



Mama mums rūpi, Všį

# Kaip pradėti kurti savo mamų bendruomenę:

pirmieji  
žingsniai

Jei neseniai tapote mama ir kartais pagalvojate, kaip būtų smagu kartais susitikti su kitomis mamomis, tačiau nežinote, nuo ko pradėti? Keletas patiko jau įgyvendintų patarimų, kaip pradėti kurti savo mamų bendruomenę.

# 1. Sukurkite „Facebook“ grupę

Pirmas žingsnis – sukurti „Facebook“ grupę, kurioje vieno mygtuko paspaudimu galėtų burtis mamos iš jūsų miesto ar rajono. Pavadinkite grupę taip, kad ją būtų lengva surasti ir atpažinti mamoms. Grupės aprašyme aiškiai nurodykite, kad ši bendruomenė skirta dalintis patirtimi, gauti paramą ir kartu organizuoti susitikimus.

## 2. Skleiskite informaciją apie grupę

Norėdami pritraukti daugiau narių, pasidalinkite grupės nuoroda vietinėse „Facebook“ grupėse, vaikų darželiuose, poliklinikoje ar parduotuvėje. Kuo plačiau paskleisite informaciją, tuo daugiau mamų sužinos apie jūsų iniciatyvą ir prisijungs prie jūsų bendruomenės.



### 3. Susitikimų vieta

Kai grupė pradeda augti, laikas pagalvoti apie pirmuosius susitikimus. Jei orai geri, parkas gali būti puiki vieta susipažinti ir praleisti laiką kartu. Kitais atvejais galite susisiekti su vietos biblioteka dėl nemokamos erdvės arba ieškoti jums tinkamų erdvių, sutinkančių bendradarbiauti įsileidžiant į savo erdves: sporto klubų, vaikų žaidimų kambarių, kavinių ar pan.. Svarbu, kad vieta būtų patogi ir pritaikyta mamoms su mažyiais.



### 4. Organizavimas ir struktūra

Prieš pirmąjį susitikimą, paskelbkite detalią informaciją grupėje: susitikimo datą, laiką, vietą ir tai, kad susitikimas skirtas pirmai pažinčiai. Po kelių susitikimų galite sukurti tam tikrą veiklos struktūrą: numatykite susitikimų dažnį, temas ar užsiėmimus. Galbūt tai bus pasivaikščiojimai gamtoje kartu, kūrybiniai užsiėmimai, diskusijos apie vaikų auginimą ar tiesiog draugiški pokalbiai prie arbatos puodelio.





## 5. Pirmi žingsniai visada būna nedideli, tačiau patys svarbiausi

Nesitikėkite, kad pirmajame susitikime dalyvaus dešimtys mamų. Net jei ateis tik viena – tai jau pradžia! Pirmąjį susitikimą galite pradėti nuo paprastų pokalbių: pristatykite save, pasidalykite lūkesčiais ir idėjomis, ką norėtumėte veikti kartu ateityje.

## 6. Nepamirškite palaikymo

Kuriant bendruomenę, svarbu jausti, kad esate ne viena. „Mama mums rūpi“ iniciatyva gali suteikti jums reikalingą paramą ir patarimus. Nesvarbu, ar jums reikia idėjų susitikimams, ar tiesiog draugiškos paramos, - mes esame čia, kad padėtume. Jei jums reikia pagalbos, nedvejokite kreiptis – kartu galime padaryti daugiau!





# Prisijunkite prie mūsų iniciatyvos – kartu stiprinsime viena kitą!



Pradėti mamų bendruomenę nėra sudėtinga, svarbiausia – ryžtas ir noras. Pradėkite mažais žingsniais ir netrukus pamatysite, kaip prasminga ir naudinga tai gali būti. Žingsnis po žingsnio sukurkite erdvę, kurioje mamos jausis suprastos, palaikomos ir įvertintos.

[www.mamamumsrupi.lt](http://www.mamamumsrupi.lt)