

#Безфільтрів

Методичні рекомендації щодо використання інтерактивної просвітницької гри «#Безфільтрів»



м. Дрогобич
2025



In partnership with
Canada



АСОЦІАЦІЯ
АМБАСАДОРІВ
УКРАЇНИ

ПРЕАМБУЛА АВТОРА ІДЕЇ

Код людяності: чому технології мають служити емпатії

Як магістр психології та інженер-програміст, я часто чую запитання: що спільного між програмним кодом і людськими почуттями? Насправді – набагато більше, ніж здається.

У програмуванні є поняття «бага» (bug) – помилки в коді, яка призводить до некоректної роботи всієї системи. Насильство у стосунках – це критична системна помилка нашого суспільства. Вона «ламає» долі, блокує розвиток і спотворює реальність. Але, на відміну від комп'ютера, людину не можна просто «перезавантажити».

Саме тому виникла ідея гри **«#БезФільтрів»**.

Ми живемо в епоху, коли цифрові фільтри приховують не лише недоліки шкіри, а й синці – як на тілі, так і на душі. Сучасна молодь проводить левову частку часу онлайн, і саме там ми маємо говорити з нею мовою, яку вона розуміє найкраще, – мовою гейміфікації та інтерактивності.

Ця гра – це безпечний симулятор життєвих виборів. Це програмний простір, де помилка коштує не зламаного життя, а лише зміни статистики на екрані. Тут підліток може натиснути кнопку «Промовчати» і на безпечному прикладі побачити, до яких катастрофічних наслідків це призводить.

Як інженер, я вклав у «двигун» цієї гри логіку причинно-наслідкових зв'язків. Як психолог – наповнив її реалістичними сценаріями, що демонструють динаміку насильства: від першого тривожного дзвіночка до кризової ситуації. Всі історії мають коріння у справжньому житті та породжені з гіркого досвіду групи підлітків та робочої команди цього проєкту. Ми вклали в цю ідею частину себе – щоб змінити інших і не допускати повторень...

Проте жоден алгоритм не замінить емпатії живої людини. Цей посібник, який ви тримаєте в руках, – це ключ до розуміння архітектури гри. Технологія – це лише інструмент. Ви – педагоги(-ині) та психологи(-ині) – ті, хто налаштовує цей інструмент і допомагає молоді зробити найважливіший висновок: реальний світ, хоч і жорстокий, потребує не фільтрів, а сміливості змінювати його на краще.

Бачити світ «без фільтрів» буває страшно. Але саме з чесного погляду починається шлях до безпеки.

З повагою,

Денис УВАРОВ

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1. ВСТУПНА ЧАСТИНА

- 1.1. Загальна інформація про гру та мета використання
- 1.2. Обов'язкові елементи візуалізації (Дисклеймер та Логотипи)
- 1.3. Цільова аудиторія та технічні аспекти

РОЗДІЛ 2. ЗАКОНОДАВЧЕ ВИЗНАЧЕННЯ ТА ФОРМИ ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА

- 2.1. Правова база: ключові поняття
- 2.2. Чотири форми домашнього насильства (Сюжетна класифікація):
 - А. Фізичне насильство
 - В. Психологічне насильство
 - С. Економічне насильство
 - D. Сексуальне насильство

РОЗДІЛ 3. СЛОВНИК СПЕЦІАЛЬНОЇ ТЕРМІНОЛОГІЇ

- 3.1. Ключові психологічні та соціальні феномени (Газлайтинг, Віктимблеймінг, Сталкінг та інші)
- 3.2. Базові концепції взаємодії (Особисті кордони, Згода, «Нульова толерантність»)

РОЗДІЛ 4. МЕХАНІКА ТА ЛОГІКА ГРИ (ДЛЯ ПЕДАГОГА(-ИНІ))

- 4.1. Вибір аватара (Олег та Ольга)
- 4.2. Система оцінювання: п'ять профілів поведінки:
 - Союзник(-ця) постраждалих
 - Рятівник(-ця) постраждалих
 - Відсторонений(-а) спостерігач(-ка)
 - Помічник(-ця) кривдника(-ці)
 - Союзник(-ця), що вагається
- 4.3. Візуальні та сценарні підказки

РОЗДІЛ 5. АЛГОРИТМ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТТЯ

- 5.1. Етап 1: Підготовка та налаштування
- 5.2. Етап 2: Ігровий процес
- 5.3. Етап 3: Рефлексія та дебрифінг
- 5.4. Робота з «помилковими» виборами

РОЗДІЛ 6. ІНСТРУКЦІЯ З БЕЗПЕКИ ТА ПЕРЕНАПРАВЛЕННЯ

- 6.1. Алгоритм дій педагога(-ині) при розкритті (Disclosure)
- 6.2. Куди перенаправити? (Національні ресурси допомоги та онлайн-сервіси)
- 6.3. Екстрений план безпеки для підлітка

РОЗДІЛ 7. ДОДАТКИ

- 7.1. «Ключі до гри»: аналіз ситуацій та виборів (таблиці сценарних розгалужень)
- 7.2. Пам'ятка «Маркери насильства»: на що звернути увагу (роздатковий матеріал)
- 7.3. Сценарій рефлексії: банк запитань для обговорення

РОЗДІЛ 1. ВСТУПНА ЧАСТИНА

1.1. Загальна інформація про гру та мета використання

Назва: Методичні рекомендації щодо використання інтерактивної просвітницької гри «#БезФільтрів».

Інтерактивна гра «#БезФільтрів» – це сучасний гейміфікований освітній інструмент, створений для профілактики домашнього та гендерно зумовленого насильства в молодіжному середовищі. Гра розроблена у форматі візуальної новели, де користувач(-ка) не просто спостерігає за сюжетом, а бере безпосередню участь у його розвитку, ухвалюючи рішення за головних героїв.

Мета гри:

- сформувані в учнівської молоді нульову толерантність до будь-яких проявів насильства;
- навчити розпізнавати різні **форми домашнього насильства** (фізичне, психологічне, економічне, сексуальне);
- розвинути навички безпечного втручання та підтримки постраждалих осіб;
- надати інформацію про алгоритми дій та доступні сервіси допомоги, куди можна **звернутися по допомогу**.

Сюжет гри побудовано навколо життя двох підлітків – Олега та Ольги. Назва «#БезФільтрів» метафорично вказує на необхідність бачити реальність такою, якою вона є: без прикрас соцмереж, замовчування проблем чи стереотипних виправдань насильства («це просто жарт», «так виховують», «б'є – значить любить»).

Важливо для педагога(-ині): Гра не демонструє сцен жорстокості візуально, але торкається чутливих тем. Рекомендується проводити гру в атмосфері довіри та психологічної безпеки.

1.2. Обов'язкові елементи візуалізації (дисклеймер та логотипи)

Використання цього інформаційного продукту можливе лише зі збереженням посилань на партнерів та донорів. Нижче наведено текст дисклеймера, який є невід'ємною частиною гри та методичних матеріалів. Його заборонено скорочувати або змінювати.

ДИСКЛЕЙМЕР

Гру підготовлено в межах співпраці UNFPA та ГО «Асоціація Амбасадорок України» за підтримки уряду Канади. Думки, погляди та рекомендації, викладені в цій грі, належать авторам(-кам) і не обов'язково відображають офіційну політику чи позицію UNFPA, ГО «Асоціація Амбасадорок України» або уряду Канади.

#UNFPA #Canada #АсоціаціяАмбасадорокУкраїни #БезФільтрів

(Примітка: При використанні гри під час тренінгів або презентацій, логотипи організацій мають демонструватися у затвердженому порядку та розмірі згідно з брендбуком проєкту).

1.3. Цільова аудиторія та технічні аспекти

Цільова аудиторія:

Гра розрахована на підлітків та молодь віком **від 14 років**.

Це зумовлено специфікою тем, що порушуються (зокрема, сексуальне та економічне насильство, сталкінг, газлайтинг). Матеріали можуть використовуватися під час виховних годин, уроків громадянської освіти, тренінгів із безпеки життєдіяльності та позакласних заходів.

Технічні вимоги:

1. **Формат:** Гра є вебдодатком (браузерна гра), що не потребує встановлення додаткового програмного забезпечення. Для доступу необхідне стабільне підключення до мережі Інтернет.
2. **Пристрої:** Інтерфейс гри оптимізовано переважно для **смартфонів** у вертикальному (портретному) режимі.
3. **Використання на ПК:** Гра може запускатися на комп'ютері або виводитися на проєктор/інтерактивну дошку. У такому випадку інтерфейс адаптується: ігрове вікно розміщується по центру екрана, імітуючи екран смартфона.

Рекомендований формат проведення:

Найефективнішим є поєднання індивідуального проходження (кожен(-на) учасник(-ця) грає на своєму смартфоні, занурюючись у вибір) із груповим обговоренням (дебріфінгом) після завершення історії.

РОЗДІЛ 2. ЗАКОНОДАВЧЕ ВИЗНАЧЕННЯ ТА ФОРМИ ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА

Цей розділ розроблено на основі Закону України «Про запобігання та протидію домашньому насильству». Для педагога(-ині) вкрай важливо вміти співвідносити юридичні терміни з реальними життєвими ситуаціями, які відтворені в сюжеті гри «#БезФільтрів».

2.1. Правова база: ключові поняття

Відповідно до законодавства, **домашнє насильство** – це діяння (дії або бездіяльність) фізичного, сексуального, психологічного або економічного характеру, що вчиняються в сім'ї чи в межах місця проживання або між родичами, або між колишнім чи теперішнім подружжям, або між іншими особами, які спільно проживають (проживали) однією сім'єю, але не перебувають (не перебували) у родинних відносинах чи у шлюбі між собою, незалежно від того, чи проживає (проживала) особа, яка вчинила домашнє насильство, у тому самому місці, що й постраждала особа, а також погрози вчинення таких діянь.

Також гра базується на понятті **гендерно зумовленого насильства** – діянь, які вчиняються над особою через її належність до певної статі або які стосуються переважно осіб певної статі.

2.2. Чотири форми домашнього насильства (сюжетна класифікація)

У грі змодельовано чотири основні сюжетні лінії, кожна з яких відповідає одній із законодавчо визначених форм насильства. Педагог(-иня) під час проведення гри має акцентувати на цьому увагу.

А. Фізичне насильство (сюжетна лінія «А_»)

Визначення: Форма домашнього насильства, що включає ляпаси, стусани, штовхання, щипання, шмагання, кусання, а також незаконне позбавлення волі, нанесення побоїв, мордування, заподіяння тілесних ушкоджень різного ступеня тяжкості, залишення в небезпеці, ненадання допомоги особі, яка перебуває в безпорадному стані.

Приклади у грі (Маркери розпізнавання):

- **«Жарти», що завдають болю:** Персонаж Данило ставить підніжку та штовхає Артема, маскуючи це під «братські ігри» (сцени А-1-1, А-1-2).
- **Тілесні ушкодження:** Синець на руці Ірини, який вона намагається приховати одягом або брехнею про «випадковість» (сцена А-2-1).
- **Катування сном і позбавлення волі:** Данило змушує брата робити уроки вночі без права на сон або зачиняє його в коморі як метод «виховання» (сцени А-1-4, А-1-5).
 - *Акцент для обговорення:* Будь-яка дія, що завдає фізичного болю або обмежує свободу пересування, є насильством, навіть якщо вона не залишає синців.

В. Психологічне насильство (сюжетна лінія «В_»)

Визначення: Форма домашнього насильства, що включає словесні образи, погрози, у тому числі щодо третіх осіб, приниження, переслідування, залякування, інші діяння, спрямовані на обмеження волевиявлення особи, контроль у репродуктивній сфері, якщо такі дії або бездіяльність викликали в постраждалої особи побоювання за свою безпеку чи безпеку третіх осіб, спричинили емоційну невпевненість, нездатність захистити себе або завдали шкоди психічному здоров'ю особи.

Приклади у грі (маркери розпізнавання):

- **Знецінення та булінг:** Сестра Катерина принижує здібності Марка, висміює його мрію вступити до художнього коледжу (сцени В-1-1 – В-1-3).
- **Тотальний контроль і ревності:** Персонаж Сергій вимагає від Софії звітів про геолокацію, контролює коло її спілкування («ізоляція»), критикує одяг (сцени В-2-1 – В-2-3).
- **Газлайтинг (детальніше у Розд. 3):** Навіювання постраждалій особі думки, що «проблема в ній» (сцена В-2-5).

С. Економічне насильство (сюжетна лінія «С_»)

Визначення: Форма домашнього насильства, що включає умисне позбавлення житла, їжі, одягу, іншого майна, коштів чи документів або можливості користуватися ними, залишення без догляду чи піклування, перешкоджання в отриманні необхідних послуг з лікування чи реабілітації, заборону працювати, примушування до праці, заборону навчатися та інші правопорушення економічного характеру.

Приклади у грі (маркери розпізнавання):

- **Маніпуляція базовими потребами:** Батько позбавляє Марка їжі (обіду) як покарання за оцінки – це пряма загроза здоров'ю дитини (сцена С-1-5).
- **Вилучення особистих коштів:** Мама забирає подаровані Ірині гроші, мотивуючи це тим, що «знає краще» (сцена С-2-2).
- **Саботаж розвитку:** Заборона влаштовуватися на підробіток або шантаж щодо оплати навчання з метою нав'язати «потрібну» професію (сцени С-1-4, С-2-4, С-2-5).

Д. Сексуальне насильство (сюжетна лінія «D_»)

Визначення: Форма домашнього насильства, що включає будь-які діяння сексуального характеру, вчинені стосовно повнолітньої особи без її згоди або стосовно дитини незалежно від її згоди, або в присутності дитини, примушування до акту сексуального характеру з третьою особою, а також інші правопорушення проти статевої свободи чи статевої недоторканості особи, у тому числі вчинені стосовно дитини або в її присутності.

Приклади у грі (маркери розпізнавання):

- **Порушення інтимних кордонів:** Родичі (тітка, брат) заходять у ванну або кімнату без стуку, коли дитина перевдягається чи миється (сцени D-1-2, D-2-2).

- **Небажані дотики:** Довгі тримання за руку, обійми, від яких людина намагається ухилитися, а кривдник(-ця) ігнорує сигнал «Ні» (сцени D-1-1, D-2-3).
- **Об'єктивація та вербальні домагання:** Коментарі брата про тіло сестри («товар лицем») (сцена D-2-1).
 - *Важливий аспект:* Відсутність фізичного примусу до сексу не означає відсутність сексуального насильства. Нав'язливі дії сексуального підтексту, ігнорування слова «ні» та порушення приватності (вуаєризм) також належать до цієї форми.

Примітка: При обговоренні із молоддю важливо наголошувати, що насильство часто є комплексним – тобто економічний тиск може супроводжуватися психологічним приниженням тощо. Проте для розпізнавання проблеми важливо вміти ідентифікувати кожну окрему форму.

РОЗДІЛ 3. СЛОВНИК СПЕЦІАЛЬНОЇ ТЕРМІНОЛОГІЇ

Для ефективного обговорення результатів гри «#БезФільтрів» педагог(-иня) має володіти сучасним понятєвим апаратом. У сценарії гри використовуються ситуації, що демонструють психологічні феномени, які не завжди є очевидними для підлітків. Розуміння цих термінів допоможе ідентифікувати насильство на ранніх етапах.

3.1. Ключові психологічні та соціальні феномени

Нижче наведено перелік понять, з якими стикаються герої (Олег, Ольга та їхні друзі) у сюжетних лініях.

3.1.1. Газлайтинг (Gaslighting)

Визначення: Форма психологічної маніпуляції, мета якої – змусити постраждалу особу сумніватися в адекватності свого сприйняття реальності або навіть у власному психічному здоров'ї. Кривдник заперечує факти («тобі здалося»), знецінює емоції («ти надто чутлива(-ий)») або перекладає відповідальність.

- **Сюжетний приклад у грі:**

- *Сцена В-2-5 (Історія про Софію):* Героїня зізнається: «Що б я не зробила, Сергій незадоволений. Може, проблема в мені?».
- *Дія гравця(-чині):* Правильна відповідь («Союзник») у цій сцені прямо вказує: «Це називається газлайтинг. Він руйнує твою самооцінку».
- *Сцена А-1-2 (Історія про Артема):* Брат Данило завдає болю і каже: «Ти що, жартів не розумієш?», змушуючи Артема сумніватися у праві відчувати біль.

3.1.2. Віктимблеймінг (Victim Blaming)

Визначення: Звинувачення постраждалої особи в тому, що насильство сталося з нею (перекладання провини з кривдника на постраждалу). Це твердження на кшталт: «сама винна», «треба було мовчати», «спровокував(-ла)», «погано вчився(-лася)».

- **Сюжетний приклад у грі:**

- *Сцена С-1-2 (Історія про Марка):* Батько застосовує економічне покарання. Серед варіантів вибору є реакція «Помічника кривдника» (Enabler): «Треба було краще вчитися. Сам винен». Це класичний приклад віктимблеймінгу, який гра позначає як шкідливий вибір.
- *Сцена В-2-2:* Коли хлопець критикує яскраву сукню Софії («Навіщо ти так вирядилась?»), він намагається перекласти відповідальність за свої ревності на зовнішній вигляд дівчини.

3.1.3. Сталкінг (Stalking) / Кіберсталкінг

Визначення: Нав'язливе переслідування особи, небажана увага, стеження, у тому числі з використанням цифрових технологій (соцмережі, месенджери, геолокація).

- **Сюжетний приклад у грі:**

- *Сцена В-2-1:* Сергій телефонує Софії та вимагає детального звіту, де вона і хто поруч.
- *Сцена В-2-4:* Кривдник дзвонить по відеозв'язку і вимагає показати листування або кімнату. Це ілюстрація цифрового контролю та порушення меж приватності.

3.1.4. Об'єктивація

Визначення: Ставлення до людини виключно як до об'єкта для задоволення потреб (естетичних, сексуальних тощо), ігнорування її особистості та почуттів.

- **Сюжетний приклад у грі:**

- *Сцена D-2-1 (Історія про Софію):* Брат Денис коментує фото сестри у новій футболці фразою: «О, виставила товар лицем». Ця репліка зводить особистість дівчини до рівня «товару», що є формою вербального сексуального насильства.

3.1.5. Економічний контроль (фінансовий аб'юз)

Визначення: Встановлення тотального контролю за фінансовими ресурсами партнера чи дитини, позбавлення фінансової незалежності, перешкоджання працевлаштуванню чи навчанню.

- **Сюжетний приклад у грі:**

- *Сцена С-1-1:* Вимога звіту за кожную витрачену копійку («кава з кишенькових»).
- *Сцена С-2-5:* «Купівля майбутнього» – шантаж оплатою навчання в обмін на вибір професії, яку хочуть батьки, а не дитина.

3.2. Базові концепції взаємодії

3.2.1 Особисті кордони

Це уявна межа між «я» та зовнішнім світом, яка визначає, що людина вважає прийнятним у ставленні до себе.

- *У грі:* Гравець(-чиня) постійно стикається з порушенням кордонів: тілесних (обійми без дозволу), просторових (вхід у кімнату без стуку – сцени D-1-2, D-2-2), інформаційних (перевірка телефона).

3.2.2 Згода (Consent)

Добровільний, свідомий, однозначний дозвіл на дію. У контексті протидії насильству діє правило: «**Ні**» означає «**Ні**», а мовчання не означає згоду. Відсутність чіткого «Так» також означає «**Ні**».

- *У грі:* Сцена D-2-3, де брат намагається «грайливо» обійняти сестру, а вона кричить «Не чіпай мене!». Єдино правильна реакція гравця(-чині) («Союзника» або «Рятівника») – втрутитися і підтвердити: «Вона ж сказала „ні“. Це означає „ні“».

3.2.3 «Нульова толерантність»

Принцип, за якого будь-який прояв насильства вважається неприйнятним. Не існує «маленького» насильства.

- *У грі:* Гра заохочує реагувати навіть на «жарти» (підніжки, глузування), демонструючи, що ігнорування дрібних інцидентів (стратегія «Спостерігача») призводить до ескалації агресії в наступних сценах.

Рекомендації для педагога(-ині):

Використовуйте цей словник під час підбиття підсумків (дебрифінгу). Запитайте учнів:

- *«Як ви зрозуміли слово „газлайтинг“ через історію Софії?»*
- *«У якій сцені ви помітили віктимблеймінг і чому це небезпечно?»*

Це допоможе учасникам(-цям) перенести ігровий досвід у реальне життя.

РОЗДІЛ 4. МЕХАНІКА ТА ЛОГІКА ГРИ

Гра «#БезФільтрів» побудована як розгалужена система виборів. Розуміння алгоритму, за яким працює гра, допоможе педагогу(-ині) правильно інтерпретувати результати учнів(-ениць) та уникати оцінних суджень під час обговорення. Гра не ділить гравців на «хороших» і «поганих», а лише показує дзеркало їхньої поведінки в конкретних ситуаціях.

4.1. Вибір аватара (Олег та Ольга)

На початку гри учасникам(-цям) пропонується обрати героя: Олега чи Ольгу.

- **Чому це важливо:** Це забезпечує гендерну інклюзивність і дозволяє підліткам легше асоціювати себе з головним персонажем.
- **Особливість сценарію:** Хоча загальний сюжет залишається спільним, реакції оточення та емоційні відгуки персонажів адаптовані. Педагог(-иня) може запропонувати хлопцям зіграти за Ольгу, а дівчатам – за Олега, щоб розвинути емпатію та зрозуміти, з якими стереотипами стикається протилежна стать.

4.2. Система оцінювання: п'ять профілів поведінки

Кожен вибір у грі (клік на кнопку варіанту відповіді) додає приховані бали до однієї з чотирьох шкал. У фіналі гра аналізує домінуючу шкалу та видає результат – «Профіль гравця(-чині)».

Педагогу(-ині) важливо розуміти сутність кожного профілю, щоб коректно пояснити результат дітям.

4.2.1. Союзник(-ця) постраждалих

Це цільова модель поведінки, яку гра намагається сформувати.

- **Характеристика:** Гравець(-чиня) обирає дії, спрямовані на підтримку, валідацію почуттів («Я тобі вірю», «Ти не винен(-на)») та **безпечне втручання**.
- **Ключовий маркер:** Залучення третіх осіб (дорослих, психологів(-инь), соціальних служб) у ситуаціях високого ризику, замість самотійної бійки.
- *Коментар для педагога(-ині):* Це найбільш зріла позиція. Вона демонструє розуміння меж своєї відповідальності.

4.2.2. Рятівник(-ця) постраждалих

- **Характеристика:** Гравець(-чиня) прагне допомогти, але обирає **прямую конфронтацію** з кривдником або імпульсивні дії («Розібратися по-чоловічому», кричати на кривдника під час агресії).
- **Ключовий маркер:** Сміливість, яка межує з небезпекою.
- *Коментар для педагога(-ині):* Не сваріть учнів із цим результатом. Похваліть за небайдужість, але поясніть ризики: прямий конфлікт може призвести до ескалації насильства і загрожувати життю як «рятівника», так і постраждалої особи. Головне правило: «Безпека передусім».

4.2.3. Відсторонений(-а) спостерігач(-ка)

- **Характеристика:** Гравець(-чиня) обирає варіанти: «Промовчати», «Відвести погляд», «Це їхні сімейні справи», «Удати, що не помітив(-ла)».
- **Ключовий маркер:** Страх втрутитися або переконання, що насильство – це приватна справа.
- **Коментар для педагога(-ині):** Поясніть концепцію «мовчазної згоди». Кривдник сприймає мовчання свідків як дозвіл продовжувати насильство. Втручання не обов'язково має бути гучним – це може бути анонімне повідомлення вчителю.

4.2.4. Помічник(-ця) кривдника

- **Характеристика:** Найбільш проблемна модель. Вибір варіантів, що нормалізують насильство: сміх з образливих жартів, віктимблеймінг («Треба було краще вчитися», «Сама спровокувала»), романтизація контролю («Він просто так сильно кохає»).
- **Ключовий маркер:** Неусвідомлена підтримка дій кривдника.
- **Коментар для педагога(-ині):** Часто діти потрапляють у цю категорію не через злість, а через вплив соціальних стереотипів. Важливо проговорити конкретні ситуації, де був зроблений такий вибір, і розібрати, чому це шкодить.

4.2.5. Союзник(-ця), що вагається

- **Характеристика:** Учень(-иця) бачить несправедливість і намагається бути «Союзником», але в критичних моментах відступає у позицію «Спостерігача» через невпевненість.
- **Коментар для педагога(-ині):** Це зона росту. Підтримайте учня(-ицю): «Ти вже маєш правильний вектор, залишилося набратися трохи рішучості».

4.3. Візуальні та сценарні підказки

Під час гри педагог(-иня) може звертати увагу групи на такі елементи механіки:

4.3.1. Миттєвий зворотний зв'язок (фідбек).

Після кожного вибору гравець(-чиня) бачить екран із поясненням наслідків свого рішення (наприклад, сцени з кодом R_A-1-1_1). Текст на цьому екрані або схвалює дію (підсвічує її ефективність), або м'яко вказує на помилку.

- **Рекомендація:** Просіть учнів читати ці пояснення уважно, а не просто "проклікувати" далі.

4.3.2. Індикатор емоцій.

Зверніть увагу на зображення героя/героїні на екрані. Емоції змінюються залежно від ситуації (тег emo в коді: *sad, determined, supportive, confused*).

- **Завдання для групи:** «Подивіться на вираз обличчя Олега. Як ви думаєте, що він зараз відчуває? Чому його емоція змінилася на „розгубленість“ (*confused*) після слів Сергія?»

4.3.3. Переходи між темами.

Гра чітко розділена на 4 глави. Це дає змогу педагогу робити паузи для мініобговорення після кожного блоку (наприклад, зупинитися після блоку «Фізичне насильство» і лише потім переходити до «Психологічного»).

Розуміння цих механізмів дозволяє педагогу(-ині) перетворити гру з простої розваги на глибокий аналітичний інструмент.

РОЗДІЛ 5. АЛГОРИТМ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТТЯ

Гра «#БезФільтрів» є інструментом, ефективність якого збільшується при наявності супроводу та подальшого обговорення. Саме рефлексія перетворює ігровий досвід на стійкі знання та навички. Нижче наведено рекомендований алгоритм проведення інтерактивного заняття.

5.1. Етап 1: Підготовка та налаштування (5-7 хв)

Оскільки тема домашнього насильства є чутливою і може тригерити (викликати негативні спогади) учасників(-ць) із власним травматичним досвідом, створення безпечного простору є обов'язковим.

- **Технічне забезпечення.**
 - Переконайтеся, що учні мають доступ до Інтернету на смартфонах.
 - Виведіть посилання на гру (або QR-код) на екран/дошку.
 - Підготуйте варіант запуску на загальному екрані (для групового формату).
- **Правила безпеки («Правила кола»).**

Оголосіть правила роботи групи перед стартом:

 - *Конфіденційність*: «Те, якими особистими історіями ми ділимося тут, залишається в цій кімнаті».
 - *«Я-повідомлення»*: Говоримо про власні відчуття та думки.
 - *Правило «Стоп»*: Якщо комусь стане некомфортно під час гри, він/вона може вийти з гри або кабінету без пояснень.
- **Вправа-активатор («Айсбрейкер»).**

Почніть із метафори назви гри.

 - *Запитання*: «Ми всі використовуємо фільтри в Інстаграмі чи ТікТоці. Навіщо? Що вони приховують?».
 - *Перехід*: «Сьогодні ми зіграємо в гру, де немає фільтрів. Ми спробуємо побачити реальні життєві ситуації такими, якими вони є, без прикрас».

5.2. Етап 2: Ігровий процес (15-20 хв)

Рекомендований формат – **гібридний**: учасники(-ці) проходять гру індивідуально на своїх гаджетах, але перебувають у спільному просторі з педагогом(-инею).

- **Інструктаж:**
 - «Оберіть персонажа (Олега чи Ольгу), який вам ближче».
 - «Обираючи варіанти дій, будьте чесними з собою. Це не тест на оцінку, тут немає "двійки" за неправильний вибір. Головне – дізнатися свій профіль».
 - «Обов'язково читайте пояснення, що з'являються після вашого вибору (на чорному екрані)».
- **Роль педагога(-ині) під час гри:**
 - Не втручатися в процес вибору і не підказувати «правильні» відповіді.
 - Спостерігати за емоційними реакціями класу.

- Бути готовим(-ою) підійти індивідуально, якщо учень(-иця) виглядає засмученим(-ою).

Альтернативний варіант (якщо бракує гаджетів): Гра на загальному екрані. Педагог читає ситуацію, а клас голосує (підняттям рук або кольорових карток), яку дію обрати. Більшість вирішує хід сюжету.

5.3. Етап 3: Рефлексія та дебрифінг (15-20 хв)

Це найважливіша частина заняття. Ваше завдання – обговорити ключові розвилки сюжету, спираючись на отриманий досвід.

Загальне обговорення результатів:

- «У кого випав профіль "Союзник"? Що було найскладнішим у прийнятті рішень?»
- «Хто отримав "Рятівника"? Чому ви обирали рішучі дії (бійку, крик)? Чи завжди це безпечно?»
- «Хто отримав "Спостерігача" або "Помічника"? (Не засуджувати!). Чому в деяких ситуаціях хотілося промовчати?».

Обговорення конкретних кейсів (за главами):

Фізичне насильство та контроль (історія Артема, лінія А):

Ситуація: Старший брат не дає спати, бо «виховує характер».

Питання: Де межа між суворим вихованням і катуванням? Чому не можна терпіти позбавлення сну?

Фокус: Звернути увагу на небезпеку пропозиції «розібратися по-чоловічому» (сцена А-1-5). Насильство породжує насильство. Найкращий вихід – залучення дорослих.

Психологічне насильство (історія Софії, лінія В):

Ситуація: Хлопець вимагає геолокацію та перевіряє листування.

Питання: Чи є це проявом кохання та турботи? Як почувається людина під таким контролем?

Фокус: Ввести поняття «сталкінг» та «цифровий контроль». Обговорити, що ревності не виправдовують обмеження свободи.

Економічне насильство (історія Марка/Ірини, лінія С):

Ситуація: Батько забороняє їсти (обід) через погані оцінки або мати забирає подаровані гроші.

Питання: Чи мають право батьки так карати? Чи належать подаровані гроші дитині?

Фокус: Позбавлення їжі – це не метод виховання, а загроза життю. Це потребує негайного звернення до соціального педагога чи психолога.

Сексуальне насильство та кордони (історія з родичами, лінія D):

Ситуація: Тітка заходить без стуку або брат «жартома» хапає за руки.

Питання: Чи можна встановлювати кордони з родичами? Чи «Ні» означає «Ні», навіть якщо це «просто гра»?

Фокус: Важливість поняття Згоди. Родичі також зобов'язані поважати приватність.

5.4. Робота з «помилковими» виборами

Якщо учні(-ениці) обирали варіанти, що ведуть до профілю «Помічник кривдника» (наприклад, сміялися з жартів брата або радили «краще вчитися» у відповідь на економічний тиск), важливо не соромити їх.

Техніка обговорення помилок:

Екстерналізація (погляд збоку):

Замість: «Чому ти обрав такий жорстокий варіант?»

Кажіть: «Як ви думаєте, чому люди в реальному житті часто кажуть "сама винна"? Які стереотипи змушують нас так думати?».

Аналіз страху:

«У ситуації, коли брат кричить на сестру, багатьом захотілося відвести погляд і не втручатися (профіль "Спостерігач"). Чого ми боїмося в цей момент? Як можна допомогти безпечно?».

Валідація зростання:

Нагадайте про профіль «Союзник, що вагається». Сумніватися – нормально, головне – вчитися розпізнавати маніпуляції.

На завершення заняття обов'язково надайте інформацію про те, куди звертатися по допомогу (див. наступний розділ), щоб не залишити дітей сам на сам з усвідомленими проблемами.

РОЗДІЛ 6. ІНСТРУКЦІЯ З БЕЗПЕКИ ТА ПЕРЕНАПРАВЛЕННЯ

Інтерактивні інструменти на кшталт гри «#БезФільтрів» часто стають каталізаторами відвертості. Учень або учениця, побачивши схожу ситуацію на екрані, може усвідомити, що те, що відбувається в їхньому житті, є насильством, і звернутися до вас по допомогу. Педагог(-иня) має бути готовим(-ою) до такої розмови.

6.1. Алгоритм дій педагога(-ині) при розкритті

Якщо дитина повідомляє вам про факт насильства (після гри або під час неї), ваше головне завдання – не бути слідчим, а стати «безпечним дорослим», який вислухає та перенаправить до фахівців.

Крок 1. Слухайте активно та без осуду.

- Знайдіть місце для конфіденційної розмови (не при всьому класі).
- Дайте дитині можливість висловитися у своєму темпі. Не перебивайте, не квапте.
- **Заборонено:** висловлювати сумніви («Ти впевнений, що тобі не здалося?»), звинувачувати («Чим ти розізлила батька?»), обіцяти те, що не зможете виконати («Я обіцяю, що ніхто про це не дізнається» – *це неможливо, адже за законом ви зобов'язані повідомити служби, якщо є загроза*).

Крок 2. Валідація почуттів (підтримка).

Використовуйте фрази підтримки:

- «Я вірю тобі».
- «Дякує, що довірив(-ла) мені це. Ти вчинив(-ла) дуже сміливо».
- «Ти не винен(-на) у тому, що сталося. Ніхто не має права тебе кривдити».
- «Мені дуже шкода, що тобі доводиться через це проходити».

Крок 3. Не грайте в детектива.

Не намагайтеся з'ясувати всі деталі («Як саме він тебе вдарив?», «Коли це було?»), якщо це травмує дитину. Детальні розпитування – це робота поліції та психологів. Ваша мета – зафіксувати факт звернення і оцінити безпосередню небезпеку.

Крок 4. Повідомлення суб'єктів реагування (законна вимога).

Відповідно до законодавства України, педагогічні працівники **зобов'язані** повідомити про випадок вчинення насильства стосовно дитини (або загрозу його вчинення) протягом однієї доби:

- Керівнику(-ці) закладу освіти.
- Службу у справах дітей.
- Підрозділ Національної поліції.

6.2. Куди перенаправити? (національні ресурси допомоги)

Обов'язково надайте дітям (наприклад, розішліть у класний чат після гри або виведіть на екран) контакти служб, куди вони можуть звернутися **самостійно та анонімно**.

Гарячі лінії (Безкоштовно, анонімно, конфіденційно):

- **15-47** – Урядова «гаряча лінія» з питань запобігання та протидії домашньому насильству, насильству за ознакою статі. Працює цілодобово.
- **116 123** (з мобільного) або **0 800 500 335** (зі стаціонарного) – Національна «гаряча лінія» ГО «Ла Страда-Україна» з попередження домашнього насильства, торгівлі людьми та гендерної дискримінації.
- **116 111** (з мобільного) або **0 800 500 225** (зі стаціонарного) – Національна дитяча «гаряча лінія». Тут консультують саме дітей та підлітків.
- **102** – Національна поліція України (виклик патруля у випадку екстреної небезпеки).
- **0 800 213 103** – Безоплатна правова допомога (юридичні консультації).

Онлайн-ресурси (Зручно для молоді):

Чат-бот «No Trivia» (згадується у грі):

- Посилання: t.me/no_trivia_bot
- У грі «#БезФільтрів» є пряма інтеграція з цим ботом. Це безпечний простір, де підлітки можуть отримати анонімну консультацію, пройти тестування на розуміння стосунків і дізнатися більше про своє ментальне здоров'я.

Платформа «Розірви коло»:

- Сайт: rozirvykolo.org
- Інформаційний ресурс про те, як розпізнати насильство і де шукати захисту.

6.3. Екстрений план безпеки для підлітка

Якщо учень(-иця) не готовий(-а) до офіційного звернення, але перебуває в зоні ризику, запропонуйте йому/їй подумати про «План безпеки» (можна обговорити це узагальнено, не персоналізовано):

- Мати під рукою записані (а не лише в пам'яті телефону) номери гарячих ліній.
- Домовитися з друзями про «кодове слово», яке в повідомленні означатиме: «Мені загрожує небезпека, поклич когось на допомогу».
- Знати безпечне місце (дім друга/подруги, родичів, школа), куди можна піти у випадку загрози вдома.

Наявність цих контактів у кожного учня та учениці – це реальний інструмент порятунку, який залишається з ними після того, як закінчиться урок.

РОЗДІЛ 7. ДОДАТКИ

Цей розділ містить довідкові матеріали для педагога(-ині), які допоможуть орієнтуватися у сюжетних розвилках гри без необхідності проходити її десятки разів, а також чек-листи для ідентифікації ознак насильства.

7.1. «Ключі до гри»: аналіз ситуацій та виборів

У цій таблиці наведено сюжетні лінії гри та описи ситуацій

Лінія А «Домашнє насильство»

Історія Артема (домашнє фізичне насильство з боку брата)

Код	Ситуація у грі
А-1-1	Ситуація: Артем іде коридором, його брат Данило «випадково» ставить підніжку і глузує («Дивись під ноги, розтяпа!»). (Тема: Нормалізація агресії під виглядом жартів)
Вибори	Варіант 1: Підійти до Артема, допомогти йому і тихо запитати: «Ти в порядку? Це не було схоже на випадковість». — Варіант 2: Подумати: «Брати завжди так жартують один з одного. Нічого особливого».
Аналіз (для педагога(-ині))	✓ ПРАВИЛЬНО: Учень(-иця) ставить під сумнів «випадковість» насилля. Це дає постраждалій особі зрозуміти, що її біль помітили (валідація почуттів).
А-1-2	Ситуація: На перерві Данило штовхає Артема. Удари стають сильнішими, Артему боляче, але Данило каже: «Жартів не розумієш?». (Тема: Ескалація фізичного насильства)
Вибори	Варіант 1: Втрутитися і сказати: «Гей, досить. Видно ж, що йому вже не смішно». — Варіант 2: Промовчати, думаючи: «Це просто гра, самі розберуться».
Аналіз (для педагога(-ині))	♦ СМІЛИВО: Пряма конфронтація. Це зупиняє насильство «тут і зараз», але варто попередити учнів(-ениць) про ризик фізичної сутички.
А-1-3	Ситуація: Брат силою вимагає у Артема печиво («Віддавай сюди»), прикриваючись вигаданими «правилами». (Тема: Домінування і відбирання речей)
Вибори	Варіант 1: Пізніше наодинці запитати Артема: «Чому ти віддав печиво? Він не мав права вимагати». — Варіант 2: Зробити вигляд, що нічого не помітив, бо це «їхні сімейні справи».

Аналіз (для педагога(-ині))	✓ ПРАВИЛЬНО: Допомагає Артему усвідомити, що його кордони порушили. Боротьба з навченою безпорадністю.
A-1-4	Ситуація: Данило не дає брату спати, змушуючи робити уроки на тиждень наперед («так виховую дисципліну»).
	(Тема: Катування сном / Контроль)
Вибори	Варіант 1: Сказати: «Це не дисципліна, а знущання. Ти маєш право на відпочинок». — Варіант 2: Відповісти: «Ох, співчуваю. Ну, тримайся там», і завершити розмову.
Аналіз (для педагога(-ині))	✓ ПРАВИЛЬНО: Чітке визначення насильства. Позбавлення сну є формою фізичного катування, а не вихованням.
A-1-5	Ситуація (критична): Брат закрив Артема в коморі на всю ніч, бо батьків не було вдома. Артем виснажений.
	(Тема: Незаконне позбавлення волі)
Вибори	Варіант 1: Твердо сказати: «Це насильство. Потрібно розповісти дорослому(-ій). Я піду з тобою». — Варіант 2: «Моє терпіння увірвалося! Візьму друзів, знайду Данила і влаштую йому розмову по-чоловічому!»
Аналіз (для педагога(-ині))	✓ НАЙКРАЩИЙ ВИБІР: Залучення третьої сторони (дорослі/служби). Єдиний безпечний спосіб припинити систематичні знущання.

Історія Ірини (домашнє фізичне насильство з боку батьків)

Код	Ситуація у грі
A-2-1	Ситуація: Ірина приходить до школи з синцем, але ховає його і каже, що «вдарилася».
	(Тема: Приховування слідів побоїв)
Вибори	Варіант 1: Сказати наодинці: «Якщо тобі потрібна допомога або просто поговорити, я поруч». — Варіант 2: Повірити їй на слово. Незручно розпитувати далі.
Аналіз (для педагога(-ині))	✓ ПРАВИЛЬНО: Пропозиція «відкритих дверей». Не тисне на подругу, але показує готовність допомогти.
A-2-2	Ситуація: У роздягальні на фізкультурі Ірина не перевдягається при всіх, чекає, доки всі підуть.
	(Тема: Сором свого тіла / Сліди на тілі)
Вибори	Варіант 1: Нічого не питати, дочекатися її і піти на урок разом. — Варіант 2: Голосно запитати: «Ірино, ти чого ховаєшся?».
Аналіз (для педагога(-ині))	✓ ПРАВИЛЬНО: Тактовна підтримка. Захист приватності постраждалої особи.

A-2-3	Ситуація: Ірина зізнається, що батько б'є її («виховує») за погані оцінки. (Тема: Пряме зізнання)
Вибори	Варіант 1: «Це не виховання, а насильство. Ніхто не має права тебе бити. Давай разом підемо до психолога(-ині)». — Варіант 2: «Тримайся, подруго. Може, цього разу все обійдеться».
Аналіз (для педагога(-ині))	☒ ПРАВИЛЬНО: Зняття провини («ніхто не має права») + Конкретний план дій (звернення до психолога(-ині)).
A-2-4	Ситуація: Ірина боїться розповісти, бо «батька посадять, а мене в дитбудинок». (Тема: Типові дитячі страхи)
Вибори	Варіант 1: «Є соціальні служби, які допомагають таким сім'ям. Твоя безпека – головне». — Варіант 2: «Так, це ризиковано. Може, краще мовчати».
Аналіз (для педагога(-ині))	☒ ПРАВИЛЬНО: Розвінчування міфів. Пріоритет безпеки життя над страхом розпаду сім'ї.
A-2-5	Ситуація (критична): Ірина зникла зі школи. Батько сказав вчителю, що вона «захворіла», але є підозра на побої. (Тема: Загроза життю / Зникнення)
Вибори	Варіант 1: Підійти до класного керівника(-ці) після уроків і розповісти про розмову з Іриною. — Варіант 2: Вирішити почекати, поки вона сама вийде на зв'язок.
Аналіз (для педагога(-ині))	☒ НАЙКРАЩИЙ ВИБІР: Педагог(-иня) або соціальна служба мають право перевірити умови. Це може врятувати життя.

Лінія В «Психологічне насильство»

Історія Марка (знецінення в родині)

Код	Ситуація у грі
В-1-1	Ситуація: Старша сестра Катерина бачить малюнок Марка і каже: «Краще б готувався до нормальної професії, а не час марнував». (Тема: <i>Вербальне знецінення захоплень</i>)
Вибори	Варіант 1: Сказати Марку: «Дуже крутий малюнок, у тебе справжній талант!». — Варіант 2: Промовчати, щоб не втручатися в їхню сімейну розмову.
Аналіз (для педагога(-ині))	☒ ПРАВИЛЬНО: Пряма підтримка і схвалення. Це працює як щит проти слів кривдниці, показуючи, що зусилля хлопця цінні.
В-1-2	Ситуація: Марк хоче вступати до художнього. Сестра сміється і пророкує йому бідність («Батьки будуть в захваті»). (Тема: <i>Тиск на вибір майбутнього</i>)
Вибори	Варіант 1: Сказати: «Це його життя і його вибір. Головне, щоб йому подобалось». — Варіант 2: Подумати: «Можливо, вона в чомусь права, це дуже ризикована професія».
Аналіз (для педагога(-ині))	☒ ПРАВИЛЬНО: Захист права на самовизначення. Важливо підкреслити суб'єктність підлітка у виборі свого шляху.
В-1-3	Ситуація: Катерина принижує брата при друзях, називаючи «мрійником у світі фантазій». Всі сміються. (Тема: <i>Публічний булінг/Насмішки</i>)
Вибори	Варіант 1: Втрутитися: «Це не смішно, а просто злісно. Припини його принижувати». — Варіант 2: Ніяково посміхнутися, щоб не стати наступною ціллю для жартів.
Аналіз (для педагога(-ині))	☒ СМІЛИВО: Відкрите засудження поведінки кривдниці. Це руйнує «атмосферу веселощів», яку намагається створити агресорка, і показує неприйнятність дій.
В-1-4	Ситуація: Під впливом сестри Марк починає сумніватися в собі («Може, я справді ні на що не здатний?»). (Тема: <i>Вплив на самооцінку</i>)
Вибори	Варіант 1: «Не слухай її. Вона помиляється. Ти маєш слідувати за мрією». — Варіант 2: «Ну, завжди варто мати запасний план».
Аналіз (для педагога(-ині))	☒ ПРАВИЛЬНО: Протидія внутрішньому критику, який був "посіяний" сестрою. Повернення віри в себе.

В-1-5	Ситуація (Критична): Марк імпульсивно збирається викинути свої роботи через слова сестри про «ганьбу сім'ї». (Тема: Руйнівні наслідки психологічного насильства)
Вибори	Варіант 1: Зупинити його: «Не роби цього! Її слова – це її проблема. Давай разом пошукаємо коледжі». — Варіант 2: Сказати: «Ти впевнений? Це твоє рішення, звісно...».
Аналіз (для педагога(-ині))	✓ НАЙКРАЩИЙ ВИБІР: Активне втручання. Перемикає увагу з емоції на дію (пошук інформації). Це допомагає вийти зі стану афекту.

Історія Софії (Контроль у стосунках)

Код	Ситуація у грі
В-2-1	Ситуація: Хлопець дзвонить і вимагає повного звіту: де Софія і хто поруч. Він агресивний. (Тема: Контроль під виглядом турботи)
Вибори	Варіант 1: Тихо запитати: «Все гаразд? Він ніби трохи напружений». — Варіант 2: Вдати, що нічого не помітив(-ла). Це ж їхні стосунки.
Аналіз (для педагога(-ині))	✓ ПРАВИЛЬНО: М'яке звернення уваги на "червоний прапорець". Це змушує постраждалу особу задуматися, чи це нормальна поведінка.
В-2-2	Ситуація: Софія приходить у красивій сукні, але отримує гнівне СМС від хлопця: «Навіщо так вирядилась?». (Тема: Патологічні ревності / Критика зовнішності)
Вибори	Варіант 1: Підійти і сказати: «У тебе неймовірна сукня, тобі дуже личить!». — Варіант 2: Відчути ніяковість і відвести погляд.
Аналіз (для педагога(-ині))	✓ ПРАВИЛЬНО: Комплімент працює як «противага». Хлопець намагається знизити її самооцінку, а ви допомагаєте її відновити.
В-2-3	Ситуація: Софія перестає гуляти з друзями, бо хлопцеві це не подобається («він хвилюється») (Тема: Соціальна ізоляція)
Вибори	Варіант 1: «Це не турбота, а спроба ізолювати тебе. Це нездорово». — Варіант 2: «О, це так мило, що він так про тебе піклується».
Аналіз (для педагога(-ині))	✓ ПРАВИЛЬНО: Чітке називання маніпуляції своїм ім'ям. Ізоляція – ключова тактика кривдників, щоб зробити постраждалу залежною.
В-2-4	Ситуація: Хлопець по відеозв'язку вимагає показати листування або кімнату («Тобі що, є що приховувати?») (Тема: Порушення приватності / Цифровий терор)

Вибори	Варіант 1: Голосно сказати: «Це її особистий простір. Ти не маєш права вимагати». — Варіант 2: Швидко відвести погляд, бо це приватна розмова.
Аналіз (для педагога(-ині))	✓ СМІЛИВО: Захист особистих кордонів подруги. Підкреслює, що у відносинах право на приватність зберігається.
В-2-5	Ситуація (критична): Софія плаче: «Що б я не зробила – все не так. Може, проблема в мені?». <i>(Тема: Газлайтинг / Втрата орієнтирів)</i>
Вибори	Варіант 1: «Проблема не в тобі. Це газлайтинг. Він руйнує тебе, щоб керувати». — Варіант 2: «Стосунки – це складно. Спробуй із ним поговорити».
Аналіз (для педагога(-ині))	✓ НАЙКРАЩИЙ ВИБІР: Психоедукація. Даючи явищу назву («газлайтинг»), ми знімаємо з постраждалої особи провину і повертаємо здатність критично мислити.

Лінія С «Економічне насильство»

Історія Марка (Батьківський фінансовий терор)

Код	Ситуація у грі
С-1-1	Ситуація: Батько вимагає детальний звіт за купівлю кави за кишенькові гроші. <i>(Тема: Мікроменеджмент і контроль витрат)</i>
Вибори	Варіант 1: Запитати: «Це вже тотальний контроль. Тебе це не напружує?». — Варіант 2: Промовчати. Бо не можна купити поїсти щось без дозволу.
Аналіз (для педагога(-ині))	✓ ПРАВИЛЬНО: Усвідомлення різниці між наглядом і контролем. Підліток має право на дрібні витрати без звіту.
С-1-2	Ситуація: Батько позбавив кишенькових грошей на місяць через одну погану оцінку. <i>(Тема: Неадекватне покарання)</i>
Вибори	Варіант 1: Сказати: «Це занадто суворе покарання. Це несправедливо». — Варіант 2: Сказати: «Ну, треба було краще вчитися. Сам винен».
Аналіз (для педагога(-ині))	✓ ПРАВИЛЬНО: Засудження неадекватності покарання. Підтримка почуття справедливості.

С-1-3	Ситуація: Погроза забрати телефон, бо він «занадто дорогий для того, хто приносить погані оцінки». (Тема: Шантаж майном)
Вибори	Варіант 1: «Телефон – це твоя річ. Він не має права маніпулювати тобою». – Варіант 2: Промовчати, щоб не втручатися в їхні сімейні справи.
Аналіз (для педагога(-ини))	✓ ПРАВИЛЬНО: Нагадування про майнові права. Особисті речі дитини не повинні бути інструментом маніпуляцій.
С-1-4	Ситуація: Батько забороняє Марку влаштуватися на літній підробіток («Я забезпечую – ти вчишся») (Тема: Обмеження економічної незалежності)
Вибори	Варіант 1: Підтримати: «Це круто, що ти хочеш бути самостійним. Це твоє право». – Варіант 2: Подумати: «Може, його батько правий, навчання важливіше».
Аналіз (для педагога(-ини))	✓ ПРАВИЛЬНО: Підтримка прагнення до автономії. Фінансова залежність – це гачок, на якому кривдники тримають постраждалих.
С-1-5	Ситуація (критична): Марк не обідає, бо батько сказав: «Поки не виправиш оцінку, годувати не буду». (Тема: Загроза здоров'ю / Фізичний та економічний аб'юз)
Вибори	Варіант 1: «Це знущання. Позбавлення їжі – це насильство. Йдемо до психолога(-ини)!». – Варіант 2: Мовчки віддати йому свою порцію.
Аналіз (для педагога(-ини))	✓ НАЙКРАЩИЙ ВИБІР: Розпізнавання прямої загрози життю/здоров'ю та звернення до фахівців. Голод – це не метод виховання.

Історія Ірини (Економічний тиск матері)

Код	Ситуація у грі
С-2-1	Ситуація: Мати дорікає вартістю курсів дизайну («Ти знаєш, скільки це коштує?») (Тема: Формування почуття провини)
Вибори	Варіант 1: «Впевнений(-а), у тебе все вийде! Це чудова інвестиція в себе». – Варіант 2: «Дійсно, це дорого. Тепер на Ірині велика відповідальність».

Аналіз (для педагога(-ині))	✓ ПРАВИЛЬНО: Зміна фокуса з «витрат» на «розвиток». Зняття тягаря провини.
С-2-2	Ситуація: Мати забирає подаровані на ДН гроші, щоб купити одяг на свій смак. (Тема: Вилучення ресурсів / Порушення кордонів)
Вибори	Варіант 1: «Це твої гроші, і ти мала право сама вирішити, що з ними робити». — Варіант 2: Нічого не сказати. Мама, мабуть, хоче як краще.
Аналіз (для педагога(-ині))	✓ ПРАВИЛЬНО: Ствердження права власності. Подарунки належать отримувачу(-чці), а не батькам.
С-2-3	Ситуація: Заборона купувати гру, бо «це для хлопчиків», вимога купити косметику. (Тема: Гендерні стереотипи + економічний тиск)
Вибори	Варіант 1: «Захоплення не мають статі. Вона має право витратити на те, що їй цікаво». — Варіант 2: Промовчати. Сперечатися з її мамою – не найкраща ідея.
Аналіз (для педагога(-ині))	✓ ПРАВИЛЬНО: Протидія гендерним стереотипам. Захист права на індивідуальність.
С-2-4	Ситуація: Батьки забороняють роздавати листівки, бо це «не престижно» для дівчини. (Тема: Саботаж працевлаштування)
Вибори	Варіант 1: «Будь-яка чесна робота заслуговує поваги. Не дозволяй упередженням зупинити тебе». — Варіант 2: Подумати: «Можливо, вони просто хвилюються за її безпеку».
Аналіз (для педагога(-ині))	✓ ПРАВИЛЬНО: Підтримка трудової етики та бажання заробляти.
С-2-5	Ситуація (критична): Погроза не платити за коледж, якщо не вступить на юридичний («купують майбутнє»). (Тема: Економічний шантаж)
Вибори	Варіант 1: «Це шантаж. Варто поговорити про це з кимось, кому довіряєш (психолог(-иня))». — Варіант 2: «Ого. Ну, може, варто їх послухати? Юрист – гарна професія».
Аналіз (для педагога(-ині))	✓ НАЙКРАЩИЙ ВИБІР: Називання речей своїми іменами («шантаж»). Пошук зовнішньої допомоги для медіації конфлікту.

Лінія D «Сексуальне насильство»

Історія Артема (Порушення кордонів родичкою)

Код	Ситуація у грі
D-1-1	Ситуація: Тітка тримає Артема за руку занадто довго і міцно. Йому явно некомфортно. (Тема: Тілесні кордони)
Вибори	Варіант 1: Подумати: «Йому явно було некомфортно. Це дивно». — Варіант 2: Подумати: «Мабуть, у них в родині просто так заведено».
Аналіз (для педагога(-ині))	✅ ПРАВИЛЬНО: Довіра інтуїції та "мові тіла". Дискомфорт – головний сигнал порушення меж.
D-1-2	Ситуація: Тітка заходить до кімнати без стуку («перевірити, чи все гаразд»). Артем здригається. (Тема: Приватність / Просторове насильство)
Вибори	Варіант 1: Сказати Артему: «Кожен має право на приватність. Це нормально – здригатися». — Варіант 2: Нічого не сказати. Вона просто хвилюється.
Аналіз (для педагога(-ині))	✅ ПРАВИЛЬНО: Валідація реакції постраждалого. Вхід без стуку – це демонстрація влади і неповаги.
D-1-3	Ситуація: Тітка заходить у ванну, коли Артем у душі («подати рушник») (Тема: Сексуалізоване насильство / Вуаєризм)
Вибори	Варіант 1: «Це ненормально. Ти дорослий і маєш право митися за зачиненими дверима». — Варіант 2: «Ого... Це дуже дивно. Мені ніяково про таке говорити».
Аналіз (для педагога(-ині))	✅ ПРАВИЛЬНО: Чітка позиція: це табу. Заходження у ванну до підлітка є формою сексуального насильства.
D-1-4	Ситуація: Артем відчуває сором і злість, але не може заперечити тітці. (Тема: Емоційна реакція на насильство)
Вибори	Варіант 1: «Твої почуття виправдані. Захищати свої кордони – це не неповага». — Варіант 2: «Так, я розумію, з батьками сперечатися важко».
Аналіз (для педагога(-ині))	✅ ПРАВИЛЬНО: Зняття почуття провини за "нечемність". Часто вчать бути "чемними" на шкоду собі.

D-1-5	Ситуація (Критична): Артем хоче поговорити з батьком, але боїться, що той не повірить. (Тема: Розкриття (Disclosure))
Вибори	Варіант 1: «Варто порадитись зі шкільною психологинею, щоб підготуватися до розмови». — Варіант 2: «Може, краще просто намагатися замикати двері?».
Аналіз (для педагога(-ині))	☒ НАЙКРАЩИЙ ВИБІР: Пошук стратегії за підтримки фахівця(-чині). Це зменшує ризик повторної травматизації.

Історія Софії (Сексуальні домагання брата)

Код	Ситуація у грі
D-2-1	Ситуація: Брат Денис коментує фото сестри: «Виставила товар лицем». (Тема: Вербальна об'єктивізація)
Вибори	Варіант 1: Сказати Софії: «Не звертай уваги, це грубий і недоречний коментар». — Варіант 2: Промовчати. Брати завжди дражнять сестер.
Аналіз (для педагога(-ині))	☒ ПРАВИЛЬНО: Засудження сексизму і об'єктивізації. Підтвердження, що такі слова ображають, а не "смішать".
D-2-2	Ситуація: Денис «випадково» заходить, коли сестра переодягається. (Тема: Систематичне порушення кордонів)
Вибори	Варіант 1: «Це не випадковість, якщо повторюється. Він свідомо порушує твої кордони». — Варіант 2: «Може, тобі варто поставити замок на двері?».
Аналіз (для педагога(-ині))	☒ ПРАВИЛЬНО: Ідентифікація умислу. Допомога постраждалій особі побачити системність дій кривдника.
D-2-3	Ситуація: Брат намагається обійняти, Софія кричить «Не чіпай!», він сміється. (Тема: Порушення згоди / Фізичне домагання)
Вибори	Варіант 1: Голосно сказати: «Вона ж сказала “ні”. Це означає “ні”». — Варіант 2: Відчути незручність і відвести погляд.
Аналіз (для педагога(-ині))	☒ ПРАВИЛЬНО: Захист принципу згоди (Consent). Втручання свідка показує агресору, що його дії видимі й засуджуються.
D-2-4	Ситуація: Софія боїться лишатися з братом наодинці («знаходить привід доторкнутися») (Тема: Відчуття небезпеки / Харасмент)

Вибори	Варіант 1: «Твій страх виправданий. Потрібно розповісти про це батькам». — Варіант 2: «Сподіваюся, він просто дурний і не розуміє, що робить».
Аналіз (для педагога(-ині))	☒ ПРАВИЛЬНО: Валідація страху. Страх – це сигнал інтуїції про небезпеку сексуального насильства.
D-2-5	Ситуація (критична): Софія боїться, що батьки не повірять і захистять сина. <i>(Тема: Пошук допомоги ззовні)</i>
Вибори	Варіант 1: «Навіть якщо є ризик, мовчати не можна. Є вчителі, психологи(-ні), гарячі лінії». — Варіант 2: «Складна ситуація... Я навіть не знаю, що порадити».
Аналіз (для педагога(-ині))	☒ НАЙКРАЩИЙ ВИБІР: Розширення кола підтримки. Якщо сім'я не захищає, потрібно шукати захисту у професіоналів.

7.2. Пам'ятка «Маркери насильства»: на що звернути увагу

Насильство не завжди починається з синців. У грі «#БезФільтрів» ми побачили, як воно може ховатися за словами «я жартую», «це для твого блага» або «я просто хвилююся». Цей чек-лист допоможе тобі перевірити, чи не порушуються твої кордони в реальному житті.

● ТОБІ ВАРТО НАСТОРОЖИТИСЯ І ЗВЕРНУТИСЯ ПО ДОПОМОГУ, ЯКЩО:

У стосунках (з хлопцем/дівчиною або друзями)

- **Цифровий контроль:** Твій телефон перевіряють без дозволу, вимагають паролі до соцмереж або примушують звітувати про геолокацію щохвилини (сталінг).
- **Ізоляція:** Тобі забороняють бачитися з друзями, родичами або займатися хобі, бо партнеру(-ці) це «не подобається».
- **Знецінення під маскою жартів:** Тебе публічно висміюють, дають образливі прізвиська або критикують твій вигляд, а коли ти ображаєшся – кажуть: «Ти що, жартів не розумієш?».
- **Газлайтинг:** Тебе переконують, що ти «все вигадуєш», або звинувачують у зміні настрою партнера(-ки) («дивися, до чого ти мене довів(-ла)»).
- **Ревнощі:** Тобі влаштовують допити за кожний погляд чи розмову з іншою людиною.

У твоїй родині

- **Загроза здоров'ю:** Тебе карають позбавленням їжі, води або сну (наприклад, змушують робити щось вночі), виганяють із дому на холод.
- **Фізичний біль:** Тебе штовхають, дають стусани, сильно стискають руки або б'ють, називаючи це «методами виховання».

- **Економічний тиск:** У тебе забирають подаровані або особисто зароблені кошти; тобі забороняють працювати або шантажують оплатою навчання, щоб змусити обрати професію, яку хочеш не ти.
- **Порушення інтимних кордонів:** Родичі заходять у ванну кімнату чи твою спальню без стуку, коли ти перевдягаєшся, і ігнорують прохання вийти.
- **Небажані дотики:** Тебе торкаються, обіймають або цілують проти твоєї волі, а твоє «Ні» ігнорують.

ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ТИ ВПІЗНАВ(-ЛА) ЦІ СИТУАЦІЇ?

1. **Не мовчи.** Пам'ятай: ти не винен(-на) у тому, що відбувається. Відповідальність завжди лежить на кривднику(-ці).
2. **Знайди «Союзника».** Розкажи про це дорослому(-ій), якому довіряєш (вчитель(-ка), шкільний(-а) психолог(-иня), родич(-ка), тренер(-ка)).
3. **Звернися по анонімну підтримку:**
 - **116 111** – Національна дитяча «гаряча лінія».
 - Чат-бот «No Trivia» в Telegram (t.me/no_trivia_bot).

Твоя безпека і твої кордони – це найважливіше.

7.3. Сценарій рефлексії: банк запитань

Мета цього етапу – перетворити емоції від гри на усвідомлені знання. Обговорення варто проводити у колі або у форматі вільної бесіди.

Блок 1. Емоційний відгук (розігрів)

Ці питання допомагають учням(-ицям) вийти з ролі та почати аналіз.

1. Як ви почуваетесь після проходження історії? Яка емоція переважає (злість, розгубленість, впевненість)?
2. Хто грав за Олега, а хто за Ольгу? Чи було вам легко приймати рішення за цього персонажа?
3. Який момент у грі здався вам найнесправедливішим? Де найбільше хотілося втрутитися?
4. Хто отримав профіль «Союзник(-ця) постраждалих»? Чи важко було триматися цієї стратегії і не зірватися на агресію до кривдника(-ці)?

Блок 2. Аналіз ситуацій (за формами насильства)

Щодо фізичного насильства (лінія А – Артем/Ірина):

1. У ситуації, коли брат штовхає Артема, багато хто схильний думати: «Це ж хлопці, вони так граються». Де проходить межа між грою і насильством? (Підказка: Гра – це коли весело обом. Насильство – коли один має владу, а іншому боляче/страшно).
2. Чому гра застерігає від варіанту «взяти друзів і розібратися по-чоловічому» (профіль «Рятівник»)? Чим це небезпечно для самого рятівника?
3. Чому не можна ігнорувати синці, навіть якщо людина каже, що «просто впала»?

Щодо психологічного насильства (лінія В – Марк/Софія):

1. Згадайте історію Софії та її сукні. Хлопець не вдарив її, а просто написав смс. Чому ми вважаємо це насильством?
2. Ми зустріли термін «газлайтинг». Як би ви пояснили своїми словами, що це таке, спираючись на сцену з грою? *(Підказка: Коли тебе змушують думати, що ти божевільна(-ий) або вигадуєш).*
3. Як мовчання свідків (профіль «Спостерігач(-ка)») впливає на кривдника(-цю)?

Щодо економічного насильства (лінія С – Марк/Ірина):

1. Чи має право батько не годувати сина через погані оцінки? Чому це вважається загрозою життю?
2. У грі була ситуація, де мама забирає подаровані гроші. Чому важливо відстоювати своє право на власність? Як це впливає на майбутню самостійність?

Щодо сексуального насильства (лінія D – Тітка/Брат):

1. У сцені з тіткою, яка заходить у ванну без стуку, герой відчував сором. Чому нам буває соромно, коли порушують *наші* кордони?
2. Що означає правило «**Ні – означає ні**» у ситуації з обіймами? Чому ми іноді боїмося відмовити родичам у дотиках?

Блок 3. Перенесення в реальність (висновки)

1. Якби ви стали свідком схожої ситуації у нашому класі чи школі завтра, якою була б ваша перша дія?
2. Кого з дорослих у вашому оточенні ви вважаєте «безпечним дорослим», до якого можна звернутися по допомогу?
3. Чому термін «**постраждала особа**» кращий, ніж «жертва»? *(Підказка: «Постраждала(-ий)» – це тимчасовий стан, людина може впоратися і жити далі. «Жертва» звучить як вирок і безсилля).*
4. Який один висновок або інсайт ви заберете із собою з цієї гри?

РОБОЧА ГРУПА ПРОЄКТУ «#БезФільтрів»

Координаторка проєкту:

Наталія КОПИЛЯК, фахівчиня із психосоціальної підтримки

Психологиня проєкту:

Зоряна СПРИНСЬКА, кандидатка психологічних наук

Автор ідеї, медіаменеджер:

Денис УВАРОВ, магістр психології, інженер-програміст, фахівець із неформальної освіти

За участі:

- волонтерів ГО «Дрогобицький творчий осередок вимушено переміщених осіб»
- активу підлітків Дрогобицького наукового ліцею ім. Богдана Лепкого Дрогобицької міської ради Львівської області.
- активу педагогів Дрогобицької гімназії №8 Дрогобицької міської ради Львівської області.

СЛОВА ВДЯЧНОСТІ

Ми щиро вдячні UNFPA та грі «Криголами» за те, що вони стали каталізатором цієї ідеї. І особливо вдячні кожному підлітку, що долучився до відточування ідеї та вагомий внесок в її розробку, тестування, впровадження та поширення.

Також вдячні кожному, хто зробив свій внесок в розробку та впровадження гри та ідей людяності, прав та свободи особистості, що несе ця гра.

Гру та методичні рекомендації підготовлено в межах співпраці UNFPA та ГО «Асоціація Амбасадорок України» за підтримки уряду Канади. Думки, погляди та рекомендації, викладені в цій грі та методичних рекомендаціях, належать авторам(-кам) і не обов'язково відображають офіційну політику чи позицію UNFPA, ГО «Асоціація Амбасадорок України» або уряду Канади.

#UNFPA #Canada #АсоціаціяАмбасадорокУкраїни #БезФільтрів