



Para lhe apoiar melhor, a sua escola e os professores gostariam de lhe fazer algumas perguntas sobre como pensa e se sente. Apenas os seus professores, líderes escolares e pais ou tutores poderão ver as suas respostas. As suas respostas não terão qualquer efeito sobre as suas notas nas aulas. Por favor, responda honestamente - não há respostas certas ou erradas!

Seu comportamento

Responda às seguintes perguntas sobre como você reage a diferentes situações. Nos últimos 30 dias...

1. Com quanta atenção você ouviu as opiniões de outras pessoas?

-
- Nenhuma atenção Pouca atenção Alguma atenção Bastante atenção Total atenção

2. Com que frequência você veio preparado para as aulas?

-
- Quase nunca Raramente Às vezes Com frequência Praticamente o tempo todo

3. Quanto você se importou com os sentimentos de outras pessoas?

-
- Não me importei nem um pouco Eu me importei um pouco Eu me importei razoavelmente Eu me importei bastante Eu me importei totalmente

4. Com que frequência você seguiu as orientações na aula?

-
- Quase nunca Raramente Às vezes Com frequência Praticamente o tempo todo

5. Como você se relacionou com alunos diferentes de você?

-
- Não me relacionei nada bem com eles Não me relacionei bem com eles Eu me relacionei razoavelmente bem com eles Eu me relacionei muito bem com eles Eu me relacionei extremamente bem com eles

6. Com que frequência você fez suas atividades na mesma hora, em vez de adiar até o último minuto?

-
- Quase nunca Raramente Às vezes Com frequência Praticamente o tempo todo

7. Com que frequência você foi educado com os adultos?

-
- Quase nunca Raramente Às vezes Com frequência Praticamente o tempo todo

8. Com que frequência você elogiou as realizações das outras pessoas?

-
- Quase nunca Raramente Às vezes Com frequência Praticamente o tempo todo



9. Com que frequência você prestou atenção no que importava e ignorou as distrações?

- Quase nunca Raramente Às vezes Com frequência Praticamente o tempo todo

10. Você conseguiu descrever com clareza o que estava sentindo?

- Não consegui de maneira nenhuma Consegui muito pouco Consegui razoavelmente Consegui bastante Consegui totalmente

11. Quando estudei sozinho, com que frequência você conseguiu permanecer concentrado?

- Quase nunca Raramente Às vezes Com frequência Praticamente o tempo todo

12. Quando outras pessoas discordaram de você, quanto respeito você demonstrou pelas opiniões delas?

- Nenhum respeito Pouco respeito Algum respeito Bastante respeito Total respeito

13. Com que frequência você permaneceu calmo, mesmo quando alguém estava incomodando você ou dizendo coisas ruins?

- Quase nunca Raramente Às vezes Com frequência Praticamente o tempo todo

14. Até que ponto você conseguiu se defender sem diminuir os outros?

- Nem um pouco Pouco Razoavelmente Bastante Totalmente

15. Com que frequência você deixou outras pessoas falarem sem interrompê-las?

- Quase nunca Raramente Às vezes Com frequência Praticamente o tempo todo

16. Até que ponto você conseguiu discordar de outras pessoas sem brigar?

- Nem um pouco Pouco Razoavelmente Bastante Totalmente

17. Com que frequência você foi educado com outros alunos?

- Quase nunca Raramente Às vezes Com frequência Praticamente o tempo todo

18. Com que frequência você manteve seu temperamento controlado?

- Quase nunca Raramente Às vezes Com frequência Praticamente o tempo todo



Sentimentos em geral

Nesta seção, queremos saber como você vivencia diferentes emoções que podem ocorrer em sua vida (dentro ou fora da escola).

19. Quando você se sente pressionado, você consegue manter o controle?

- Não consigo manter o controle Consigo manter o controle poucas vezes Consigo manter o controle algumas vezes Tenho facilidade para manter o controle Tenho extrema facilidade para manter o controle

20. Quando está de mau humor, com que frequência você consegue melhorar seu humor?

- Quase nunca Raramente Às vezes Com frequência Praticamente o tempo todo

21. Quando todos ao seu redor ficam nervosos, como você se sente?

- Fico extremamente nervoso Fico nervoso Fico um pouco nervoso Permaneço calmo Permaneço extremamente calmo

22. Com que frequência você consegue controlar suas emoções quando precisa?

- Quase nunca Raramente Às vezes Com frequência Praticamente o tempo todo

23. Quando você fica preocupado, com que frequência você consegue relaxar?

- Quase nunca Raramente Às vezes Com frequência Praticamente o tempo todo

24. Quando as coisas dão errado, você consegue manter a calma?

- Não consigo Consigo muito pouco Consigo razoavelmente Consigo bastante Consigo totalmente

Sentimentos sobre a escola

Nesta seção, gostaríamos de entender como você se sente a respeito de sua escola de forma geral.

Para as perguntas a seguir, temos interesse em saber mais sobre como você pensa a respeito de sua escola. Solicitamos as suas opiniões sinceras para que possamos entender melhor a sua experiência e trabalhar para fazer com que a escola seja um melhor lugar.

25. Quanto as pessoas na sua turma entendem você como indivíduo?

- Não entendem nada a meu respeito Entendem um pouco Entendem um tanto Entendem bastante Entendem completamente

26. O quanto de ligação você se sente com os adultos em sua escola?

- Conexão nenhuma Uma leve conexão Uma conexão Bastante conexão Uma enorme conexão



27. Quanto respeito os alunos na sua escola demonstram para você?

Nenhum respeito

Um pouquinho de respeito

Um tanto de respeito

Bastante respeito

Respeito extremo

28. O quanto os outros se importam com você nesta escola?

Não se importam

Importam-se um pouquinho

Importam-se um tanto

Importam-se bastante

Importam-se para valer

29. De forma geral, você sente que pertence nesta escola?

Não pertencço de jeito nenhum

Pertencço um pouquinho

Pertencço um tanto

Pertencço bastante

Pertencço completamente

30. Com que frequência os professores te encorajam a aprender sobre pessoas de diferentes raças, etnias ou culturas?

Quase nunca

De vez em quando

Às vezes

Frequentemente

Quase sempre

31. Com que frequência pensas no que alguém de uma raça, etnia ou cultura diferente faz ou sente?

Quase nunca

De vez em quando

Às vezes

Frequentemente

Quase sempre

32. Quão confiante te sentes de que os alunos da tua escola podem ter conversas honestas uns com os outros sobre questões raciais?

Nada confiante

Ligeiramente confiante

Um pouco confiante

Muito confiante

Extremamente confiante

33. Na tua escola, com que frequência és encorajados a pensar mais profundamente sobre temas relacionados com raças?

Quase nunca

De vez em quando

Às vezes

Frequentemente

Quase sempre

34. Quão confortável te sentes a partilhar as tuas ideias sobre temas relacionados com a raça com outros alunos da tua escola?

Nada confortável

Ligeiramente confortável

Um pouco confortável

Muito confortável

Extremamente confortável

35. Com que frequência os alunos da tua escola têm conversas importantes sobre a raça, mesmo quando possam sentir-se desconfortáveis?

Quase nunca

De vez em quando

Às vezes

Frequentemente

Quase sempre



36. Quando há grandes eventos noticiosos relacionados com a raça, com que frequência os adultos da tua escola falam sobre eles com os alunos?

- Quase nunca De vez em quando Às vezes Frequentemente Quase sempre

37. Até que ponto a tua escola ajuda os alunos a falar contra o racismo?

- Nada bem Ligeiramente bem Um pouco bem Muito bem Extremamente bem

Os seus sentimentos

Estas perguntas visam determinar como se tem sentido ultimamente. Responda honestamente — não há respostas certas ou erradas, por que não há sentimentos certos e errados! As suas respostas vão permitir-nos prestar-lhe um melhor apoio, a si e a outros alunos, e não afetarão as suas notas nem aparecerão nos seus resultados escolares. Pode ignorar as perguntas que não se sinta confortável para responder.

Durante a última semana, com que frequência se sentiu _____?

38. zangado(a)

- Quase nunca Muito de vez em quando Às vezes Frequentemente Quase sempre

39. sozinho(a)

- Quase nunca Muito de vez em quando Às vezes Frequentemente Quase sempre

40. triste

- Quase nunca Muito de vez em quando Às vezes Frequentemente Quase sempre

41. preocupado(a)

- Quase nunca Muito de vez em quando Às vezes Frequentemente Quase sempre

42. frustrado(a)

- Quase nunca Muito de vez em quando Às vezes Frequentemente Quase sempre

Ajuda de outras pessoas

Nesta secção, diga-nos de que forma é que as outras pessoas o ajudam.

43. Tem um professor ou outro adulto da escola com o qual pode contar para o ajudar, seja para o que for?

- Não Sim



44. Tem um membro da família ou outro adulto fora da escola com o qual pode contar para o ajudar, seja para o que for?

Não Sim

45. Tem um(a) amigo/a da escola com o qual pode contar para o ajudar, seja para o que for?

Não Sim

46. Tem um professor ou outro adulto da escola com o qual pode estar totalmente à vontade?

Não Sim

47. Tem um membro da família ou outro adulto fora da escola com o qual pode estar totalmente à vontade?

Não Sim

48. Tem um amigo da escola com o qual pode estar totalmente à vontade?

Não Sim

SAMPLE FORM