

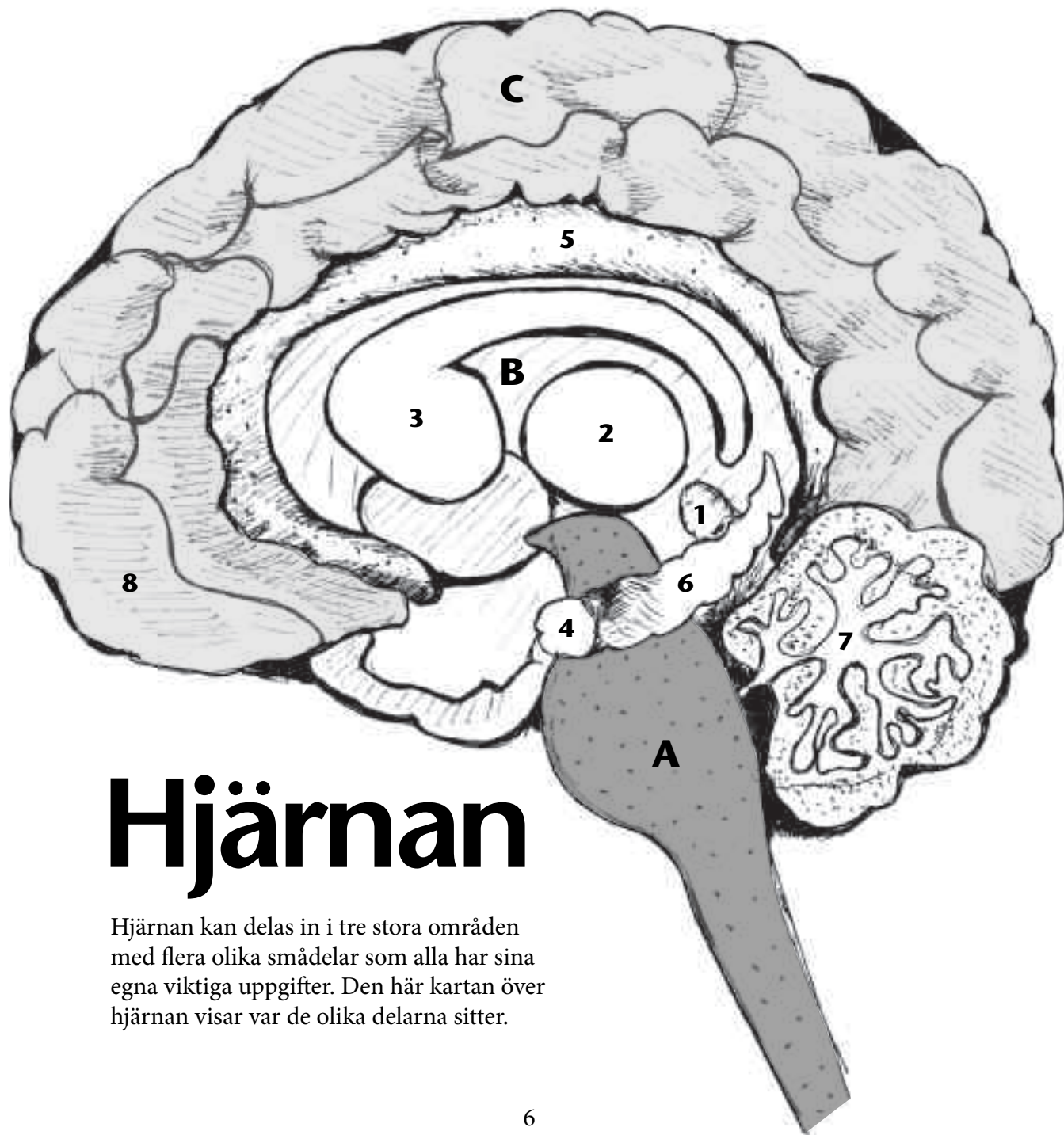
**Varför känner vi oro, skam, intresse, avsmak och förvåning?
Varför ska man behöva vara arg, glad, rädd eller ledsen?
Vad ska vi ha empati till?**

I miljoner år har vi människor på jorden haft hjälp av våra känslor. Varje känsla har sin specifika uppgift i våra liv. Tillsammans ska de varna, försvara, hjälpa och göra oss glada.

I vår fantastiska hjärna finns ett område som kallas limbiska systemet där alla våra känslor bor. I ett annat område av hjärnan, som heter cortex, finns alla våra tankar som vi tar fram när vi ska fatta beslut. De här två delarna i vår hjärna samarbetar så att vi både känner och förstår vad som händer omkring oss.

Vi kan se på våra känslor som kompisar, känslokompisar. De ska se till att vi har det så bra som möjligt, men det är inte alltid så lätt att veta vad man känner eller varför.

När vi vet mer om vad vi ska ha våra känslor till kan vi lättare förstå oss själva och andra. Genom att prata med andra om sådant som känns bra, dåligt, läskigt eller spännande, hjälper vi både oss själva och andra att förstå vad vi och våra känslokompisar vill. Och när vi vet att alla våra känslor egentligen bara vill hjälpa oss att få det bättre är det lättare att umgås med känslorna, även om de kan vara jobbiga ibland.



Hjärnan

Hjärnan kan delas in i tre stora områden med flera olika smådelar som alla har sina egna viktiga uppgifter. Den här kartan över hjärnan visar var de olika delarna sitter.

- A.** Hjärnstammen ser bland annat till att hjärtat slår, ögonlocken blinkar och att vi flyr undan från fara. Den delen av hjärnan fungerar på liknande sätt hos många andra djur, som fåglar, ödlor och fiskar. Hjärnstammen ser också till att vi äter, dricker och vill göra barn.
- B.** Limbiska systemet består av flera olika delar som tar emot information, hanterar våra känslor och ser till att vi gör om alla våra upplevelser till minnen. Den kallas ibland för Känslodelen för man kan tänka sig att våra känslor bor här.
- C.** Cortex, eller Hjärnbarken, är den del av hjärnan där våra minnen finns lagrade. I olika delar av det stora cortex finns minnesområden som sparar på olika kunskaper som vi behöver. Hos oss människor är hjärnbarken ganska tjock, därför kan vi lära oss och komma ihåg väldigt många saker. Det är också med cortex som vi tänker och cortex är oftast med när vi fattar beslut.

1. Tallkottkörteln märker när det blir mörkt omkring oss och producerar då melatonin så att vi somnar och fortsätter att sova hela natten.
2. Talamus fungerar som hjärnans kopplingsstation och tar in allt som händer omkring oss. Talamus vet vilka delar i hjärnan som bäst kan hantera den information som kommer in och skickar den vidare till rätt ställe.
3. Striatum kan ge alla hjärnans celler en lyckodusch när vi upplever något vi gillar.
4. Amygdala är som en varningstuta som varnar för sådant som skulle kunna vara farligt.
5. Främre delen av Cingulum håller koll på sådant som ändras och är ovanligt för oss.
6. Hippocampus jobbar hela tiden med att göra om allt vi lär oss till ett långtidsminne som sparas i cortex.
7. Lillhjärnan kontrollerar vår balans och våra rörelser.
8. Orbitofrontal cortex är ett område som vi använder när vi fattar genomtänkta beslut.

Oro

Känslan Oro är en kompis som varnar oss för sådant som skulle kunna bli fel och för sådant som skulle kunna göra ont.





Vår kompis Oro är bra på att skapa fantasibilder så att vi kan se och förstå vad som skulle kunna bli fel eller göra ont.

När vår känslokompis Oro märker att vi behöver varnas för något, ser Oro till att måla upp fantasibilder som får oss att förstå vad som skulle kunna hända. Till sin hjälp har Oro den delen av hjärnan som kallas cortex där våra tankar finns samlade.



Om du börjar balansera på en smal plank som ligger löst mellan två stolar över ett hårt golv, då kan Oro snabbt måla upp en bild av hur det skulle se ut om du tappade balansen och föll mot det hårda golvet. Då kan du låta cortex tänka ut en smart lösning på det som Oro har varnat dig för. Det kan vara att lägga kuddar på golvet under plankan.

Oro har som uppgift att varna oss för olika saker hela livet: eld, höga höjder, vassa knivar, dumma personer och kanske en tom plånbok. Och cortex har som uppgift att tänka till så att vi släcker lågan på ljuset, aktar oss för branta stup, lägger undan vassa knivar, undviker dumma personer och sparar så att pengarna räcker.