COUNSELING GROUPS AT JAMS

The JAMS counseling program is proud to host a variety of groups that provide support to students who share similar experiences. These groups help students develop coping skills or gain tools to overcome challenges. Groups take place during a non-academic class, once a week, for 8 sessions. Groups are free and participation 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.	**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 or stressed? You are not alone! Join this group and learn ways to stop your anxiety or stress from getting in the way of doing your best.	**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.
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.	**SELFY**	Want to level up your confidence, be proud of who you are, and improve how you feel about yourself? SELFY or Social Emotional Wellness for Youth is your chance to address these topics in a fun and supportive environment.
Lunch with PEERS® Are you a 6th or 7th grader who is interested in developing and maintaining close friendships? If so, the PEERS® program will give you tools to help you engage in conversations, handle conflict, and join group activities. This group will meet twice a week over 11 weeks at lunch and advisory.			

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

JAMS COUNSELING GROUP PERMISSION SLIP

DUE BY FRIDAY FEBRUARY 14, 2025

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

El programa de consejería de JAMS se enorgullece en presentar una variedad de grupos para brindar apoyo a los estudiantes que comparten similares experiencias. Estos grupos ayudan a los estudiantes a desarrollar habilidades para enfrentar o aprender habilidades para superar diferentes desafíos. Los grupos se llevan a cabo una vez por semana, por 8 sesiones, durante una clase no académica. Los grupos son gratuitos y la participación 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.	**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 ansios@ o estresad@? ¡No estás sol@! Participa de este grupo y aprende diferentes maneras de impedir que tu ansiedad se interponga para poder lograr todo lo que tu potencial te permite.	**Camino a Mi Futuro**	¿Estás listo para emprender el camino hacía 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.
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.	**SELFY**	¿Quieres mejorar tu confianza, estar orgulloso de quién eres y sentirte mejor contigo mismo? SELFY, o Bienestar Socioemocional para Jóvenes, es tu oportunidad para abordar estos temas en un entorno divertido y solidario.
Lunch with PEERS® ¿Eres un estudiante de 6° o 7° grado interesad@ en hacer y mantener amigos cercanos? Si es así, el programa PEERS® te proporcionará técnicas para ayudarte a participar en conversaciones, solucionar conflictos y participar en diferentes actividades. Este grupo se reunirá dos veces por semana durante 11 semanas durante el almuerzo y la hora de Advisory.			

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

PERMISO PARA PARTICIPAR DE LOS GRUPOS DE CONSEJERÍA DE JAMS

LOS PERMISOS DEBEN ENTREGARSE PARA EL DÍA VIERNES, 14 de FEBRERO de 2025

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**