# 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? You are not alone! Join this group and learn ways to stop your anxiety 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. |
| **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. | **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. |

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

## JAMS COUNSELING GROUP PERMISSION SLIP

**DUE BY FRIDAY January 30, 2026**

_____

**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 ansioso? ¡No estás solo! 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. |
| **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. | **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. |

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

## PERMISO PARA PARTICIPAR DE LOS GRUPOS DE CONSEJERÍA DE JAMS

**LOS PERMISOS DEBEN ENTREGARSE PARA EL DÍA VIERNES, 30 de Enero de 2026**

_____

**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**