

# Neurobiologia emocji

## Trzy mózgi w jednym:

Edukowisko.pl

### Regulowanie emocji w praktyce:

Emocje możemy regulować poprzez różne obszary naszego układu nerwowego. Przyjmuje się, że istnieją dwa główne procesy radzenia sobie z emocjami: oddolne (z poziomu mózgu gadziego i mózgu limbicznego) oraz odgórne (z poziomu kory nowej- myślącej czapeczki)

### Odgórne regulowanie emocji:

mózg ssaka wyższego (myśląca czapeczka):

nazywanie i mówienie o emocjach

odkrywanie, analizowanie i zmiana myśli związanych z danymi emocjami

praca nad nastawieniem

### Oddolne regulowanie emocji:

Mózg kota (mózg limbiczny). Ciało

Mózg jaszczurki (mózg gadzi):

ko-regulowanie emocji w relacji (emocjonalne wifi)

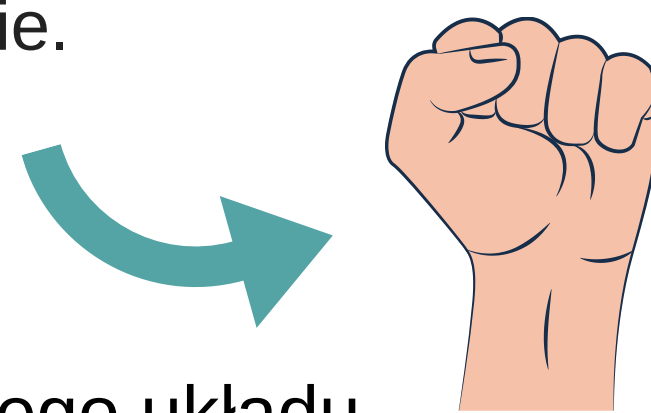
metody pracy z ciałem: np. progresywna relaksacja, joga, zabawa

wyciszanie pobudzenia poprzez zmysły: skupianie się na bodźcach słuchowych, wzrokowych, dotykowych, smakowych, węchowych

aktywność fizyczna zwłaszcza opierająca się na rytmicznym powtarzaniu ruchów; kołysanie, taniec

metody związane z oddechem np. dłuższy wydech, który wycisza pobudzenie, mindfulness

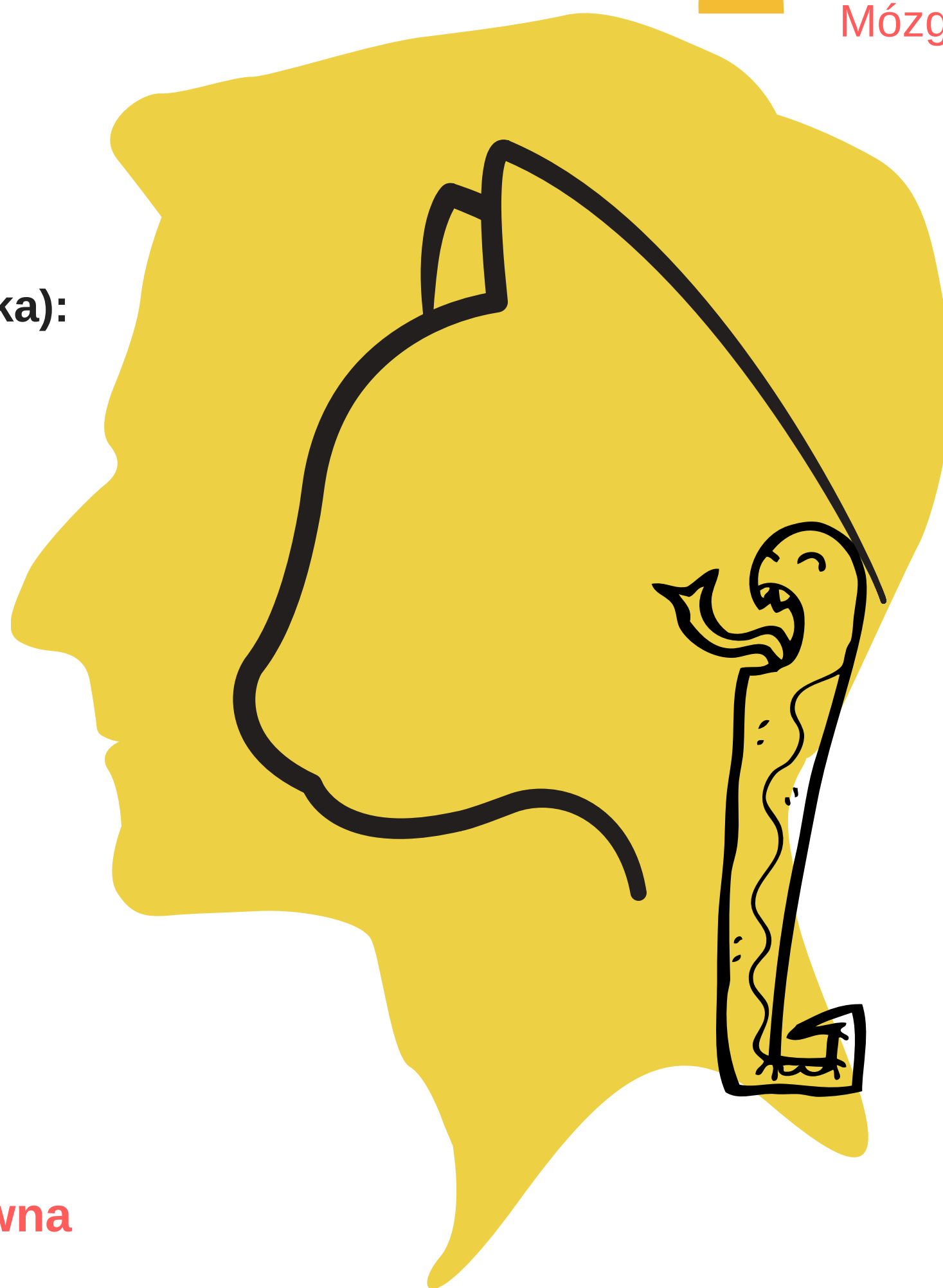
Nasz mózg jest jak cebula. Podobnie jak cebula składa się z różnych warstw. Najgłębiej znajdują się obszary najstarsze ewolucyjnie, które odpowiadają głównie za nasze przetrwanie.



Mózg zintegrowany: mózg na TAK



Mózg bez myślącej czapeczki: Mózg na NIE



#### Ciekawostki:

- Nasze ciało samoistnie szuka sposobów na to, aby radzić sobie z różnymi stanami pobudzenia. Czasem rzeczy, o których myślimy, że wskazują na nieradzenie sobie z emocjami są sposobami na regulowanie swojego napięcia w danym momencie (np. obryzanie paznokci)
- im intensywniejsze emocje tym lepiej się sprawdzą oddolne metody regulowania emocji
- fundamentem efektywnego radzenia sobie z emocjami są oddolne procesy regulowania emocji (u dzieci zwłaszcza ko-regulowanie emocji poprzez relacje!)