

# Neurobiologia emocji

## Trzy mózgi w jednym:

edukowisko.pl



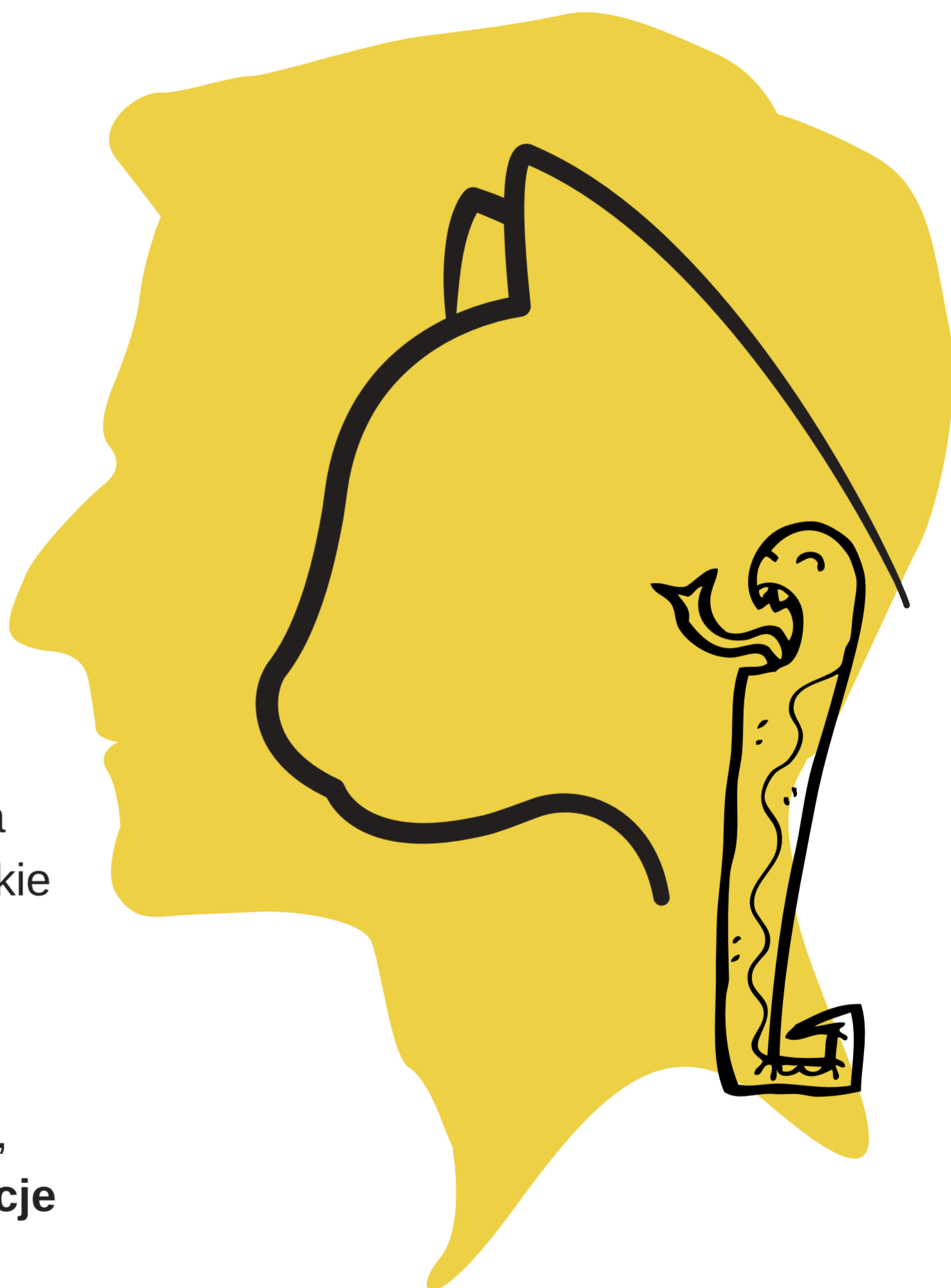
Nasz mózg jest jak cebula. Podobnie jak cebula składa się z różnych warstw. Najgłębiej znajdują się obszary najstarsze ewolucyjnie, które odpowiadają głównie za nasze przetrwanie.

Ogromna większość 'trudnych' zachowań dzieci wynika z nieumiejętnego regulowania emocji i bycia w stanie mózgu na NIE. W dużej mierze wynika to z niedojrzałości układu nerwowego dziecka

**mózg ssaka wyższego ( myśląca czapeczka):** odpowiada za złożone myślenie, przewidywanie konsekwencji, mądre działanie, empatię, moralność. Analizuje, martwi się, wyciąga wnioski, rozwiązuje problemy

**Mózg kota ( mózg limbiczny):** odpowiada za emocje, pamięć emocjonalną, motywacje, przywiązanie. Jedną z jego głównych struktur jest **ciało migdałowe**. Mózg emocjonalny cały czas monitoruje otoczenie w poszukiwaniu oznak zagrożenia/ bezpieczeństwa.

**Mózg jaszczurki ( mózg gadzi):** najbardziej pierwotna część mózgu, która reguluje podstawowe funkcje życiowe, takie jak oddychanie, praca serca. Odpowiada również za nasze pobudzenie, uczucie głodu, popędy. To tutaj zlokalizowane są nasze najbardziej prymitywne motywacje, od których zależy nasze przeżycie : **reakcje walki-ucieczki- zamarcia**



## Dlaczego warto o tym wiedzieć?

Mózg na NIE jest stanem, w którym starsze ewolucyjnie struktury mózgu tj mózg limbiczny i gadzi zostają aktywowane i dosłownie przejmują kontrolę nad całym systemem. Mózg traci swoją myślącą czapeczkę. W takiej sytuacji nasze działanie pozostaje w dużej mierze poza naszą kontrolą- rządzą nami emocje i impulsy.

**Mózg na NIE to mózg offline:** odłączony i zamknięty, któremu towarzyszy **zalew emocjonalny** związany z byciem w stanie zagrożenia.

Mózg zintegrowany:  
mózg na TAK



Mózg bez myślącej  
czapeczki:  
Mózg na NIE

