

“00后”老师+银发学员=越跳越合拍

河西区老年大学里舞出代际情



在河西区老年大学的舞蹈教室里,总有一抹青春亮眼的身影。“00后”舞蹈教师马薇媛扎根课堂,每周和众银发学员相聚起舞。从最初大家心存顾虑、有所观望,到如今彼此认可、相处融洽,年轻老师与老年学员跨越年龄隔阂,以舞蹈为纽带,演绎出一段双向温暖、彼此成就的代际故事。

“小老师”来了,学员心里打鼓

马薇媛为科班舞蹈专业出身,专业功底扎实,擅长古典舞、民族舞、特色秧歌、现代舞等多种门类,有一定一线教学经验。以往授课群体覆盖不同年龄阶段,课堂经验较为丰富。一次机缘之下,她来到河西区老年大学,担任舞蹈课程任课教师。全新的授课群体,也让她迎来了不小的挑战。

刚接手课程时,年龄差异带来的顾虑十分明显。在大家的固有认知中,中老年舞蹈课堂更需要经验丰富、风格沉稳的授课老师。面对年纪较轻的“00后”教师,不少学员心里难免存有疑虑:年轻老师是否了解大家的学习节奏?能不能放慢进度、细致讲解动作?能否包容大家记忆慢、肢体僵硬、接受节奏不一的特点?种种顾虑,让初期课堂氛围略显拘谨,大家学习较为谨慎,整体状态偏于观望。

学员田班长谈及最初的感受时说,班里学员多为退休女性,学习舞蹈,主要是为修身塑形、陶冶情操、丰富日常业余生活。大家肢体协调性有限,动作慢、接受速度较慢,一开始确实担心年轻老师授课节奏快、讲解简略,难以适配班级整体学习情况。

放慢一步,课堂慢慢热起来

带着普遍的顾虑,课堂初期难免存在距离感。面对大家的疏离与不适应,马薇媛没有急于求成,而是沉下心调整教学思路,用耐心和细心慢慢拉近关系。她根据班级学情,摒弃快节奏授课模式,全程放缓教学节奏,每一支舞

蹈都进行细致拆分。

从基础体态、手部姿态、转身移步,到成套组合衔接,每一个动作都分步讲解、多次示范。难度动作反复拆解,细节要点逐一说明,照顾到每位学员的接受能力。遇到掌握较慢的学员,她会走到身旁一对一纠正动作、调整体态,语气温和,耐心引导,从不催促进度。

为方便大家课下巩固练习,马薇媛会录制完整动作片段分享在班级群内。但不少学员不常使用智能设备,不会保存视频、回看练习,一时间难以适应。发现这一情况后,她利用课间空闲,耐心指导大家简单操作手机,一步步讲解视频查看、回放练习的方法,贴合大家的日常习惯,降低学习门槛。

每周一节的固定课堂里,老师用心教,学员认真学,相处慢慢变得融洽。几次课后,田班长主动对马薇媛说:“一开始我们确实有点担心,怕你太年轻、节奏太快。现在看,你比我们想得周到,动作拆得细,大家都能跟上。”马薇媛也笑着说:“我也从大家身上学到很多,原来老年课堂不是简单地放慢速度,而是要更细、更稳、更会照顾每个人。”大家渐渐放下最初的顾虑,真切感受到马薇媛的专业、温和与负责。课堂上,学员们专心跟随节奏练习,主动提问难点问题;课下相互交流心得、切磋动作,学习氛围越来越浓厚。

从师生到朋友,年龄不再是隔阂

相处之中,马薇媛也被学员们认真专注的态度打动。虽然每

周只有一次课程,但学员们都会提前到场,温习上节课内容,静心等待开课。大家珍惜课堂时光,认真打磨每一个舞姿,坚持练习、投入学习,这份热爱生活、坚持自律的状态,也感染着年轻的老师。

课堂之上是师生,课堂之下如同朋友。学员们待人温和友善,时常相互体谅;大家会关心老师的授课状态,相处氛围和谐温暖。马薇媛也会结合大家的身体状态,合理控制运动量,科学安排动作强度,兼顾健身效果与舒适体验,让舞蹈练习安全又舒心。

经过长期磨合,班级整体舞蹈水平稳步提升,学员体态更加舒展,精神面貌也有了变化。舞蹈不仅丰富了日常休闲生活,也陶冶情操、舒缓身心,让退休生活更加充实。而对于马薇媛而言,这段授课经历,也让她跳出固有教学模式,学会包容、理解与换位思考,在代际相处中收获成长与感悟。

如今,河西区老年大学舞蹈课堂氛围和谐温暖,年龄不再是隔阂,热爱拉近彼此距离。“00后”青年教师以新鲜思路、温柔耐心走进课堂,老年学员以从容心态、认真态度回应教学。新老观念相互融合,不同年龄的生活态度相互滋养。

以舞为媒,双向奔赴。马薇媛用专业坚守课堂,用真诚收获认可;学员们以热爱拥抱生活,以包容接纳新生力量。在河西区老年大学的一方舞蹈教室里,优美舞步缓缓流转,代际之间彼此理解、相互温暖,绘就出一段温柔而鲜活的社区故事。

文/摄 记者 史嵩

路遇小货车起火 公交司机冲上前

近日,855路中心车队驾驶员高树行驾车行至津南区津沽公路韵海路站附近时,发现路边一辆小货车正冒出浓烟,火苗不时蹿出。

高树行在确保安全的前提下,将公交车平稳停靠在路边,向车上乘客简要说明情况后,立即提起车载灭火器冲向起火车辆。

凭借公司日常安全培训和消防演练中掌握的技能,高树行熟练操作灭火器,对准火源根部喷射,火势很快得到控制并被扑灭。

高树行的举动赢得车上乘客点赞,小货车司机也连声道谢:“要不是您及时出手,后果真不敢想!”

记者 徐燕 通讯员 白轶

自备工具修地砖 热心老人暖家园

在滨海新区寨上街街道坨南里社区老年日间照料服务中心的活动室内,近日出现了一幕暖心场景。73岁的付连安老人俯身忙碌,手持工具,细致修补破损地砖。他不是中心雇请的维修师傅,而是一位几乎每天都来这里“打卡”的老朋友。

付连安是社区日照中心的常客。在这里,他与老友们聊天、打台球、读书看报,参与各类兴趣活动,生活充实而愉快。中心工作人员细致周到的服务,也让他感受到家一般的温暖。用他的话说,这里早已成为他生活中不可或缺的一部分。

几天前,付连安参加兴趣活动时,注意到活动室地砖有十余处破损。出于对这个“家”的爱护,他萌生了自行修补的想法。

次日清晨,付连安自备修补材料和工具,一进社区日照中心就熟练地操作起来,俨然一位老师傅。他俯身弯腰、逐处修缮,工序细致、态度认真,很快修补了全部破损地砖。务实又暖心的举动,被工作人员看在眼里。

面对工作人员的感谢,付连安笑道:“家好了,我待着才更舒心不是?”

记者 董欣妍

小朋友运动会 专业范儿拉满

篮球操、折返跑、S形绕桩……要不是亲眼所见,很难想到,一系列专业又有趣的体育项目,竟然是一群幼儿园小朋友在参与。近日,天津市红桥幼儿园的孩子们进行了一场“动感”十足的体育展示,小朋友们身上有汗、眼里有光,在运动中展现出蓬勃活力。

伴随着动感的音乐,幼儿篮球操最先登场。从整齐划一的队列变化,到节奏明快的拍球动作;从双人合作的互动配合,到集体展示的活力迸发,孩子们手持篮球,用灵动的身影、灿烂的笑脸,展现了阳光自信、活力满满的模样。

在“森林狂想曲”主题游戏里,孩子们化身小探险家,在迷彩障碍、轮胎平衡架、溜溜布搭建的“森林场景”中,钻山洞、跨障碍、走平衡桥,在模仿小动物的游戏中锻炼钻、爬、跑、跳等基本动作,在轻松愉悦的氛围中感受运动的快乐。孩子们个个精神饱满,用小小的身体展现出大大的能量,处处透着不服输、敢挑战的劲头儿。

记者 任悦