

Svoji jezi smo lahko kos.

Poglejmo, kako!



Pod okriljem programa *To sem jaz* so na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje januarja 2026 izdali **večmedijski priročnik za mladostnice in mladostnike *Za krmilom svoje jeze***. Priročnik je **brezplačen in javno dostopen tukaj**. Prijazno vabljeni, da ga delite z mladimi in prelistate tudi sami. Jezo pomaga razumeti, sprejeti in izraziti.

Priročnik obsega **100 strani, poleg tega pa je podprt z zvočnimi in video gradivi ter vodenimi vajami za samopomoč**, umeščenimi na spletišče **#Tosemjaz**. Odlikuje ga več kot 50 ilustracij. Kot gradivo za samostojno uporabo je namenjen odraščajočim, a koristi lahko tudi staršem in drugim odraslim, da se ozremo v

zakulisje svoje jeze, bolje razumemo sebe in druge v odzivih v jezi. **Priročnik bralca spodbudi v iskreno soočanje, da je za svoje odzive in izražanje jeze navsezadnje odgovoren vsakdo sam!** Prevmemo torej *krmilo svoje jeze* in podprimo mlade na tej poti.

Jeza je dragoceno, a tudi neprijetno čustvo – neizogiben del človeške izkušnje in naša izjemna sopotnica. A če je izražanje jeze nepremišljeno, lahko škoduje nam in našim odnosom. Vzorci doživljanja in izražanja jeze predstavljajo svojevrstne navade, te pa lahko postopoma spreminjamo. Tudi v napetih trenutkih se lahko najdemo drugače in bolje! Čustvo jeze zato sprejmimo, a naše odzive naj vodi razum. Imamo izbiro – lahko se odzovemo preudarno in spoštljivo. Prav s svojimi odzivi v vsakdanjem življenju smo mladim v največjo oporo pri učenju, kako uravnavati svoja čustva.

Srečno pot po zemljevidu vaše jeze!

NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje

Z zgodbami treh likov se lahko poistovetimo. Pritegne me predvsem način, kako je priročnik napisan ... Presenetil me je!

Jon Oskar, 17 let

Navdušili so me zvočni in video posnetki. Priročnik je izjemno izčrpen in strokoven, hkrati pa navdihujoč in prijeten za branje. Čudovite ilustracije!

Gal, 18 let

Dalo mi je misliti. Z bolj premišljenim ravnanjem si lahko prihranim veliko minut slabe volje.

Ališa, 18 let



Iz programa za duševno zdravje mladih *To sem jaz*, Območna enota Celje, NIJZ, v projektu *Zgodnja prepoznavna težav in preventivno delo z mladostniki* NIJZ (januar, 2026)