

Name: _____

Date: _____

Coping Skills for Kids

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

Deep Breathing

Help Cook

Garden

Laugh

Hugs

Affirmations

Exercise

Doodle

Music

Yoga

Stress Ball

Journal

Dance

Read

Nap