父母离婚，孩子能否和另一方“斩断联系”?刚离婚，父亲就想通过“失业”来降低抚养费，他能随意改变离婚时的承诺吗?离婚后，孩子成了“暴力少年”，爸妈都不想抚养，他的未来怎么办?昨天，海淀法院的法官结合真实案例，来谈谈父母离异后，如何去爱孩子。

离婚后 父母如何给孩子完整的爱?

□本报记者 李婧 通讯员 弓凯希

单亲父亲阻止生母探望

法官

孩子有权拥有母爱

琳琳母亲与琳琳父亲离婚后，琳琳父亲拒绝让她探望琳琳，二人还曾在一次探望中发生冲突，琳琳母亲不得不起诉到法院要求每月将琳琳接走探望两次。“孩子根本就不想见她，她压根就不配当妈”，琳琳父亲对法官说。为查明案件事实，法官委托社工开展社会观护，了解琳琳的真实意愿。“我想见妈妈”，琳琳偷偷地跟社工说，“但爸爸不让我见，我担心爸爸会生气”。在社工温和的询问下，琳琳终于吐露心声。

法官介绍，离异家庭中不直接抚养孩子的一方依法享有探望权，因此琳琳母亲有探望琳琳的权利，琳琳也有享受母爱的权利，琳琳父亲有协助的义务。本案中，法官考虑到琳琳父母离异前，母亲长期全职在家照顾琳琳，母女情感纽带较为紧密，同时父母因探望问题曾发生激烈冲突，双方关系较为僵持，为避免在探望中因二人同时在场起争执，对琳琳再次造成心理伤害，法院对琳琳母亲要求接走的探望方式予以支持，并督促她探望后及时将琳琳送回父亲处。

父母课堂

对于离异家庭的孩子，父母通过定期或不定期的探望、交流，能够减轻孩子因家庭破裂带来的不良影响，减少亲子之间的隔阂，增进双方的情感沟通，让父母的关爱不缺席，这既是父母的权利，也是义务。因此，离异后直接抚养孩子的父母不应该因大人间的矛盾拒绝或阻碍对方进行探望，应积极配合对方，在孩子面前要学会控制情绪，避免让孩子直面父母间的冲突；不直接抚养孩子的一方应积极履行探望的义务，并按照协议约定或者判决内容进行探望，避免因违约探望激化双方矛盾，导致与孩子相见难上加难。

刚离婚父亲就因“失业”要求降低抚养费

法官

法院会全面查清事实

程程的爸妈离婚了。不久，程程爸爸起诉到法院要求降低抚养费。

法庭审理过程中，程程父亲表示他2019年7月离职，经济条件发生重大变化，无法按照原先约定的数额支付抚养费。程程母亲则表示听说程程父亲辞职后自己开了公司，有能力按照离婚协议约定支付抚养费，但未提供相关证据。

法官介绍，程程父母离婚尚未满一年，程程开销情况未发生实质性变化，本案争议焦点在于程程父亲的收入水平。离婚后，程程及母亲对其父的收入情况并不了解，无法就其主张向法庭举证。从维护未成年人合法权益角度出发，法官向有关部门发出调查令，查明程程父亲在离职后仅一个月内就设立公司，并任公司法定代表人，经营状况良好。法官据此判定程程父亲的经济状况未发生实质性变化，依法驳回其要求降低抚养费的诉讼请求。

父母课堂

父母对未成年子女的抚养义务并不因离异而消除，不直接抚养子女一方应支付抚养费，以满足未成年子女正常生活学习所需。如经济状况严重下滑，也可起诉要求降低抚养费。实践中，总有一些人以自己失业为由逃避履行抚养义务，或者先许诺高额抚养费换取对方同意离婚，离异后马上起诉要求降低抚养费。对上述侵害未成年人合法权益的行为，法院审判时会严格审查相关证据，以全面查清事实。

从小挨打的孩子成“暴力少年”

法官

父母言行是孩子行为“模板”

小夏12岁时父母离婚了，他跟着母亲生活。然而，不久后他“变身”暴力少年，会无缘无故朝爸妈发脾气，撕毁衣服，摔坏家具，后来发展到动不动就对妈妈拳脚相向。妈妈无奈便起诉到法院要求把小夏交给爸爸抚养。

一家三口分别向法官倾诉：“离婚前我和孩子爸爸总打架，孩子爸爸爱摔东西，每次打架也没避着孩子”，孩子妈妈无奈而后悔地跟法官说。“我管孩子比较严，不听话就打……现在我可没时间管他，他都是跟了她妈之后，才变的”，孩子的爸爸说。

小夏就像一个烫手山芋，父母均唯恐避之不及。为此，法官专门聘请社工深入小夏的生活学习环境进行调查，邀请心理专家针对小夏暴力行为背后可能存在的心理问题进行分析疏导。小夏妈妈意识到孩子犯“熊”的心理动因是想寻求关爱，在今后的教育中要与孩子进行平等有效的沟通，慢慢扭转孩子的暴力倾向。小夏的父亲也主动增加了抚养费，并表示要多多关爱孩子，帮助小夏妈妈共同教育孩子。

父母课堂

父母的言行和教育对孩子性格的形成起着关键作用，若以打骂的方式对孩子进行教育，极易使孩子形成自卑、懦弱的性格，或出现自尊心低、控制欲强、破坏性行为等现象。另外，父母对孩子具有榜样示范的作用，孩子会把父母的言行和教导有意识或无意识内化为自己的观念和行为准则。

因此，在教育过程中，父母应理解与尊重孩子，合理管教又给予自由空间，平等地与之对话，认真倾听孩子的想法，并及时进行修正或者补充。同时，父母应尽量避免在孩子面前争吵，为孩子营造和谐健康的成长环境。父母还应格外关注孩子的心理健康，若发现孩子出现易怒、暴躁，或频繁出现暴力行为，应及时进行心理干预。

樱桃正当时 学一款养颜樱桃酒

□本报记者 孙妍

时下正值樱桃采摘的季节，人们最先想到的是它色泽红艳，酸甜留香的形象。晶莹美丽的樱桃不仅颜值高，还富含丰富的蛋白质、维生素及钙、铁、磷、钾等多种元素，是一种内外兼修的美容水果。

挑选樱桃小窍门

如何挑选新鲜甜美的樱桃，家乐福生鲜采购部负责人史国清从色到形总结了一套小窍门。

首先要看樱桃的颜色，颜色一般分为深红色和鲜红色，暗红色的口感最甜，鲜红色是酸甜口味。

其次是看外观：挑选表皮完整的樱桃，果蝇钻不进去，不会留下虫卵，有效地避免吃到有虫果；挑选有光亮度的果实，果实外表光亮紧实说明新鲜含水量高，维生素没有受到破坏；挑选带果梗的樱桃，绿颜色的果梗是果实新鲜的标志之一，如果有发黑的现象，则表明已不新鲜了。

最后是看樱桃的大小，在市场上挑选樱桃时经常看到有的樱桃个头大，有的则要小的多，这属于品种的问题，樱桃个头大的，呈D字扁圆形，果梗位置凹得越厉害的越甜。

樱桃储藏得当可延缓“衰老”

食用前清洗时可用淘米水清洗樱桃，淘米水是一种含碱比较丰富的水质，可以将樱桃上面的农药残留全部清除干净，最好是把樱桃放在淘米水中浸泡8分钟左右，切记不能时间过长，因为樱桃的果皮比较薄，时间太长会造成果肉营养物质的损伤，也会导致细菌趁机而入。

也可以用食用盐加面粉的方法进行清洗，食盐有很好的杀菌作用，在盐水中浸泡5分钟取出来能将樱桃表皮上的细菌全部杀死，面粉吸附力也可以将果子上的细菌裹挟下来，然后再用清水过水一次，食用起来将会更加安全，这样的樱桃也会最为干净。

樱桃储藏得当可以延缓樱桃的“衰老”，买回来应立即存放在冰箱的零度冷藏柜中。沾上水的樱桃即使在冰箱中也很容易变质，如清洗后保存，切记应将果体上的水分充分晾干。

制作一杯美容樱桃酒

不仅果香迷人还有美容效果的“樱桃美酒”已成很多女性朋友的“心头爱”，自己动手酿一瓶樱桃酒已经不是遥不可及的事儿，只要把握制作要点就可以留住这份舌尖上的酸甜味道。

想要获得口味更佳的樱桃酒，那么所选择的樱桃一定要是新鲜的。用盐水浸泡后洗干净，自然晾干。选一个封盖严实且干净的玻璃容器，用高温消毒，晾干水汽，备一款自己喜欢的50度以上的白酒和冰糖，一层樱桃一层冰糖（冰糖可以根据个人口味适当增减）倒入白酒，封瓶放置阴凉处保存，发酵3个月，即可饮用，当然时间越久味道会更加醇厚。

·广告·

本报刊登热线 13699137322