

Spíme v pelíšku

V hlubokém a temném lese
veverka si šišku nese.
Nese si ji do pelíšku,
raduje se, že má šišku.

Dá si hlavu na šišku,
spinká ve svém pelíšku.



K brzkému usnutí může pomoci například představa hlubokého a temného lesa i povídání o teplém veverčím pelíšku. Klidně básničku několikrát šeptem zopakujeme - děti mají opakování rády a mazlivá slova „šiška“, „pelíšek“ navodí atmosféru pro klidné usínání.