

COUNSELING GROUPS AT JAMS

Never fear! Support groups are here! The JAMS counseling program is proud to host a variety of groups that provide support to students who share similar experiences and help students develop coping skills or gain tools to overcome challenges. Groups are FREE, take place during a non-academic class, advisory, or lunch, once a week, for 8 sessions.

Participation in a group is optional.

Problem Solvers	Have you ever had a problem and needed help finding a solution? In this group, you will discuss how to deal with issues and challenges in your life while becoming a better problem solver.	Strike Out Stress	Feeling stressed out because of pressure from school, friends, or family? You are not alone! Join this group to learn how to cope with feeling overwhelmed and how to strike out your stress.
Empower Yourself	Are you interested in improving how you feel about yourself and your relationships with others? Join this group to empower yourself by engaging in activities that promote self-confidence, positive body image, and healthy relationships.	R.O.C.K. (LGBTQ+)	You rock, I rock! Reaching Out Connecting Kids or R.O.C.K is an inclusive group for any students who identify as LGBTQ+. This group helps build connections among students who have a variety of experiences, identities, and orientations.
Feeling Anxious?	Feeling anxious? You are not alone! Join this group to discuss feelings of anxiety and learn ways to stop your anxiety from getting in the way of doing your best.	Build Your Skills	Give your academic skills a boost! This group will help build your skills in organization, managing your time, test-taking, and studying.
Calm Down Crew	Have things ever not gone your way and you felt frustrated, mad, or upset? You are not alone! In this group you will learn some techniques to cope with anger and be part of a calm down crew.	Road to My Future	Are you ready to hop on the road to your future? In this group you will discuss various high school, college, and career options and have the opportunity to think about and plan for your future.

If you are interested in your child participating in a counseling group, please turn in your completed permission slip to Ms. Check (6th grade counselor), Ms. Asiaban (7th grade counselor) or Mrs. Cowgill (8th grade counselor).

JAMS COUNSELING GROUP PERMISSION SLIP

DUE BY Monday January 22nd, 2024

Student Name

Student ID#

Grade

Parent/Guardian Name (please print)

Parent/Guardian Signature

1st Choice Group Name

2nd Choice Group Name

GRUPOS de CONSEJERÍA de JAMS

¡No te preocupes! ¡Los grupos de apoyo ya están aquí! El programa de consejería de JAMS se enorgullece en presentar una variedad de grupos para brindar apoyo a los estudiantes que comparten similares experiencias y para desarrollar habilidades para enfrentar o conseguir maneras de superar diferentes desafíos. Los grupos son GRATUITOS, y se llevan a cabo durante una clase no académica, o la clase de advisory, o el almuerzo, una vez por semana, por 8 sesiones.

La participación en un grupo es opcional.

Solucionando Problemas	¿Alguna vez has tenido un problema y has necesitado ayuda para encontrar una solución? En este grupo discutiremos cómo lidiar con los problemas y desafíos en tu vida mientras te conviertes en alguien que puede solucionar mejor los problemas.	Eliminar el Estrés	¿Te sientes estresado debido a la presión de la escuela, de los amigos o la familia? ¡No estás solo! Únete a este grupo para aprender cómo afrontar la presión del día a día y eliminar el estrés.
Empoderáte a tí mismo	¿Estás interesado en mejorar cómo te sientes contigo mismo y tu relación con los demás? Únete a este grupo para empoderarte a tí mismo participando en actividades que promuevan la confianza en uno mismo, una imagen corporal positiva y relaciones saludables.	R.O.C.K. (LGBTQ+)	¡Tu eres genial, yo soy genial! Tratando de Conectarse Conectándose con Otros Chicos o R.O.C.K es un grupo inclusivo para cualquier estudiante que se identifique como LGBTQ+. Este grupo ayuda a crear conexiones entre estudiantes que tienen diferentes experiencias, identidades, y orientaciones.
¿Te sientes ansioso?	¿Te sientes ansioso? ¡No estás solo! Participa de este grupo para hablar sobre tus sentimientos de ansiedad y aprender formas de no permitir que tu ansiedad se interponga en el camino de poder lograr lo mejor de ti.	Construye Tus Habilidades	¡Dale un impulso a tus habilidades académicas! Este grupo te ayudará a desarrollar tus habilidades en organización, administración de tu tiempo, cómo tomar pruebas o exámenes, y estudiar mejor.
Grupo para tomárselo con calma	¿Alguna vez algo no salió como esperabas y te sentiste frustrado, enojado o molesto? ¡No estás solo! En este grupo vas a aprender algunas técnicas para superar los sentimientos de enojo y formar parte del grupo que se lo toma con calma.	Camino a Mi Futuro	¿Estás listo para emprender el camino hacia tu futuro? En este grupo discutiremos diferentes opciones para la escuela preparatoria, universidad y profesiones y además tendrás la oportunidad de pensar y planificar sobre tu futuro.

Si están interesados en que su hijo/a participe en un grupo de consejería, por favor entregue este permiso completo a la Srta. Check (consejera académica de 6 ° grado), Srta. Asiaban (consejera académica de 7 ° grado) o la Sra. Cowgill (consejera académica de 8 ° grado).

PERMISO PARA PARTICIPAR DE LOS GRUPOS DE CONSEJERÍA DE JAMS

LOS PERMISOS DEBEN SER ENTREGADOS PARA EL DÍA Lunes 22 de enero de 2024

Nombre del estudiante

ID# del estudiante

Grado

Nombre del padre/guardián (por favor use letra de molde)

Firma del padre/guardián

Nombre del grupo de **primera opción**

Nombre del grupo de **segunda opción**