



CSR



SPIF

YLAC
INDIA



Saarambh India

Safeguarding Children from Sexual Offences

IT'S OK
TO TALK

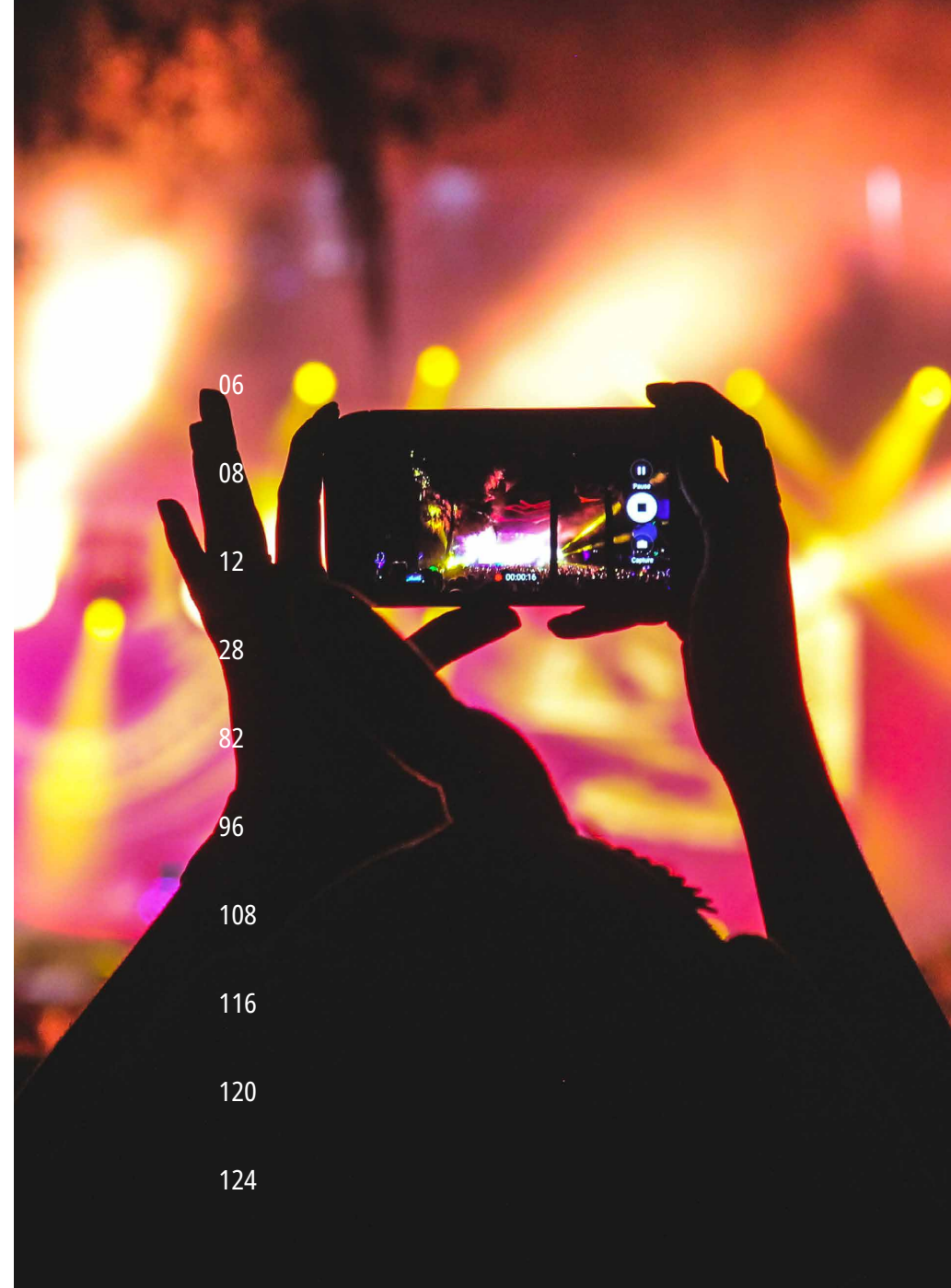


CyberPeace
Foundation

பெற்றோர்களுக்கான
இன்ஸ்டாகிராம் வழிகாட்டி

உள்ளடக்கம்

- 01 அறிமுகக் குறிப்பு
- 02 இன்ஸ்டாகிராம் என்றால் என்ன
- 03 பிரைவசி செட்டிங்ஸ்
- 04 பரிமாற்றங்களை நிர்வகித்தல்
- 05 நேர நிர்வாகம்
- 06 அக்கவுண்ட் செக்யூரிட்டி
- 07 மற்றவர்களுக்கு ஆதரவு
- 08 உதவிக்குறிப்புகள்
- 09 சொல் விளக்கம்
- 10 பயனுள்ள தகவல்கள்



06

08

12

28

82

96

108

116

120

124

"நம்ம பிள்ளைகள் அதிக நேரத்தை ஆன்லைனில் செலவிடறாங்க. அது அவங்களோட இயல்பாகவே மாறிடுச்சு. ஆனா, அவங்க பதிவிடறதைத் தாண்டி என்ன செய்யறாங்கன்னு நம்ம பார்க்கணும். பிள்ளைங்களோட ஆன்லைன் அடையாளமும் அவங்களோட நிஜ அடையாளமும் வேற வேற. அவங்களைப் பாதுகாப்பா வைச்சுக்குறது பாதுகாவலர்களா நம்மளோட கடமை. முதலில், தங்கள் பிள்ளைகளோட ஆன்லைன் உபயோகத்தை பெற்றோர்கள் ஒத்துக்கணும். இரண்டாவது, பிள்ளைகள் தங்களோட பிரச்சனைகளை தயக்கமில்லாமல் பகிர்ந்துகொண்டு உதவியோ ஆதரவோ கேட்க பாதுகாப்பான இடத்தை உருவாக்கிக் கொடுக்கணும். கடைசியா, தங்கள் பிள்ளைகளுக்கு உதவக் கூடிய வழிகளைத் தெரிஞ்சுக்கணும். பொறுப்பான இந்த வழியை நோக்கிய ஒரு முயற்சிதான் இந்த புதுப்பிக்கப்பட்ட இன்ஸ்டாகிராம் வழிகாட்டி. இதை நாங்க பாராட்டுறோம்."

ரஞ்சனா குமாரி
சென்டர் ஃபார் சோசியல் ரிசர்ச்
[@csr_india](https://www.instagram.com/csr_india)





01 /

அறிமுகக் குறிப்பு

அறிமுகக் குறிப்பு

வணக்கம்!

உங்களுக்குத் தெரியுமா? உலகிலேயே அதிகம் இன்டர்நெட் பயன்படுத்துபவர்கள் பட்டியலில் இந்தியா இரண்டாம் இடத்தில் உள்ளது.

இந்தியப் பயனர்கள் மற்ற நடவடிக்கைகளை விட சோசியல் நெட்வொர்க்கிங்கையே அதிகம் மேற்கொள்கிறார்கள். இளைஞர்களிடையே சோசியல் மீடியா தளங்கள் மிகுந்த வரவேற்பைப் பெற்று வருகின்றன. உலகில் உள்ள அனைவருடனும் மிக எளிமையாகத் தொடர்பு கொள்ள முடிகிறது! இம்மாதிரியான தளங்களில் பயன்பாடு அதிகரிக்கும் நிலையில், ஒருவரின் ஆன்லைன் அடையாளத்தையும் தகவல்களையும் பாதுகாப்பது மிகப்பெரிய பொறுப்பாகிறது. பிள்ளைகள் பெற்றோர்களிடம் தங்களின் ஆன்லைன் வாழ்வைப் பற்றிப் பேச தயங்குகிறார்கள். இதற்கான காரணம், தங்களைப் பெற்றோர்கள் திட்டுவார்களோ அல்லது ஆன்லைன்/ஃபோன் நேரத்தைக் குறைத்து விடுவார்களோ என்ற பயமாக இருக்கலாம். இவற்றின் பயன்பாட்டை முழுவதுமாகத் தடுக்காமல், ஆரோக்கியமாகவும் பாதுகாப்பாகவும் சரியான அளவிலும் தொழில்நுட்பத்தையும் இன்டர்நெட் உள்ள சாதனங்களையும் பயன்படுத்துவதே சரியானதாகும். உங்கள் பிள்ளைகளைப் புரிந்துகொண்டு கனிவாகப் பதிலளிக்கும்போது, அவர்களின் நம்பிக்கையை உங்களால் பெற முடியும். இதன்மூலம் அவர்களின் ஆன்லைன் நடவடிக்கைகளில் பங்கேற்கவும் முடியும். உங்கள் பிள்ளை உங்களிடம் பாதுகாப்பாக உணர்ந்து, விஷயங்களைப் பகிரும் போது, ஆன்லைன் பாதுகாப்புக்கான டிப்ஸ்களை நீங்கள் பகிர்ந்து கொள்ளலாம். ஒரு பொறுப்பான பெற்றோராக இந்த செயலியின் பல்வேறு அம்சங்கள், முக்கியமான செட்டிங்ஸ், தகாத நடவடிக்கைகளை எதிர்கொள்ளுதல் போன்ற உங்கள் கேள்விகளை மனதில் கொண்டு இந்த வழிகாட்டி உருவாக்கப்பட்டுள்ளது. நல்ல நட்புகளையும் தங்களை மேம்படுத்தும் மகிழ்ச்சியான அனுபவங்களையும் உருவாக்க இந்தத் தளத்தை எப்படிப் பயன்படுத்தலாம் என்பதைப் பற்றி உங்கள் பிள்ளைகளிடம் நீங்கள் பேச இந்த வழிகாட்டி உதவி செய்யும் என நம்புகிறோம்.

வினீத் குமார்

சைபர்பீஸ் ஃபவுண்டேஷன்

[@cyberpeacecorps](https://www.cyberpeacecorps.org)

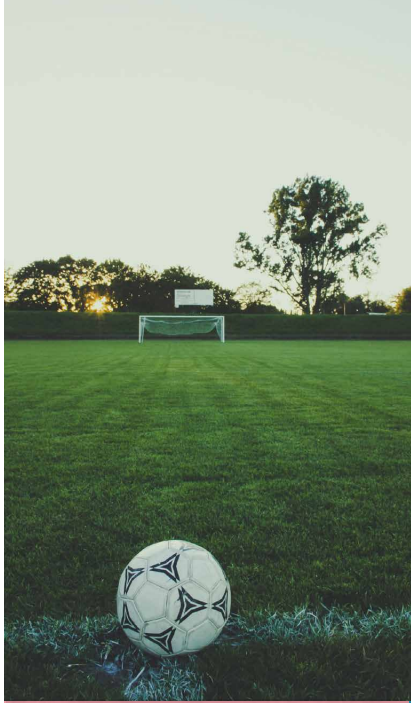


02 /

இன்ஸ்டாகிராம் என்றால் என்ன

இன்ஸ்டாகிராம் என்பது பொதுவான விருப்பங்களையும் ஆர்வங்களையும் கொண்டவர்கள் ஒரு சமூகமாக ஃபோட்டோக்களையும் வீடியோக்களையும் மெசேஜ்களையும் பகிர்ந்து தொடர்புகொள்ளும் ஒரு செயலி ஆகும். ஃபோட்டோக்கள், வீடியோக்கள், ஃபில்டர்கள், கமெண்ட்டுகள், கேப்ஷன்கள், ஈமோஜிகள், ஹாஷ்டேகுகள் போன்றவற்றைப் பயன்படுத்தி மிகவும் மகிழ்ச்சியான தருணங்களைப் பதிவு செய்யவும், மற்றவர்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும் இன்ஸ்டாகிராம் இளைஞர்களிடம் மிகுந்த வரவேற்பைப் பெற்றுப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. ஆப்பிள் ஐஓஸ், ஆண்டிராய்டு மற்றும் இணையத்திலும் இன்ஸ்டாகிராம் பயன்படுத்த முடியும். இன்ஸ்டாகிராம் அக்கவுண்ட் ஆரம்பிக்க குறைந்தபட்ச வயது 13 ஆகும்.

ஸ்டோரீஸ், ரீல்ஸ், ஃபீடு, லைவ், ஐஜிடிவி அல்லது டைரக்ட் ஆகியவற்றின் மூலமாக மக்களை அவர்கள் விரும்பும் நபர்களுடனும் பொருட்களுடனும் இணைக்க வேண்டும் என்பதே எங்கள் குறிக்கோள் ஆகும். மக்கள் தங்களைச் சுதந்திரமாக வெளிப்படுத்த, இன்ஸ்டாகிராம் பாதுகாப்பும் ஆதரவும் உள்ள இடமாக உருவாக்குவது முக்கியமாகும்.



ஒருவருக்கொருவர்
இணைப்பை
ஏற்படுத்திக்கொள்ளும்
சமூகம்



சிறப்பான
தருணங்களைப்
பதிவு செய்யலாம்



மக்களை
நெருக்கமாகக்
கொண்டு வரலாம்



மக்கள்
தங்களைத்
தயக்கமின்றி
வெளிப்படுத்த



பாதுகாப்பும்
ஆதரவும்
உள்ள இடம்

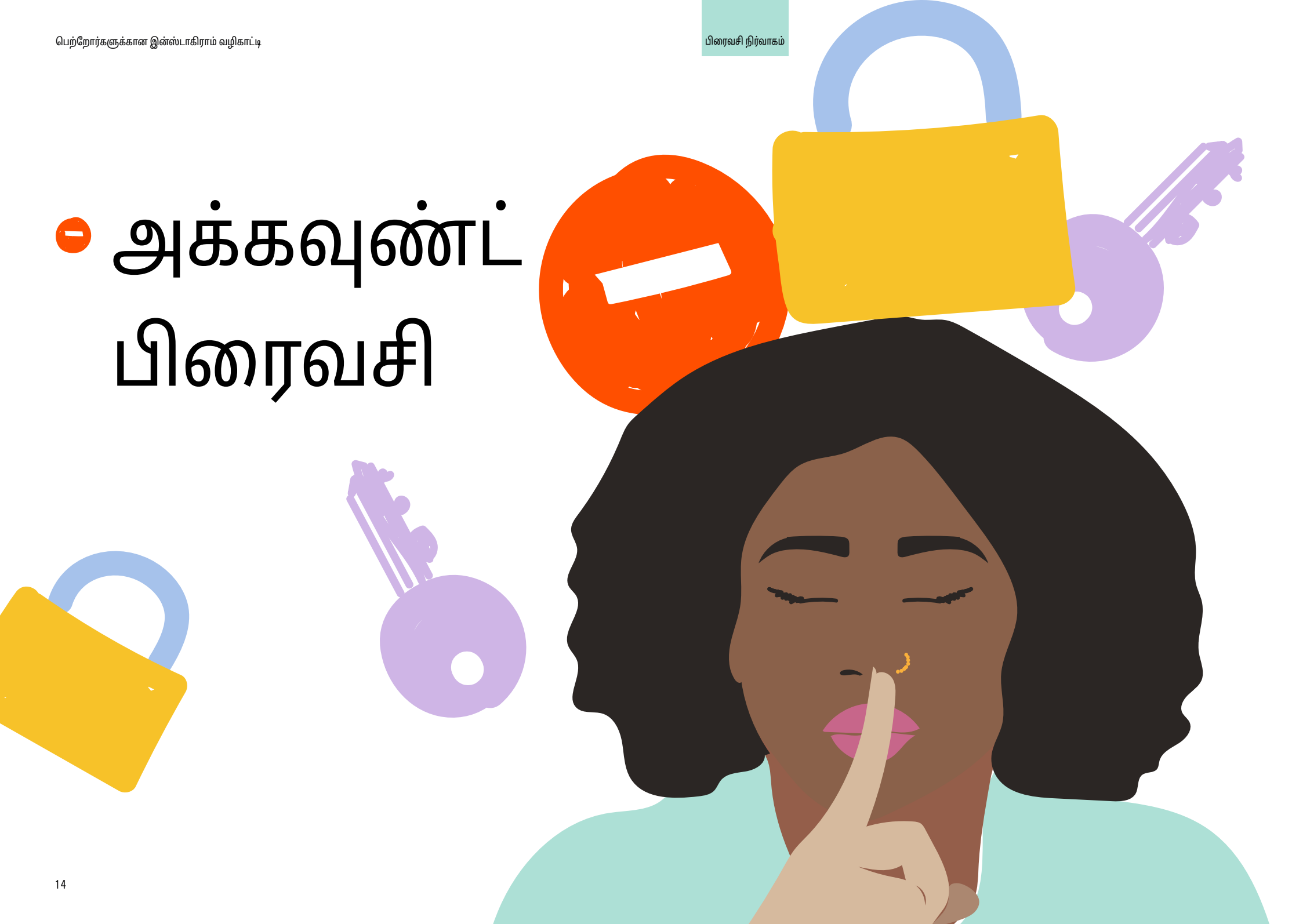


03 /

பிரைவசி நிர்வாகம்

உங்கள் பிள்ளைகளின் டிஜிட்டல் அடையாளத்தையும் தடத்தையும் அவர்களின் கட்டுப்பாட்டில் வைத்துக்கொள்ள உதவும் பல கருவிகளைப் பற்றி நீங்கள் பகிர்ந்து கொள்ளலாம். முதலாவதாக, அவர்களின் அக்கவுண்ட் பப்ளிக்காக இருக்குமா அல்லது பிரைவேட்டாக இருக்குமா என்பதைப் பற்றிப் பேசலாம். சிறுவர்களாக இருந்தால், அவர்களின் அக்கவுண்ட் பிரைவேட்டாக இருப்பதைப் பரிந்துரைக்கிறோம். தங்களின் பதிவை யாரெல்லாம் பார்க்கிறார்கள், அதனுடன் யாரெல்லாம் உரையாடுகிறார்கள் என்பதெல்லாம் தங்கள் கட்டுப்பாட்டில் உள்ளது என்பது புரியும்போது ஆன்லைன் பாதுகாப்புடன் இன்ஸ்டாகிராமில் தாங்களாகவே இருப்பதற்கான வலிமையை நம் பிள்ளைகள் பெறுகிறார்கள்.

அக்கவுண்ட் பிரைவசி





அக்கவுண்ட் பிரைவசி

உங்கள் பிள்ளையின் அக்கவுண்ட் பிரைவேட்டாக இருப்பது அவர்களைப் பின்தொடர்பவர்களை அவர்களே அனுமதிக்கிறார்கள் என்பதையும் எந்த நேரத்திலும் பின்தொடர்பவர்களை நீக்க முடியும் என்பதையும் குறிக்கும். மேலும், அக்கவுண்ட் பிரைவேட்டாக இருக்கும்போது உங்கள் பிள்ளைகள் பதிவிடும் விஷயங்களை அவர்கள் அனுமதிக்காத யாரும் பார்க்க முடியாது. கூடுதலாக, பின்தொடர்பவர்களை நீக்கலாம், யார் கமெண்ட் செய்ய முடியும் என்பதைத் தேர்ந்தெடுக்கலாம், "ஆக்ஸிவிட்டி ஸ்டேட்டஸைக் காட்டு" என்பதை ஆஃப் செய்து அவர்கள் ஆன்லைனில் இருப்பதை நண்பர்கள் பார்க்க முடியாமலும் செய்யலாம்.

சிறுவர்களாக இருந்தால் அவர்களின் அக்கவுண்ட் பிரைவேட்டாக இருப்பதைப் பரிந்துரைக்கிறோம். புதிதாக அக்கவுண்ட் தொடங்கும்போது 18 வயதுக்குக் கீழ் என்று குறிப்பிட்டால் புதிதாக ஒரு ஸ்கிரீன் வரும். அதில் பப்ளிக் மற்றும் பிரைவேட் அக்கவுண்ட்களில் உள்ள வெவ்வேறு விதமான அனுபவங்களைப் பற்றிய தகவல்கள் வரும். இதன் பின், தங்களின் அக்கவுண்ட் பப்ளிக் அல்லது பிரைவேட்டாக இருக்க வேண்டுமா என்பதைத் தீர்மானிக்கலாம். 'பிரைவேட்' என்பதைத் தேர்ந்தெடுக்காவிட்டால், சில நாட்களுக்குப் பின், பிரைவேட் அக்கவுண்ட் என்றால் என்ன என்பதைப் பற்றியும் அதன் அனுபவங்களைப் பற்றியும் அவர்களுக்கு அறிவித்து செட்டிங்ஸைப் பார்க்கச் சொல்லுவோம். உங்கள் பிள்ளையின் அக்கவுண்ட் பப்ளிக்காக இருந்தால் யார் வேண்டுமானாலும் அவர்கள் பதிவிடும் ஸ்டோரீஸ், ஃபீடு, அல்லது லைவ்வைப் பார்க்கலாம். அனுமதியின்றிப் பின்தொடரலாம். ஏற்கனவே உங்கள் பிள்ளையின் அக்கவுண்ட் பப்ளிக்காக இருந்தால் எந்த நேரத்திலும் பிரைவேட்டாக மாற்றலாம்.

← Privacy

Account Privacy

Private Account

Interactions

Comments

Tags

Everyone

Mentions

People You Follow

Story

Guides

Activity Status

Messages

Connections

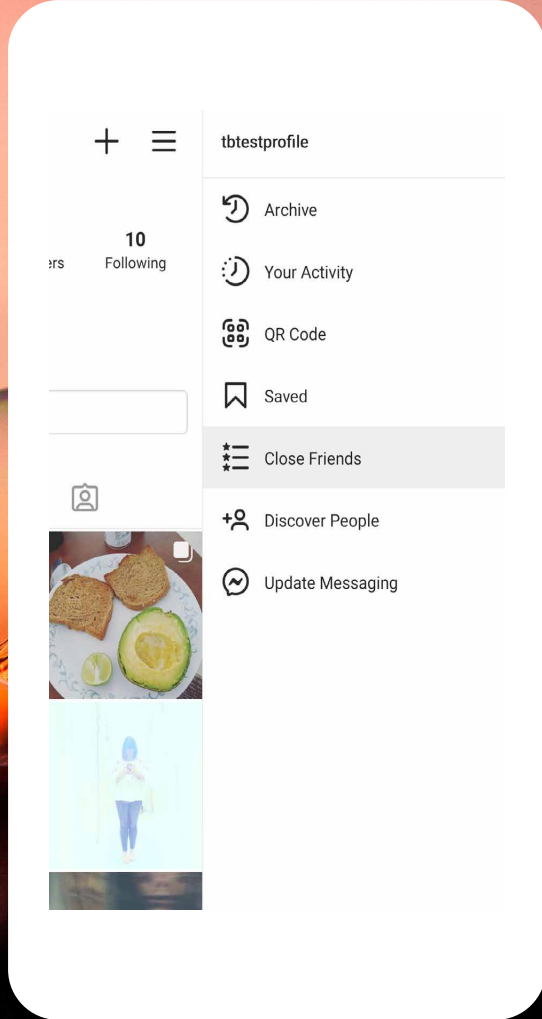


நெருங்கிய நண்பர்களுடன் ஸ்டோரிகளைப் பகிருங்கள்

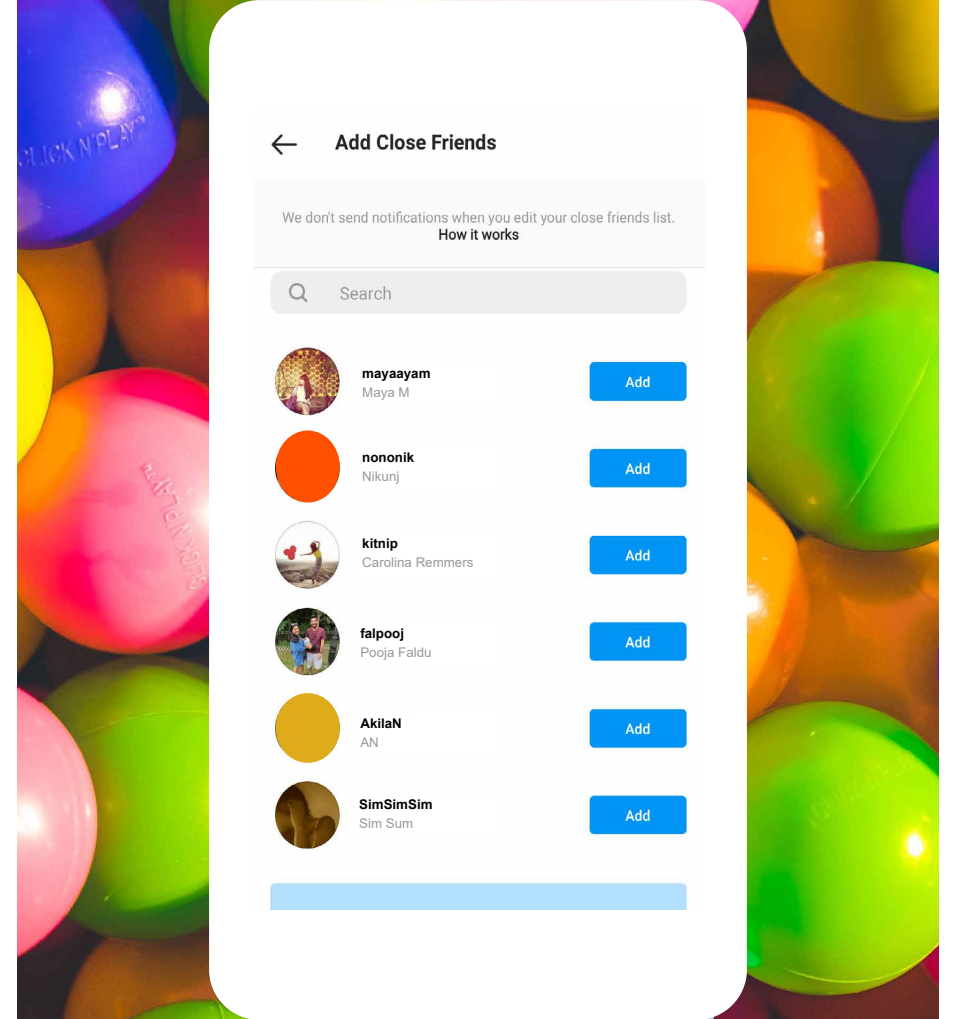
உங்கள் பிள்ளை 'நெருங்கிய நண்பர்கள்' பட்டியலைத் தயாரித்து, அதில் உள்ளவர்களுக்கு மட்டும் ஸ்டோரியைப் பகிரலாம். அந்தப் பட்டியலில் இருந்து யாரை வேண்டுமானாலும், எந்த நேரத்திலும், சேர்க்கவோ நீக்கவோ முடியும். இப்படி ஒருவரை நீக்கும்போதும் சேர்க்கும்போதும், இதைப் பற்றிய எந்த ஒரு அறிவிப்பும் அவர்களுக்குப் போகாது.



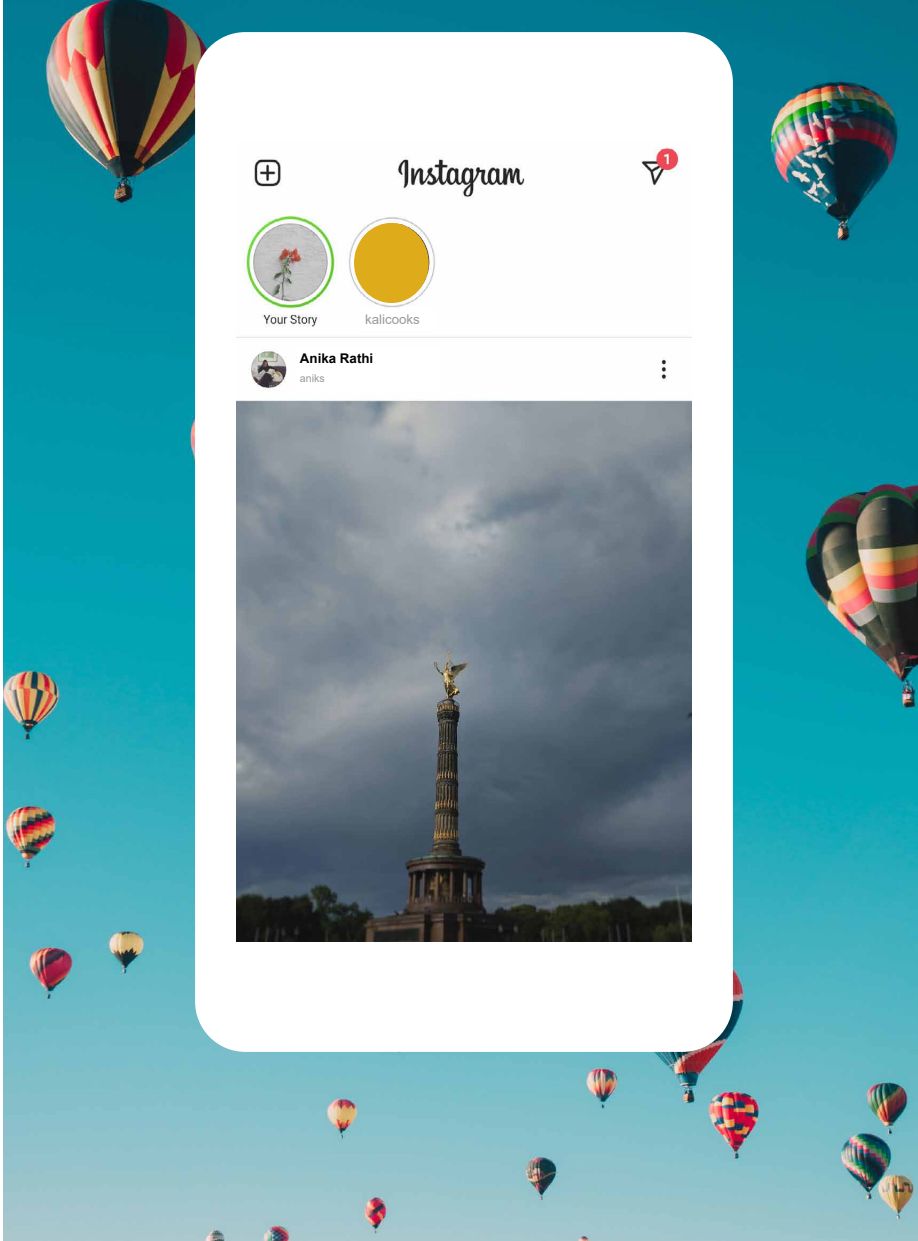
செட்டிங்ஸ் → நெருங்கிய நண்பர்கள் பட்டியல்



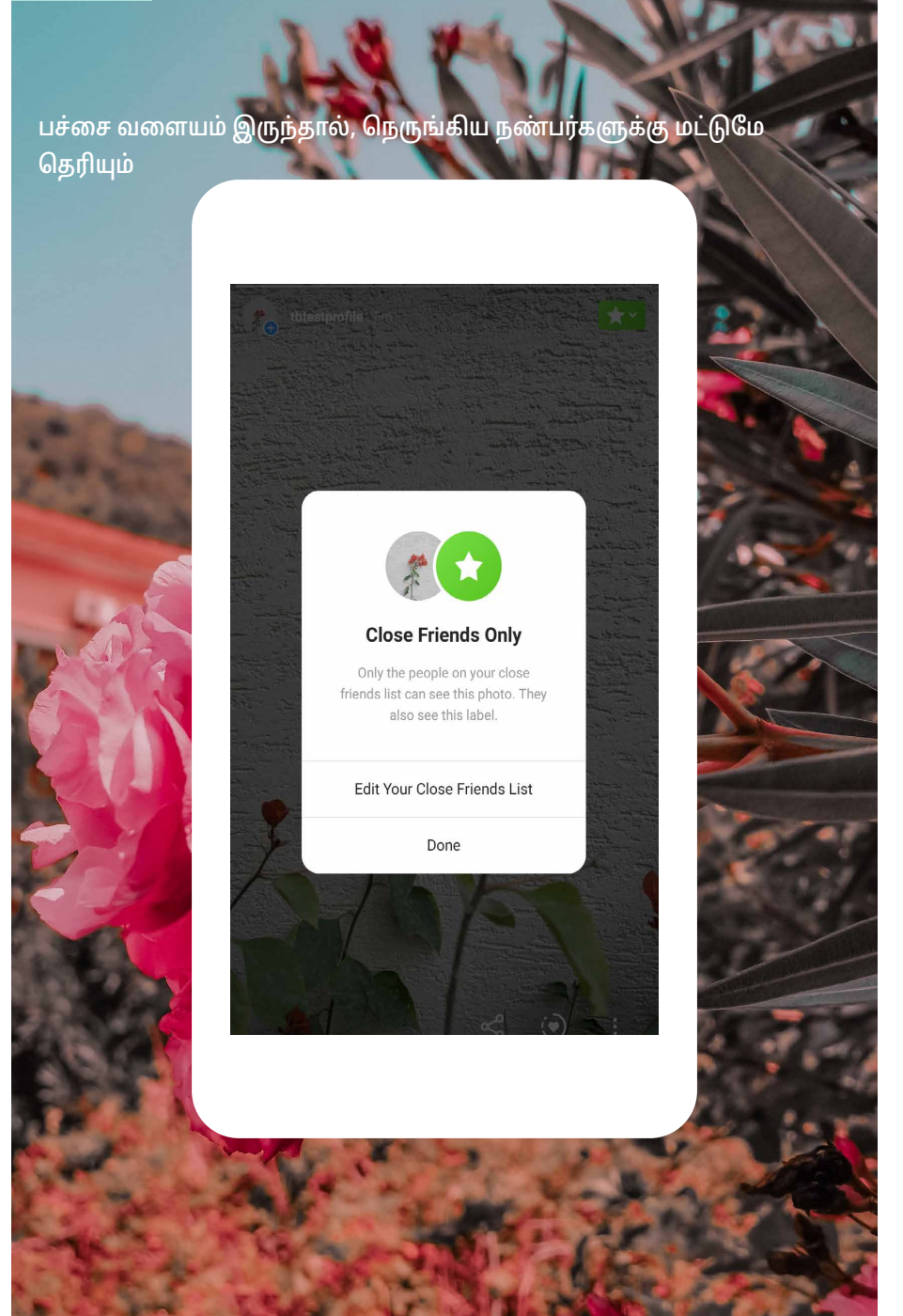
உங்கள் நெருங்கிய நண்பர்களைத் தேர்ந்தெடுங்கள்



நெருங்கிய நண்பர்களுடன் பகிரும் ஸ்டோரீஸில் மட்டும் பச்சை வளையம் இருக்கும்



பச்சை வளையம் இருந்தால், நெருங்கிய நண்பர்களுக்கு மட்டுமே தெரியும்





மெசேஜ் கட்டுப்பாடுகள்

உங்கள் பிள்ளையால் இன்ஸ்டாகிராமில் யார் தங்களுக்கு மெசேஜ் செய்ய முடியும் என்பதையும் இன்ஸ்டாகிராம் டைரெக்ட் மூலம் யார் தங்களை குழுக்களில் சேர்க்க முடியும் என்பதையும் தேர்ந்தெடுக்க முடியும். தங்களுக்கு வரும் மெசேஜ் ரிக்வெஸ்ட்டுகள் சாட் லிஸ்ட்டுக்குப் போக வேண்டுமா மெசேஜ் ரிக்வெஸ்ட்கள் ஃபோல்டருக்குப் போக வேண்டுமா அல்லது தங்களுக்கு வராமலே இருக்க வேண்டுமா என்பதையும் தீர்மானிக்கலாம்.

அணுகல் கட்டுப்பாடுகள்

← Privacy

Account Privacy

Private Account

Interactions

Comments

Tags

Everyone

Mentions

People You Follow

Story

Guides

Activity Status

Messages

Connections

Restricted Accounts

அணுகல் கட்டுப்பாடுகள்

← Message Controls

Decide which folder you'll receive message requests to, or whether to receive them at all.

Potential Connections

Your Followers on Instagram Requests

Other People

Others on Facebook Requests

Others on Instagram Requests

Group Messages

Who Can Add You to Groups

Not all messages are requests: accounts you follow, for example, can send messages to your Chats list. Learn more about [who can message you](#).

அணுகல் கட்டுப்பாடுகள்

← Others on Instagram

Deliver Requests To

Message Requests

Don't Receive Requests

Message requests from other accounts on Instagram will be delivered to your Message Requests folder unless you choose not to receive them.



04 /

பரிமாற்றங்களை நிர்வகித்தல்

எந்த விதமான துன்புறுத்தலுக்கும் இன்ஸ்டாகிராமில் இடமில்லை. ஒருவரைத் துன்புறுத்துவதற்காக ஒரு அக்கவுண்ட்டை உருவாக்குவதும் ஃபோட்டோக்களையும் கமெண்ட்டுகளையும் பதிவிடுவதும் எங்கள் கொள்கைகளுக்கு எதிரானதாகும். உங்கள் பிள்ளை மற்றவர்களைத் துன்புறுத்தும் எண்ணத்தோடு உள்ள ஒரு அக்கவுண்ட்ட், ஃபோட்டோ, வீடியோ, கமெண்ட்ட், மெசேஜ் அல்லது ஸ்டோரியைப் பார்த்தால், அந்தப் பதிவு அல்லது சுயவிவரத்தின் மேலே வலதுபக்கமாக உள்ள "..." என்பதைத் தட்டியோ கமெண்ட்டின் மேல் இடது பக்கமாக ஸ்வைப் செய்தோ அல்லது மெசேஜைத் தட்டிப் பிடித்திருந்தால் வரும் "ரிப்போர்ட்" என்பதைத் தட்டியோ புகாரளிக்கலாம்.

ஒருவர் புகராளிப்பது வேறு யாருக்கும் தெரியாது. மேலும் புகாரளிக்கப்பட்டவரிடம் உங்கள் பிள்ளையின் எந்த விவரத்தையும் நாங்கள் பகிர மாட்டோம்.

"நிறைய சிறுவர்களும் இளைஞர்களும் நண்பர்களுடன் இணைந்திருப்பதற்கும் தங்கள் வயதைச் சேர்ந்தவர்களிடம் பழகுவதற்கும் இன்ஸ்டாகிராம் தளத்தை விரும்புகிறார்கள். பலதரப்பு மக்களைக் கொண்ட வண்ணமயமான இன்ஸ்டாகிராம் சமூகத்தில் பரிமாற்றங்களைச் செய்வதன் மூலம் உங்கள் பிள்ளை மெதுவாக தங்களின் ஆன்லைன் அடையாளத்தை வளர்த்துக்கொள்கிறார். இந்தத் தளத்தில் அவர்களின் பரிமாற்றங்கள் மிக வெளிப்படையான பப்ளிக் முறை முதல் நெருக்கமான பிரைவேட் முறை வரை மாறுபடலாம். இதில் பல பரிமாற்றங்கள் நல்லதாக இருந்தாலும், சிலவற்றில் இருந்து உங்கள் பிள்ளைகள் விலகி இருக்க வேண்டியது அவசியம் ஆகும். உங்கள் பிள்ளைகளின் இன்ஸ்டாகிராம் செட்டிங்ஸையும் செயல்பாடுகளையும் தெரிந்து வைத்திருப்பது அவர்களின் ஆன்லைன் அடையாளத்தைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க உதவும். அவர்களுக்குப் பிடித்த பரிமாற்றங்களை மட்டும் வைத்துக்கொண்டு பிடிக்காத பரிமாற்றங்களை பிளாக் அல்லது ஃபில்டர் செய்யலாம் அல்லது அவற்றின் மீது நடவடிக்கை எடுக்கலாம். இதன் மூலம் தங்களின் விருப்பங்களும் எல்லைகளும் கவனிக்கப்படுவது மட்டும் இல்லாமல் அதற்கு மதிப்பளித்து ஒரு பாதுகாப்பான இடம் உருவாக்கப்பட்டுள்ளது என்பதை அவர்கள் உணர்வார்கள்."

சித்தார்த் பிள்ளை
ஆரம்ப இந்தியா இனிஷியேடிவ்
[@aarambhindiainitiative](https://www.instagram.com/aarambhindiainitiative)

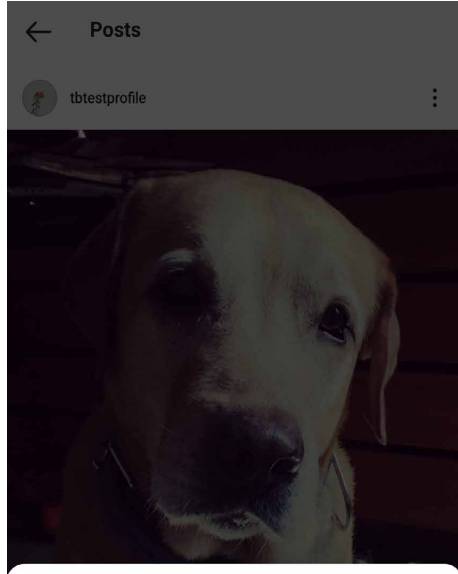


புகாரளித்தல்

சுயவிவரங்கள்/ அக்கவுண்ட்கள், பதிவுகள், கமெண்ட்டுகள், DM கள், லைவ்கள், ஸ்டோரீஸ், IGTV, ரீல்கள் என இன்ஸ்டாகிராமில் உள்ள எந்தவொரு விஷயத்தைப் பற்றியும் புகராளிக்கலாம்.



பதிவு பற்றிப் புகாரளித்தல்

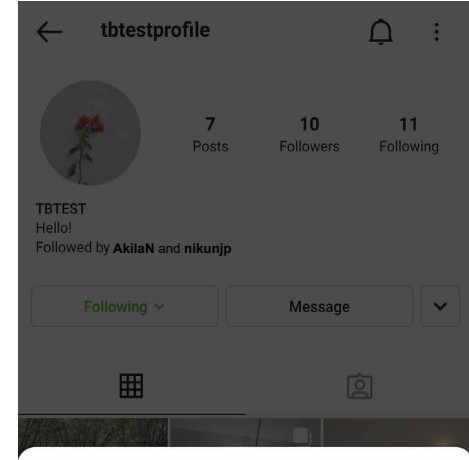


Report...

Turn on Post Notifications

Copy Link

சுயவிவரம் பற்றிப் புகாரளித்தல்



Report...

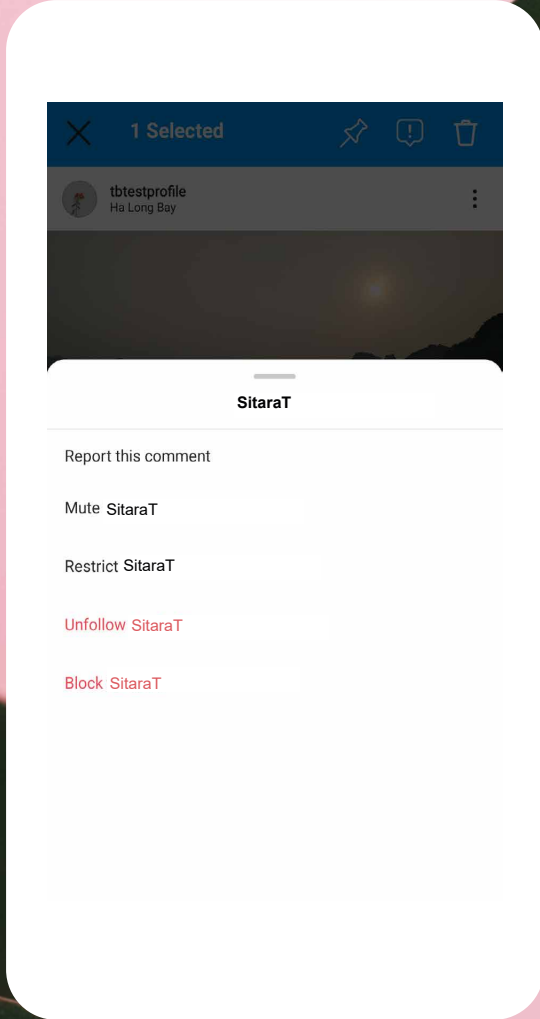
Block

Restrict

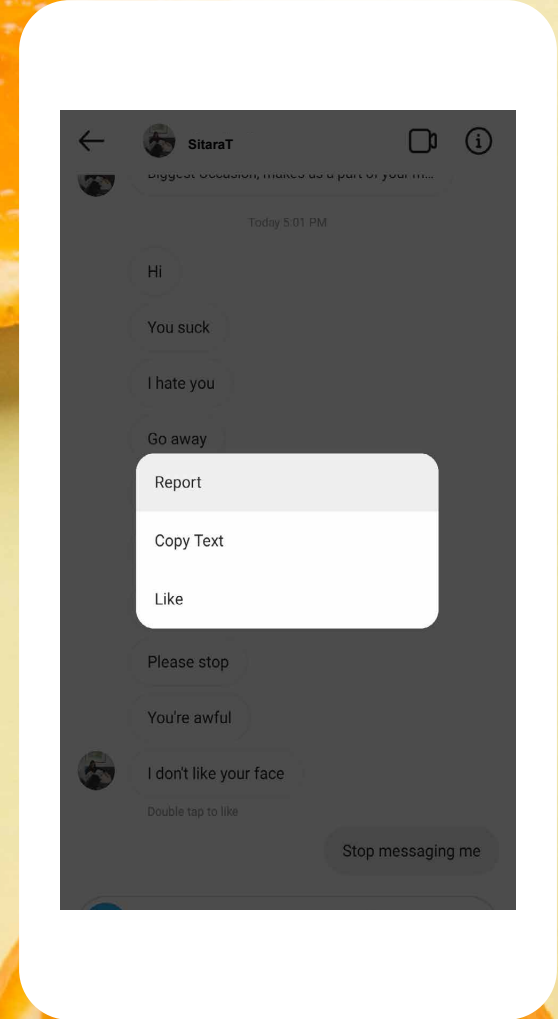
Hide Your Story

Copy Profile URL

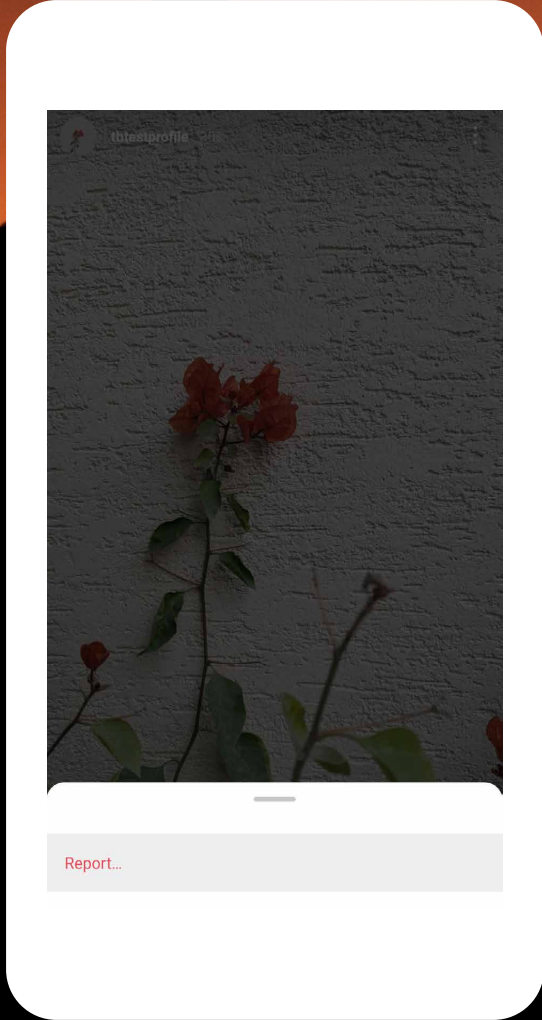
கமெண்ட் பற்றிப் புகாரளித்தல்



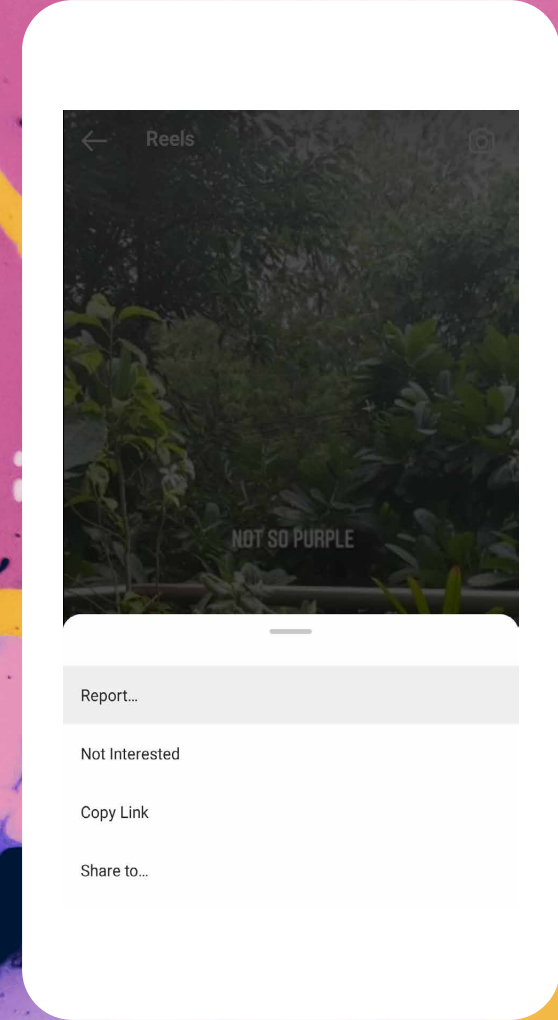
பற்றிப் புகாரளித்தல்



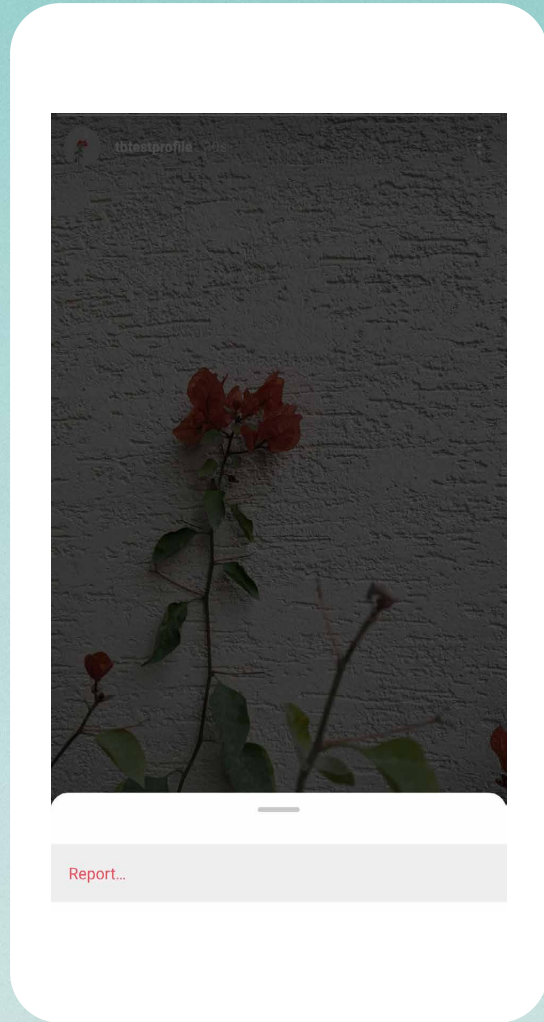
லைவ் பற்றிப் புகாரளித்தல்



ரீல் பற்றிப் புகாரளித்தல்



ஸ்டோரி பற்றிப் புகாரளித்தல்





சப்போர்ட் ரிக்வெஸ்ட்கள்

நம் சமூகத்தினர் இப்போது சப்போர்ட் ரிக்வெஸ்ட்ஸ் அம்சத்தை அணுகலாம். இந்த இடத்தில் உங்கள் பிள்ளையின் அக்கவுண்ட் பதிவுசெய்த புகார்களையும், ஏதேனும் விதிமீறல் இருந்தால் அவற்றையும் பார்க்கலாம். இது அனைவரும் தங்கள் மீதுள்ள புகார்களையும் விதிமீறல்களையும் பார்க்கும்படி வெளிப்படைத்தனமையை எங்கள் செயல்பாடுகளில் அதிகரிக்கும் நோக்கத்துடன் கொண்டுவரப்பட்டுள்ளது. மக்கள் தங்களுக்கு உடன்படாத முடிவுகளை மேல்முறையீடு செய்ய ஏற்ற இடமாக இது இருக்கிறது. மேலும் எங்களின் செயல்பாடுகள் இருதரப்பினருக்கும் நியாயமாக இருக்கவும் உதவுகிறது.



உதவி → சப்போர்ட் ரிக்வெஸ்ட்ஸ்

← Help

Report a Problem

Help Center

Support Requests

Privacy and Security Help

புகார்கள் அல்லது விதிமீறல்களைப் பாருங்கள்










← Support Requests

Reports

Violations

உங்கள் புகார்களும் அவற்றின் நடவடிக்கைகளும்

← Reports

-  You anonymously reported [reporter_username](#) for impersonation. February 28, 2017
In Review >
-  You anonymously reported [likebooster_726743155](#) for spam. February 26, 2017
Reviewed >
-  You anonymously reported [boostyourig994650462](#) for spam. February 22, 2017
Reviewed >
-  You anonymously reported [manjari_raji](#)'s photo for spam. November 30, 2016
In Review >
-  You anonymously reported [analia](#)'s photo for spam. November 28, 2016
In Review >
-  You anonymously reported [antwandenburg6160](#)'s photo for spam. November 13, 2016
In Review >
-  You anonymously reported [_niks_nr](#)'s photo for nudity or sexual activity. October 15, 2016
Reviewed >
-  You anonymously reported [cecechats2](#) for suicide or self-injury. October 12, 2016
Reviewed >
-  You anonymously reported [ahmed.fadlon](#) for spam. October 12, 2016
Reviewed >

உங்கள் விதிமீறல்கள்

← Violations

You Don't Have Any Violations

Read our Community Guidelines to learn what we allow on Instagram and how you can help us report and remove what we don't.

[See Community Guidelines](#)

கமெண்ட்டுகளை நிர்வகித்தல்

உங்கள் பிள்ளையால் அவர்கள் பதிவிடும் ஃபோட்டோக்களுக்கும் வீடியோக்களுக்கும் யார் கமெண்ட் செய்யலாம் என்பதைக் கட்டுப்படுத்த முடியும். செயலியின் செட்டிங்ஸில் உள்ள "கமெண்ட் கண்ட்ரோல்ஸ்" பிரிவில், அனைவரும், உங்கள் பிள்ளை பின்தொடர்பவர்களும் அவர்களைப் பின்தொடர்பவர்களும் மட்டும், உங்கள் பிள்ளை பின்தொடர்பவர்கள் மட்டும் அல்லது உங்கள் பிள்ளைகளைப் பின்தொடர்பவர்கள் மட்டும் கமெண்ட் செய்யும்படி அமைக்கலாம். அல்லது முழுவதுமாக உங்கள் பிள்ளைகளின் பதிவுகளில் கமெண்ட் வசதியை நீக்கலாம்.

செட்டிங்ஸ் → பிரைவசி → கமெண்ட்டுகள்

← Privacy

Account Privacy

Private Account

Interactions

Comments Everyone

Tags Everyone

Mentions People You Follow

Story

Reels

Guides

Activity Status

Messages

கமெண்ட்டுகளை ஃபில்டர் செய்யுங்கள்

நீங்கள் பார்க்கும் உள்ளடக்கத்தை எளிதாக நிர்வகிக்கவும், கமெண்ட்டுகள் தகாதவையாகவோ துன்புறுத்தக்கூடியதாகவோ இருந்தால் உடனே கண்டறியவும் எங்கள் கண்ட்ரோல்கள் உதவும். அவை தானாகவே தகாத வார்த்தைகளையும் வாக்கியங்களையும் கொண்ட கமெண்ட்டுகளை நீக்கி விடும். கமெண்ட் கண்ட்ரோல் பிரிவில் உள்ள "ஃபில்டர்கள்" என்பதில் உங்கள் பிள்ளை பார்க்க விரும்பாத வார்த்தைகள்/ஈமோஜிகளைக் கொண்டு தயாரித்த பட்டியலைச் சேர்க்கலாம்.

ஆட்டோமேட்டிக் மற்றும் மேனுவல் கமெண்ட் ஃபில்டர்கள்

← Comments

Controls

Allow Comments From Everyone >

Block Comments From 0 People >

Any new comments from people you block won't be visible to anyone but them. These settings don't apply to your ads.

Filters

Hide Offensive Comments

Automatically hide comments that may be offensive from your posts, stories, reels and live videos.

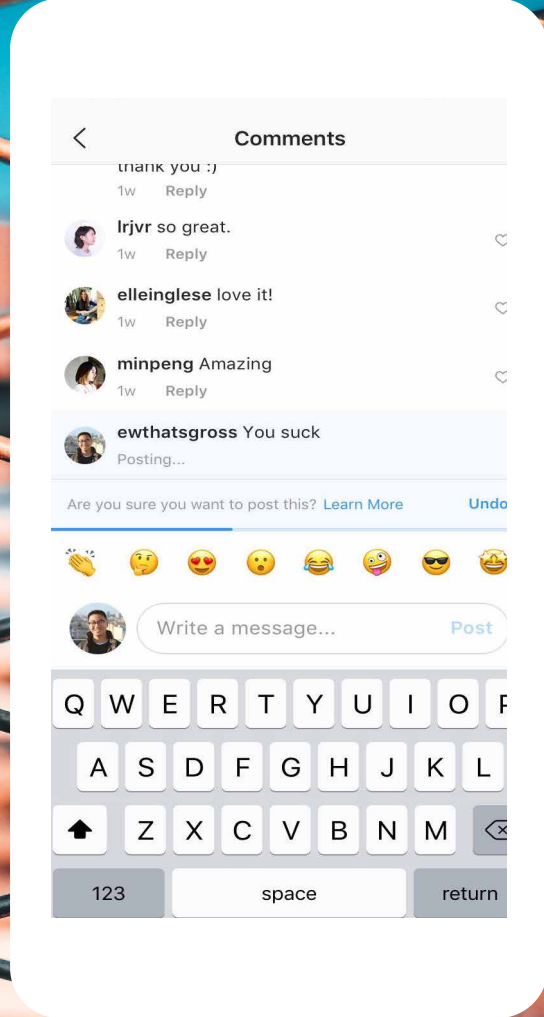
Manual Filter

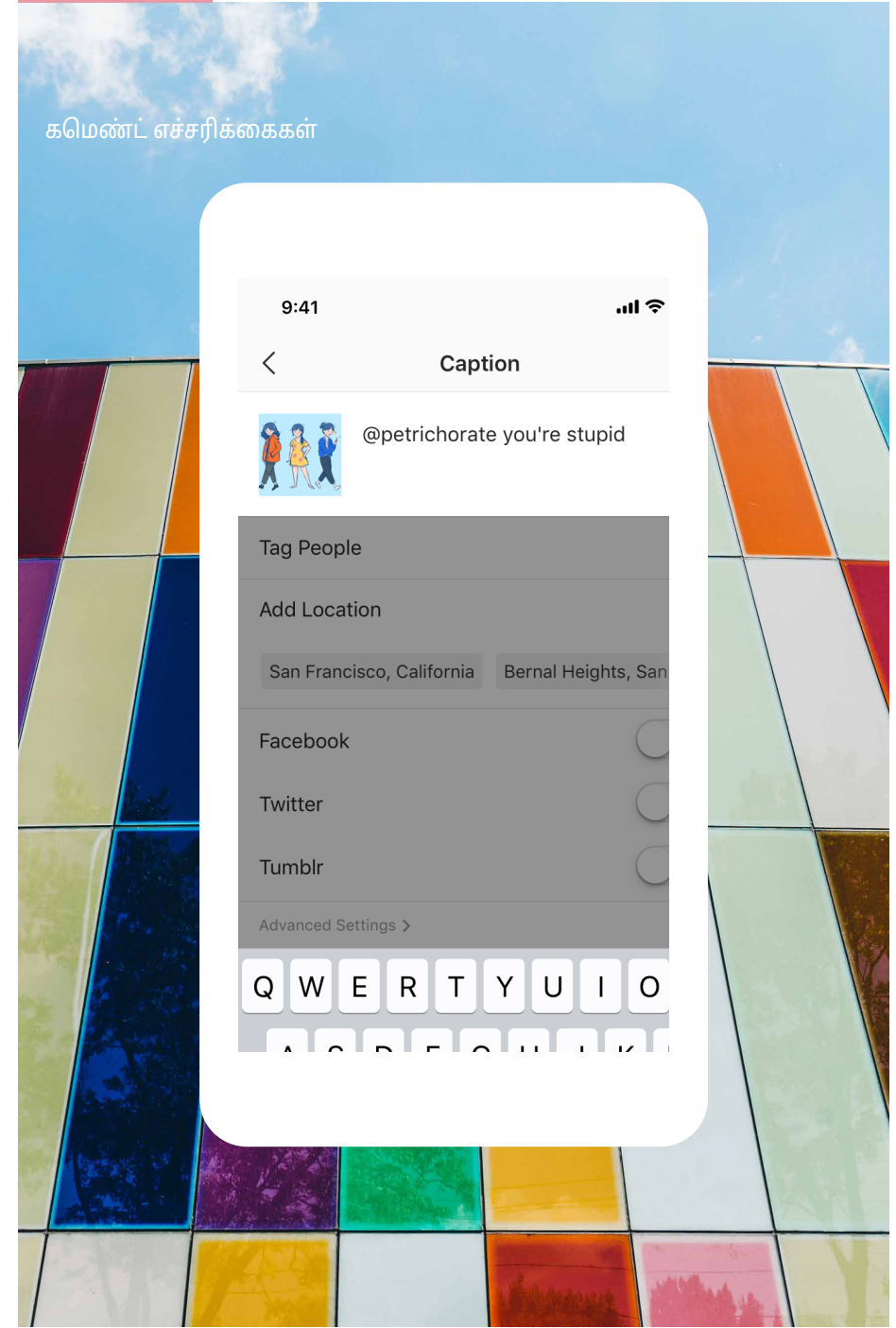
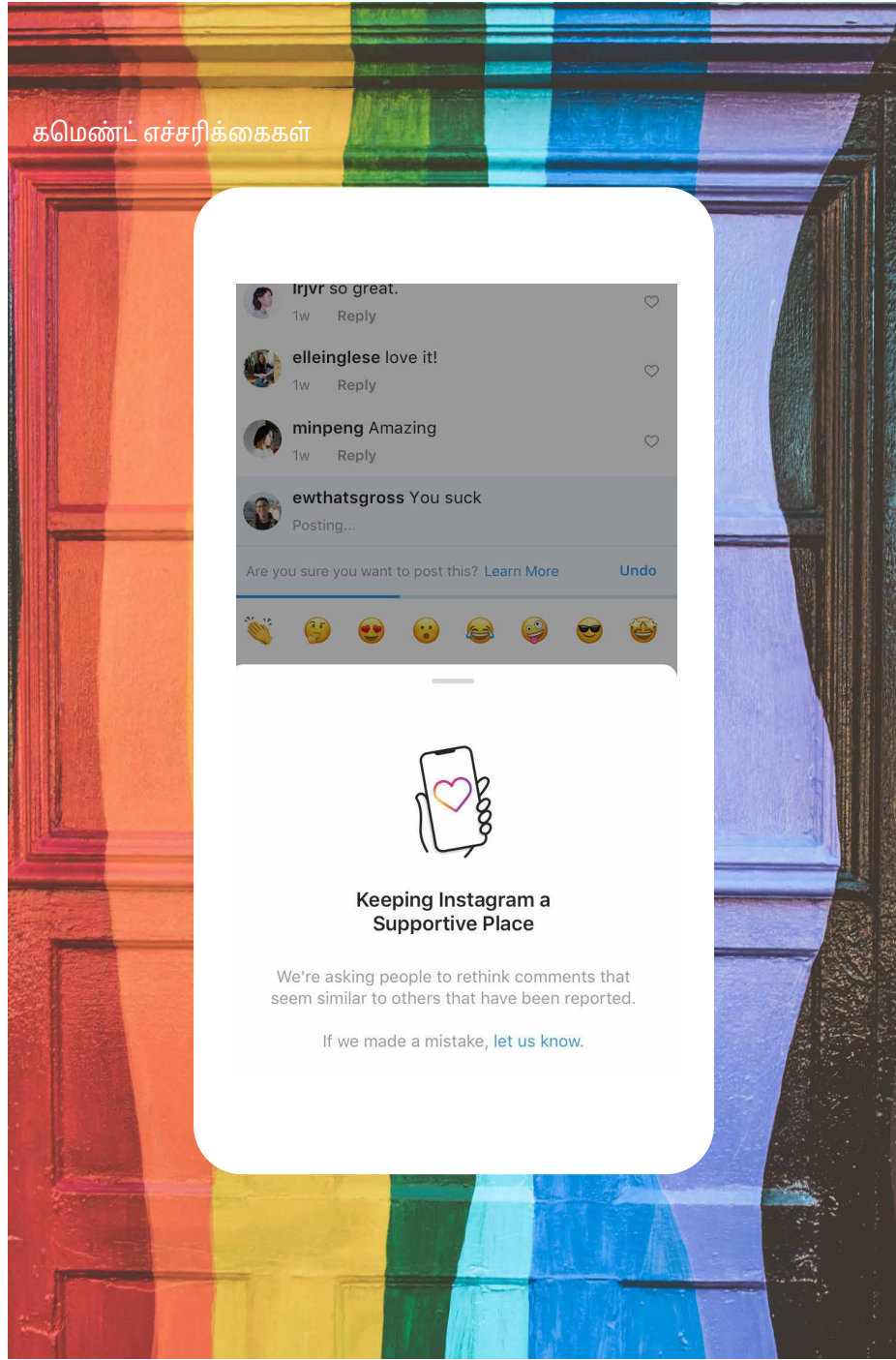
Hide comments that contain specific words or phrases from your posts, stories, reels and live videos.

! கமெண்ட் மற்றும் கேப்ஷன் எச்சரிக்கைகள்

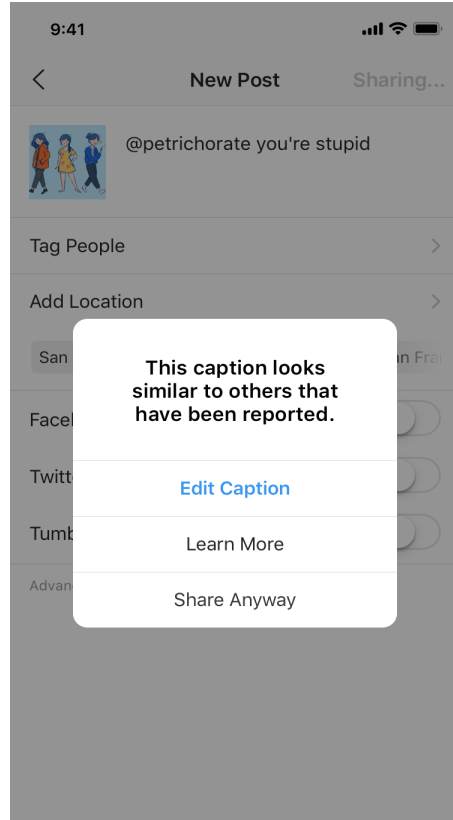
ஒரு கமெண்ட் அல்லது கேப்ஷன் மனதைப் புண்படுத்தக்கூடியதாகவோ தகாததாகவோ இருந்தால் தானாகவே அதைக் கண்டறிந்து சம்பந்தப்பட்ட நபர் அந்தக் கமெண்ட்டையோ கேப்ஷனையோ வெளியிடும் முன்பே நாங்கள் அறிவிப்போம். அந்த நபர் தன்னுடைய கமெண்ட் அல்லது கேப்ஷனை மீண்டும் யோசித்து மாற்ற இது ஒரு வாய்ப்பளிக்கும். அத்துடன், இன்ஸ்டாகிராமில் அனுமதிக்கப்பட்டவற்றையுமும் அனுமதிக்கப்படாதவற்றையுமும் பற்றித் தெரிந்துகொள்ள இது உதவும். எங்களின் இந்த முயற்சியால் எவரையும் புண்படுத்தக்கூடிய கருத்துப் பரிமாற்றங்கள் நடைபெறாமல் தடுக்கலாம்.

கமெண்ட் எச்சரிக்கைகள்

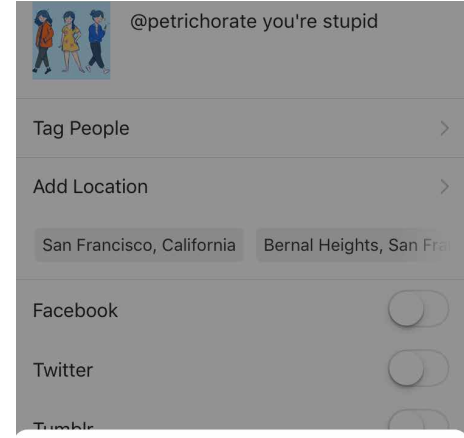




கமெண்ட் எச்சரிக்கைகள்



கமெண்ட் எச்சரிக்கைகள்



Keeping Instagram a Supportive Place

We're asking people to rethink captions that seem similar to others that have been reported.

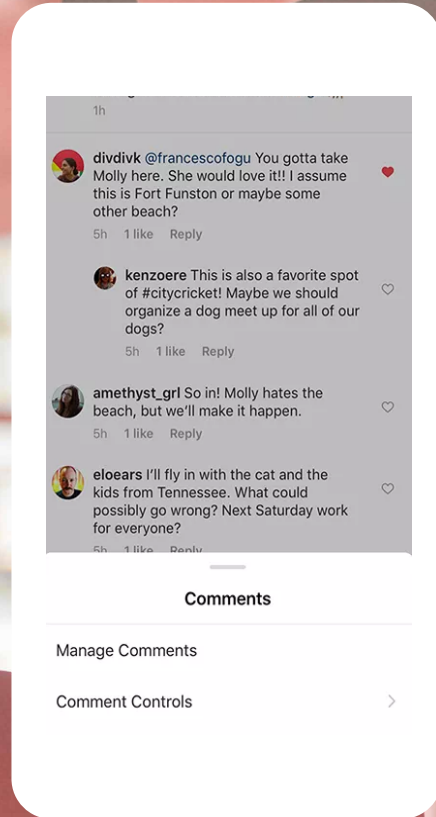
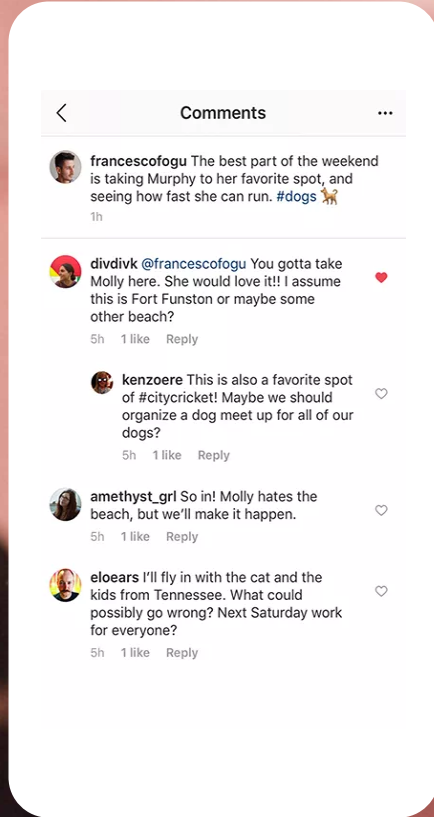
If we made a mistake, [let us know](#).

மொத்தமாகக் கமெண்ட்டுகளை நிர்வகித்தல்

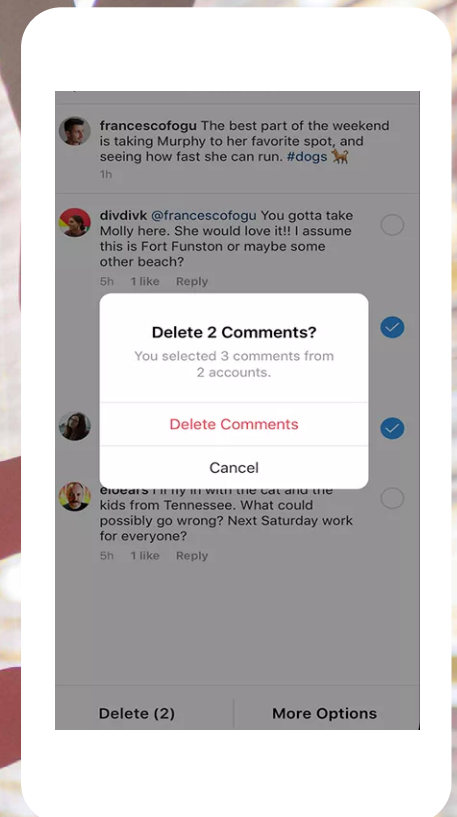
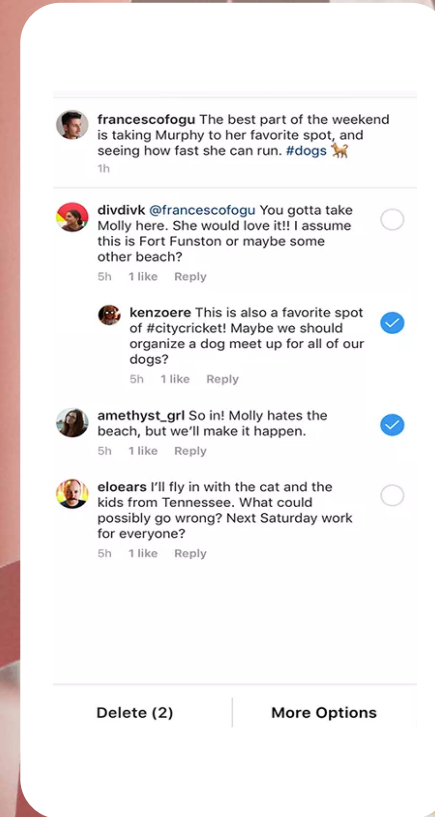
நிறையக் கமெண்ட்டுகளை ஒரே நேரத்தில் நிர்வகிப்பது கஷ்டமாக இருக்கும் என எங்களுக்குத் தெரியும். அதனால் தான் மொத்தமாகக் கமெண்ட்டுகளை நீக்குவது, தவறான கமெண்ட்டு பதிவிடும் பல அக்கவுண்ட்களை பிளாக் செய்யவோ கட்டுப்படுத்தவோ உதவும் அம்சங்களைக் கொண்டுவந்துள்ளோம். இந்த அம்சத்தை ஐஓஎஸ் சாதனங்களில் பயன்படுத்த, ஒரு கமெண்ட்டைத் தட்டி, மேலே வலதுபக்கத்தில் உள்ள புள்ளிகளைக் கொண்ட ஐகானையும் தட்டி 'கமெண்ட்டுகளை நிர்வகி' என்பதைத் தேர்ந்தெடுங்கள். அதில் ஒரே நேரத்தில் 25 கமெண்ட்டுகளைக் கூடத் தேர்ந்தெடுத்து நீக்கலாம். 'மோர் ஆப்ஷன்ஸ்' என்பதைத் தட்டி மொத்தமாக அக்கவுண்ட்களை பிளாக் அல்லது ரெஸ்ட்ரிக்ட் செய்யலாம். ஆண்டிராய்டில், ஒரு கமெண்ட்டை அழுத்திப்பிடித்து, புள்ளிகளைக் கொண்ட ஐகானைத் தட்டி எந்தக் கமெண்ட்டுகளை அல்லது அக்கவுண்ட்களை பிளாக் அல்லது ரெஸ்ட்ரிக்ட் செய்வது எனத் தேர்ந்தெடுக்கலாம்.



மொத்தமாக கமெண்ட்டுகளை நிர்வகித்தல்

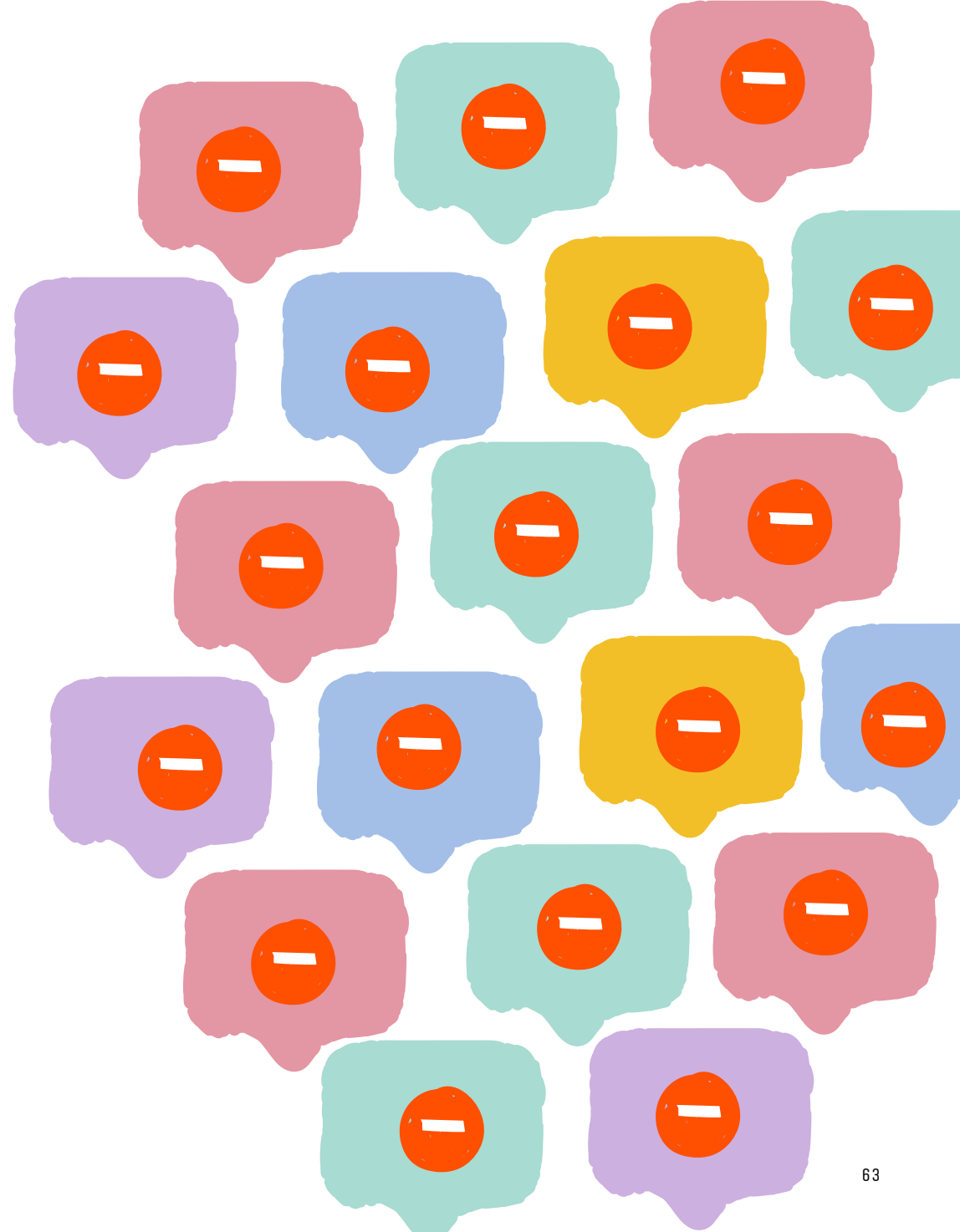


மொத்தமாக கமெண்ட்டுகளை நிர்வகித்தல்

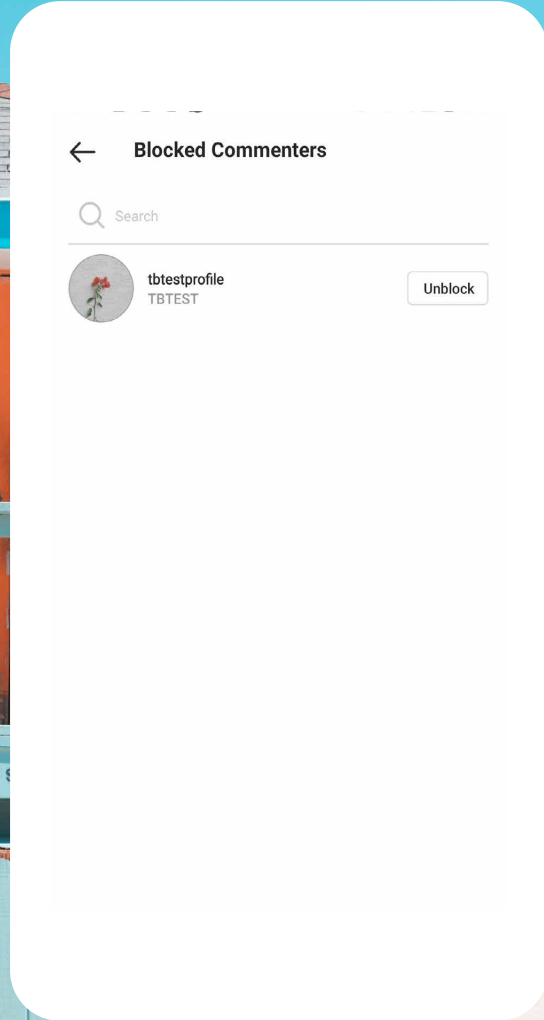


— கமெண்ட்டுகளை பிளாக் செய்தல்

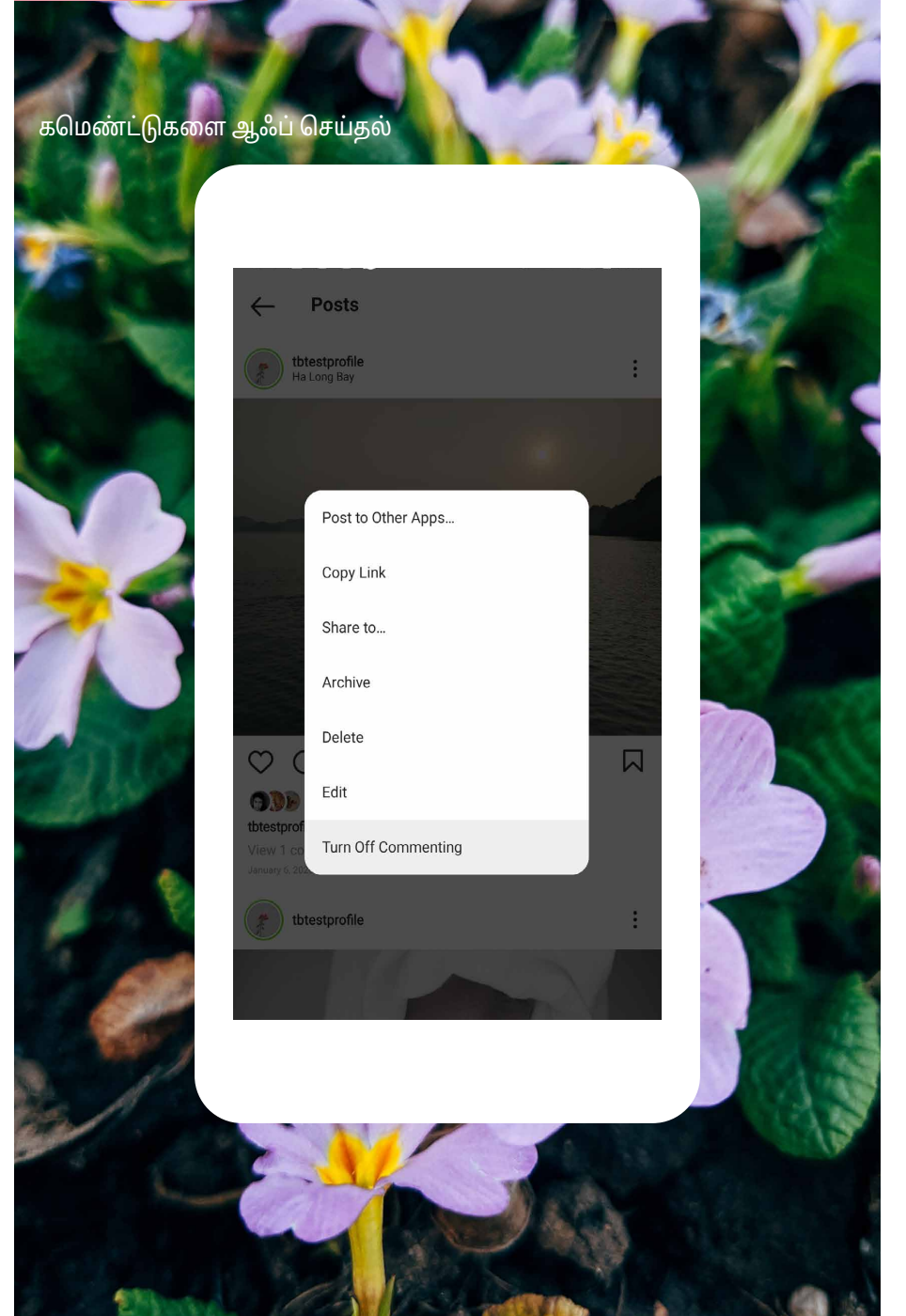
உங்கள் பிள்ளை உரையாட விரும்பாத அக்கவுண்ட்களை பிளாக் செய்யலாம். பிளாக் செய்யப்பட்ட அக்கவுண்ட்டில் இருந்து வரும் கமெண்ட்டுகள் உங்களுக்குத் தெரியாது. உங்கள் பிள்ளை குறிப்பிட்ட பதிவுகளுக்கு மட்டுமாகவோ எல்லாப் பதிவுகளுக்கும் மொத்தமாகவோ கமெண்ட்டுகளை ஆஃப் செய்து வைக்கலாம்.



மற்றவர்கள் கமெண்ட் செய்வதில் இருந்து பிளாக் செய்யுங்கள்



கமெண்ட்டுகளை ஆஃப் செய்தல்



"நிஜ வாழ்க்கையைப் போலவே சோசியல் மீடியாவிலும் மற்றவர்களுடன் உரையாட வேண்டியிருக்கும். ஆனால், தனிப்பட்ட முறையில் பேசுவது எல்லாமே இங்கே பொதுவான தளத்தில் நடைபெறும். ஒரு விளையாட்டு மைதானத்தில் நேருக்கு நேர் சூடான வார்த்தைகளைப் பரிமாறிக் கொள்வதைப் போல் இல்லாமல் ஆன்லைன் துன்புறுத்தல்கள் அதிகமாக மறைமுகமாக நடைபெறுகின்றன.

இந்தத் துன்புறுத்தல்கள் நடைபெறாமல் நிறுத்த, இதைக் கண்டறிந்து உடனடியாகப் புகாரளிக்க வேண்டும். வெறும் துன்புறுத்தல்களைக் கண்டறிந்து நடவடிக்கை எடுப்பதால் மட்டும் நாம் நினைக்கும் ஆன்லைன் சூழ்நிலையை உருவாக்க முடியாது. ஆன்லைனாக இருந்தாலும் நிஜ வாழ்வாக இருந்தாலும் அனைவரும் மரியாதையுடன் நடத்தப்பட வேண்டும் என்பதைப் புரிந்துகொள்வதில் தான் அது உள்ளது. சிறுவர்கள் ஆன்லைன் பரிமாற்றங்களிலும் ஒருவருக்கொருவர் மரியாதையுடன் பேசுவதைப் பற்றிச் சொல்லிக் கொடுப்பதன் மூலம் விமர்சனங்களையும் அவதூறுகளையும் குறைத்து மற்றவர்களைப் புரிந்து கொள்ளும் கனிவான, பாதுகாப்பான டிஜிட்டல் சூழ்நிலையை உருவாக்க முடியும். இது நம் கையில்தான் உள்ளது!"

அபராஜிதா பாரதி

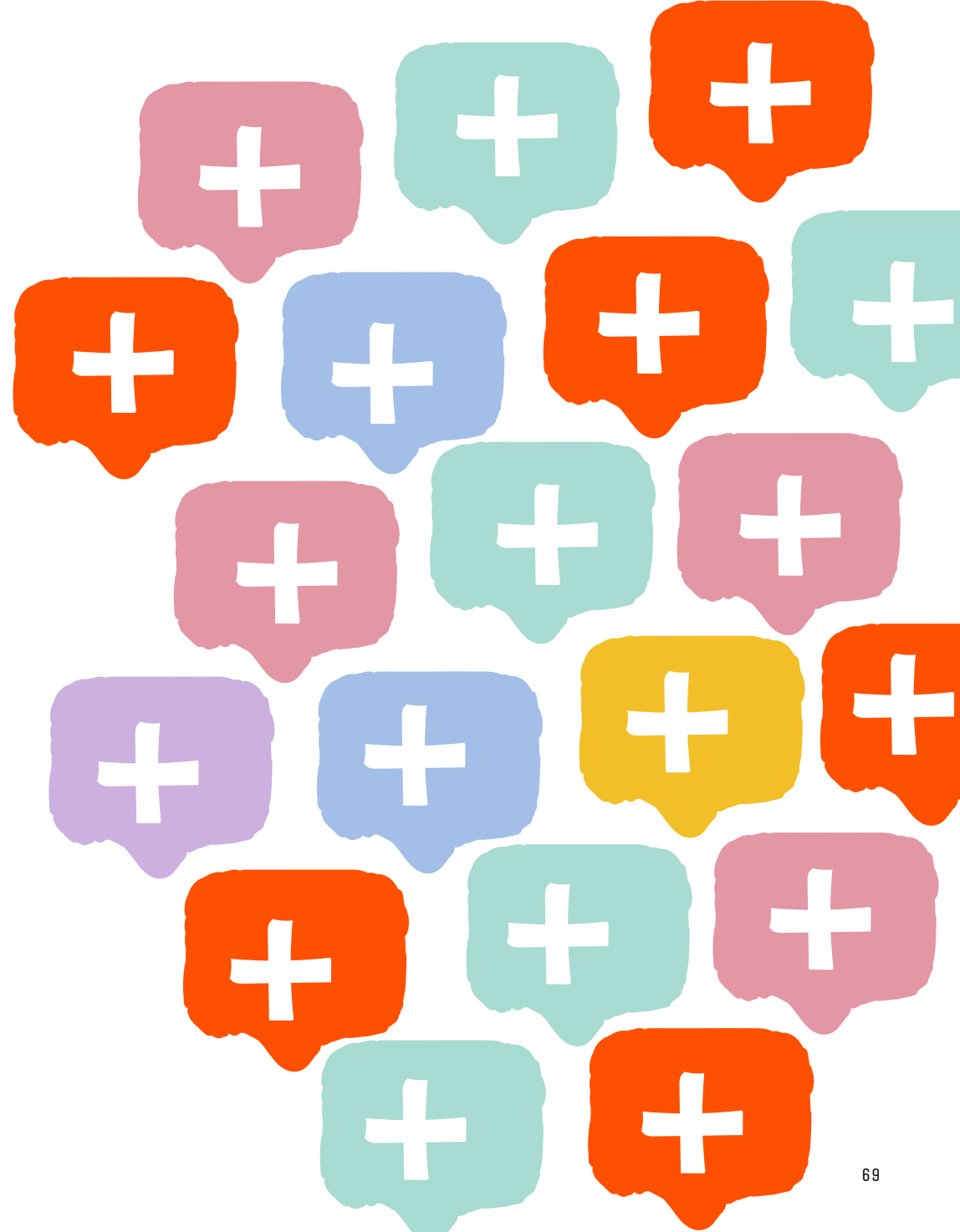
யங் லீடர்ஸ் ஃபார் ஆக்டிவ் சிட்டிசன்ஷிப்

[@ylacofficial](https://www.instagram.com/y_lacofficial)

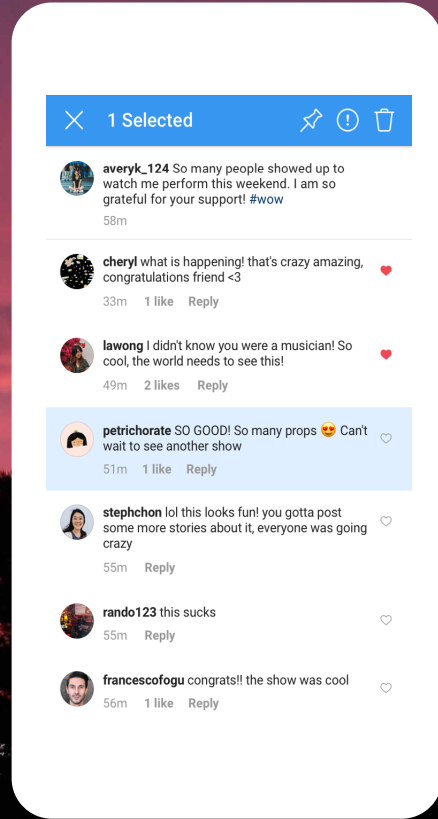
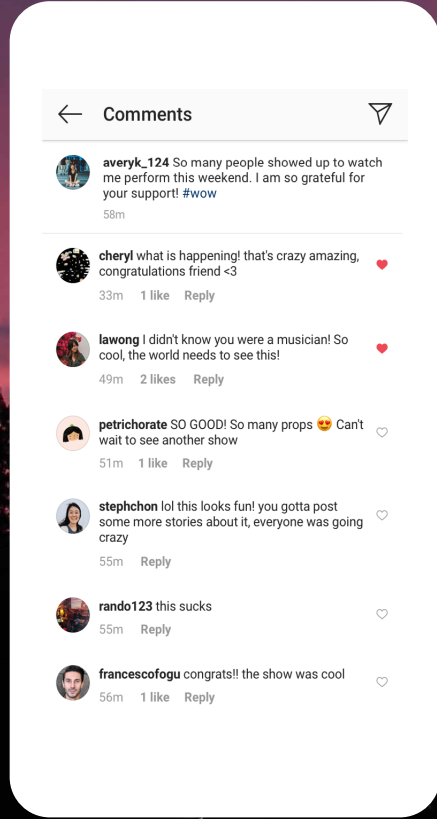


+ நல்ல கமெண்ட்டுகளைப் பின் செய்தல்

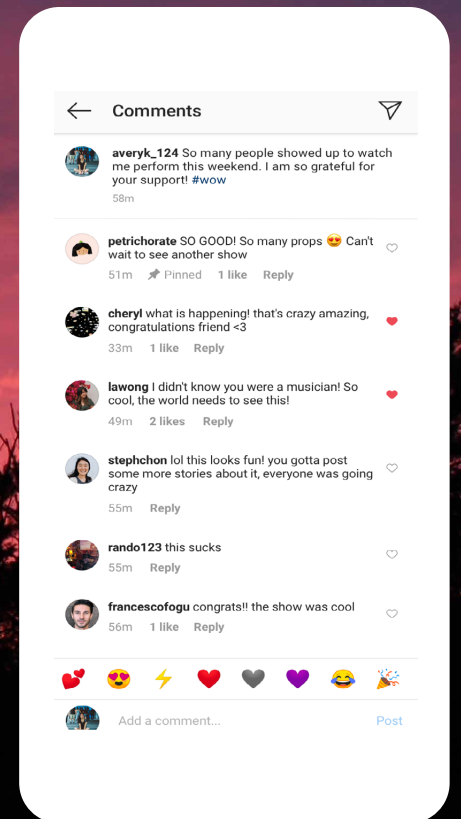
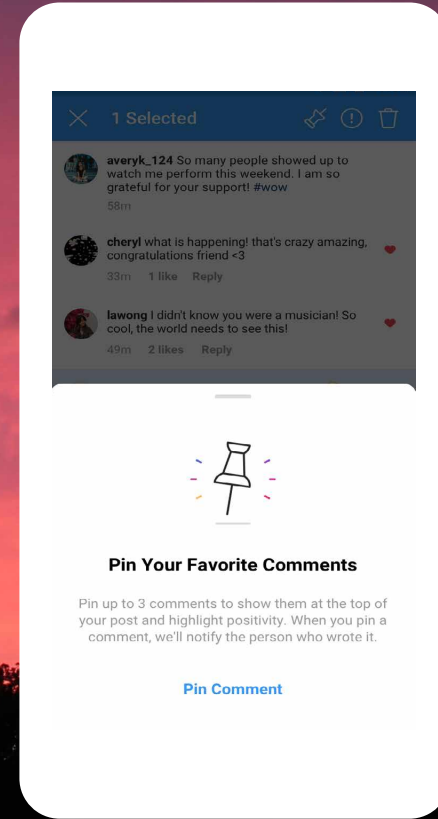
தவறான கமெண்ட்டுகளை நீக்குவதோடு மட்டுமில்லாமல், நல்ல கமெண்ட்டுகளை ஊக்குவித்து அனைவரும் சுலபமாக அவற்றைப் பார்க்க வேண்டும் எனவும் விரும்புகிறோம். ஒரு கமெண்ட்டைப் பின் செய்வதால் உங்கள் பிள்ளை தன் அக்கவுண்ட்டில் நிகழும் உரையாடல்களுக்கு ஓர் உதாரணத்தைக் காட்டவும், குறிப்பிட்ட சில கமெண்ட்டுகளை மேலே பின் செய்து பின்தொடர்பவர்களுடன் மேலும் நெருக்கமாக இணைந்திருக்கவும் முடியும்.



நல்ல கமெண்ட்டுகளைப் பின் செய்தல்



நல்ல கமெண்ட்டுகளைப் பின் செய்தல்





டேசுகளையும் மென்ஷன்களையும் நிர்வகியுங்கள்

இன்ஸ்டாகிராமில் யார் தங்களை டேக் அல்லது மென்ஷன் செய்யலாம் என்பதை அந்தந்த நபர்களே நிர்வகிக்கும் புதிய கண்ட்ரோல்களை நாங்கள் உருவாக்கியுள்ளோம். உங்கள் பிள்ளையால், அனைவரும் அல்லது உங்கள் பிள்ளை பின்தொடர்பவர்கள் மட்டும் கமெண்ட், ஸ்டோரி அல்லது கேப்ஷனில் டேக்/மென்ஷன் செய்ய முடியுமாறு தேர்ந்தெடுக்கலாம். அல்லது யாரும் டேக் அல்லது மென்ஷன் செய்யதவாறும் மாற்றலாம்.

செட்டிங்ஸ் → பிரைவசி

← Privacy

Account Privacy

Private Account

Interactions

Comments

Tags Everyone

Mentions People You Follow

Story

Guides

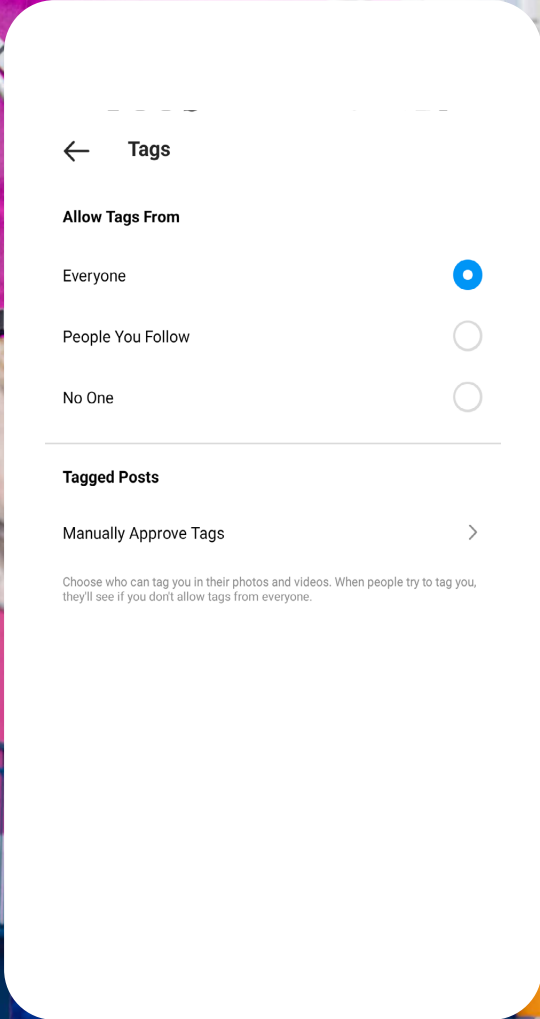
Activity Status

Messages

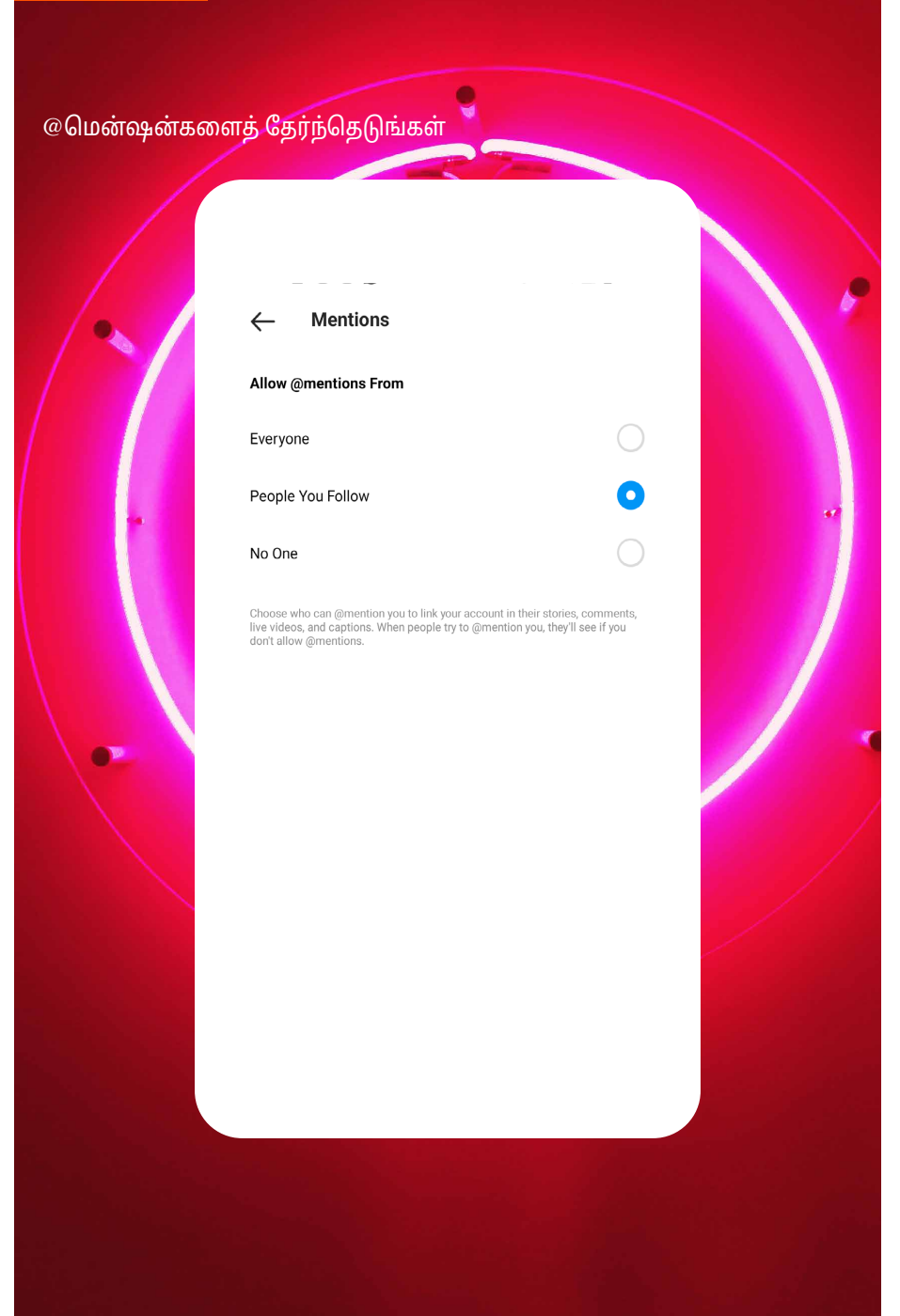
Connections

Restricted Accounts

டேகுகளைத் தேர்ந்தெடுங்கள்



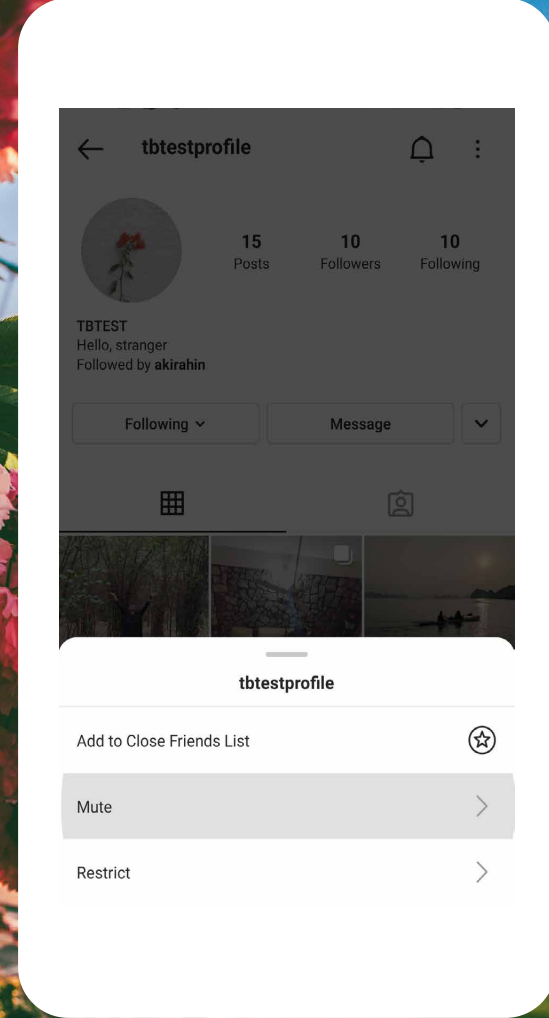
@மென்ஷன்களைத் தேர்ந்தெடுங்கள்



ஒரு அக்கவுண்ட்டை மியூட் செய்தல்

உங்கள் பிள்ளைக்கு ஒருசில அக்கவுண்ட்டுகளிடம் அதிகம் பங்கேற்க விருப்பமில்லாமல் இருக்கலாம். அதேநேரம் அவற்றைப் பின்தொடர்வதை நிறுத்தத் தயக்கமாகவும் இருக்கலாம். அந்த அக்கவுண்ட்டுகளை மியூட் செய்தால் அவற்றிலிருந்து வரும் பதிவுகளோ ஸ்டோரீஸோ உங்கள் பிள்ளையின் ஃபீடுகளில் வராது. அந்த அக்கவுண்ட்டுகளில் உள்ளவர்களுக்கும் தாங்கள் மியூட் செய்யப்பட்டுள்ளோம் என்று தெரியாது. எப்போது வேண்டுமானாலும் உங்கள் பிள்ளை அவர்களை அன்மியூட் செய்துகொள்ளலாம்.

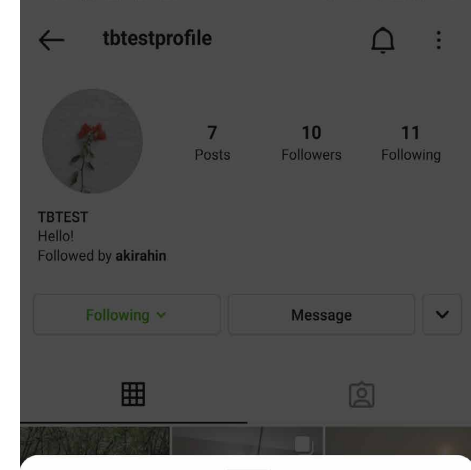
பயனரைத் தேர்ந்தெடுங்கள் → “...” என்பதைக் கிளிக் செய்த பின் மியூட் செய்யுங்கள்



கட்டுப்படுத்துதல்

சில நேரங்களில் சில நபர்களை பிளாக் செய்யவோ பின்தொடர்வதை நிறுத்தவோ இளைஞர்களுக்குத் தயக்கமாக இருக்கும். அப்படிச் செய்தால் தேவையற்ற சங்கடமான சூழ்நிலைகளைச் சந்திக்க நேரிடும் என்று நினைக்கலாம். இதற்காகவே நாங்கள் ரெஸ்ட்ரிக்ட் மோடு என்பதைத் தயாரித்துள்ளோம். இதன் மூலம் உங்கள் பிள்ளைக்குத் தொல்லை கொடுப்பவர் அல்லது துன்புறுத்துபவருக்குத் தெரியாமல் உங்கள் பிள்ளையின் அக்கவுண்ட்டைப் பாதுகாத்து தேவையற்ற பரிமாற்றங்கள் நடைபெறாமல் தடுக்கலாம். நீங்கள் ஒருமுறை ரெஸ்ட்ரிக்ட் செய்துவிட்டால், அவர் என்ன கமெண்ட் செய்தாலும் அது அவருக்கு மட்டுமே தெரியும். ரெஸ்ட்ரிக்ட் செய்யப்பட்ட நபர்கள் நீங்கள் எப்போது ஆன்லைனில் இன்ஸ்டாகிராமில் இருக்கிறீர்கள் என்பதையோ அல்லது அவர்களின் டைரெக்ட் மெசேஜ்களை எப்போது படித்தீர்கள் என்பதையோ பார்க்க முடியாது. உங்கள் பிள்ளை எப்போது வேண்டுமானாலும் கட்டுப்பாடுகளை நீக்கலாம்.

ஒரு அக்கவுண்ட்டை ரெஸ்ட்ரிக்ட் செய்யுங்கள்



Report...

Block

Restrict

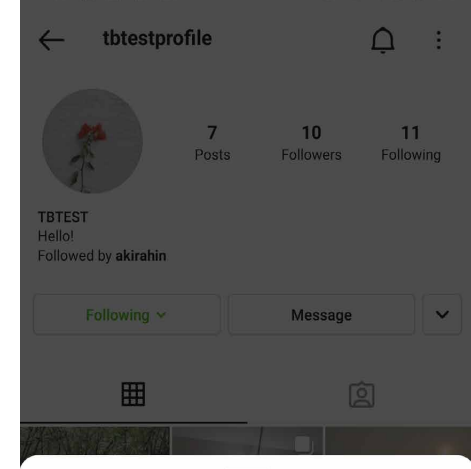
Hide Your Story

Copy Profile URL

— தேவையற்ற பரிமாற்றங்களை பிளாக் செய்யுங்கள்

உங்கள் பிள்ளைக்குப் பிடிக்காத அல்லது உரையாட விரும்பாத அக்கவுண்ட்களை பிளாக் செய்யலாம். பிறர் உங்கள் பிள்ளையின் பதிவுகள், ஸ்டோரீஸ், ரீல்ஸ் மற்றும் லைவ் ஒளிபரப்புகளைப் பார்ப்பதை இது பிளாக் செய்யும். உங்கள் பிள்ளை ஒரு அக்கவுண்ட்டை பிளாக் செய்தால், அந்த நபருக்கு எந்த அறிவிப்பும் போகாது. எந்த நேரத்திலும் உங்கள் பிள்ளை அந்த அக்கவுண்ட்டை அன்பிளாக் செய்யலாம்.

ஒரு அக்கவுண்ட்டை பிளாக் செய்யுங்கள்



Report...

Block

Restrict

Hide Your Story

Copy Profile URL



05 /

நேர நிர்வாகம்

இன்ஸ்டாகிராமை ஒரு வாரத்தில் அல்லது ஒரு நாளில் எவ்வளவு நேரம் பயன்படுத்தலாம் என்பதை உங்கள் பிள்ளைகளுடன் வெளிப்படையாகக் கலந்து பேசி முடிவெடுங்கள்.

மன உளைச்சல் அதிகமாக இருக்கும் நாட்களிலும் அல்லது பொதுவாக மற்ற நாட்களிலும் போதிய இடைவேளைகளை எடுத்துக்கொண்டு இன்ஸ்டாகிராமைப் பயன்படுத்துவது முக்கியமாகும். நீங்களும் உங்கள் குடும்பமும் இதைப் புரிந்துகொண்டு உங்கள் பிள்ளை இந்தச் செயலியைப் பயன்படுத்தும் நேரத்தைக் கட்டுப்படுத்த பல கருவிகள் உள்ளன. நீங்கள் அனைவருடனும் கூடிப்பேசி உங்கள் குடும்பத்துக்கு ஏற்ற சரியான நேரத்தை முடிவு செய்யலாம்.

"ஒரு பெற்றோராக முதலில் உங்கள் பிள்ளை சொல்வதைக் காது கொடுத்துக் கேளுங்கள். ஆன்லைன் வாழ்க்கையையும் ஆஃப்லைன் வாழ்க்கையையும் சரியாகப் பார்த்துக்கொள்வதைப் பற்றி உங்கள் பிள்ளையுடன் பேசுங்கள். உங்கள் பிள்ளையின் சோசியல் மீடியா செயலிகளின் அறிவிப்புகளைக் குறைத்துக் கொள்ளுதல், தங்களின் ஃபோன் பயன்பாட்டைத் தாங்களே கண்காணித்தல், நிஜ வாழ்வில் நண்பர்களைப் பார்ப்பது, விளையாடுவது, உங்களுடைய ஸ்கிரீன் நேரத்தைக் குறைத்துக்கொண்டு ஒரு நல்ல எடுத்துக்காட்டாக இருப்பது போன்றவற்றைச் செய்யலாம்!

தூங்கும் இடத்துக்கு ஃபோனை எடுத்து வரக்கூடாது, இரவு நேரத்திலும் சாப்பிடும் நேரத்திலும் ஃபோனை ஸ்விட்ச் ஆஃப் செய்ய வேண்டும் என்பதைப் போன்ற சலபமான விதிகளை வகுக்கலாம். உங்கள் பிள்ளை ஏதேனும் ஆன்லைன் துன்புறுத்தல்களால் மன அளவில் பாதிக்கப்பட்டால் கவுன்சிலிங் சேவை மூலம் உதவி கேட்கத் தயங்காதீர்கள். வெறும் பொழுதுபோக்காக மட்டுமில்லாமல் சிறந்த வாழ்க்கைத் திறன்களை வளர்க்கும் தொழில்நுட்பக் கருவிகள், சோசியல் மீடியா, வீடியோக்கள் அல்லது விளையாட்டுகளைப் பற்றி உங்கள் பிள்ளைகள் தெரிந்துகொள்ள ஒரு பெற்றோராக நீங்கள் உதவலாம்."

பேட்டி கோன்சால்வெஸ்
இட்ஸ் ஒகே டூ டாக்
[@itsoktotalk](https://www.instagram.com/itsoktotalk)







உங்கள் ஆக்டிவிட்டியைப் பாருங்கள்

ஆக்டிவிட்டி டேஷ்போர்டு உங்கள் பிள்ளை முந்தைய நாளில் அல்லது வாரத்தில் எவ்வளவு நேரம் இன்ஸ்டாகிராம் பயன்படுத்தியுள்ளார் என்பதையும் சராசரியாக ஒரு வாரத்தில் எவ்வளவு நேரம் இன்ஸ்டாகிராம் பயன்படுத்துகிறார் என்பதையும் காட்டும். உங்கள் பிள்ளை நீல நிறத்தில் உள்ள கட்டங்களைத் தட்டி அழுத்தினால் அந்த நாளில் எவ்வளவு நேரம் இன்ஸ்டாகிராம் பயன்படுத்தினார் என்பது தெரியும்.

செட்அப்ஸ் → உங்கள் ஆக்டிவிட்டி

← Your Activity

LINKS

TIME

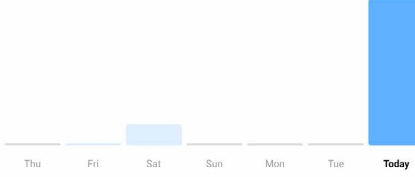
Time on Instagram



5m

Daily Average

Average time you spent per day using the Instagram app on this device in the last week



Manage Your Time

Set Daily Reminder

We'll send you a reminder once you've reached the time you set for yourself. >

Notification Settings

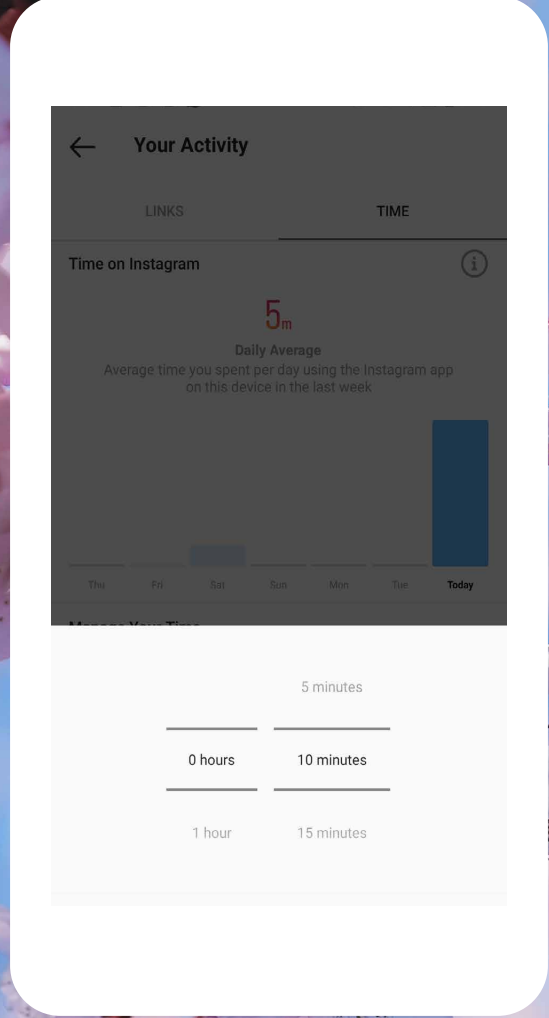
Choose which Instagram notifications to get. You can also mute push notifications. >



டெய்லி ரிமைன்டர் அமையுங்கள்

உங்கள் பிள்ளை டெய்லி ரிமைன்டர் மூலம் தினமும் எவ்வளவு நேரம் இன்ஸ்டாகிராம் பயன்படுத்தலாம் என்பதைத் தீர்மானிக்கலாம். உங்கள் பிள்ளை இன்ஸ்டாகிராம் செயலியைப் பயன்படுத்தும்போது எப்படி உணர்கிறார் எனப் பேசுங்கள். சில நேரங்களில் அவர் எதிர்பார்த்த பலன்களைத் தரவில்லையா? உங்கள் பிள்ளை நாள் முழுக்க எப்படி இன்ஸ்டாகிராம் பயன்படுத்துகிறார் என்பதை நீங்கள் உங்கள் பிள்ளையுடன் சேர்ந்து டெய்லி ரிமைன்டரை அமைக்கும்போது பேசிப் புரிந்துகொள்ளலாம்.

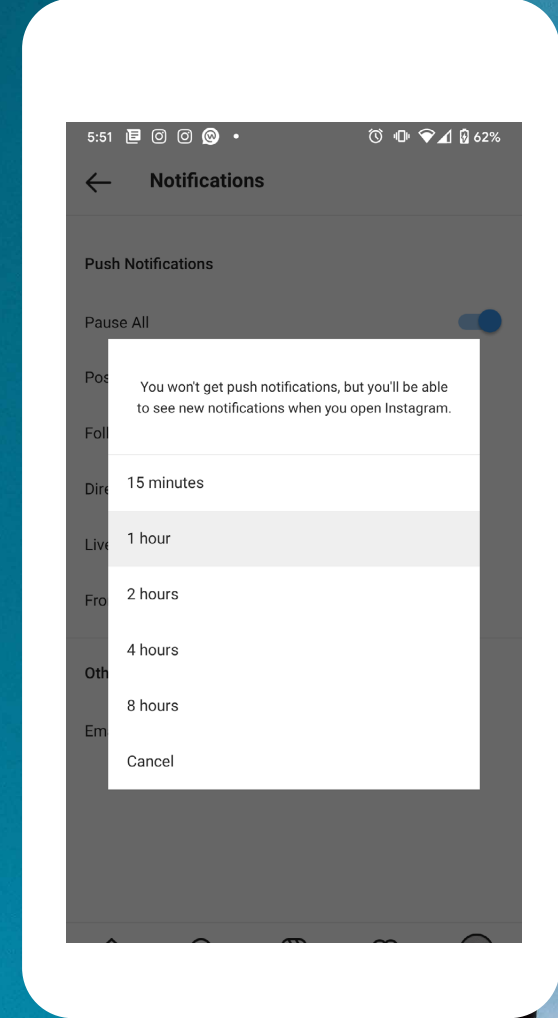
டெய்லி ரிமைன்டர் அமையுங்கள்



புஷ் அறிவிப்புகளை மியூட் செய்யுங்கள்

உங்கள் பிள்ளை "மியூட் புஷ் நோட்டிபிகேஷன்ஸ்" என்ற அம்சத்தைப் பயன்படுத்தி குறிப்பிட்ட நேரத்துக்கு இன்ஸ்டாகிராம் அறிவிப்புகளை மியூட் செய்யலாம். நீங்கள் செட் செய்த நேரம் முடிந்தவுடன், தானாகவே உங்களுக்கு அறிவிப்புகள் வர ஆரம்பிக்கும். திரும்பவும் அதை ரீசெட் செய்யத் தேவையில்லை.

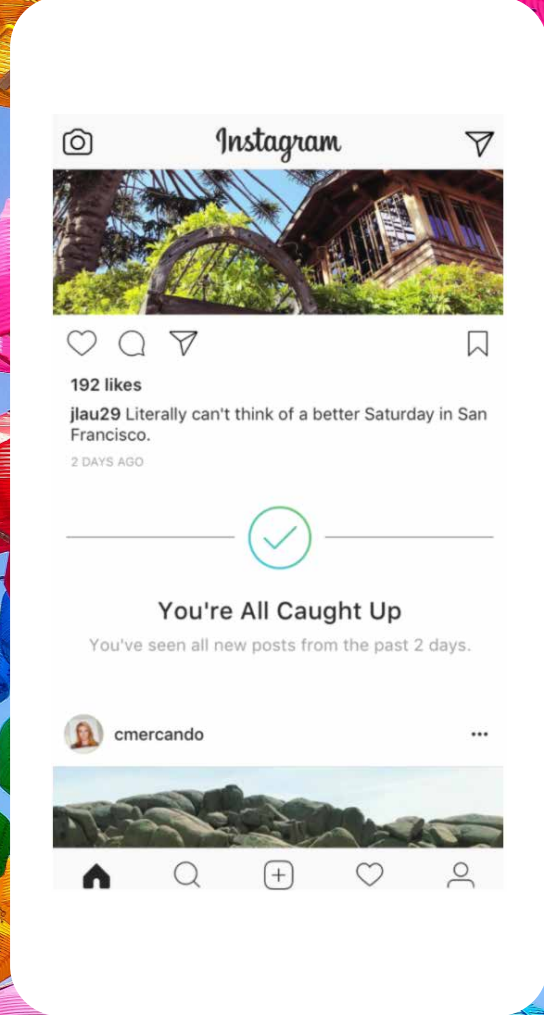
புஷ் அறிவிப்புகளை மியூட் செய்யுங்கள்



👋 நீங்கள் அனைத்தையும் பார்த்துவிட்டீர்கள்

இளைஞர்களுக்குத் தங்கள் நண்பர்களுடைய எல்லாப் பதிவுகளையும் பார்த்து விட்டோமா எனப் பதட்டம் இருக்கும். இரண்டு நாட்களாக உள்ள பதிவுகளை தங்கள் ஃபீடில் ஸ்கிரால் செய்யும் போது, "நீங்கள் அனைத்தையும் பார்த்துவிட்டீர்கள்" என்ற மெசேஜ் வந்தால், தங்களுடைய நண்பர்கள் மற்றும் சமூகத்தினருடைய எல்லாப் பதிவுகளையும் பார்த்துவிட்டார்கள் என்று புரிந்துகொள்வார்கள்.

நீங்கள் கடைசியாக உள்நுழைந்தபின் வந்த அனைத்தையும் பார்த்துவிட்டீர்கள்





06 /

பாதுகாப்பு நிர்வாகம்



உங்களுடைய மற்றும் உங்கள் பிள்ளையின் இன்ஸ்டாகிராம் பாதுகாப்பைப் பற்றி யோசிப்பது முக்கியமாகும். யாராலும் யூகிக்கமுடியாத வலிமையான பாஸ்வேர்டுகளை அமைக்கவும் அவற்றை யாரிடமும் பகிர்ந்துகொள்ளாமல் இருக்கவும் நாங்கள் பரிந்துரைக்கிறோம். உங்கள் பாதுகாப்பை நிர்வகிக்க உதவும் பல்வேறு அம்சங்களை நாங்கள் உருவாக்கியுள்ளோம். இதன் மூலம் உங்கள் இன்ஸ்டாகிராம் அக்கவுண்ட் உங்களிடமே பாதுகாப்பாக இருக்கும்.

இரண்டு அடுக்குச் சரிபார்ப்பு

அனைத்து சாதனங்களிலும் உங்கள் பிள்ளையின் உள்நுழையும் தகவல்களைப் பிரைவேட்டாகவும் அக்கவுண்ட்டைப் பாதுகாப்பாகவும் வைத்துக்கொள்ளுங்கள். இரண்டு அடுக்குச் சரிபார்ப்பு என்பது அங்கீகரிக்கப்படாத பாஸ்வேர்டுகளைப் பயன்படுத்தும்போது, அக்கவுண்ட்டைப் பாதுகாக்க கூடுதலாக உள்ள இன்னொரு பாதுகாப்பு நிலை ஆகும். இதை செட்டிங்ஸில் சென்று ஆன் செய்து கொள்ளலாம். பாஸ்வேர்டையும் பாதுகாப்புக் குறியீட்டையும் சரிபார்ப்புச் செயலி அல்லது SMS மூலம் உங்களிடம் கேட்டு சரிபார்க்கப்பட்ட பின்னரே நீங்கள் இன்ஸ்டாகிராமில் உள்நுழைய முடியும்.



செட்டிங்ஸ் → பாதுகாப்பு

← Two-Factor Authentication



Add Extra Security To Your Account

Two-factor authentication protects your account by requiring an additional code when you log in on a device we don't recognize.

[Learn More](#)

✉ இன்ஸ்டாகிராமில் இருந்து வரும் மின்னஞ்சல்கள்

உங்கள் பிள்ளையின் அக்கவுண்ட் பாதுகாப்பை உறுதி செய்யுங்கள். மேலும், இன்ஸ்டாகிராமில் இருந்து உங்கள் பிள்ளையின் அக்கவுண்ட் தொடர்பாக முறையாக வரும் முக்கியமான மின்னஞ்சல்களைத் தவற விடாதீர்கள். செயலியின் செட்டிங்ஸில் அங்கீகரிக்கப்பட்டவற்றைத் தவிர DM போன்ற வேறு வழிகளில் இன்ஸ்டாகிராம் எப்போதும் உங்கள் பிள்ளையைத் தொடர்பு கொள்ளாது.

செட்டிங்ஸ் → பாதுகாப்பு

← Emails From Instagram

Security

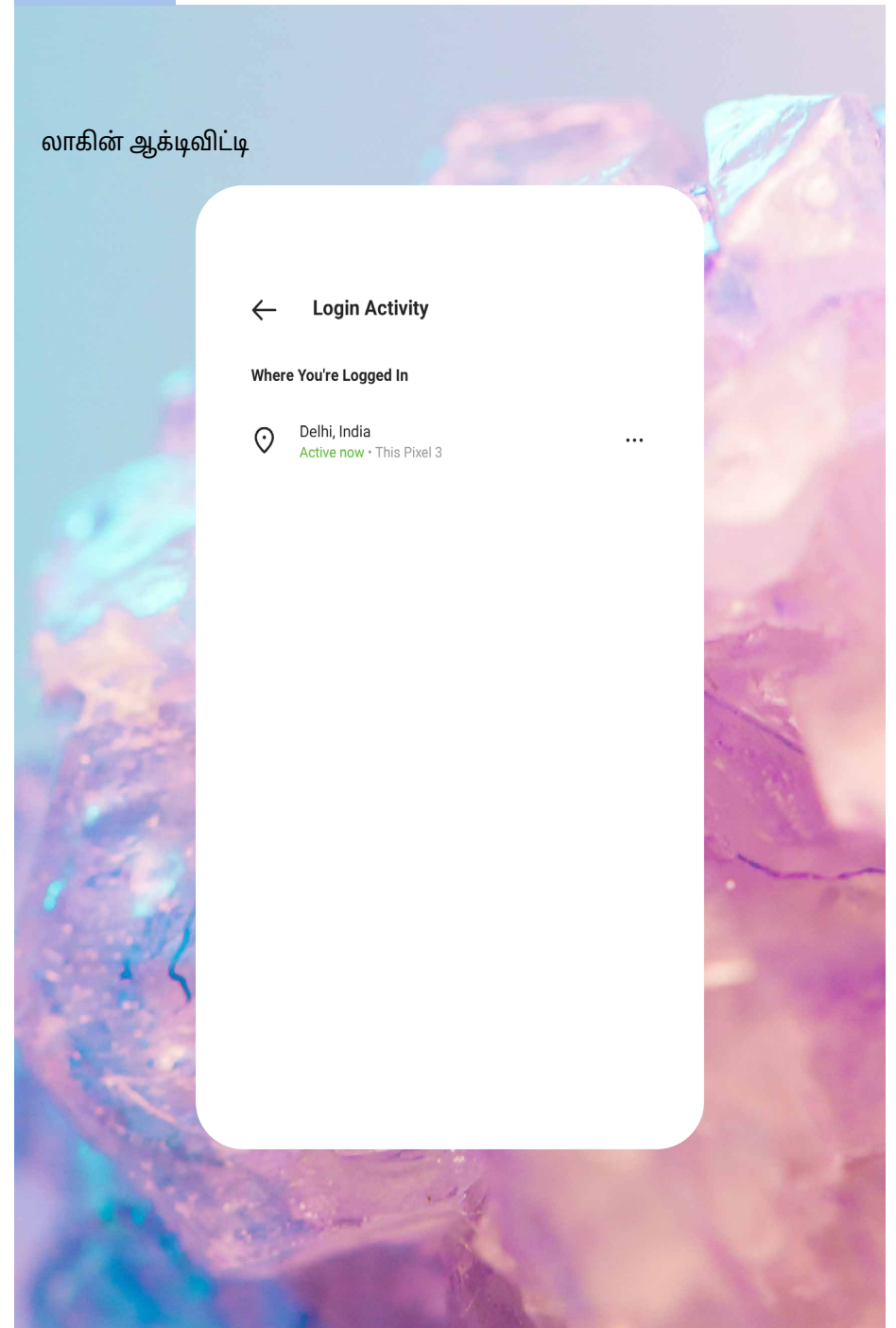
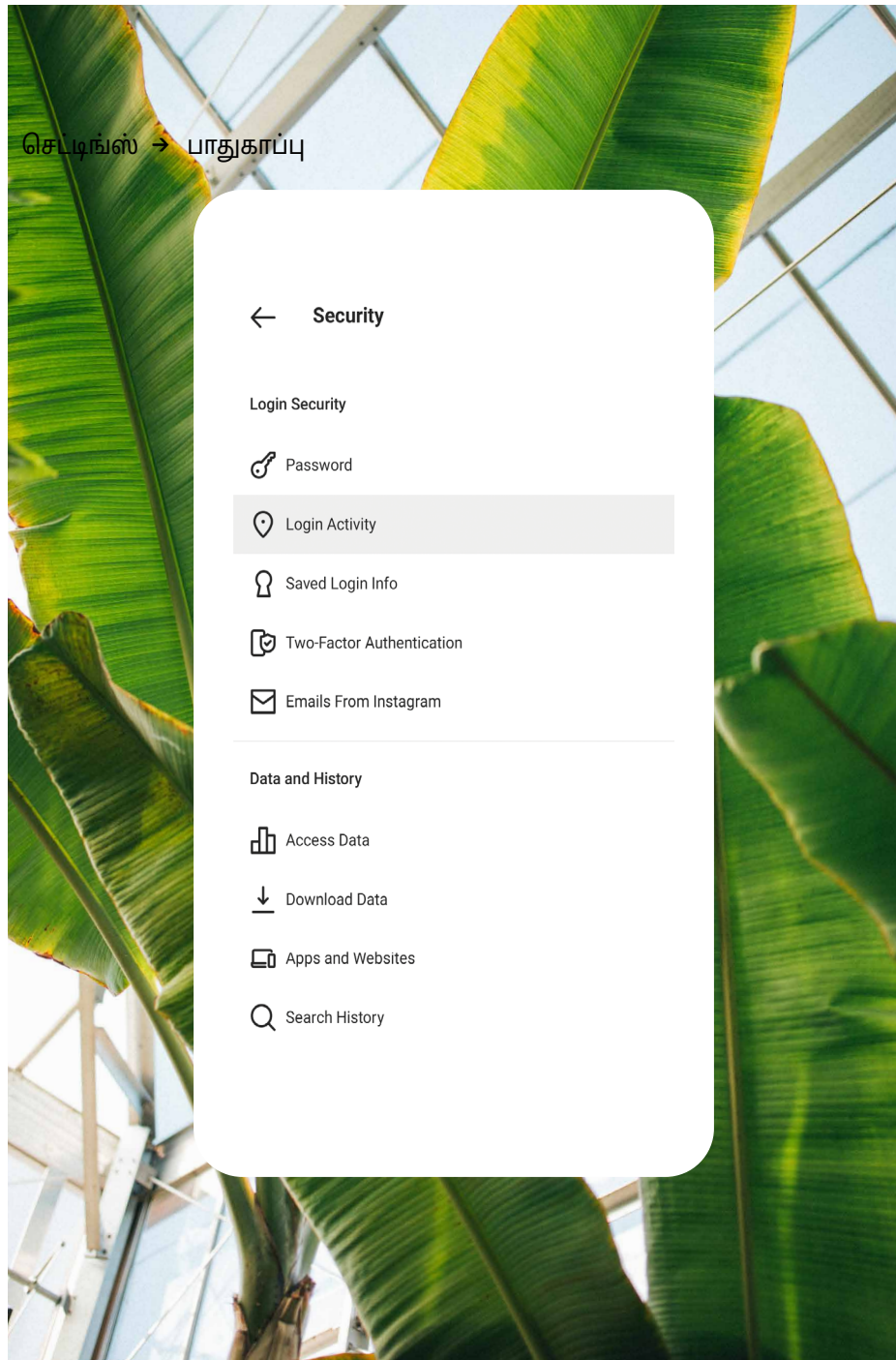
Other

This is a list of emails Instagram has sent you about security and login in the last 14 days. You can use it to verify which emails are real and which are fake. [Learn more.](#)

➔ லாகின் ஆக்டிவிட்டி

உங்கள் சாதனத்தில் உங்களின் பல இன்ஸ்டாகிராம் அக்கவுண்ட்களின் உள்நுழைவுத் தகவல்கள் சேமிக்கப்பட்டிருந்தாலும் ஒரே நேரத்தில் ஒரு அக்கவுண்டில் இருந்து மட்டுமே நீங்கள் உள்நுழைய முடியும். உங்களின் இன்ஸ்டாகிராம் செயலியின் செட்டிங்ஸில் இருந்து உள்நுழைவுத் தகவல்களை நீங்கள் சேர்க்கவோ நீக்கவோ முடியும்.







மீட்புக் குறியீடுகள்

இரண்டு அடுக்குச் சரிபார்ப்பை அமைத்தபின் உங்களால் மீட்புக் குறியீடுகளை அணுக முடியும். உங்களால் எப்போதாவது சரிபார்ப்புச் செயலி அல்லது SMS மூலம் இரண்டு அடுக்குச் சரிபார்ப்புக் குறியீடைப் பெற முடியவில்லை என்றால் மீட்புக் குறியீடுகளைப் பயன்படுத்தி உள்நுழையலாம்.

மீட்புக் குறியீடுகள்

← Account Recovery

Recovery Codes

If you lose your phone or can't receive a code via text message or an authentication app, you can use these codes to get back into your account. Save them in a safe place.

3056 7294

8736 5092

5371 2480

9620 4715

2836 1074

Each code can only be used once. You can also get new codes if you're worried this set has been stolen, or if you've already used most of them.

[Screenshot](#) • [Get New Codes](#)



07 /

மற்றவர்களுக்கு ஆதரவு

இன்ஸ்டாகிராமில் உள்ள ஒருவரின் மனநலத்தைப் பற்றிய கவலை உங்கள் பிள்ளைக்கு இருந்தால், அந்த நிலையில் எப்படிச் செயல்படுவது என்பதைத் தெரிந்து கொள்வது அவசியமாகும். நீங்கள் ஏற்கனவே உங்கள் பிள்ளைகளிடம் மனநலத்தின் முக்கியத்துவத்தைப் பற்றி பேசியிருப்பீர்கள் என நம்புகிறோம். இன்னும் பேசவில்லை என்றால், மற்றவர்களின் நிலையைப் புரிந்து கொண்டு எப்படி உதவலாம் என்பதைப் பற்றிப் பேச ஆரம்பியுங்கள். கவலைக்குரிய நடவடிக்கைகளில் யாராவது ஈடுபட்டால் அதை எதிர்கொண்டு தெரிவிக்க பல கருவிகளை இன்ஸ்டாகிராம் கொடுக்கிறது. அவற்றைப் பின்வரும் பக்கங்களில் பார்க்கலாம்.



மற்றவர்களுக்கு

ஆதரவு

[சூசைடு பிரிவென்ஷன் இந்தியா](#)

ஃபவுண்டேஷன் என்ற அமைப்பு மனநலம் தொடர்பான உதவி எண்களையும் தகவல்களையும் தொகுத்து நமக்கு வழங்கியுள்ளது.

தற்கொலைத் தடுப்பு மற்றும் மனநலம் தொடர்பாக இந்தியாவிலுள்ள உதவிமையங்கள்

இந்த ஹெல்ப்லைன்களில் பணிபுரியும் பயிற்சி பெற்ற ஊழியர்கள் தற்கொலை பற்றிய உங்கள் உணர்வுகளையும் மன உளைச்சல்களையும் திறந்த மனதுடன் கேட்பார்கள். உங்கள் அடையாளத்தையும் உங்களைப் பற்றிய தகவல்களையும் வேறு யாருக்கும் சொல்ல மாட்டார்கள்.

ஃபோர்டிஸ் ஸ்ட்ரெஸ் ஹெல்ப்லைன்

+91 83768 04102 (24/7)

mentalhealth@fortishealthcare.com

படிப்பு/தேர்வுகளினால் பெற்றோருக்கும் மாணவர்களுக்கும் ஏற்படும் மன உளைச்சல் அல்லது பொதுவான மனநலம் தொடர்பான கேள்விகளுக்கு இந்த ஹெல்ப்லைனை அணுகலாம்.

ஆஸ்ரா

+91 9820466726 (24/7)

aasrahelpline@yahoo.com

தற்கொலையைத் தடுக்க உதவுவதற்காக இந்த ஹெல்ப்லைன் உள்ளது. இதில் ஆங்கிலத்திலும் ஹிந்தியிலும் கேள்விகளைக் கேட்கலாம். மனநலம் தொடர்பான எந்தவொரு பிரச்சனையையும் இவர்களிடம் நீங்கள் சொல்லலாம். நீங்கள் எந்த ஊரில் இருக்கிறீர்களோ அங்குள்ள ஹெல்ப்லைன்களின் விவரங்களை இவர்களின் வலைதளத்தில் பார்க்கலாம்.

ஐ-கால்

+91 9152987821 (திங்கள்-சனி: 8am-10pm), 022-25521111

(திங்கள்-சனி: 10am-8pm) icall@tiss.edu

TISS பல்கலைக்கழகத்தால் மின்னஞ்சல் மற்றும் ஃபோன் வழியாக வழங்கப்படும் ஒரு இலவச கவுன்சிலிங் சேவை ஆகும்.

வான்திரவேலா பவுண்டேஷன்

+91 730 459 9836, +91 730 459 9837, 1860 2662 345 (24/7)

help@vandrealafoundation.com

இந்த ஹெல்ப்லைனில் உள்ள பயிற்சி பெற்ற கவுன்சிலர்கள் உங்களின் அனைத்து விதமான கேள்விகளுக்கும் மின்னஞ்சல் அல்லது ஃபோன் வழியாகப் பதிலளிப்பார்கள்.

சமாரிடன்ஸ் மும்பை

+91 84229 84528-30 (5-8pm தினமும்) talk2samaritans@gmail.com

மன அளவில் பாதிக்கப்பட்டுள்ளோருக்கும் தற்கொலை எண்ணம் உள்ளவர்களுக்கும் ஆறுதலைத் தரும் ஹெல்ப்லைன் ஆகும்.

ஜீவன் ஆஸ்தா

1800 233 3330 (24/7)

help@jeevanaastha.com

படிப்பு/தேர்வுகளினால் பெற்றோருக்கும் மாணவர்களுக்கும் ஏற்படும் மன உளைச்சலுக்கும் தற்கொலை எண்ணங்கள் அல்லது பொதுவான மனநலம் சார்ந்த சிக்கல்களுக்கும் இந்த ஹெல்ப்லைன் உதவி செய்கிறது. ஆங்கிலம், ஹிந்தி, குஜராத்தி ஆகிய மொழிகளில் இந்தக் கவுன்சிலிங் சேவை வழங்கப்படுகிறது.

ஸ்னேஹி

+91 9582208181 (10am-10pm)

snehi.india@gmail.com

இந்த நிறுவனம் சிறுவர்களுக்கும் இளம் வயதினருக்கும் குடும்பத்தினருக்கும் ஃபோன் மூலம் இலவசக் கவுன்சிலிங் வழங்குகிறது.

மென்டல் ஹெல்த் ஃபவுண்டேஷன்

0832-2252525 (திங்கள்-வெள்ளி: 1pm - 7pm)

coojtrust@yahoo.co.in

இந்த நிறுவனத்தால் ஆங்கிலத்தில் மட்டும் இலவசக் கவுன்சிலிங் சேவை வழங்கப்படுகிறது.

சுமைத்ரி

011-23389090 (திங்கள்-வெள்ளி: 2pm-10pm; சனி-ஞாயிறு: 10am-10pm)

feelingsuicidal@sumaitri.net

இந்த நிறுவனம் தற்கொலை எண்ணங்கள் உடையவர்களுக்கும் மற்ற மனநலச் சிக்கல்களை உடையவர்களுக்கும் ஃபோன் மற்றும் ஆன்லைன் மூலம் இலவசக் கவுன்சிலிங் சேவையை வழங்குகிறது. ஆங்கிலம் மற்றும் ஹிந்தி மொழிகளில் இந்தக் கவுன்சிலிங் சேவை வழங்கப்படுகிறது.

பரிவர்த்தன் கவுன்சிலிங் ஹெல்ப்லைன் சர்வீசஸ்

7676602602 (திங்கள்-வெள்ளி: 4pm - 10pm)

parivarthanblr@gmail.com

ரோஷினி பவுண்டேஷன்

040-66202001, 040-66202000 (திங்கள்-ஞாயிறு: 11am - 9pm)

மனநலப் பிரச்சனைகளினால் பாதிக்கப்பட்ட பெண்களுக்கு இந்த ஹெல்ப்லைன் உதவுகிறது. ஆங்கிலம், ஹிந்தி மற்றும் தெலுங்கு மொழிகளில் இந்த கவுன்சிலிங் சேவை வழங்கப்படுகிறது.

அர்பிதா பவுண்டேஷன்

080-23655557, 080-23656667 (திங்கள்-ஞாயிறு: 7am - 9 pm)

arпита.helpline@gmail.com

இது தற்கொலைத் தடுப்பு ஹெல்ப்லைன் ஆகும். ஆங்கிலம் மற்றும் ஹிந்தியில் கவுன்சிலிங் வழங்கப்பட்டாலும் சில நேரங்களில் வேறு இந்திய மொழிகளிலும் சேவைகள் வழங்கப்படுகின்றன. மேலும் விவரங்களைப் பார்க்க வலைதளத்தில் உள்ள டேபிளைப் பார்க்கலாம்.

ஹிட்ஜு ஹெல்ப்லைன்

022-24131212 (24/7)

மனநலம் தொடர்பான சிக்கல்களுக்கு ஆங்கிலம், ஹிந்தி மற்றும் மராத்தியில் சேவைகள் வழங்கப்படுகின்றன.

ஹீலிங் மைன்ட்ஸ்

18001807020 (திங்கள்-ஞாயிறு: 9am - 6pm)

காஷ்மீரைத் தலைமையிடமாகக் கொண்ட இந்த நிறுவனம் ஆங்கிலம், உருது மற்றும் காஷ்மீரியில் தற்கொலைத் தடுப்பு மற்றும் மனநலம் தொடர்பான ஃபோன் கவுன்சிலிங்கை வழங்குகிறது. இந்த நிறுவனத்தின் வலைதளத்தில் உள்ள சாட் தளத்தில் ஆங்கில மொழியில் கவுன்சிலிங் வழங்கப்படுகிறது.

மன் டாக்ஸ்

8686139139 (திங்கள்-ஞாயிறு: 9am - 6pm)

இந்த நிறுவனம் ஃபோன் மூலமாக ஆங்கிலத்திலும் ஹிந்தியிலும் கவுன்சிலிங் வழங்குகிறது. சில கவுன்சிலர்கள் பஞ்சாபி அல்லது பெங்காலி மொழியிலும் பேசுவார்கள். இந்த நிறுவனத்தின் வலைதளத்தில் மனநலத்திற்கு உதவும் தகவல்கள் உள்ளன.

ஜீவன் ஆதார் இளம்வயதினருக்கான ஹெல்ப்லைன்

1800-233-1250 (திங்கள்-ஞாயிறு: 9am - 6pm)

இந்த ஹெல்ப்லைன் 18-ஏஜ் பருவத்தினருக்கு மனநல ஆதரவை ஆங்கிலத்திலும் ஹிந்தியிலும் வழங்குகிறது.

ஹோப் ஹெல்ப்லைன்

7244333666, 0744-2414141 (24/7)

drmlagrawal@gmail.com

போட்டித் தேர்வு பயிற்சி மையங்களில் உள்ள மாணவர்களின் மன உளைச்சலைக் குறைக்கவும் தற்கொலைகளைத் தடுக்கவும் ஜிபிஎஸ் வசதியுடைய இந்த ஹெல்ப்லைன் நிறுவனம் உதவுகிறது.

ஆன்லைன் சாட் தளங்கள்

உங்களுக்கு ஹெல்ப்லைன் எண்ணில் பேசுவதற்குத் தயக்கமாக இருந்தால், பின்வரும் ஏதேனும் ஒரு ஆன்லைன் தளத்தைப் பயன்படுத்தி மனநலம் தொடர்பாகப் பயிற்சி பெற்றவர்களுடன் ஆன்லைனில் நீங்கள் சாட் செய்யலாம்.

லோன்பேக் பட்டி

இது உங்கள் அடையாளத்தைத் தெரிவிக்காமல் பாதுகாப்பாகப் பேச உதவும் ஒரு இலவசச் செயலி ஆகும். பயிற்சி பெற்ற தன்னார்வலர்களுடன் உங்கள் உணர்வுகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளவும் கேள்விகளைக் கேட்கவும் இது உதவுகிறது. இதிலுள்ள தன்னார்வலர்கள் தொழில்முறையாக மனநலத்தில் பயிற்சி பெறவில்லை என்றாலும், வலைதளத்தில் உங்களுக்கு உதவும் பயிற்சி பெற்ற கவுன்சிலர்களின் பட்டியலைப் பார்க்கலாம்.

நவ்அண்ட்மீ

இந்தத் தளத்தில் நீங்கள் திறந்த மனதுடன் உங்களின் உணர்வுகளைப் பற்றிப் பேசலாம். மனநல வல்லுநர்களின் தகவல்களைக் கொண்ட டைரக்டரிமையும், ஹெல்ப்லைன்கள், வலைப்பதிவுகள் மற்றும் மனநலச் சிக்கல்களை உடையவர்களுக்கு உதவுவதற்கான படிப்புகளையும் இதில் நீங்கள் பார்க்கலாம். மனநலம், சுய பராமரிப்பு தொடர்பாக பல நிகழ்ச்சிகளையும் இந்த நிறுவனம் நடத்தி வருகிறது.

இட்ஸ் ஒகே டூ டாக்

இந்தத் தளம் மனநலப் பிரச்சனைகளைப் பற்றிய தவறான புரிதலை நீக்கி பொதுவெளியில் அனுபவங்களைப் பகிர உதவுகிறது. மனநல ஆதரவை அளிக்கும் ஹெல்ப்லைன்களின் பட்டியலையும் இதில் பார்க்கலாம்.

இன்டாக் இந்தியா

இந்தத் தளத்தில் இளைஞர்களுக்குத் தேவையான வீடியோக்கள், கருவிகள், சுய-உதவி பற்றிய தகவல்கள், மதிப்பீட்டுத் தேர்வுகள், குழுக்கள், மாநிலவாரியாக உள்ள மனநல வல்லுநர்களின் டைரக்டரி ஆகியவை உள்ளன.

உல்டா

இந்த சுகாதாரத்திற்கான செயலியின் மூலம் டாட்டா இன்ஸ்டிடியூட் ஆஃப் சோசியல் சைன்சஸ் பல்கலைக்கழகத்தில் உள்ள மனநலத்தில் தேர்ச்சி பெற்ற வல்லுனர்களிடம் நீங்கள் பேசலாம். சேட் செய்வதற்கு சிறிய தொகை கட்டணமாகப் பெறப்படுகிறது.

LGBTQIA+ சமூகத்திற்கான பயனுள்ள தகவல்கள்

அரைஸ் ஹெல்ப்லைன்

+91 9013262626 (திங்கள்-ஞாயிறு: 9am - 6pm, பொது விடுமுறைகள் தவிர)

LGBTQ+ சமூகத்தினருக்கான வீடியோ, சாட், ஃபோன் ஆகியவற்றில் நீங்கள் விரும்பும் ஏதாவது ஒன்றில் பலதரப்பட்ட மனநலப் பிரச்சனைகளுக்கு கவுன்சிலிங் வழங்கப்படுகிறது. ஆங்கிலம், ஹிந்தி, தமிழ், தெலுங்கு, கன்னடம் ஆகிய மொழிகளில் ஆதரவு வழங்கப்படுகிறது.

ஓரினம்

+91 98415 57983 (திங்கள்-ஞாயிறு: மாலை 6:30 மணி முதல்)

orinam.net@gmail.com

இது LGBTQ+ சமூகத்தினருக்காகவும் அவர்களின் குடும்பத்தினருக்காகவும் ஹெல்ப்லைன் மூலம் ஆதரவு வழங்கும் ஒரு கூட்டமைப்பு ஆகும். மனநல வல்லுநர்களின் உதவியுடன் தன்னார்வலர்களால் நடத்தப்படும் இந்தக் கூட்டமைப்பின் மூலம் ஆங்கிலம், தமிழ், தெலுங்கு மொழிகளில் ஆதரவு வழங்கப்படுகிறது. ஆன்லைன் குழுக்களின் வழியாகவும் உங்கள் அடையாளத்தைத் தெரிவிக்காமல் நம்பிக்கையுடன் ஆதரவு பெறலாம். LGBTQ+ பற்றிய புரிதல் உள்ள மனநல மருத்துவர்களிடமும் பரிந்துரைகளைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம். தேவையானவர்களுக்குத் தங்க இட வசதியும் அளிக்கப்படும்.

குயீர்ரிதம்

9745545559 (வாட்ஸ்அப்பில் முதலில் மெசேஜ் செய்துவிட்டு பின் தொடர்புகொள்ளலாம்).

LGBTQ+ சமூகத்தினருக்கு ஆங்கிலம், மலையாளம் மற்றும் தமிழ் மொழிகளில் கவுன்சிலிங் அளிக்கிறது.



உதவிக்குறிப்புகள்



பருவ வயதில் இருக்கும் பிள்ளைகளிடம் பெற்றோர் உரையாடலைத் தொடங்க உதவும் சில குறிப்புகளையும் டிப்ஸையும் டீன் [கவுண்ட்டர் ஸ்பீச் ஃபெல்லோ](#) குழுவினர் பின்வருமாறு தொகுத்துத் தருகிறார்கள்:

டிப்ஸ்:

1. விசாரிக்கும் தொனியில் இல்லாமல் சகஜமாக உரையாடுங்கள். ஒரு பிரச்சனையைப் போல அல்லாமல் அன்றாட உரையாடல்களுக்கு இடையே சமூக வலைதளங்களைப் பற்றிப் பேசுங்கள்.
2. கொஞ்சம் நேரம் ஒதுக்கி இந்தச் செயலியைப் புரிந்துகொள்ளுங்கள். உங்கள் பிள்ளை விரும்பும் விஷயங்களைத் தேடிப் பாருங்கள், சமீபத்தில் பிரபலமடையும் ஹேஷ்டேகுகளையும் சேலஞ்ச்களையும் தெரிந்துகொள்ளுங்கள்.
3. திறந்த மனதுடன் உரையாடுவதோடு உங்கள் பிள்ளை ஆன்லைனில் செய்யும் பயனுள்ள விஷயங்களைப் பாராட்ட முயலுங்கள் - புதிய விஷயங்களைக் கற்றுக் கொள்வது, அவர்களுக்கு முக்கியமாகப் படும் விவாதங்களில் கலந்துகொள்வது போன்றவை இதற்கு உதாரணங்கள்.
4. சங்கடமான விஷயங்களைப் பேசும்போது புரிதலையும் மரியாதை உணர்வையும் ஊக்கப்படுத்துங்கள். ஆனால் எதற்கும் ஒரு எல்லை இருக்க வேண்டும் என்பதையும், தனது எல்லையைத் தானே நிர்ணயிக்குமாறும் உங்கள் பிள்ளையிடம் பேசிப் புரிய வைத்திடுங்கள்.
5. உங்கள் கவலைகளையும் ஆன்லைனில் இருக்கும் ஆபத்துகள் சிலவற்றையும் விளக்கிச் சொல்லுங்கள். கூடவே ஆன்லைன் உலகின் நன்மைகளையும் பற்றிப் பேசுங்கள்.
6. ஸ்கிரீன் டைம் பற்றிப் பேசும் நல்ல பழக்கங்களை நீங்களும் பின்பற்றி முன்னுதாரணமாக இருங்கள்.
7. உங்கள் பிள்ளைக்கு இன்ஸ்டாகிராம் பற்றித் தெரிந்திருக்கும் விஷயங்களைக் குறைத்து மதிப்பிட்டு விடாதீர்கள்.

பேச்சை எப்படித் தொடங்கலாம்:

1. நான் உன்னோட லேட்டஸ்ட் ஸ்டோரியைப் பார்த்தேன். அதைப் பத்தி நான் என்ன நினைக்கிறேன்னா..
2. நான் XYZ போட்ட பதிவைப் பார்த்தேன். ரொம்ப சிரிப்பா இருந்துச்சு. நீ அதைப் பார்த்தியா?
3. உனக்கு இன்ஸ்டாகிராமில் எது ரொம்பப் பிடிக்கும்?
4. எனக்கு இன்ஸ்டாகிராம் எப்படிப் பயன்படுத்துறதுனு சொல்லித் தருவியா? எனக்கு அதைப் பற்றித் தெரிஞ்சுக்க ஆர்வமா இருக்கு. எப்படிப் பயன்படுத்தறதுனு எனக்குத் தெரியலை.
5. ஆன்லைனில் ஒருவருக்கொருவர் நல்லாப் பேசுவாங்களா? நீயும் உன் நண்பர்களும் தப்பான கமெண்ட்டுகளை எப்படி அணுகறீங்க?
6. இன்ஸ்டாகிராமை எவ்வளவு நேரம் பயன்படுத்தலாம்னு நீ நினைக்கிறே? அப்பப்போ இடைவெளி எடுத்துக்கலாம்னு தோணுதா?
7. நீ இன்ஸ்டாகிராமில் பார்க்கும் ஜாலியான விஷயங்களைப் பற்றி என்னிடம் சொல்லேன். நானும் தெரிஞ்சுக்க விரும்பறேன்.
8. நீ யாருடனாவது இன்ஸ்டாகிராமில் பேசுவியா? அதில் யாரையாவது எனக்குத் தெரியுமா? இல்லை தெரியாதா?
9. உனக்கு எதைப் பற்றிப் பதிவு போடப் பிடிக்கும்?
10. நீ பின்தொடரும் நபர்களோட பதிவுகள் உனக்கு உத்வேகம் கொடுக்குதா அல்லது அவங்களை மாதிரி இல்லையென்னு கவலையா இருக்கா?





இன்ஸ்டாகிராமில் பயன்படுத்தப்படும் சொற்களுக்கான விளக்கம்

பிளாக் செய்தல்

இன்ஸ்டாகிராமில் யாராவது உங்கள் பிள்ளையைத் தொந்தரவு செய்தால் அவரை பிளாக் செய்யலாம். அப்படி உங்கள் பிள்ளை ஒருவரை பிளாக் செய்தால், அந்த நபருக்கு அதுபற்றி எந்த அறிவிப்பும் போகாது. ஆனால் அவர் அதன்பின் உங்கள் பிள்ளையுடன் எந்த வகையிலும் உரையாட முடியாது.

கமெண்ட்

ஒருவர் இன்ஸ்டாகிராமில் வெளியிடும் பதிவுக்குக் கருத்து தெரிவிப்பதே கமெண்ட் அளிப்பது ஆகும். உங்கள் பிள்ளையின் ஃபீடில் உள்ளடக்கத்துக்குக் கீழே கமெண்ட்டுகள் தோன்றும். அவற்றில் வார்த்தைகளையும் ஈமோஜிகளையும் பயன்படுத்தலாம்.

சமூக வழிகாட்டுதல்கள்

ஓர் ஆரோக்கியமான, பலதரப்பட்ட சமூகத்தை வளர்ப்பதே எங்கள் விருப்பம் ஆகும். இன்ஸ்டாகிராம் பயன்படுத்துவோர் அனைவரும் எங்கள் சமூக வழிகாட்டுதல்களைப் பின்பற்ற வேண்டும். இவை அனைவருக்கும் பாதுகாப்பான ஒரு திறந்த சூழலை அமைக்க உதவுகின்றன. இதில் நிர்வாகம், வெறுப்பைத் தூண்டும் பேச்சு போன்றவை அடங்கும். வழிகாட்டுதல்களைப் பின்பற்றத் தவறினால் உங்கள் பதிவுகள் நீக்கப்படலாம், அக்கவுண்ட் முடக்கப்படலாம் அல்லது பிற கட்டுப்பாடுகள் விதிக்கப்படலாம்.

டைரெக்ட் அல்லது DM

இன்ஸ்டாகிராம் டைரெக்ட் மூலம் இளைஞர்கள் ஒருவருக்கொருவர் அல்லது குழுவாக மெசேஜ் அனுப்பிக் கொள்ளலாம். அத்துடன் மெசேஜ் அனுப்பும் நபருடன் மட்டும் படங்களையோ வீடியோக்களையோ பகிர முடியும்.

எக்ஸ்ப்ளோர்

எக்ஸ்ப்ளோர் பிரிவில் இளைஞர்கள் தங்களுக்கு ஆர்வமூட்டக் கூடிய அக்கவுண்ட்களிலும் ஹேஷ்டேகுகளிலும் இருந்து படங்களையும் வீடியோக்களையும் பார்க்கலாம். இது ஒவ்வொருவருக்கும் மாறுபடும் - உங்கள் பிள்ளை பின்தொடரும் அக்கவுண்ட்களையும் ஹேஷ்டேகுகளையும் சார்ந்து இதில் காட்டப்படும் விஷயங்கள் மாறும்.

ஃபீடு

இளைஞர்கள் பின்தொடரும் அக்கவுண்ட்கள் வெளியிடும் பதிவுகளை அவர்களின் ஃபீடில் பார்க்கலாம். ஃபீடில் இருக்கும் பதிவுகள் அதிக முக்கியத்துவம் வாய்ந்தவை அல்லது கொண்டாடத் தக்கவை என்றே இளைஞர்கள் பொதுவாக நினைக்கிறார்கள். ஃபீடு பதிவுகள் படங்களாகவோ வீடியோக்களாகவோ இருக்கலாம்.

IGTV

IGTV மூலம் ஒரு மணி நேரம் வரை நீளமுள்ள வீடியோக்களை வெளியிடலாம். உங்கள் பிள்ளை தனக்குப் பிடித்த கிரியேட்டர்களின் வீடியோக்களைக் கண்டறிவதோடு, சொந்தப் படைப்புகளையும் உருவாக்கலாம்.

லைவ் மற்றும் வீடியோ சாட்

உங்கள் பிள்ளை தன்னைப் பின்தொடர்பவர்களுக்காக ஒரு நேரலை வீடியோவை வெளியிடலாம். லைவாக இருக்கும்போது, நண்பர்களையும் சேருமாறு அழைக்கலாம், இன்னொருவருடன் இணைந்து ஒரு லைவ் நிகழ்வை நடத்தலாம், அல்லது கமெண்ட் அனுப்பலாம்/ ஹார்ட் அனுப்பலாம். நான்கு பேர் வரை நேரடியாக டைரெக்ட் மூலம் வீடியோ சாட் கூடச் செய்யலாம்.

போஸ்ட் (பதிவு)

உங்கள் பிள்ளை தன் ஃபீடிலோ ஸ்டோரியிலோ பதிவிடும் விஷயமே போஸ்ட் எனப்படும். இது படமாகவோ வீடியோவாகவோ இருக்கலாம்.

சுயவிவரம்

உங்கள் பிள்ளையின் இன்ஸ்டாகிராம் சுயவிவரப் பக்கத்தில்தான் அவரின் நண்பர்களும் அவரைப் பின்தொடர்பவர்களும் அவர் வெளியிட்டுள்ள பதிவுகளையும் ஸ்டோரிகளையும் பார்ப்பார்கள். இதில் ஒரு சிறு சுய அறிமுகமும் இருக்கும். உங்கள் பிள்ளையின் சுயவிவரம் பிரைவேட் ஆக இருந்தால், அவரின் முதன்மைச் சுயவிவரமும் பயோவும் மட்டுமே பிறருக்குத் தெரியும்.

ரீல்ஸ்

ரீல்ஸ் மூலம் மக்கள் இன்ஸ்டாகிராம் கேமராவைப் பயன்படுத்தி 30 வினாடி நீளமுள்ள சிறு வீடியோக்களை ரெக்கார்டு செய்து எடிட் செய்யலாம். உங்கள் ரீலுக்கு ஏற்ற எஃபெக்ட்களையும் இசையையும் சேர்க்கலாம் அல்லது ஓரிஜினல் ஆடியோவைப் பயன்படுத்தலாம்.

ரிப்போர்ட் (புகார்)

தான் பார்க்கும் ஒரு விஷயம் தகாதது என்பதை உங்கள் பிள்ளை இன்ஸ்டாகிராமுக்குத் தெரியப்படுத்தும் வழிகளில் ஒன்றே ரிப்போர்டிங் அல்லது புகார் அளித்தல் ஆகும். எங்கள் சமூக வழிகாட்டுதல்களை மீறுவதாக உங்கள் பிள்ளை நினைக்கும் எதையும் இன்ஸ்டாகிராமில் அவர் புகார் அளிக்கலாம்.

ரெஸ்ட்ரிக்ட்

'ரெஸ்ட்ரிக்ட்' அம்சம் என்பது ஒருவருக்குத் தெரியாமலேயே அவருடனான தேவையற்ற உரையாடல்களைத் தவிர்த்து, உங்கள் பிள்ளையின் அக்கவுண்ட்டைப் பாதுகாக்க உதவும் கருவி ஆகும். ஒருவரை ரெஸ்ட்ரிக்ட் செய்தால், அவர் வெளியிடும் கமெண்டுகள் அவருக்கு மட்டுமே தெரியும். ரெஸ்ட்ரிக்ட் செய்யப்பட்டவர்களால் உங்கள் பிள்ளை எப்போது இன்ஸ்டாகிராமில் ஆன்லைனில் இருக்கிறார் என்றோ அவரின் டைரெக்ட் மெசேஜ்களை உங்கள் பிள்ளை படித்தாரா என்றோ பார்க்க முடியாது.

ஸ்டோரீஸ்

உங்கள் பிள்ளை ஆர்க்கைவிங் அம்சத்தை இயக்கியிருக்காதபட்சத்தில் ஸ்டோரிகள் எல்லாம் செயலியில் இருந்து 24 மணிநேரத்துக்குப் பிறகு மறைந்துவிடும். ஆர்க்கைவிங் செய்தால் பழைய ஸ்டோரிகளை அவர் மட்டும் பார்க்கலாம். அந்த ஸ்டோரிகளை உங்கள் பிள்ளை தன் ஸ்டோரீஸ் ஹைலைட்டில் பகிர முடியும். உங்கள் பிள்ளையின் ஸ்டோரியைப் பார்க்கும் எவரும் அதை ஸ்கிரீன்ஷாட் எடுக்கலாம்.



பயனுள்ள தகவல்கள்

உங்கள் பிள்ளையுடன் சேர்ந்து ஆரோக்கியமான சமூக வலைதளப் பழக்கங்களை அறிந்துகொள்ள உதவும் கூடுதல் கருவிகளையும் தகவல்களையும் பார்க்க, பின்வரும் தளங்களுக்குச் செல்லுங்கள்:

about.instagram.com/community/parents

about.instagram.com/community/safety

help.instagram.com

சைபர்பீஸ் ஃபவுண்டேஷன்: www.cyberpeace.org

சென்டர் ஃபார் சோசியல் ரிசர்ச்: www.csrindia.org

ஆரம்ப இந்தியா இனிஷியேட்டிவ்: <http://aarambhindia.org>

யங் லீடர்ஸ் ஃபார் ஆக்ஷன் சிட்டிசன்ஷிப்: <https://theylacproject.com>

இட்ஸ் ஓகே டு டாக்: <http://itsoktotalk.in>

சூசைடு பிரிவென்ஷன் இந்தியா ஃபவுண்டேஷன்: www.spif.in