אני הולכת לישון

התארגנות לשינה, פרידה מהיום ותחושת ביטחון במיטה.

הגיע זמן לישון



בכל יום אני משחקת, לומדת ועושה הרבה דברים מעניינים.

בערב השמש שוקעת, השמיים מחשיכים, ומגיע הזמן להתכונן לשינה.

הגוף שלי צריך לנוח כדי שיהיה לי כוח לשחק מחר.

אני מתכוננת לשינה



קודם אני מצחצחת שיניים.

אני לובשת פיג'מה נעימה.

אני הולכת לשירותים, ואז נכנסת לחדר שלי.

אני יכולה לבחור בובה או דובי שיישנו איתי.

סיפור לפני השינה



אמא או אבא יכולים לקרוא לי סיפור.

אני שוכבת במיטה ומקשיבה.

אפשר להתחבק, להתנשק ולהגיד לילה טוב.

אני יודעת שאמא ואבא אוהבים אותי מאוד.

עכשיו מכבים את האור



כשהסיפור נגמר, הגיע הזמן לישון.

אפשר לכבות את האור הגדול ולהשאיר אור קטן אם אני רוצה.

אני מתכסה בשמיכה ומניחה את הראש על הכרית.

לפעמים אני נרדמת מהר, ולפעמים לוקחת לי קצת זמן. זה בסדר.

מה קורה אם אני לא עייפה?



לפעמים אני עדיין רוצה לשחק.

לפעמים אני רוצה עוד סיפור, עוד חיבוק או עוד קצת זמן עם אמא ואבא.

מותר לי לרצות את הדברים האלה.

אבל עכשיו הגיע הזמן לנוח.

אני יכולה לחבק את הדובי, לעצום עיניים ולנשום לאט.

גם אם אני לא נרדמת מיד, אני יכולה לנוח במיטה.

אמא ואבא תמיד דואגים לי



כשאמא או אבא אומרים לילה טוב, הם יכולים לצאת מהחדר.

גם כשהם לא בחדר שלי, הם עדיין בבית ודואגים לי.

אם אני צריכה עזרה, אני יכולה לקרוא להם.

אני בטוחה ואהובה.

לילה טוב!



לאט לאט הגוף שלי נרגע.

העיניים שלי נעצמות.

אני ישנה במיטה הנעימה שלי.

בזמן שאני ישנה, הגוף שלי נח וגדל.

בוקר טוב!



בבוקר השמש זורחת.

אני מתעוררת ליום חדש!

אני יכולה לחבק את אמא ואבא, לאכול ארוחת בוקר ולשחק.

איזה כיף שישנתי ועכשיו מתחיל יום חדש!

משפט קבוע שאפשר להגיד בכל ערב:

"עכשיו לילה. אני במיטה שלי. אמא ואבא אוהבים אותי ודואגים לי. הגוף שלי נח, ומחר יהיה יום חדש."