

Name: _____

Date: _____

Helpful Coping Skills

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

Laughing

Meditate

Exercise

Forgive

Stretch

Journal

Breathe

Pretzel

Turtle

Smile

Water

Clean

Music

Color

Movie

Relax

Dance

Count

Play

Sing

Draw

Read

Walk

Talk