

Samohi Counseling Groups

2021-2022



COPING WITH ANXIETY & DEPRESSION GROUP

A counseling group that focuses on mindfulness practice, Cognitive Behavioral Therapy, relaxation strategies, communication styles, and crisis management. The goal of this group is to have students learn various ways of grounding themselves to better manage stressful situations (i.e. academic pressure, peer relationships, intense emotions, difficult family dynamics, etc).

SELFY (SOCIAL-EMOTIONAL LEARNING FOR YOUTH) GROUP

SELFY is a social and emotional support curriculum that focuses on health and wellbeing by creating greater self and community awareness. With support from program facilitators, students engage in activities to develop resilience, enhance communication skills, improve decision making, and cultivate greater connection to their own thoughts and feelings as well as others. For more information, visit: www.SEWI.org



HEALING HeARTs GROUP

Are you interested in joining a safe group space that uses art and creativity to explore and challenge systems of oppression that perpetuate the cycle of violence? Join the Healing HeARTs counseling group to learn more about radical self-love and empowerment. You don't have to be an artist to join- when words aren't enough....we make art!

9TH GRADE YOUNG WOMEN'S GROUP

This is a process-oriented group that aims to support the development of healthy self-image and personal relationships as students transition to high school. Various activities and discussions will cover topics such as coping with COVID-19, body image and the media, female-empowerment, friendships and relationships, and the transition to high school.



LGBTQI2-S SUPPORT GROUP

A counseling group that aims to provide an empowering space for LGBTQI2-S identifying students. The goal of this group is to have students learn various ways of grounding themselves to better manage stressful situations related to sexuality and gender identity. Possible themes for discussion include identity formation, coming out, healthy relationships, sex education, stigma and discrimination, mental and physical health, and more.

Counseling groups are offered at different times throughout the year **based on student need and availability**. If you are interested in participating or finding out more, please contact your house advisor, nurse, or mental health coordinator.

Samohi Counseling Groups

2021-2022



HEALTHY RELATIONSHIPS GROUP

A counseling group for students who want to better understand and improve their relationships with others. These relationships may be with family, school/ work members, friends, and romantic partners. Possible themes in this group include communication, gender issues, self-esteem, sex- education, dealing with rejection, the impact of social media, beginning and ending relationships, and interpersonal conflicts. Through sharing, interacting, and receiving feedback from the facilitator and peers, group members will explore critical issues to gain knowledge and understanding that may lead to new and healthier relationships.

LIFE SKILLS - SUBSTANCE USE/ABUSE SUPPORT GROUP - Online

A counseling group that focuses on creating a space for youth to seek support and guidance around substance use/abuse. The goal of this group is to have students learn various drug resistance skills, personal self management strategies, and social development capabilities to manage challenges related to substances. This group counts towards mandated hours for on-campus drug infractions.



INTUITIVE EATING GROUP

The Intuitive Eating group is ideal for anybody who struggles with body image, their relationship with food, or exercise. If you spend a lot of time worrying about how you look, thinking about food or planning your day around meals and exercise, or if the number on the scale makes or breaks your day, this group is for you. This group will help you listen to your body's internal wisdom, break out of the diet mentality, start enjoying food again, and accept your body just as you are.

GRIEF AND LOSS SUPPORT GROUP

A group for students who have recently experienced the death of a close family member or friend. Participants will share their thoughts and feelings about the death and what their life is like after, as well as honor their person through art and writing projects. They will learn mindful coping tools and connect with other students through their shared experience of grief.



Counseling groups are offered at different times throughout the year **based on student need and availability**. If you are interested in participating or finding out more, please contact your house advisor , nurse, or mental health coordinator.

Grupos de Consejería Samohi

2021-2022



GRUPO DE CÓMO LIDIAR CON LA ANSIEDAD Y DEPRESIÓN

Un grupo de consejería que enfoca en la práctica de la conciencia plena, la terapia cognitivo-conductual, las estrategias de relajación, los estilos de comunicación y el manejo de crisis. El objetivo de este grupo es hacer que los estudiantes aprendan varias formas de establecerse para manejar mejor las situaciones estresantes (es decir, presión académica, relaciones con compañeros, emociones intensas, dinámicas familiares difíciles, etc.).

GRUPO DE SELFY (APRENDIZAJE SOCIOEMOCIONAL PARA JÓVENES)

SELFY es un plan de estudios de apoyo social y emocional que se centra en la salud y el bienestar creando una conciencia de sí mismo y de la comunidad. Con el apoyo de los facilitadores del programa, los estudiantes participan en actividades para desarrollar resiliencia, mejorar las habilidades de comunicación, mejorar la toma de decisiones y cultivar una mayor conexión con sus propios pensamientos y sentimientos, así como con los demás. Para mas informacion visite: www.SEWI.org



SINTIENDO A TRAVÉS DEL ARTE

Un grupo de arte que brinda un lugar seguro y de apoyo para la autoexpresión. Los miembros del grupo aprenderán a dar voz a sus experiencias emocionales mientras adquieren conocimiento. Esta es una oportunidad para conectarse con sus compañeros, así como para desarrollar habilidades tangibles y creativas que promueven la curación.

GRUPO DE MUJERES JÓVENES DE 9º GRADO

Un grupo de consejería que se enfoca en crear un espacio para que las mujeres jóvenes se apoyen mutuamente durante la transición a Samohi. El objetivo de este grupo es que los estudiantes aprendan varias maneras de establecerse a sí mismos para manejar mejor las situaciones estresantes que son parte de la transición a la escuela secundaria. Los posibles temas de discusión incluyen la familia, la presión de los compañeros, las amistades, la educación sexual, la imagen corporal y los medios de comunicación, la autoestima y la navegación en la escuela secundaria.



GRUPO DE APOYO LGBTQI2-S

Un grupo de consejería que se enfoca en crear un espacio de empoderamiento para la identificación de estudiantes LGBTQI2-S. El objetivo de este grupo es que los estudiantes aprendan varias maneras de establecerse para manejar mejor las situaciones estresantes relacionadas con la sexualidad y la identidad de género. Los posibles temas de discusión incluyen formación de identidad, relaciones, relaciones saludables, educación sexual, estigma y discriminación, salud mental y física, y más.

Los grupos de consejería se ofrecen en diferentes momentos a lo largo del año escolar según la disponibilidad y la necesidad de los estudiantes. Si está interesado en participar u obtener más información, comuníquese con su consejera, la enfermera o la coordinadora de salud mental.

Grupos de Consejería Samohi

2021-2022



GRUPO DE RELACIONES SALUDABLES

Un grupo de consejería para estudiantes que desean comprender mejor y mejorar sus relaciones con los demás. Estas relaciones pueden ser con familiares, miembros de la escuela / trabajo, amigos y parejas románticas. Los posibles temas de este grupo incluyen comunicación, cuestiones de género, autoestima, educación sexual, cómo lidiar con el rechazo, el impacto de las redes sociales, el comienzo y el final de las relaciones y los conflictos interpersonales. Al compartir, interactuar y recibir comentarios del facilitador y los compañeros, los miembros del grupo explorarán temas críticos para adquirir conocimientos y comprensión que puedan conducir a relaciones nuevas y más saludables.

HABILIDADES PARA LA VIDA- GRUPO DE APOYO DE USO / ABUSO DE SUSTANCIAS

(virtual)



Un grupo de consejería que se enfoca en crear un espacio para que los jóvenes busquen apoyo y orientación sobre el uso / abuso de sustancias. El objetivo de este grupo es que los estudiantes aprendan varias habilidades de resistencia a las sustancias, estrategias de autocontrol personal y capacidades de desarrollo social para manejar los desafíos relacionados con las sustancias. Este grupo cuenta hacia las horas obligatorias para las infracciones de drogas en el campus.



GRUPO DE ALIMENTACION INTUITIVA

El grupo de alimentación intuitiva es ideal para cualquier persona que tenga problemas con la imagen corporal, su relación con la comida o el ejercicio. Si pasa mucho tiempo preocupándose por cómo se ve, pensando en la comida o planificando su día en torno a las comidas y el ejercicio, o si el número en la escala hace o interrumpe su día, este grupo es para usted. Este grupo lo ayudará a escuchar la sabiduría interna de su cuerpo, romper con la mentalidad de la dieta, comenzar a disfrutar de la comida nuevamente y aceptar su cuerpo tal como es.

GRUPO DE APOYO AL DUELO

Grupo de apoyo al duelo para estudiantes que han experimentado recientemente la muerte de un familiar o amigo cercano. Los participantes compartirán sus pensamientos y sentimientos sobre la muerte y cómo o su vida después, así como honrar su persona a través de proyectos de arte y escritura. Aprenderán estrategias de afrontamiento y se conectarán con otros estudiantes a través de su experiencia compartida de duelo.



Los grupos de consejería se ofrecen en diferentes momentos a lo largo del año **escolar según la disponibilidad y la necesidad de los estudiantes**. Si está interesado en participar u obtener más información, comuníquese con su consejera, la enfermera o la coordinadora de salud mental.