

## Turinys

<u>Pyktis, agresija ir smurtas</u>	<u>5</u>
<u>Psichologiniai procesai, sužadinantys pyktį ir skatinantys agresiją</u>	<u>8</u>
<u>Kodėl elgiamasi agresyviai?</u>	<u>9</u>
<u>Pykčio išraiškos būdai</u>	<u>11</u>
<u>Kaip atpažinti savo pyktį ir agresiją?</u>	<u>13</u>
<u>Kaip valdyti stiprius jausmus?</u>	<u>15</u>
<u>Agresija ir smurtas poros santykiuose</u>	<u>17</u>
<u>Kaip atsiranda priešiškas ir neapykanta artimuose santykiuose?</u>	<u>20</u>
<u>Kuo skiriasi smurtas nuo konflikto?</u>	<u>21</u>
<u>Kaip atpažinti ir valdyti savo agresyvumą?</u>	<u>22</u>
<u>Kas padeda išvengti agresijos poros santykiuose?</u>	<u>24</u>
<u>Literatūra</u>	<u>32</u>