

Post Pandemic Guide

Popandemiczny Przewodnik

Copying with problems caused by the pandemic
Radzenie sobie z problemami spowodowanymi pandemią

Copying with stress on lessons
Radzenie sobie ze stresem w czasie lekcji

Impact of emotions on relations with other people
Wpływ emocji na relacje z innymi ludźmi

Impact of the pandemic on emotional state of students
Wpływ pandemii na stan emocjonalny uczniów

**Made by the students and teachers of "Chrobry" Highschool in Kłodzko
and Donahies Community School in Dublin**
**Stworzony przez uczniów i nauczycieli Liceum „Chrobrego” w Kłodzku
i Donahies Community School w Dublinie**

February 2024
Luty 2024



Pandemia koronawirusa była dla każdego z nas niespodziewanym i szokującym wydarzeniem. Strach przed niewidzialnym wrogiem, tysiące nowych zakażeń każdego dnia, liczne restrykcje oraz wiele miesięcy spędzonych w domach znacznie zmieniło życie wielu ludzi. WHO zadeklarowało koniec pandemii, lecz jej skutki w dalszym ciągu mają na nas wpływ każdego dnia.

Spytaliśmy anonimowo uczniów naszej szkoły o problemy, jakie pojawiły się w ich życiu po pandemii. Zebraliśmy wiele odpowiedzi; najwięcej z nich dotyczyło:

- Problemów z komunikacją.**
- Problemów z zawieraniem nowych przyjaciół.**
- Nieśmiałości i niepokoju.**
- Tendencji do izolowania się od innych ludzi.**
- Trudności w koncentrowaniu się i problemów z powrotem do normalnego trybu nauki po nauczaniu zdalnym.**
- Strachu przed ponownym zarażeniem się.**

W czasie naszej wizyty w Donahies Community School w Dublinie trzy uczennice naszej szkoły (znane jako Worries Box Team: Nicoll Serafin, Wiktoria Sobolewska i Maja Stępak) przeprowadziły warsztaty, których celem było przedyskutowanie popandemicznych problemów i rozwiązanie ich. Później dyskutowaliśmy także o problemie stresu w czasie lekcji. Mieszane grupy polskich i irlandzkich uczniów oraz nauczycieli pracowały ciężko i wykonały zadanie. Efekty ich pracy są zaprezentowane na następnych stronach.

Coronavirus pandemic had been an unexpected and shocking event for all of us. Fear of an invisible enemy, thousands of the new infected every day, numerous restrictions and many months spent at home have changed lives of many people significantly. WHO declared the end of the pandemic but its consequences are still affecting us every day.

We asked anonymously students of our school about the problems that have come to their lives after the pandemic. We collected many answers; most of them concerned:

- Problems with communication.**
- Problems with making new friends.**
- Shyness and anxiety.**
- Tendency to isolate from other people.**
- Difficulties in concentrating and problems with returning to the normal course of studying after online classes.**
- Fear of getting infected again.**

During our visit in Donahies Community School in Dublin three students of our school (known as the Worries Box Team: Nicoll Serafin, Wiktoria Sobolewska and Maja Stępak) run workshops which aim was discussing the postpandemic problems and finding solution for them. Later we also discussed the issue of stress during classes. Mixed groups of Polish and Irish students and teachers worked hard and completed the task. The effects of their work are presented in the following pages.

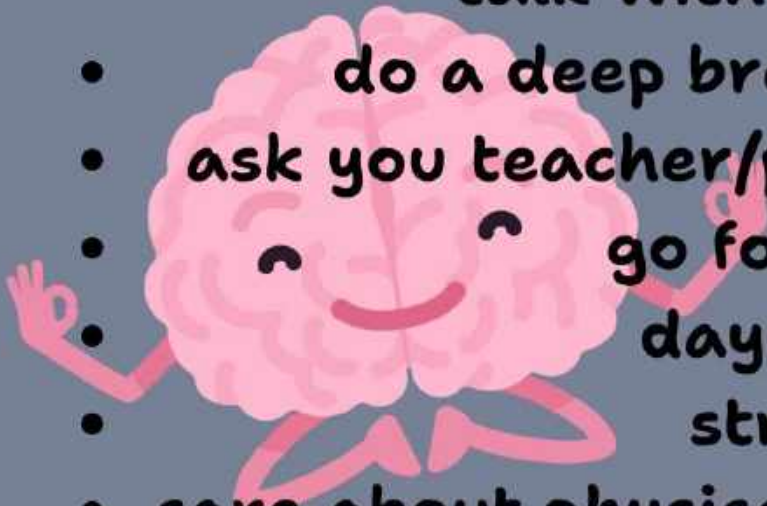
POST-PANDEMIC PROBLEMS

how to deal with stress on

lessons



- study before classes to feel prepared,
- meditate,
- listen to music,
- exercise before and after school,
- talk with your friend,
- do a deep breathing routine,
- ask your teacher/parent for guidance,
- go for a run,
- daydream,
- stretch,
- care about physical and mental health,
- do your hobbies,
- do a daily routine,
- drink some water,
- ask for help,
- skip school day.

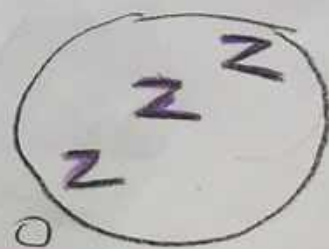


POST-PANDEMIC PROBLEMS

how to deal with stress?

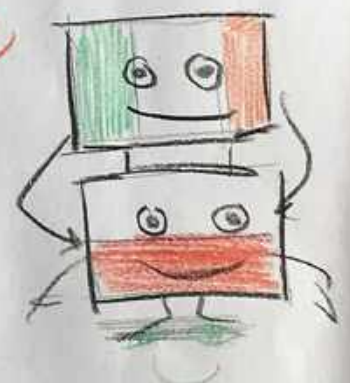


- play in a team in a theatrical performance,
- school organizes thematic,
- take part in afterschool activities,
- step out of your comfort zone,
- try to find inspiration and motivation,
- set your goals,
- go to a therapist if you need emotional support,
- try to be more open-minded,
- sign up for some workshops,
- challenge yourself to talk to people you don't know so you can get more social skills,
- respect people's boundaries- be hygienic,
- find a solution to the reason your anconfident.

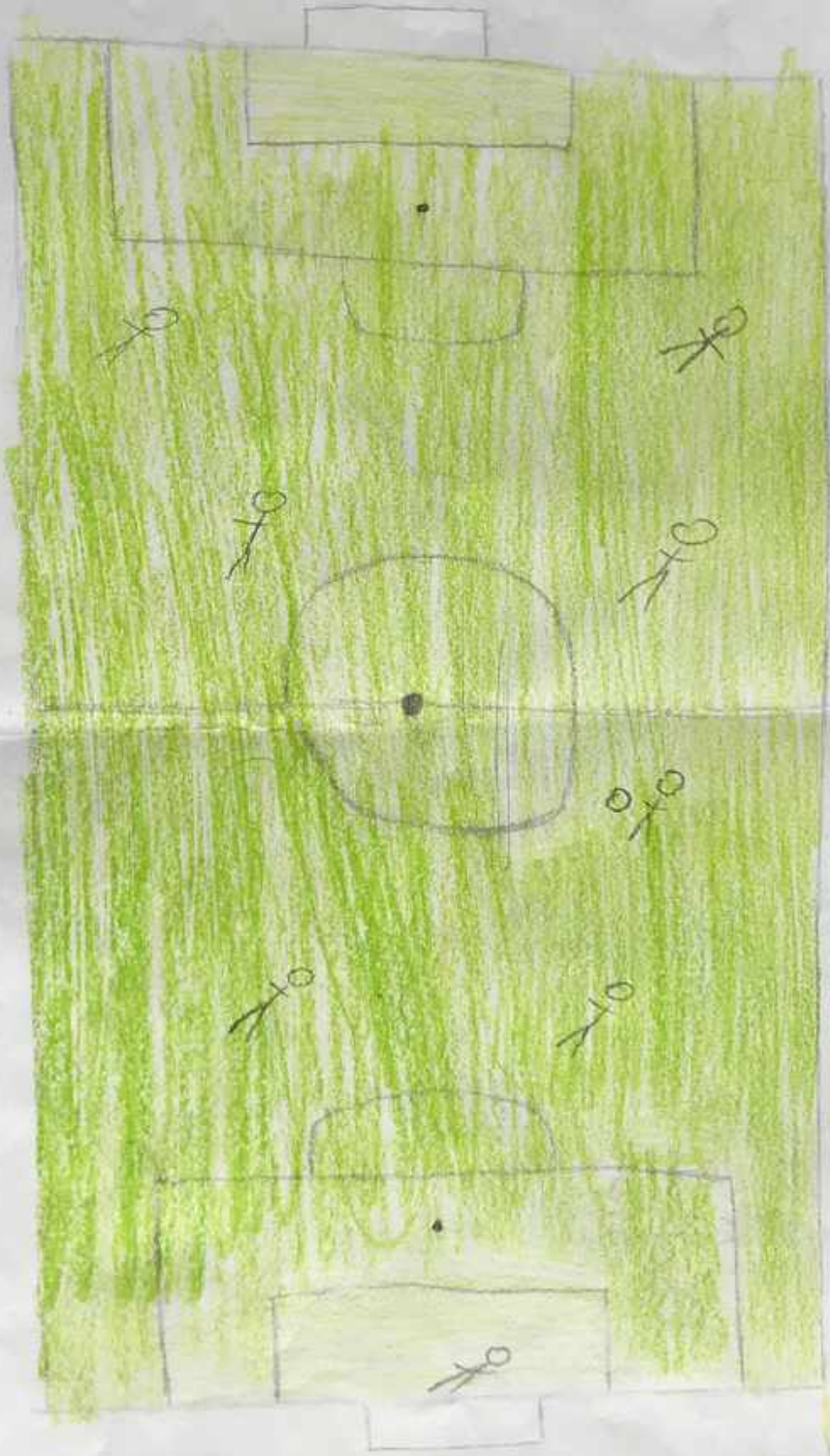


WAYS TO DEAL WITH STRESS ON LESSONS

- SKIP SCHOOL
- EAT SOMETHING
- FIDGET
- CRY
- DO A DEEP BREATHING ROUTINE
- TRY TO MEDITATE
- ~~ESCAPE FROM CLASS~~
- IGNORE YOUR FEELINGS
- ASK YOUR TEACHER/PARENT FOR GUIDANCE
- GO FOR A RUN
- STRETCH
- GO ON YOUR PHONE
- DOODLE IN YOUR NOTEBOOK
- DAYDREAM
- TALK WITH YOUR FRIENDS
- BE HAPPIER



Playing Sport



AFTER ~~the~~ pandemic some people fear getting infected from others.

Respect^{ing} ~~pe~~ peoples boundaries and being hygienic can help a person get ~~of~~ over the fear. ❤️

Live
Laugh

LOVE 

WHERE DOES THIS PROBLEM COME FROM?

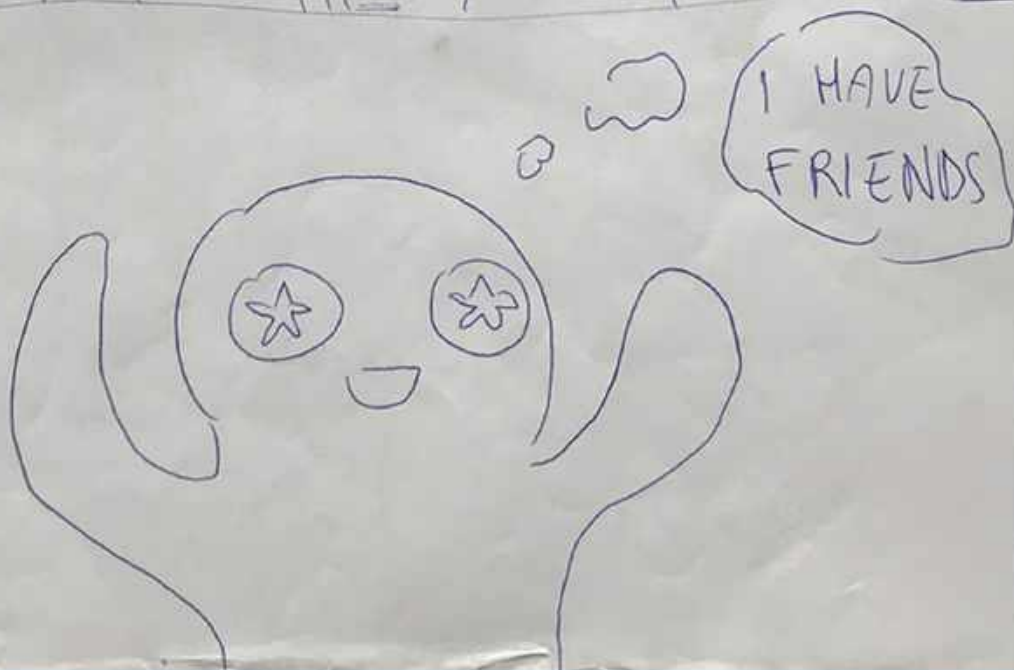
- people isolated themselves from each other, ~~so they feel some~~
- many people feel the same way and it's normal

The pandemic situation has caused me problems with self-discipline and coping with more challenging or stressful situations.

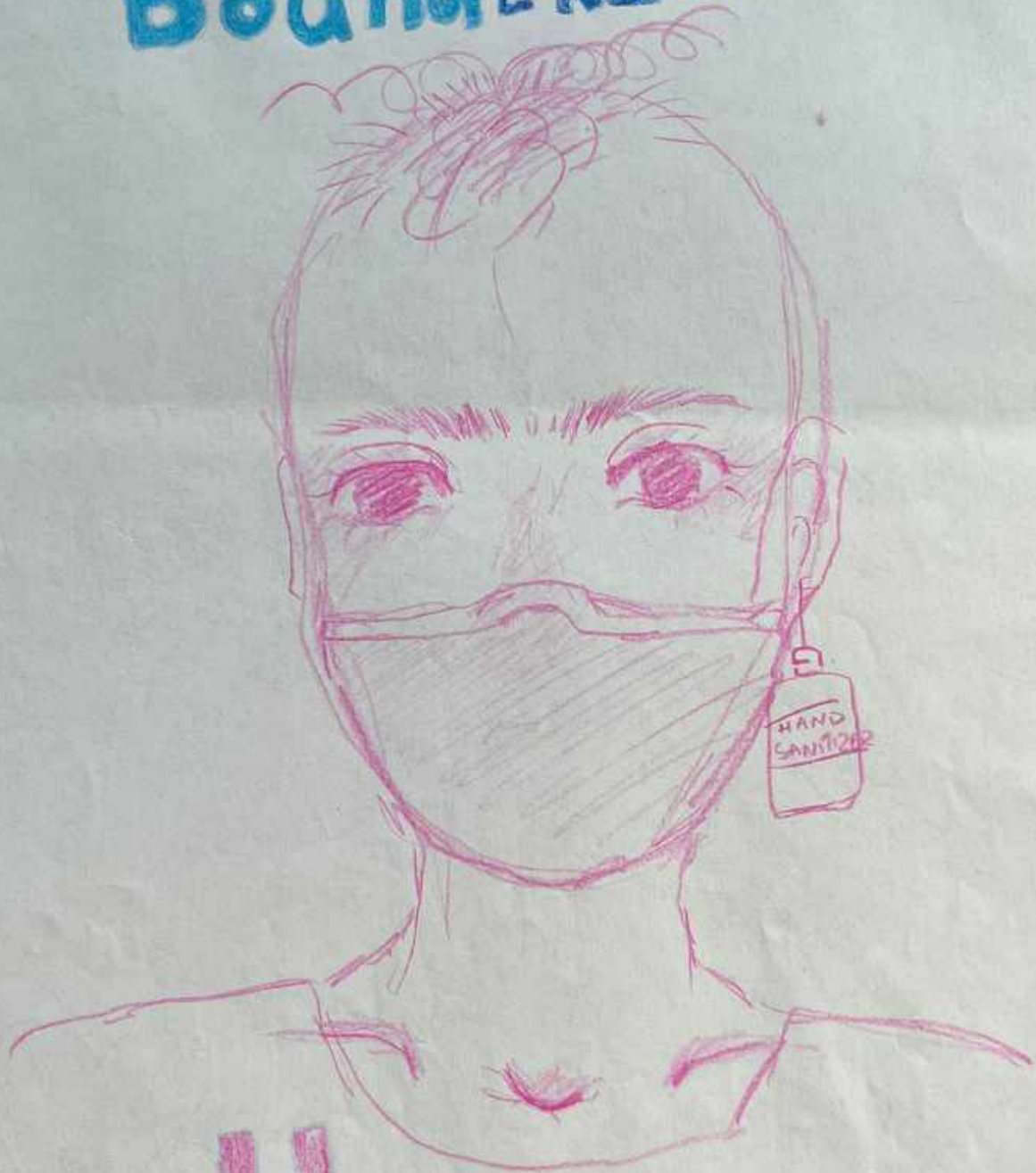
SOLUTIONS

- step out of your comfort zone
- try to find inspiration and motivation
- set your goals
- go to a therapist if you need emotional support

Find A Solution to the reason your
Uncomfortable.

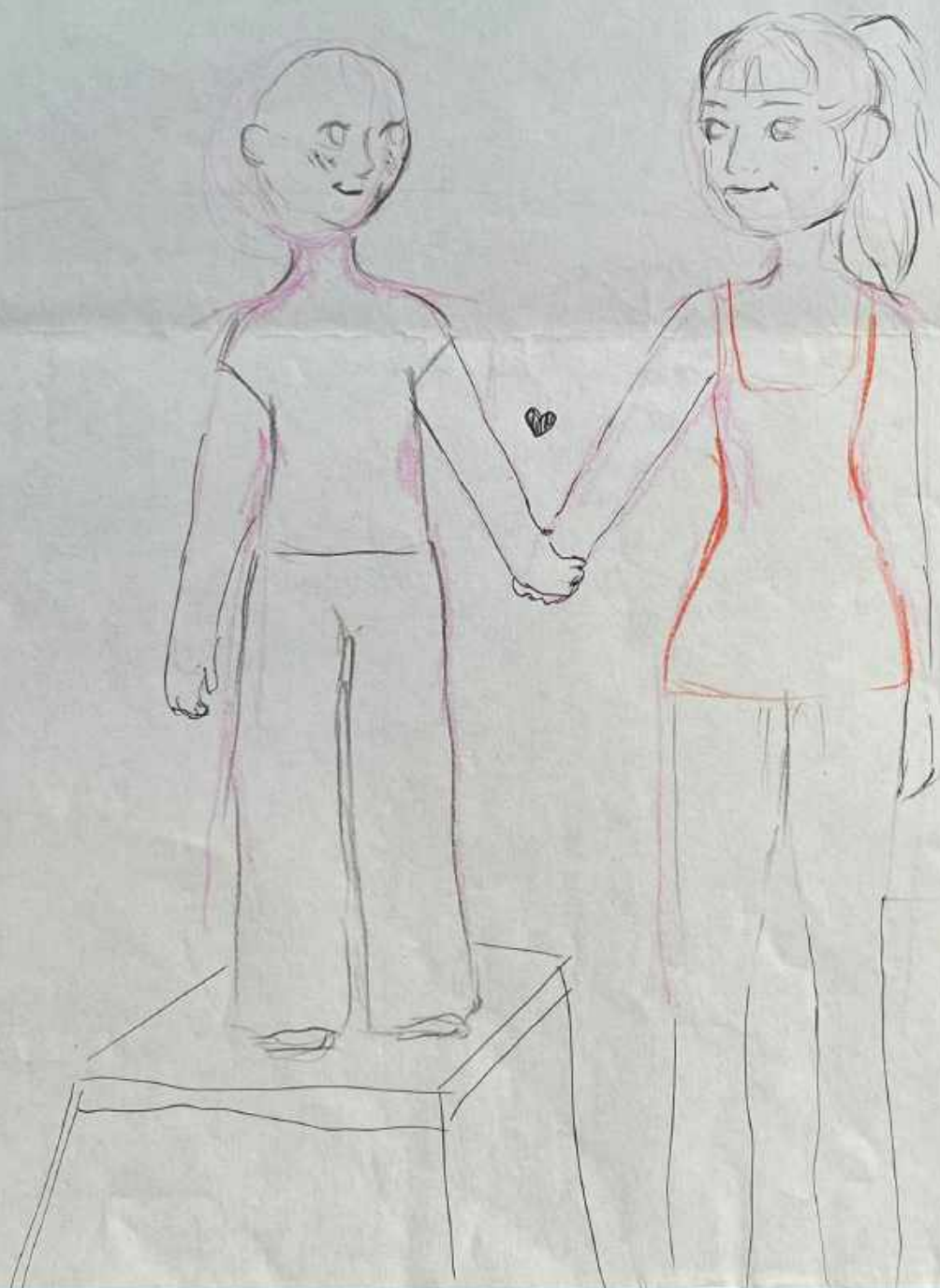


RESPECT
PEOPLE'S
BOUNDARIES



BE HYGIENIC

Join more groups
or clubs



Warsztaty dotyczące radzenia sobie z popandemicznymi problemami i stresem na lekcjach miały miejsce w czasie drugiego dnia wymiany.

Piątego dnia ponownie współpracowaliśmy w mieszanych grupach. Przeprowadziliśmy ankietę. Odwiedziliśmy kilka klas i zadaliśmy ochotnikom trzy pytania.

- 1. Czy emocje mogą zaburzać relacje z ludźmi?**
- 2. Jeśli tak, jakie dokładnie są to emocje?**
- 3. Czy myślisz, że pandemia miała wpływ na nasz stan emocjonalny i relacje z innymi ludźmi?**

Odpowiedzi na te pytania są zamieszczone na następnych stronach.

Workshops concerning coping with postpandemic problems and stress on lessons had taken place during the second day of the exchange.

On the fifth day we were working in mixed groups one more time. We conducted a survey. We were visiting some classes and asked volunteers three questions.

- 1. Do emotions disturb relations with people?**
- 2. If yes, what emotions?**
- 3. Do you think the pandemic had any impact on our emotional state and relations with people?**

Answers to these questions are presented in the following pages.

Do emotions disturb relations with people?

Czy emocje zaburzają relacje z ludźmi?

Emotions can disturb relations with people. They can make relationships stronger, but they can also cause many problems. We have to be aware of all of our emotions to keep relationships healthy.

They may have influence on our relations with other people but if we know how to control them, they won't affect us in a negative way.

Every emotion does. We have to know how to control them because if we ourselves can't control what we feel there may be someone who will use this weakness against us.

Emotions can hinder in relations with other people. Under their thumb, people usually start to argue.

Emotions can ease our relations. They are able to change our point of view.

Yes, I think that emotions influence interpersonal relationships.

Definitely.

Yes. A lot.

Emocje mogą zaburzać relacje z ludźmi. Mogą sprawić, że nasze relacje będą silniejsze, ale mogą też sprawiać problemy. Musimy być świadomi wszystkich naszych emocji, aby móc utrzymać zdrowe relacje.

Mogą mieć wpływ na nasze relacje z innymi ludźmi, ale jeśli wiemy jak je kontrolować, nie będą miały na nas negatywnego wpływu.

Każda z emocji zaburza. Musimy wiedzieć, jak je kontrolować, bo jeśli sami nie potrafimy panować nad tym, co czujemy, może znaleźć się ktoś, kto wykorzysta tą słabość przeciwko nam.

Emocje mogą utrudnić relacje z innymi ludźmi. Pod ich naciskiem ludzie zazwyczaj zaczynają się kłócić.

Emocje mogą ułatwić nasze relacje. Są w stanie zmienić nasz punkt widzenia.

Tak, myślę, że emocje mogą wpływać na relacje międzyludzkie.

Zdecydowanie.

Tak. I to bardzo.

Jeśli tak, jakie są to emocje?

If yes, what emotions?

Anxiety, fear, anger, joy, love.

Anger, frustration, jealousy, contempt, hostility.

Mostly negative ones. Anger, disgust, too much pride or selfishness.

It could be any emotion. Even happiness or love.

Stress and nerves can lead to conflicts. Nervous people are more vulnerable to argue with others.

Empathy and love make relations more kind and friendly. They have influence on understanding each other.

You may feel jealousy of another person, which is tiring and frustrating in some situations and may negatively affect the relationship.

Excessive fear and concern for someone, when we do not give another person a moment to breathe and watch over them at every possible moment of life.

Lęk, strach, złość, radość, miłość.

Gniew, frustracja, zazdrość, pogarda, wrogość.

Głównie te negatywne. Gniew, odraza, przesadna duma czy samolubność.

To może być każda emocja. Nawet szczęście czy miłość.

Stres i nerwowość mogą prowadzić do konfliktów. Nerwowi ludzie są bardziej kłótlivi.

Empatia i miłość czynią relację bardziej przyjacielską. Mają wpływ na wzajemne rozumienie się.

Możesz czuć zazdrość innej osoby, co może być męczące i frustrujące w niektórych sytuacjach i może negatywnie wpływać na relację.

Przesadny strach i obawianie się o kogoś, gdy nie dajemy komuś chwili na oddech i stale jesteśmy przy nim i śledzimy każdy jego ruch.

Do you think pandemic had any impact on our emotional state and relations with other people?

Czy myślisz, że pandemia miała wpływ na nasz stan emocjonalny i relacje z innymi ludźmi?

I think that the pandemic could have contributed to people becoming more stressed even with ordinary activities because they spent a lot of time at home and had no contact with people which have led to a lack of understanding between people and a different view of the world.

Pandemic affected human emotions and behavior, people have become less trusting and closed in themselves which may lead to a lack of honest conversations. Honesty is the basis for maintaining a healthy relationship.

Pandemic forced us into being at home alone and we did not have direct contact with people what damaged relations between us.

Pandemic taught us how important are relations with people and how major is a talk one-to-one.

Yes. I feel like my communication skills are not the same after the pandemic. I also used to be more open-minded.

Of course it impacted our emotions and relationships with others. The stress, uncertainty, isolation, anxiety... Many people had different views on the pandemic which could also cause many conflicts.

Everyone experiences consequences of the pandemic in a different way. It all depends on people's experience.

There are definitely more negative effects of the pandemic than the positive ones. Isolation wasn't good for everyone. Pandemic also reminded us how we can unite during bad times and how important it is to help each other but it also divided us at the same time.

Myślę, że pandemia mogła przyczynić się do tego, że ludzie zaczęli być znacznie bardziej zestresowani nawet w kwestii najzwyczajniejszych czynności, bo spędzili wiele czasu w domu i nie mieli kontaktu z innymi ludźmi, co doprowadziło do braku wzajemnego rozumienia się i odmiennego sposobu postrzegania świata.

Pandemia wpłynęła na zachowanie i emocje ludzi, którzy stali się mniej ufni i zamknięci w sobie, co może doprowadzić do braku szczerych rozmów. Szczerść jest podstawą podtrzymania zdrowej relacji.

Pandemia zmusiła nas do bycia samemu w domu, nie mieliśmy bezpośredniego kontaktu. Z ludźmi, co zaburzyło relacje między nami.

Pandemia nauczyła nas jak ważne są relacje z innymi ludźmi i jak istotne są rozmowy twarzą w twarz.

Tak. Moje umiejętności komunikacyjne nie są takie same po pandemii. Byłem także bardziej otwarty.

Oczywiście, że wpłynęła na nasze emocje i relacje z innymi. Stres, niepewność, izolacja, lęk... Wiele ludzi miało różne opinie o pandemii, co również mogło doprowadzić do wielu konfliktów.

Każdy doświadcza konsekwencji pandemii w inny sposób. Wszystko zależy od doświadczeń ludzi.

Jest zdecydowanie więcej negatywnych skutków pandemii niż pozytywnych. Izolacja nie była dobra dla każdego. Pandemia również przypominała nam o tym jak potrafimy się zjednoczyć w ciężkich czasach i jak ważna jest wzajemna pomoc, ale jednocześnie nas także podzieliła.

Wspólne warsztaty i ankieta przeprowadzona wśród uczniów były doskonałą okazją na bliższe poznanie się. Polscy i irlandzcy uczniowie oraz nauczyciele zintegrowali się oraz spędzili miło czas. Niezapomniane chwile i jedyne w swoim rodzaju wspomnienia pozostaną z nami na zawsze.

Tworzenie tego przewodnika było także okazją do rozmowy o problemach, które dotyczą nas każdego dnia, lecz o których nie rozmawiamy z powodów takich jak chociażby natłok obowiązków związanych ze szkołą czy pracą lub powtarzająca się rutyna.

Dzielenie się swoimi problemami mogło także pomóc wielu osobom w zrozumieniu, że nie są jedynymi, którzy każdego dnia zmagają się z różnymi trudnościami uniemożliwiającymi normalne funkcjonowanie. Stres, alienacja czy lęk nigdy nie były powodem do wstydu. Właśnie to chcieliśmy uświadomić poprzez pracę w grupach i wspólne poszukiwanie rozwiązań, które mogą umożliwić zwycięstwo w tej nierównej walce z pozorną słabością i przełamywaniem własnych granic.

Warsztaty rozwinęły także empatię u wielu osób. Bycie świadomym emocji innych jest czymś, przez co stajemy się znacznie bardziej otwarci. Nasze relacje międzyludzkie pogłębiają się i umacniają dzięki niej. Pomaganie komuś bliskiemu w uporaniu się z problemem daje nam poczucie satysfakcji i spełnienia. Rozumienie uczuć innych nie jest proste, lecz wspólne poszukiwanie rozwiązań problemów, które dotyczą nas wszystkich, było doskonałą szansą na rozwinięcie tej niezwyklej umiejętności, którą zdecydowanie możemy nazwać **supermocą**.

Workshops and the survey among the students were an excellent occasion to get to know each other closer. Polish and Irish students and teachers integrated and had nice time together. Unforgettable moments and exceptional memories will stay with us forever.

Making this guide was also a chance to talk about the problems that we face every day but which we do not talk about due to reasons such as pressure of school/work duties or a repetitive routine.

Sharing problems could help many people in realizing that they are not the only ones that struggle everyday with obstacles preventing them from living normally. Stress, alienation or anxiety have never been something to be ashamed of. This is something we wanted to bring to attention by working in groups and searching together for solutions which could lead to the victory in this unequal fight with apparent weakness and pushing one's limits.

Workshops also expanded on empathy in many people. Being aware of others' emotions is something that makes us way more open-minded. Our interpersonal relationships get deeper and stronger because of it. Helping loved ones in overcoming problems gives us a feeling of satisfaction and fulfillment. Understanding feelings of other people is not easy but searching together for solutions of problems that affect all of us was an excellent chance to develop this exceptional ability which we can certainly call **a superpower**.









