

Name: _____

Coping Skills

Y V N R C Z G F E U G T O O V M U S I C U Z P H
T G L I O X O U P I M N A X V S S A W M J M E H
X I Q M V N H V W D E L I U O P M Y M N I E T J
C C W H R B I N C K D H K K G I X C J Q Y S V O
C L U J Y X A R A X I C R G L W K O L P M J T U
K J I G E F F D D D T F B K O A H C E K Z R Q A
H N T N U E U L Q F A F U L U Z W R Q A J I K Z
T F E I R E W C I T T E W N W S N Y O S J X T O
I R P H U L U Z E S I C R E X E G G P R Q B C K
I E B G Z I S H D Z O D Q J O B U N M U H G R V
I F D U K N L R B A N O N F B M Z B I X U E Y G
N Q N A G G S P A I N T I N G H E M R W Y L I R
J X T L G S I U C T K K I A W G J Z K E A R N E
Y S K F A B O E R L B D N V D Z F R Q Y A R G X
S D O H T V I L M H J O I B V N Y J Y F G T D J
R Z Y V W E Z V Z W I P T U N L Q O N N V Z H B
C D R S U C E K K T G I S Z Z Z G P I M O M S T
U V D G U N E W A F Y T N P H A K P Z M L T A M
J X G K T V S X H A X T H M W Z E N L A O L X R
Q J P I Q E A U Y E W J Z V W E A U D Q B Q Q L
J Q N W K L Q N Q G S B N T L B Z R T O D B Y Z
B G I I E Q G A J X Q F B S I W A A Q O Z N M D
L R L R H L W A M B D E V I U W L E O Z N K X E
V J Q F C O L O R I N G P Y N D A M Y M L C R F

Meditation
Painting
Feelings
Walking
Breath

Relaxation
Laughing
Exercise
Venting
Music

Sleeping
Coloring
Drawing
Crying
Yoga