



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 que frequência você foi educado com os adultos?

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

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

- Nenhuma atenção Pouca atenção Alguma atenção Bastante atenção Total atenção

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

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

4. 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

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

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

6. 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

7. 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

8. Com que frequência você prestou atenção e ignorou distrações?

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



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

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

10. Quando estudou sozinho, com que frequência você conseguiu permanecer concentrado?

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

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

- Nenhum respeito Pouco respeito Algum respeito Bastante respeito Total respeito

12. 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

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

- Nem um pouco Pouco Razoavelmente Bastante Totalmente

14. Com que frequência você deixou que outras pessoas falassem sem interrompê-las?

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

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

- Nem um pouco Pouco Razoavelmente Bastante Totalmente

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

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

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

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

18. Com que frequência você manteve seu temperamento sob controle?

- 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 está de mau humor, com que frequência você consegue melhorar seu humor?

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

20. 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

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

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

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

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

23. Quando as coisas dão errado para você, 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.

24. 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

25. Quanto respaldo os adultos na sua escola dão a você?

- Nenhum respaldo Um pouquinho de respaldo Um tanto de respaldo Bastante respaldo Respaldo extremo

26. Quanto respeito os alunos na sua escola demonstram por você?

- Nenhum respeito Um pouquinho de respeito Um tanto de respeito Bastante respeito Respeito extremo



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

- Não pertencço Pertencço um pouquinho Pertencço um tanto Pertencço bastante Pertencço completamente

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 _____?

28. zangado(a)

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

29. sozinho(a)

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

30. triste

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

31. preocupado(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.

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

- Não Sim

33. 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

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

- Não Sim