

調解的定義及重點	親子關係的挑戰

親子瞭解多一點

衝突反應		學習模式	VAK	感官	興趣
	V 視覺型		眼睛	閱讀、看視像	
	A 聽覺型		耳朵	聽音樂、聽廣播	
	K 動覺型		身體接觸	運動、活動	

調解與親子關係	調解的 4 大基礎	親子調解 5 部曲
---------	-----------	-----------

<p>調解是雙方平心靜氣地：</p> <ul style="list-style-type: none"> 相互瞭解對方的需要 相互關顧對方的感受 共同商討要解決的問題 共同找出解決辦法 共同訂定行動協議 共同實踐和檢討 <p>調解是一種生活態度。</p>	<p>人事分開</p> <p>立場背後</p> <p>創造方案</p> <p>客觀標準</p>	<ol style="list-style-type: none"> 調解基礎 確立/協商問題 尋求解決方法 訂定協議 確立協議 (實踐和檢討)
--	---	---

親子調解的主要技巧	總結
-----------	----

積極聆聽	<p>談判技巧</p> <ul style="list-style-type: none"> 凡事聚焦雙方益處及需要，不是立場 促進對方接受自己的觀點及訴求 	正向溝通	<p>親子調解有助：</p> <ul style="list-style-type: none"> 培養父母/子女的持平中立態度 促進父母/子女的表達技巧 促進父母/子女的開放溝通 促進父母/子女的相互尊重 拉近父母/子女之間的思想距離 及早處理衝突、或避免衝突 鞏固親子關係……
	<p>同理共情</p> <ul style="list-style-type: none"> 設身處地體會對方情緒/感受 作出客觀回應，不作主觀反應 		
	<p>觀感檢查</p> <ul style="list-style-type: none"> 不作假設或批判性的想法 設身處地為人設想 		
	<p>重塑技巧</p> <ul style="list-style-type: none"> 建立積極處事方式 正面角度面對問題 		
	<p>提問技巧</p> <ul style="list-style-type: none"> 善用問題獲取資訊 有效正確處理事情 		