlar 2023-2024.



hello@blissiq.ro
www.blissiq.ro

02. Furnizarea de unelte și strategii pentru elevii din ciclul primar, din minimum 50 de unități școlare, personalizate în funcție de nevoile specifice particularităților de vârstă și factorii de stres, pentru a asigura aplicabilitatea și utilitatea practică în contexte reale de evaluare a cunoștințelor în anul școlar 2023-2024.

03. Adaptarea și personalizarea conținutului fiecărui workshop în vederea construirii contextului pentru care 80% din copiii participanți vor avea o experiență pozitivă din punct de vedere emoțional și vor rămâne cu o unealtă de sprijin de la fiecare workshop Bliss IQ pentru următoarele situații-problemă pe care le întâlnesc pe parcursul anului școlar (ex. Workshop 1 - Frica).

04. Facilitarea integrării tehnicilor și mijloacelor interactive moderne pentru cel puțin 50 de cadre didactice (profesori pentru învățământul primar) în cadrul workshop-urilor Bliss IQ în primele 6 luni de la implementare (decembrie 2023 - iunie 2024).

05. Crearea contextului necesar pentru perfecționarea tehnicilor de gestionare și armonizare a claselor pentru cel puțin 50 de cadre didactice după finalizarea proiectului Bliss IQ din anul școlar 2023-2024.

06. Cultivarea receptivității a minimum 800 de familii la comunicarea nevoilor emoționale ale copiilor după participarea acestora la 5 workshop-uri din anul școlar 2023-2024.

07. Scăderea numărului de conflicte în interacțiunea copil-părinte în interiorul a minimum 800 de familii după participarea copiilor la 5 workshop-uri în anul școlar 2023-2024 (sondaj în rândul părinților atașat raportului).

IV. GRUP ȚINTĂ

Ne adresăm următoarelor categorii:

1. Beneficiari direcți: elevii și cadrele didactice (învățământ primar)
2. Beneficiari indirecti: părinții și comunitatea locală

V. ARGUMENTUL PROIECTULUI BLISS IQ

Proiectul Bliss IQ este conceput pentru a aborda și a diminua diverse probleme cu care se confruntă copiii în mediul educațional și social. Acesta se focalizează pe probleme precum



hello@blissiq.ro
www.blissiq.ro

anxietatea și stresul cauzate de presiunea examenelor, lipsa de concentrare influențată de pandemie și consumul de social media, precum și creșterea actelor de violență și bullying în rândul elevilor.

Prin intermediul unor exerciții inovative și materiale bine structurate, Bliss IQ își propune să ofere soluții practice și aplicabile. Exercițiile de conștientizare, respirație și imaginație ghidată sunt concepute pentru a îmbunătăți capacitatea elevilor de a gestiona stresul și anxietatea, să îmbunătățească focusul și atenția, și să promoveze un comportament respectuos și empatic în relațiile cu ceilalți.

Bliss IQ este dedicat îmbunătățirii experienței educative și sociale a elevilor, promovând o abordare holistică și echilibrată. Din experiența personală, am identificat următoarele probleme pentru care propunem soluții aferente rezolvării lor.

Problema #1

Problema **copiilor temători de presiunea unui examen/a unei evaluări**, cu frici, care accentuează blocajele, când se confruntă cu presiunea timpului;

○ Soluția

Exercițiile Bliss IQ (detaliat mai jos, în structura workshop-ului) – de conștientizare a legăturii dintre minte și corp, sau gânduri și trup, recunoașterea vocii fricii - ce te sperie în acest moment și ce ți se poate întâmpla, acceptarea emoțiilor care sunt inerente, ajută elevii să se acomodeze cu presiunea timpului după ce au starea optimă de lucru (găsind un echilibru între gestionarea emoțiilor, rezolvarea itemilor și focus);

Problema #2

Pandemia a provocat scăderea capacității de focus al copiilor pe o singură sarcină de lucru. (s-au obișnuit să treacă de la o sarcină la alta foarte repede, fără să o mai interiorizeze, caută căile cele mai simple, tratează task-urile cu superficialitate).

○ Soluția

Vom inova actul pedagogic prin exerciții **de focus, respirație și imaginație ghidată**, care să nu ocupe mult din oră, dar care să aibă finalitate precisă.

Ghidurile noastre vor cuprinde, în afară de exercițiile specifice disciplinelor de învățământ și exerciții de respirație, imaginație și recunoștință, de care se vor putea folosi și independent în activitățile cotidiene.

Problema #3

Capacitatea elevilor de a-și controla atenția este în continuă scădere din cauza consumului excesiv de Social Media și a suprastimulării dopaminei (v. studii la finalul prezentării);

○ Soluția

Platforma cât și suportul auxiliar al activităților este conceput să îi capteze pe copii și să le stârnească interesul, având la îndemână exerciții, unele chiar sub formă de meditații ghidate (audio) – prin care își pot gestiona momentele de furie și prin care își reglează nivelul de concentrare, de atenție, dar și calitatea memoriei;

Problema #4

Actele de violență în rândul elevilor sunt din ce în ce mai dese, de la limbajul neadecvat, la gesturile în sine. Totodată a apărut noțiunea de „bullying”, care nu este înțeleasă în mod corect. Distanța dintre conflict și bullying este destul de greu de făcut de către elevi și părinți.

Am sesizat că din cauza lipsei de claritate cu privire la interacțiunile/situațiile dintre elevi, părinții dezvoltă conflicte în rândul adulților, iar elevii - probleme cu privire la stima de sine după astfel de situații.

○ Soluția

Venim în sprijinul elevilor (implicit părinților și cadrelor didactice) cu exerciții prin care ghidăm copiii să adopte comportamentele adecvate fiecărei situații. **Astfel, un alt scop al proiectului îl reprezintă siguranța elevilor în școală și în afara acesteia.**

De exemplu, vom aborda subiecte de tipul: Cum arată un bully/agresor?, Cui putem cere un sfat/sprijin?, Pe cine afectează și cum?, Ce pot face victimele bullying-ului?, Știm care este diferența dintre „a spune” și „a pârî”? Cum arată un copil cu profil de victimă?, Ce este cyberbullying-ul? + activități care ajută la ecologia relațiilor și armonizarea grupului de elevi (v. studii la finalul prezentării);

Proiectul Bliss IQ sprijină necondiționat și elevii cu situații sociale dificile, elevii din mediul rural și/sau din zone defavorizate cu/ fără acces la tehnologie, promovând astfel incluziunea și egalitatea de șanse în educație

Aceștia vor beneficia de bursele oferite de **Bliss IQ** (9% din numărul total de participanți), prin care vor fi sponsorizați să participe la dezvoltarea proprie punându-le la îndemână toate materialele necesare (ghiduri, materiale auxiliare - unelte de lucru).

VI. PREZENTAREA PROIECTULUI BLISS IQ

1. ECHIPA BLISS IQ

Cine suntem?

Două persoane care se află în spatele personajelor **Bliss și Lissa – echipa IQ** și intenționează să vină cu gânduri bune în sprijinul elevilor, cadrelor didactice și părinților.

Lissa – Raluca Lungu, un cadru didactic (învățătoare) aflat printre elevi din pură vocație, care are la bază formarea într-un Liceu Pedagogic și este absolventă a Facultății de Litere, Universitatea din București (specializarea Limba și literatura română – Limba și literatura germană). La dosar deține documente care atestă interesul său pentru dezvoltarea profesională cum ar fi (modulele psihopedagogice Nivel I + II în cadrul Facultății de Psihologie și Științele Educației, programul de formare continuă CRED (nivel II-învățământ primar), programul național de formare profesională continuă „Învăț și Zâmbesc”, programul de formare acreditat: „Educație rutieră și prim ajutor”, seminarul de dezvoltare a măiestriei pedagogice, „Asociația obștească inovație în educația de performanță”, activitatea de formare și perfecționare: „Educația viitorului”) + responsabil anti-bullying în unitatea școlară.

Bliss – Eugen Lupașcu, a pus în desaga sa 9 ani de practică a mindfulness și are experiență de peste 8 ani în privința organizării concursurilor școlare; este co-fondator „Business Intelligent” (<https://www.businessintelligent.ro/>), antreprenor de peste 15 ani, organizator de workshop-uri experiențiale, atât on-line, cât și fizic în sfera dezvoltării personale și vindecare emoțională.

2. DESCRIEREA PROIECTULUI

Intenționăm să implementăm proiectul interdisciplinar, cu abordare modernă, pentru ciclul primar - Bliss IQ - care are ca scop principal **dezvoltarea inteligenței emoționale și a puterii de concentrare, prin gestionarea factorilor de stres în situații de evaluare a cunoștințelor acumulate pe parcursul modulului/modulelor în care se desfășoară.**

Componenta principală a proiectului este platforma online - www.blissiq.ro (ajustată în timp real prin feedback-ul primit din partea cadrelor didactice, părinților și copiilor) - prin care asigurăm accesul beneficiarilor direcți și indirecti ai educației la o formă alternativă de dezvoltare a inteligenței emoționale și sociale.

Considerăm acest proiect un **sprijin pentru elevi, cadre didactice și părinți** în creșterea standardelor în educație în ceea ce privește nevoile emoționale și sociale, întrucât abordăm, în mod practic, tematici precum **echilibrul psihic și emoțional, starea de bine, gestionarea fricilor și reglarea factorilor stresori** (temeri, nesiguranțe, *shaming*, sentimente de vinovăție).

Vom demonstra că se poate să avem standarde educaționale ridicate și că elevii pot avea succes – concomitent - în procesul instructiv-educativ dacă învață să își gestioneze fricile, rușinea, nivelul furiei, sentimentul că nu sunt suficienți de buni, ideile preconcepute că „este greu”.

Alegem mijloace moderne de implicare a copiilor în acest proiect, întrucât venim cu imaginea universului fantastic al SuperEroilor **Bliss și Lissa**, adaptată contextului actual pentru copii, diminuând considerabil rigiditatea la nou. Totodată, avem în vedere nevoia de a avea un sistem de educație aliniat la standardele 2030, prin care **tinerii înțeleg și aplică principiile muncii în echipă, educației permanente, distincțiile lider-leadership.**

Așadar, fiind preocupați de dezvoltarea proprie continuă am identificat situații din ce în ce mai sensibile, mai neplăcute, care par să se adâncească în ceea ce privește parcursul emoțional al elevilor, dar și al cadrelor didactice din școlile din România. De aceea, proiectul nostru vine și în sprijinul cadrelor didactice, întrucât se pune destul de puțin accent pe starea de bine a acestora, factor relevant în desfășurarea activității lor profesionale.

3. VIZIUNEA ASUPRA PROIECTULUI ÎN ANUL ȘCOLAR 2023-2024

Proiectul își propune implicarea elevilor în **3 Workshop-uri**. Considerăm că pentru tematica abordată este necesară **o interacțiune lunară** pentru ca elevii să poată avea recompense practice: **echilibru psihic, resurse de gestionare a stresului, capacitate de concentrare îmbunătățită, testarea etică a cunoștințelor, încredere în sine crescută** și alte beneficii pe care le vom transmite Inspectoratului după efectuarea raportului după desfășurarea Workshop-urilor cu participare fizică.

4. ETAPELE PROIECTULUI

BLISS IQ organizează 3 workshop-uri pe care cadrele didactice le susțin la ciclul primar pe baza materialelor Bliss IQ și care vizează problematici actuale cu care se confruntă copiii. Aceste workshop-uri sunt abordate cu iz de poveste prin intermediul supereroilor Bliss și Lissa.

Pentru desfășurarea **ediției 2023-2024** a proiectului interdisciplinar **Bliss IQ**, **etapele** sunt următoarele*:

- Înscrieri Workshop 1 - până la data de 19 ianuarie 2024 (prelungiri până la data de 24 ianuarie 2024)
Workshop 1 - 25-26 ianuarie 2024
- Înscrieri Workshop 2 - 29 ianuarie - 16 februarie (prelungiri 26 februarie 2024-1 martie 2024)
Workshop 2 - 7-8 martie
- Înscrieri Workshop 3 - 8-24 mai 2024 (prelungiri 27-31 mai 2024)
Workshop 3 - 6-7 iunie 2024

MENȚIUNI

*pot exista modificări în funcție de programele „Săptămâna Altfel” și „Săptămâna Verde”)

Elevii vor fi însoțiți și ghidați în cadrul **activităților practice** de către cadrul didactic (conform ghidurii-ghid a cadrului didactic).

Elevii vor avea acces la materiale auxiliare și pe **platforma Bliss IQ**, dispunând de resurse necesare pentru dezvoltarea proprie în mod independent de cadrul didactic/colégi. Înscrierea acestora poate fi ghidată de părinți (în sistem simplificat), dar parcurgerea materialelor va fi făcută individual.

Materialele de lucru vor fi puse la dispoziția cadrelor didactice, **în mod gratuit**, pe platforma Bliss IQ.

5. SUPORTUL TEHNIC

Suportul asigurat de **Bliss IQ** este format din:

- Broșură - ghid pentru cadrul didactic (Ghidul SuperDoamnei);
- Adeverințe pentru cadrele didactice participante;
- Broșură de lucru pentru elevi (Ghidul Exploratorului Curajos);
- Material ludic pentru fiecare Workshop fizic (ex. Workshop #1: Discul Armoniei, Globul de Putere al Inimilor Curajoase);
- Certificatul Exploratorului Curajos („Mă dezvolt tot timpul”);
- Pliant pentru părinți - transmis de echipa **Bliss IQ**, dar finalizat de elevi (decupare + completare cu nevoile proprii: **o resursă pentru conștientizarea elevilor și transmiterea către părinți a nevoilor emoționale cu care se confruntă fiecare copil**);
- Unealta super-eroului (un element care să stimuleze dezvoltarea copilului - de ex. radiera de șters frici);

+ Platforma BlissIQ (www.blissiq.ro) - în curs de dezvoltare

Workshop-urile în format fizic vor fi desfășurate numai în prezența cadrului didactic. Sarcinile de lucru vin cu explicații succinte, clare și concise, astfel încât cadrul didactic să îi poată ghida pe elevi.

***Pe pagina următoare atașăm o simulare a platformei văzută pe toate dispozitivele care sunt la îndemâna publicului nostru țintă (laptop/PC, tabletă, telefon mobil):



6. STRUCTURĂ-STANDARD WORKSHOP

În continuare, vă prezentăm **structura** pe care o va avea fiecare exercițiu sau etapa a **workshop-ului pentru elevi**. Specificăm faptul că toți itemii vor fi în concordanță cu programele școlare în vigoare, cu particularitățile de vârstă ale copiilor și că se va ține cont de proiectarea conținuturilor pe module.

1. **Exercițiu de respirație** (pregătirea corpului pentru lucru);
2. **Exercițiu de vizualizare** (pregătirea minții - reducerea nivelului de agitație, crearea unui mediu atractiv și relaxant);
3. **Ce spune „vocea” *emoției* tale?** (diferită la fiecare workshop);
4. **Test sub „presiune”** (conținut interdisciplinar);
5. **Treci cu bine** (schema experienței trăite - conștientizare);
6. **Analizezi** (ghidare etapizată);
7. **Exercițiu de recunoștință** (ancorare în realitate);
8. **Celebrează reușitele** (baloanele cu bucurii);
9. **Ce pot îmbunătăți? Ce mi-a lipsit astăzi? Cum pot fi mai bun decât astăzi?;**
10. **Împărtășește-ți gândurile, trăirile, părerile cu colegii și spune cum te-au ajutat Bliss și Lissa astăzi.**

Structura fiecărui workshop din proiectul Bliss IQ va avea întotdeauna la bază principiile de integrare socio-emoțională, care reprezintă și motto-ul nostru:

„Inspiră - Învăță - Iubește - Expiră”

7. UNIVERSUL BLISS IQ

Utilizarea unui univers de supererou în cadrul Proiectului Bliss IQ constituie o inovație pedagogică strategică, meticulos concepută pentru a facilita o învățare profundă și autentică în rândul elevilor participanți. Această abordare pedagogică contemporană servește nu doar ca un vehicul pentru transmiterea de cunoștințe, ci și ca un instrument robust pentru promovarea dezvoltării socio-emoționale și a rezilienței în fața adversităților.

În acest univers, elevii sunt invitați să îmbrățișeze roluri simbolice de supereroi, precum „Exploratorul Curajos”, iar cadrele didactice vor avea rolul de „SuperDoamne”, roluri ce sunt încărcate cu semnificații profunde și valori educative. Fiecare rol și uneltele asociate acestuia sunt meticulos elaborate pentru a facilita autoreflexia, autonomia și angajamentul activ în procesul de învățare, contribuind astfel la formarea unui caracter solid și a unei mentalități de creștere.

VII. IMPACTUL PROIECTULUI BLISS IQ

Acest proiect reprezintă o oportunitate excepțională pentru a inspira și motiva elevii noștri în călătoria lor de învățare. Bliss IQ este mult mai mult decât un simplu instrument educațional; este un motor puternic al dorinței de aprofundare și perfecționare. Prin acest proiect, ne angajăm să le oferim elevilor nu doar cunoștințe, ci și instrumentele necesare pentru a-și dezvolta abilitățile cognitive, sociale și emoționale într-un mod interactiv și captivant.

În același timp, Bliss IQ va avea un impact semnificativ și asupra profesorilor și părinților. Cadrele didactice implicate vor deveni mai abilitate pentru consilierea și orientarea elevilor, vor deveni mai asertive și empaticе față de nevoile de instruire și formare ale copiilor. De asemenea, vor avea acces la resurse educaționale inovatoare și vor putea să-și îmbunătățească abilitățile pedagogice. Bliss IQ va consolida parteneriatul dintre școală și familie, implicând părinții în procesul educațional al copiilor lor, consolidând astfel colaborarea dintre educație și comunitate.

Cu sprijinul dumneavoastră, putem să facem o schimbare pozitivă durabilă în educație, să le oferim copiilor noștri șansa de a excela la nivel educațional și dezvoltare personală și să contribuim la crearea unei generații viitoare de indivizi bine pregătiți pentru provocările secolului XXI.

**Vă mulțumim că ne sunteți alături în creșterea calității educației
din învățământul primar românesc.**

Cu deosebită considerație,

Echipa Bliss IQ

Eugen Lupașcu - 0787 453 353

Raluca Lungu - 0747 911 402

I. REFERINTE

Dopamina și rețelele sociale:

- 1) Alter, A. (2018). *Irresistible: The rise of addictive technology and the business of keeping us hooked*. New York: Penguin Press.
- 2) Graybiel, A. M. (2008). *Habits, Rituals, and the Evaluative Brain*. Annual Review of Neuroscience, 31(1), 359-387. doi:10.1146/annurev.neuro.29.051605.112851.
- 3) Hunt, M. G., Marx, R., Lipson, C., & Young, J. (2018). No More FOMO: *Limiting Social Media Decreases Loneliness and Depression*. Journal of Social and Clinical Psychology, 37(10), 751-768. doi:10.1521/jscp.2018.37.10.751.
- 4) Jiang, J. (2020, August 14). *How Teens and Parents Navigate Screen Time and Device Distractions*. Retrieved November 02, 2020, from <https://www.pewresearch.org/internet/2018/08/22/how-teens-and-parents-navigate-screen-time-and-device-distractions/>.
- 5) Schultz, W., Dayan, P., & Montague, P. R. (1997). *A Neural Substrate of Prediction and Reward*. Science, 275(5306), 1593-1599. doi:10.1126/science.275.5306.1593.
- 6) Schultz, W., MD, FRS. (2016). *Dopamine reward prediction error coding*. Dialogues in Clinical Neuroscience Diseases of the Dorsal and Ventral Striatum, 18(1), 23-32. doi:10.31887/dcns.2016.18.1/wschultz.
- 7) Shieber, J. (2017, February 13). *Dopamine Labs slings tools to boost and reduce app addiction*. Retrieved November 01, 2020.
- 8) Winnick, M. (2016). *Putting a Finger on Our Phone Obsession*. Retrieved November 02, 2020.



BlissIQ

Inspiră • Învață • Iubește • Expiră



hello@blissiq.ro
www.blissiq.ro

Bullying:

- 1) D Olweus, *Bully/victim Problems in School: Facts and Interventions* European Journal of Psychology of Education , volume 12 , p. 495 - 510 Posted.
- 2) Eriksen, Tine Louise and Nielsen, Helena Skyt and Simonsen, Marianne, *The Effects of Bullying in Elementary School*. IZA Discussion Paper No. 6718, Available at SSRN: <https://ssrn.com/abstract=2114898>.
- 3) J Currie , M Stabile, *Child Mental Health and Human Capital Accumulation: The Case of ADHD*, *Journal of Health Economics* , volume 25 , p. 1094 - 1118 Posted: 2006.
- 4) J Currie , E Tekin, *Understanding the Cycle: Childhood Maltreatment and Future Crime*, *Journal of Human Resources* , volume 47 , p. 509 - 550 Posted: 2012.
- 5) R Nordhagen , A Nielsen , H Stigum , L Köhler, Parental reported bullying among Nordic children: a population-based study *Child: care, Health and Development* , volume 31 , p. 693 - 701 Posted: 2005.
- 6) S Brown , K Taylor Bullying, education and earnings: *Evidence from the National Child Development Study*, *Economics of Education Review* , volume 27 , p. 387 - 401 Posted: 2007.



BlissIQ



Inspiră • Învață • Iubește • Expiră

hello@blissiq.ro
www.blissiq.ro