

Родительский консилиум « Подросток в кризисной ситуации. Что делать? »

Мероприятие первичной профилактики суицидального поведения подростков

Изучение проблемы суицида показывает, что в целом ряде случаев подростки решились на самоубийство для того, чтобы обратить внимание родителей на свои проблемы и таким страшным образом протестовали против бездушия, безразличия, цинизма и жестокости взрослых. Как правило, замкнутые, ранимые по характеру подростки решаются на такой шаг от стрессов, ощущения одиночества, собственной ненужности и утраты смысла жизни.

Правильное поведение родителей, оказывающих своевременную психологическую поддержку и доброе участие, помогло бы избежать трагедии. Поэтому так важна в образовательной организации профилактическая работа с семьей. Предлагаем вашему вниманию разработку родительского собрания для родителей подростков, которых педагоги и психолог отнесли к группе риска. Данный родительский консилиум является мероприятием первичной профилактики суицидального поведения, то есть ориентирован на семьи, где дети имеют три и более индикатора суицидального риска. Собрание должен вести опытный педагог или психолог, который может организовать доверительное общение в группе взрослых людей.

Цель: Оказание профилактической помощи родителям по проблемам подросткового суицида.

Задачи:

1. актуализировать знания родителей о возрастных особенностях подростков;
2. информировать о причинах, типах и признаках суицидального поведения подростков;
3. предоставить участникам возможность задуматься и оценить взаимоотношения со своим ребенком;

4. обсудить виды родительского взаимодействия с подростком в кризисной ситуации;
5. привлечь внимание родителей к необходимости уважительного отношения к чувствам и проблемам детей.

Материально-техническое обеспечение:

1. Кабинет с площадью, достаточной для расположения участников в трёх группах за тремя столами, количество стульев по числу участников.
2. Мешочек для упражнения «Подсказки в мешочке» - яркий красивый матерчатый мешочек с 12-ю фигурками животных: лисы, кошки, тигра, медведя, собаки, мышки, рыбки, бабочки, слона, обезьяны, быка, осла. В крайнем случае можно использовать картинки с изображением животных.
3. Описание ситуаций из жизни подростков. Тексты представлены в приложении №1.
4. Три листа бумаги зелёного цвета с началами фраз: Мне понравилось... Мне не понравилось... Соглашусь... Не могу согласиться, что... Мне удивительно, что... Мне стало понятно, что... Мне нужно обдумать...
5. Информационный материал для родителей «Индикаторы суицидального риска», представленный в приложении №2.

Ход занятия

I. Организационный модуль

1. Приветствие группы ведущим, представление целей и задач встречи

Дорогие родители! Тема сегодняшней встречи – взаимоотношения с нашими, уже повзрослевшими, детьми. Они теперь не забавные и ласковые малыши, а независимые, самонадеянные, иногда колючие и агрессивные подростки. Противоречивость их возраста в том, что желание быть взрослыми не всегда соответствует возможностям подростков. Они могут попасть в такие жизненные ситуации, с которыми не в силах справиться.

Наше родительское собрание называется родительский консилиум. Слово «консильиум» (лат. consilium совещание, обсуждение) обозначает совещание нескольких учёных одной или различных специальностей. Мы с вами не обязательно учёные, мы имеем разные профессии, но есть одна область, в которой мы просто обязаны, словно врачи на консилиуме принимать ответственные решения. Это воспитание наших детей. И в этой области мы, по настоящему, эксперты. Если кто-то сомневается, ответьте себе на вопросы: «Кто больше вас знает о жизни вашего ребёнка? Кто наблюдал его с рождения и до сегодняшнего момента? Кто лучше всего знаком с его родителями, предками, условиями проживания и т.п.?». Итак, каждый из нас является экспертом в собственной жизни и жизни своих детей. Но иногда наступают такие моменты, когда у родителей опускаются руки и ощущается беспомощность. Взрослые иногда не знают, как подступиться к своим повзрослевшим детям. Сегодняшний консилиум поможет нам объединить наши знания и умения по взаимодействию с подростками. Ведь даже самым опытным экспертам не мешают советы коллег.

II. Интерактивный модуль

2. 1. Упражнение «Подсказки в мешочке»

Цель: актуализация знаний родителей о возрастных особенностях детей подросткового возраста

Инструкция: Предлагаю вам задуматься над тем, какие изменения происходят с нашими детьми, когда они вступают в подростковый возраст. Каждый из вас вытащит из этого чудесного мешочка фигурку и скажет, что общего в характере подростка и этой зверушки.

Комментарий: Упражнение позволяет снять первоначальное напряжение родителей благодаря игровой подаче, возможности тактильных ощущений и элемента неожиданности для каждого участника. Ведущий, держа в руках мешочек с игрушками, подходит к каждому родителю и при необходимости повторяет сокращённый вариант инструкции: «Вытащите игрушку и скажите,

что общего подростка и этой зверушки». Если какой-нибудь участник затрудняется с ответом, ведущий после очень короткой паузы обязательно приходит на помощь и обращается ко всем остальным родителям: «Помогайте, пожалуйста. Какие у вас есть предложения?»

Если на собрании присутствует 10-12 человек, фигурка предлагается каждому участнику. Если количество присутствующих превышает 12 человек, то ведущий обращается только к некоторым, выбирая тех людей, которые демонстрируют готовность к участию: улыбаются, устанавливают контакт глаз с ведущим, протягивают руки к мешочку, отпускают доброжелательные комментарии.

После того, как очередной участник произносит ответ, ведущий обязательно кратко повторяет его, мимикой, жестами, словами выказывая одобрение. Это необходимо для поддержки активности родителей. Атмосфера психологической безопасности является обязательным условием инициативности участников.

2.2. Обсуждение после упражнения

Вопросы для обсуждения:

1. Какие ещё черты характера подростка и его поведения вы наблюдаете у своих детей, но не были названы?
2. Какие из этих качеств помогают нам общаться с ними, а какие затрудняют наше общение?

Комментарий:ведущему необходимо запомнить все предложенные участниками качества, чтобы при необходимости указать на повторение. Если обсуждение затихает, ведущий должен быть готов задать наводящие вопросы, например: «А как действуют подростки, если не согласны с нашими указаниями?» или: «Изменились ли отношения ваших детей с друзьями?».

2.3. Мини-лекция «Возрастные особенности подростков»

Подростковый период - особый период в развитии личности. Этот период характеризуется резко проходящими качественными изменениями, связанными с половым созреванием и вхождением во взрослую жизнь.

Прохождение через этап полового созревания нередко бывает очень болезненным. Подростки чрезвычайно критически настроены по отношению к собственной внешности. Они очень импульсивны, вспыльчивы, легко возбудимы, подвержены колебаниям настроения и аффективным вспышкам.

Для подростков характерны следующие поведенческие реакции:

- эмансипация (подросток начинает "дистанцироваться" от взрослых);
- оппозиция (подросток начинает противопоставлять себя окружающим, прежде всего родителям, взрослым);
- группирование (для подростков ведущей деятельностью становится общение со сверстниками, желая занять в группе ровесников достойное место, подросток делается более конформным к действиям и ценностям членов группы).

Подростков отличает полярность психики:

- Целеустремленность, настойчивость и импульсивность;
- Неустойчивость может смениться апатией, отсутствие стремлений и желаний что-либо делать;
- Повышенная самоуверенность, безапелляционность в суждениях быстро сменяется ранимостью и неуверенностью в себе;
- Потребность в общении сменяется желанием уединиться;
- Развязность в поведении порой сочетается с застенчивостью;
- Романтические настроения нередко граничат с цинизмом, расчетливостью;
- Нежность, ласковость бывают на фоне недетской жестокости.

Комментарий:желательно сопровождать мини-лекцию мультимедийной презентацией. Она обеспечит большую привлекательность и доступность информации для родителей. Ведущему важно в текст своего выступления включить высказывания родителей из предыдущего упражнения, это поможет участникам связать представленный материал со своими наблюдениями и личным опытом.

2.4. Работа родительского консилиума

В подростковом возрасте начинается психологическое отделение ребёнка от родителей. Подросток может быть грубым, резким, критиковать родителей и других взрослых. Это как бы время расплаты семьи за их неверную родительскую позицию: много не замечали в ребёнке, верили в непогрешимость своего авторитета. Происходит как бы свержение родителей с пьедестала непогрешимости. Дети готовы видеть в них лишь негатив, идут на конфликт по малейшему поводу, категорически отказываются рассказывать о своей жизни.

И, тем не менее, как никогда, нужно беречь контакт со своими детьми. Перед подростками открывается вся сложность окружающего мира, в которой очень нелегко разобраться. Им нужен друг-учитель, а не моралист, нужен человек, который может понять все переживания, а не осудить, может помочь разобраться в сложной жизненной ситуации. А эти ситуации бывают куда более сложными, чем у взрослых, поскольку здесь все впервые: первая любовь, первые взрослые разговоры, первые взрослые увлечения.

Инструкция: сегодня родительскому консилиуму предстоит рассмотреть три кризисных ситуации из жизни трёх подростков. Уважаемые родители! Вы объединены в три группы, каждая за отдельным столом. Каждая группа рассматривает свою ситуацию. Ваша задача - предложить модель общения с подростком, находящимся в подобных обстоятельствах. Для этого нужно ответить на следующие вопросы:

1. Какие условия нужны для разговора с ребёнком?
2. Какие качества и умения нужны родителям, чтобы сделать разговор тёплым, доброжелательным, уважительным?
3. Какие фразы, обращённые к подростку, будут наиболее соответствующими ситуации?

На работу вам – 20 минут.

2.5. Представление подготовленных группами ответов

Инструкция:сейчас каждая группа опишет предложенную им ситуацию и расскажет, как они представляют разговор с подростком в данных обстоятельствах.

Комментарий:роль ведущего во время представлений сводится к поддержке выступающих, демонстрации одобрения их инициативы, принятии их точки зрения, акцентировании внимания на важнейших моментах выступлений. Если в ответах родителей звучат слова об умении слушать подростков, не перебивая и не давая советов, без упрёков и осуждения, об умении доносить свою любовь до сознания детей, то ведущий подчёркивает эти высказывания, дополняет и присоединяется к ним. После выступления каждой группы ведущий обращается к остальным участникам с вопросом: «А как бы вы сказали?» или «Как, по-вашему, лучше поступить в этом случае?».

2.6. Мини-лекция «Причины подросткового суицида»

Уважаемые родители! Вы очень бережно и заботливо отнеслись к представленным вам откровениям подростков. Вы трепетно искали самые нужные для детей слова. Эти письма - не придуманные. Они действительно написаны подростками. Перед тем, как совершить самоубийство. К сожалению, эта тема стала особенно актуальной в последнее время. На вопрос о причинах, которые могли бы привести подростка к суицидальным мыслям, на первое место вышли ответы: одиночество – 33,4% и непонимание родителей – 30,2%. На конфликты между родителями указали 22% опрошиваемых.

Родительская жестокость имеет место приблизительно в 45-49% российских семей. Однако если учитывать все подзатыльники, угрозы, запугивания, шлепки и т.д., то каждый ребёнок хоть однажды сталкивается с проявлением жестокости, давления и насилия со стороны своих родителей.

Ребёнок настолько боится наказания или настолько устал от давления взрослых, криков или того же наказания, что принимает решение уйти их жизни и сообщает об этом в прощальном письме. Так, 13-летняя девочка, совершившая попытку самоубийства, незадолго до этого пишет в своём дневнике: «Я не хочу жить...Я боюсь жить, боюсь попасть под машину, боюсь

получить плохую оценку, родителей боюсь, стесняюсь друзей и подруг, очень боюсь теракта... Я не хочу жить».

Причиной суицидального поведения часто оказывается уязвлённое самолюбие, утрата ценного для подростка внимания, страх упасть в глазах окружающих, особенно сверстников, отвергнутая любовь, тем более, если это происходит на глазах у друзей или одноклассников.

Часто причиной суицида может служить необходимость выпутаться из серьёзной ситуации, в которую попал подросток, желание избежать наказания, вызвать сочувствие и сострадание. И каждый раз это – одиночество, боль, непонимание, раненая душа...

Самые близкие люди подростков, их родители, иногда не только не замечают страданий ребёнка, но и сами являются их причиной. Отцы и матери, не осознавая, создают вокруг детей атмосферу чрезмерной требовательности, неприятия и недовольства. Основная причина недовольства родителей своими детьми, и как следствие, подзатыльников, ругани, избиений – неудовлетворённость результатами учебной деятельности ребёнка (50% опрошенных родителей). Хвалят своих детей за выполнение домашнего задания 38,5% родителей, а ругают и даже могут избить – 30,8%.

Результаты исследований¹ показывают, что среди мотивов жестокого отношения к детям 50% родителей отмечают мотив: «стремление воспитать». Выявлена 21 форма проявления родителями «воспитательного воздействия». Лишь в трёх случаях эти формы можно назвать приемлемыми: «ведут воспитательные беседы», «приводят положительные примеры», «разговаривают как с взрослыми».

7,7% пап и 12,6% мам опрошенных применяют методы физического воздействия, бьют их. 18% пап и 49% мам опрошенных детей применяют различные методы психологического насилия: запирают в тёмную комнату, унижают перед родственниками и друзьями.

¹ Приводится по Синягина Н.Ю. Психологическая характеристика детского суицида и его профилактика/ Социальная педагогика №3, 2013г.

В профилактике суицидального поведения детей родители играют первостепенную роль. Именно вы, дорогие родители, закладываете в сознание детей ценность жизни, жизнеутверждающие установки, оптимизм и жизнестойкость, с помощью которых подростки благополучно могут выйти из кризисных ситуаций и переживаний стрессов. Вы можете заметить, что ребёнок погружён в негативные эмоции, и оказать ему необходимую поддержку и помощь, предотвратив тем самым трагедию. В завершении нашей встречи вы получите буклеты, в них найдёте те признаки в поведении подростков, которые должны насторожить вас и побудить к внимательному и бережному взаимодействию с детьми.

2.7. Работа по снятию эмоционального напряжения

Инструкция: Расскажите, какие чувства возникают у вас при обсуждении темы подросткового суицида.

Комментарий: ведущий предоставляет слово желающим ответить, но не стоит слишком торопиться, нужна небольшая пауза, чтобы люди могли говорить на такие трудные темы.

2.8. Обсуждение полученного опыта

Инструкция: Уважаемые родители! Трудные жизненные ситуации не минуют ни одну семью, ни одного подростка. Каково должно быть родительское поведение, чтобы трагедия не пришла ни в один дом? Это вопрос нашего родительского консилиума. Пусть каждая группа ответит на этот вопрос? На работу вам 10 минут.

Комментарий: по истечении времени, каждой группе предоставляется возможность для ответа. Затем ведущий обобщает их ответы.

III. Заключительный модуль

3. Упражнение «Обратная связь»

Инструкция: У вас на столах лежит зелёный лист бумаги, на котором напечатаны начало некоторых фраз. Пусть каждый выберет любое начало по своему желанию и продолжит фразу, выразив в ней своё отношение к нашей встрече.

Список литературы:

1. Адамова Л.И. Профилактика суицидального поведения.
2. Аддиктивное поведение подростков. Деятельность классного руководителя // сост. С.Г. Кажарская. - Минск: Красико-Принт, 2008. - 128 с.
3. Амбрумова А.Г., Жезлова Л.Я. Методические рекомендации по профилактике суицидальных действий в детском и подростковом возрасте. М., 1978
4. Ануфриева А. Почему подростки решают умереть? // Ж-л Психология. № 72, 2012.
5. Горская М.В. Диагностика суицидального поведения у подростков.// Вестник психосоциальной и психокоррекционной работы. № 1, 1994.
6. Вассерман Д. (ред.) Напрасная смерть: причины и профилактика самоубийств. – М.: Смысл, 2005.
7. Леонтьев Д.А. Смысл смерти: на стороне жизни // Экзистенциальная традиция. – 2004. № 2(5). С.40-50.
8. Меннингер К. Война с самим собой. – М.: ЭКСМО, 2001.
9. Организация межведомственной работы по снижению суицидов в муниципальных образованиях Свердловской области. //Методические рекомендации. - авт.коллектив.- Екатеринбург, 2010. 48 с.
10. Моховиков А.Н. Телефонное консультирование. 2 изд. – М.: Смысл, 2001.
11. «О мерах профилактики суицида среди детей и подростков». Письмо Минобразования России от 26. 01. 2000 № 22-06-86
12. Работа с педагогами и родителями по предупреждению суицидального поведения детей // Справочник педагога-психолога №6, 2015.
13. Справочник по психологии и психиатрии детского и подросткового возраста. Питер. Санкт-Петербург 1999 год.
14. Синягина Н.Ю. Психологическая характеристика детского суицида и его профилактика// Социальная педагогика №3, 2013г.
15. Синягина Н.Ю. К вопросу о детском суициде и путях его профилактики средствами образования // Справочник педагога-психолога №3, 2014

16. Соловьёва Д.Ю. Работа с педагогами и родителями по предупреждению суицидального поведения детей//Справочник педагога-психолога №6, 2015.
17. Франкл В. Человек в поисках смысла. – М.: Прогресс, 1990.
18. Франкл В. Сказать жизни «Да»: психолог в концлагере. – М.: Смысл, 2004.

Приложение №1

* * *

Мне сложно об этом говорить. Даже не знаю с чего начать...но я так больше не могу. Мне ужасно плохо и одиноко в этом большом мире, где бежишь и бежишь, а куда не известно. Этот мир так жесток, что порой уже не хватает слез, чтобы отплакать все обиды и всю боль, что таится во мне. А когда слезы кончаются, хочется очень громко кричать. Так громко, чтобы больше не слышать своего внутреннего голоса, который все пожирает и пожирает тебя изнутри.

Когда горло начнет болеть так, что не сможешь прошептать и слова, и не останется сил трястись в нервной судороге, а голова раскалывается так, что вот-вот взорвется, а страшнее всего, что не знаешь куда от этого всего деться и как сделать, чтобы все стало хорошо.

Внутри все так сжалось и не хочется больше открывать глаз. Нет!! нет!! нет!! Я больше так не могу! Мое глупое существование бессмысленно и не кому не нужно (я хочу избавиться от этого!я ничто! в этом мире безжалостных, завистливых людей, которые только и делаю, что дерутся из-за денег, власти и ненависти друг к другу, готовы убивать ради дешевого телефона, ради пенсии, ради каких-то пары бумажек и что страшнее всего ради забавы! Готовы идти по головам, строить козни, портить жизнь своими интригами, издеваться над слабыми, выставлять чужие недостатки всем на показ, чтобы ощутить свое величие...)

Я больше не хочу жить в этом мире! я хочу умереть! только чтобы больше не видеть этой несправедливости!

Это мир предателей и лжецов. Я не хочу быть среди них...

* * *

Мама и папа, я вас люблю, извините меня за все. Я больше так жить не могу, уже устал от того, что вы разошлись. Я хочу, чтобы вы были вместе и чтобы вам я не мешал. Я очень хочу, чтобы вы жили вместе. Хочу оберегать вас от всех несчастий. Мне будет хорошо, если вы будете вместе. Очень этого хочу, хоть меня порадуите. Я очень сильно вас люблю. Папа, извини, я сильнее люблю мать, не бросай их, прошу.

* * *

Я устал. Устал жить. В этом мире, полном страдания, боли и лжи. Я устал играть эту роль. Совершенно пустую роль. Я устал носить маску - личину - а потом сменять ее другой маской, потом - третьей... Эта жизнь оказалась не для меня. Она слишком монотонная. Люди лицемерят, все корчат из себя веселых и жизнерадостных. Все хотят показать: “Мы умеем жить!!”, все кричат: “Мы живем!!!! Вот это - настоящая жизнь!!!!”. Что это за жизнь? Никто не хочет открыть свое настоящее лицо - надевают маски, на которых улыбки до ушей. Эта жизнь не для меня. Зачем лицемерить, если, в конце концов, придет смерть, и все это станет разом не нужно. Я не могу понять, в чем причина, но я чувствую себя чужим. Чуждым этому миру и людям...

* * *

Меня никто не любит! Я им не нужна. Папа ушел жить к другой девочке, наверное, она лучше, чем я. А мама только и думает, как от меня избавиться. Я ей всё время мешаю: работать, говорить по телефону, смотреть телевизор. Он на меня всё время кричит, ей всё во мне не нравится. Мамочка, я тебя очень люблю, и не хочу мешать тебе жить! У меня даже нет друзей, настоящих друзей, с которыми можно обо всём поговорить, которые тебя никогда не бросят. Остались только знакомые, приятели, соседи, одноклассники. Но им, по большей части, наплевать на меня, я им тоже мешаю.

* * *

Мама, папа, я вас очень люблю, но мне очень трудно жить. Мне кажется, что вы любите не меня, а кого-то другого. Отметки, спорт, музыка – вам только

это от меня нужно. Вам хочется гордиться мной, хвастаться перед друзьями, как в детстве наряжать меня в красивое платьишко и заставлять читать стишок перед гостями. А вы знаете, что у меня в душе? О чём я бесшумно рыдаю по ночам? Или вам на это наплевать?! Мне ничего не нужно, и мастером спорта не хочу, и в юридическую академию! Это же вам нужно. А я ничего не хочу!!!

Приложение №2

Индикаторы суицидального риска

Ситуационные:

- смерть любимого человека,
- развод родителей,
- сексуальное насилие,
- денежные долги,
- раскаяние за совершенный проступок или предательство,
- угроза помещения в специальные воспитательные учреждения,
- угроза физической расправы,
- получение тяжелой инвалидности,
- неизлечимая болезнь,
- нервное расстройство,
- шантаж,
- сексуальная неудача,
- ревность,
- систематические избиения,
- публичное унижение,
- коллективная травля,
- одиночество, тоска, усталость,
- религиозные мотивы,
- подражание кумиру и т.д.

Поведенческие:

- злоупотребление психоактивными веществами,
- уходы из дома, нелюдимость,
- избегание контактов с окружающими,
- резкое снижение повседневной активности,
- общая двигательная заторможенность,
- гипомимия (нев्यразительная мимика лица),
- амимия (отсутствие мимики лица),
- тихий монотонный голос,
- замедленная речь,
- тоскливое выражение лица (скорбная мимика),
- краткость ответов,
- отсутствие ответов,
- изменение привычек, например, несоблюдение правил личной гигиены или ухода за внешностью,
- выбор тем разговора или чтения, связанных со смертью и самоубийствами,
- частое прослушивание траурной и печальной музыки,
- «приведение дел в порядок» (урегулирование конфликтов, письма к родственникам и друзьям, раздаривание личных вещей),
- склонность к неоправданно рискованным поступкам,
- посещение врача без очевидной необходимости,
- нарушения дисциплины или ухудшение успеваемости и связанные с этим неприятности в школе и дома,
- расставание с «дорогими» вещами, представляющими ценность для подростка,
- приобретение средств для совершения суицида,
- бездеятельность, адинамия,
- двигательное возбуждение.

Эмоциональные:

- скука,
- грусть,
- уныние,
- угнетенность,
- мрачная угрюмость,
- злобность, агрессия или ненависть к себе, гнев, враждебность,
- раздражительность, ворчливость, брюзжание,
- рассеянность или растерянность,
- неприязненное, враждебное отношение к окружающим,
- чувство ненависти к благополучию окружающих,
- недовольство,
- безразличное отношение к себе, окружающим,
- бесчувственность к другим,
- тревога беспредметная (немотивированная) или предметная,
- ожидание непоправимой беды, страх немотивированный или мотивированный,
- тоска как постоянный фон настроения,
- взрывы тоски с чувством отчаяния, безысходности,
- углубление мрачного настроения при радостных событиях вокруг,
- чувство своей малозначимости, никчемности, ненужности,
- вина или ощущение неудачи, поражения,
- беспомощность, безнадежность, отчаяние,
- признаки депрессии: а) приступы паники, б) выраженная тревога, в) сниженная способность к концентрации внимания и воли, г) бессонница, д) утрата способности испытывать удовольствие.

Когнитивные:

- негативная оценка своей личности, окружающего мира, прошлого или будущего,
- избирательное воспоминание неприятных событий прошлого,
- эгоцентрическая направленность на свои страдания,
- отсутствие перспектив в будущем,
- разрешающие установки относительно суицидального поведения,
- представление о собственной личности как о ничтожной, не имеющей право жить,
- представление о мире как месте разочарований,
- «туннельное видение» (неспособность увидеть иные приемлемые пути решения проблемы, кроме суицида),
- наличие суицидальных мыслей, намерений, планов («хорошо бы заснуть и не проснуться», «я сделаю это, другого выхода нет» и др.).

Коммуникативные:

- прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях («Хочу умереть» - прямое сообщение, «Скоро все это закончится» - косвенное),
- шутки, иронические высказывания о желании умереть, о бессмысленности жизни,
- уверения в беспомощности и в зависимости от других,
- прощание,
- сообщение о конкретном плане суицида,
- самообвинения,
- медленная, маловыразительная речь.