

SEL Screener

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!

1. Se falhares uma meta importante, qual é a probabilidade de voltares a tentar?

- Não há nenhuma probabilidade
 Ligeiramente provável
 Bastante provável
 Muito provável
 Extremamente provável

2. Quando as coisas te correm mal, consegues manter-te calmo?

- Não me consigo manter calmo
 Consigo manter-me ligeiramente calmo
 Consigo manter-me razoavelmente calmo
 Consigo manter-me bastante calmo
 Consigo manter-me extremamente calmo

3. Com que frequência é que pensas sobre as experiências por que passa alguém de uma raça, etnia ou cultura diferente?

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

4. Durante os últimos 30 dias, algum vez te preocupaste com os sentimentos das outras pessoas?

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

5. Com que frequência consegues sair de um estado de espírito desanimado?

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

6. Com que frequência consegues controlar as tuas emoções quando precisas?

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

7. Durante os últimos 30 dias, com que atenção é que ouviste os pontos de vista de outras pessoas?

- Não ouvi com nenhuma atenção
 Com uma ligeira atenção
 Com uma atenção razoável
 Com muita atenção
 Com extrema atenção

8. Durante os últimos 30 dias, até que ponto conseguiste discordar de outras pessoas sem iniciares uma discussão?

- Não consegui de todo
 Consegui um bocadinho
 Consegui um pouco
 Consegui muito
 Consegui imenso

9. Até que ponto achas que a escola te será útil no futuro?

- Não acho que terá qualquer utilidade
 Será ligeiramente útil
 Será bastante útil
 Será muito útil
 Será extremamente útil

10. Tens um(a) amigo/a da escola com o qual podes contar para te ajudar, seja para o que for?

- Não Sim

11. Até que ponto sentes uma ligação com os adultos da tua escola?

- Não sinto qualquer ligação Sinto uma ligação muito ténue Sinto uma ligação razoável Sinto uma boa ligação Sinto uma ligação extremamente boa

12. No geral, até que ponto sentes que pertences à tua escola?

- Não sinto que pertença de todo Sinto que pertenço um pouco Sinto que pertenço bastante Sinto que pertenço muito Sinto que pertenço completamente

13. Tens um professor ou outro adulto da escola com o qual podes contar para te ajudar, seja para o que for?

- Não Sim

14. Até que ponto estás confiante que os alunos da tua escola possam ter conversas francas uns com os outros sobre raça?

- Nada confiante Ligeiramente confiante Confiante Muito confiante Extremamente confiante

15. Durante a última semana, com que frequência te sentiste preocupado?

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

16. Durante a última semana, com que frequência te sentiste com esperança?

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

17. Durante a última semana, com que frequência te sentiste triste?

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

18. Durante a última semana, com que frequência te sentiste feliz?

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