

تعرف على كيفية التحدث مع ابنك المراهق عن :INSTAGRAM دليل للآباء والأمهات



رسالة من الآباء والأمهات على INSTAGRAM

ومن هذا المنطلق، أنشأنا هذا الدليل. نحن نعلم أنه قد يكون من الصعب إجراء هذه المحادثات مع أبنائك المراهقين. ونريد أن نتأكد من أنك مجهز بالأدوات التي تحتاج إليها لبدء الحوار، ونأمل أن يُسهل هذا الدليل الأمور قليلاً.

إننا نتحمل مسؤولية كبيرة للتأكد من أن Instagram يمثل مجتمعًا داعمًا للمراهقين للتواصل والمشاركة، كما نريد التأكد من أن الأب والأم يشعرون بأنهم أكثر اطلاعًا ولديهم كل الأدوات التي تمكنهم من المساعدة في توجيه هؤلاء المراهقين. ونعتقد أن الخطوة الأولى تتمثل في فهم سبب استخدامهم لتطبيق Instagram، والأدوات المتاحة للتأكد من أن تجربتهم إيجابية ومقصودة وآمنة.

للحصول على مزيد من المعلومات، ومشاهدة فيديو نشرح لك فيه هذه الأدوات، انتقل إلى parents.instagram.com.

من يقرأ هذا الخطاب ربما يكون أبا/أمًا. لقد أدركنا من الأبحاث أن العديد من الآباء والأمهات تتابعهم مخاوف بشأن سلامة أبنائهم المراهقين على الإنترنت، وبصفتنا آباء وأمهات يعملون أيضًا في Instagram، نريد التصدي لهذه المخاوف. إننا نذهب إلى العمل كل يوم واضعين مراهقينا في اعتبارنا. وتجمع الأبوة والأمومة بين مسؤولية رائعة وفرص مذهشة على حد سواء. وبالنسبة إلى كل الفرص المذهلة التي تجلبها الأبوة والأمومة، هناك بعض الفرص المليئة بالتحديات أيضًا؛ فنحن نربي الجيل الأول من المستخدمين الرقميين الأصليين الذين لا تقل لديهم أهمية عالم الإنترنت عن أهمية العالم الواقعي.

نحن نعلم أنه قد يصعب على الأب والأم استيعاب ما يفعله ابنهم المراهق على الإنترنت والسبب الذي يدفعه لقضاء وقت طويل جدًا على هاتفه. ورغم أن نشر الصور ومقاطع الفيديو قد يبدو عادة ملازمة للمراهقين، إلا أن العديد منهم قد فكروا كثيرًا في ما يشاركونه على الإنترنت. فمن الصعب علينا التوصل إلى طريقة نستطيع من خلالها فتح باب الحوار مع مراهقينا والحفاظ على سلامتهم بينما نحن ما زلنا نتعلم تفقد هذا المجال. إننا نشعر بهذه المخاوف، شأننا في ذلك شأن كل شخص يعمل في Instagram.

جدول المحتويات

ما المقصود بتطبيق INSTAGRAM؟!...7

إدارة الخصوصية

- 13.....الخصوصية
- 15..... حظر التفاعلات غير المرغوب فيها

إدارة التفاعلات

- 21..... إدارة التعليقات
- 23..... حظر التعليقات والحسابات
- 27..... فلترة التعليقات

إدارة الوقت

- 33..... عرض نشاطك
- 35..... تعيين تذكير يومي
- 37..... كتم صوت الإشعارات المباشرة
- 39..... اطلعت على كل شيء

عشرة أسئلة لمساعدتك في التحدث

- 43..... مع أبنائك المراهقين
- 45..... مسرد المصطلحات



دليل الآباء والأمهات لاستخدام Instagram
ما المقصود بتطبيق Instagram؟

ما المقصود

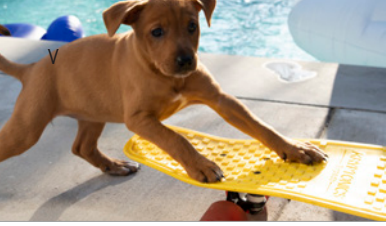
بتطبيق

؟ INSTAGRAM

Instagram عبارة عن تطبيق وسائل تواصل اجتماعي يُستخدم لمشاركة الصور ومقاطع الفيديو والرسائل. تتمثل مهمتنا في تقريب المسافات بين الأشخاص بعضهم البعض وكذلك تقريب المسافات بين الأشخاص والأشياء التي يحبونها، سواء أكان ذلك من خلال Stories أو الموجز أو Live أو IGTV أو Direct. وحتى يمكن تحقيق ذلك، نعتقد أنه من الضروري أن يكون Instagram مكانًا آمنًا وداعمًا للأشخاص للتعبير عن أنفسهم. علمًا بأنه لا يمكن لمن هم دون 13 عامًا إنشاء حساب على Instagram.


ويستخدم المراهقون Instagram للاحتفال بالإنجازات الكبيرة ومشاركة اللحظات اليومية والبقاء على اتصال مع الأصدقاء والعائلة وبناء مجتمعات داعمة ومقابلة الآخرين الذين يشاركونهم نفس الشغف والاهتمامات.

للتعرف على المزيد عن طرق استخدام المراهقين لتطبيق Instagram، راجع مسرد المصطلحات الموجود في نهاية هذا الدليل.




lil_lapislazuli 

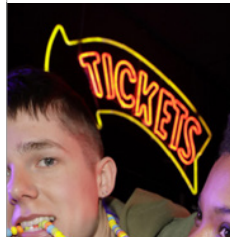
...

amethyst_grl 



Dark_emeralds 

...



"عندما أستخدم
INSTAGRAM،
لا أفكر فيه
كتطبيق موجود
على هاتفي؛ بل
أعتبره الوسيلة
التي يمكنني من
خلالها التعبير
عن رأبي".

الصحفي المراهق مالك مرسييه،
@CLASSYMALICK

إدارة الخصوصية

يوجد عدد من الأدوات التي يمكنك مشاركتها مع ابنك المراهق والتي ستمنحه مزيدًا من التحكم في هويته وبصمته الرقمية. ومن أوائل الأمور التي قد تريد التحدث عنها مع ابنك المراهق ما إذا كانت حساباته عامة أم خاصة. وسيؤدي التأكد من معرفة أن طفلك المراهق يتحكم في الأشخاص الذين يعرضون الأشياء التي ينشرها على الإنترنت ويتفاعلون معها إلى تمكينه من التعبير عن نفسه على Instagram.



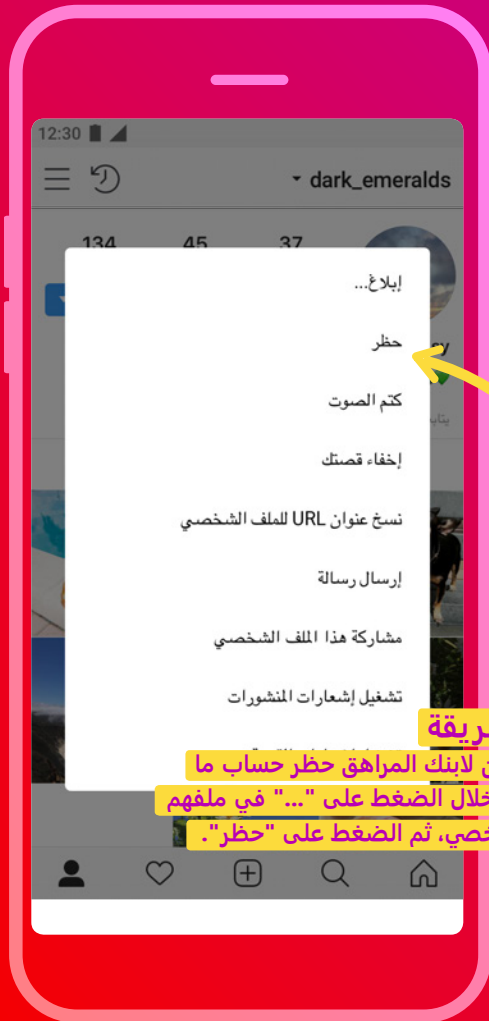
إدارة الخصوصية



خصوصية الحساب

الاختيار الأول الذي يمكنك إجراؤه مع ابنك المراهق هو معرفة ما إذا كان حسابه عامًا أم خاصًا. فإذا كان حسابه خاصًا، فإنه يوافق على الأشخاص الذين يتابعونه، ويمكنه إزالة المتابعين في أي وقت. وتعني الحسابات الخاصة أن محتوى ابنك المراهق لا يمكن عرضه من قبل أي شخص لم يوافق عليه. أما إذا كان حسابه عامًا، يمكن لأي شخص رؤية المحتوى الذي ينشره على Stories أو الموزج أو Live، ويمكنه متابعته دون الحاجة إلى موافقة. وإذا كان يمتلك حسابًا عامًا بالفعل، يمكنه التبديل إلى حساب خاص في أي وقت؛ كما يمكنه أيضًا التبديل من حساب خاص إلى حساب عام. ويمكنه إزالة المتابعين واختيار الأشخاص الذين يمكنهم التعليق وغير ذلك الكثير. يمكن لابنك المراهق أيضًا إيقاف تشغيل "عرض حالة النشاط" حتى لا يمكن لأصدقائه معرفة أوقات وجوده على الإنترنت.

إدارة الخصوصية



حظر التفاعلات غير المرغوب فيها

يمكن للمراهق حظر الحسابات التي لا يرغب في التفاعل معها. وسيؤدي هذا إلى حظر الأشخاص من رؤية المنشورات والقصص وعمليات البث المباشر الخاصة به والتعليق عليها. وعند حظر حساب ما، لا يتم إخطار الشخص صاحب الحساب بذلك. ويمكنك إلغاء حظر أي حساب في أي وقت.

الطريقة

يمكن لابنتك المراهق حظر حساب ما

من خلال الضغط على "..." في ملفهم

الشخصي، ثم الضغط على "حظر".

"تساعدني أمي
من خلال التأكد
من عدم وجود
أي شخص يكتب
أشياء سلبية في
تعليقاتي. وإذا
حدث ذلك،
فإننا نتجاهله
أو نحظره."

الكاتبة ليكسي بي،
@CURLANISTAS

إدارة التفاعلات

لا يوجد مكان للمضايقة بأي شكل من أشكالها على Instagram، ويُعد إنشاء حساب أو نشر صور أو كتابة تعليقات بغرض مضايقة شخص آخر أو الإساءة إليه ضد سياساتنا. وإذا اكتشف ابنك المراهق حسابًا أو صورة أو فيديو أو تعليقًا أو رسالة أو قصة تهدف إلى مضايقة شخص ما أو الإساءة إليه، يمكنه الإبلاغ عن ذلك من داخل التطبيق من خلال الضغط على "... في الجانب العلوي الأسفل من المنشور أو الملف الشخصي أو التمرير يمينًا على التعليق أو الضغط مع الاستمرار على الرسالة والضغط على "إبلاغ".

ويتم إخفاء هوية الشخص المبلّغ تمامًا؛ فلا تشارك معلومات ابنك المراهق مع الشخص الذي تم الإبلاغ عنه.



إدارة التفاعلات

إدارة التعليقات

يتحكم ابنك المراهق في مَنْ يمكنه التعليق على الصور ومقاطع الفيديو الخاصة به. في قسم "عناصر التحكم في التعليقات" في إعدادات التطبيق، يمكنه اختيار: السماح بالتعليقات من الجميع، أو الأشخاص الذين يتابعهم ومتابعي هؤلاء الأشخاص، أو الأشخاص الذين يتابعهم فقط، أو متابعيهم فقط. ويمكن للمراهقين أيضاً إزالة التعليقات تماماً من منشوراتهم.



إدارة التفاعلات

حظر التعليقات

يمكن للمراهقين حظر الحسابات التي لا يرغبون في التفاعل معها. ولن تظهر أي تعليقات من حساب محظور بعد ذلك. ويمكن للمراهقين إيقاف تشغيل التعليقات من كل المنشورات أو المنشورات الفردية.



"لقد تغير مسار حياتي بسبب هذا الحساب، نظرًا لأنني [خضت] الكثير من التجارب والتقيت بالكثير من الأشخاص الذين لم أظن أنني سألتقي بهم يومًا."

الراقصة ليزي هاول،
@LIZZY.DANCES



إدارة التفاعلات

فلترة التعليقات

لدينا عناصر تحكم تساعدك في إدارة المحتوى الذي تعرضه وتحديد متى تكون التعليقات مسيئة أو تهدف إلى المضايقة أو الإساءة. ولقد أنشأنا فلاتر تزيل الكلمات والعبارات المسيئة وتعليقات المضايقة تلقائيًا. ويمكن لابنك المراهق أيضًا إنشاء قائمة خاصة به من الكلمات أو الرموز التعبيرية التي لا يرغب في ظهورها في قسم التعليقات عند النشئ، وذلك من خلال الانتقال إلى "الفلاتر" في قسم "عناصر التحكم في التعليقات".

الطريقة

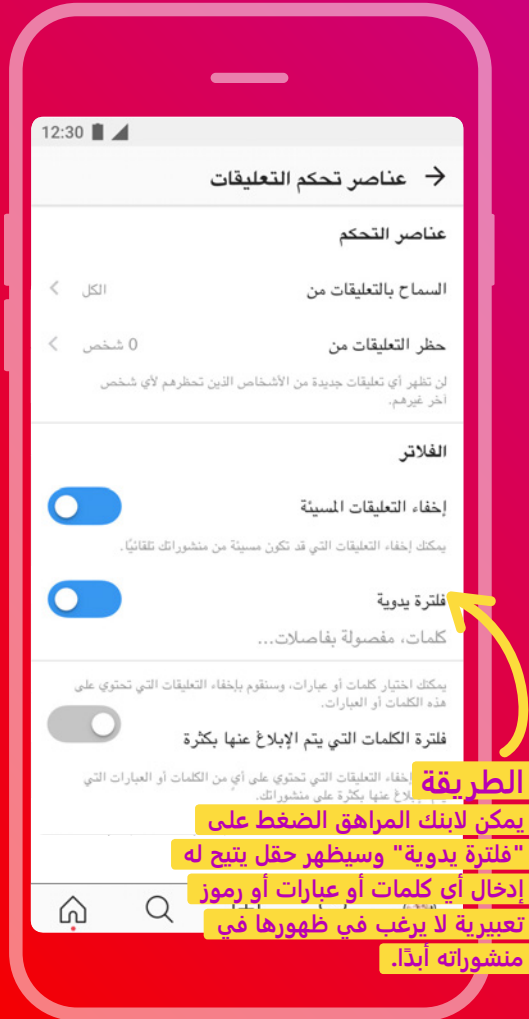
يمكن لابنك المراهق الضغط على

"فلترة يدوية" وسيظهر حقل يتيح له

إدخال أي كلمات أو عبارات أو رموز

تعبيرية لا يرغب في ظهورها في

منشوراته أبدًا.



"يمكن أن تكون
وسائل التواصل
الاجتماعي
مفيدة وذات
تأثير مذهل،
حيث يمكنها
أن توفر لك
مجتمع لا تجده
في غيرها."

الناشطة إيلانور ويلر،
@ELLIEWHEELS



إدارة الوقت

عندما يتعلق الأمر بقضاء الوقت على Instagram، لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة عن السؤال المثار حول ما إذا كان الوقت الذي يتم قضاؤه كثيرًا جدًا أم مناسبًا. ويوجد عدد من الأدوات لمساعدتك أنت وعائلتك في معرفة الوقت الذي يقضيه ابنك المراهق على التطبيق والتحكم فيه. ويمكنكم العمل معًا لتحديد مستوى التوازن المناسب لأفراد عائلتك.



إدارة الوقت



عرض نشاطك

تعرض لوحة معلومات الأنشطة لابنك المراهق مقدار الوقت الذي قضاه على Instagram على مدار اليوم والأسبوع الماضي، بالإضافة إلى متوسط الوقت الذي قضاه على التطبيق. ويمكن لابنك المراهق الضغط مع الاستمرار على الأشرطة الزرقاء لمعرفة الوقت الذي قضاه على Instagram في يوم معين.

إدارة الوقت



تعيين تذكير يومي

يمكن لأولئك المراهقين استخدام التذكير اليومي لتعيين حد للوقت الذي يريدون قضاءه على Instagram. تحدث مع ابنك المراهق عن شعوره أثناء استخدام التطبيق. هل هناك مغزى من عدم تحقيق أقصى استفادة منه؟ يمكن أن يكون تعيين التذكير اليومي مع ابنك المراهق طريقة جيدة للتحدث عن كيفية استخدامهم لتطبيق Instagram على مدار اليوم.

إدارة الوقت

كتم صوت الإشعارات المباشرة

يمكن لابنك المراهق استخدام ميزة "كتم صوت الإشعارات المباشرة" لكتم صوت إشعارات Instagram لفترة زمنية. عند انتهاء الوقت المعيّن مسبقًا، ستعود الإشعارات إلى إعداداتها العادية دون الحاجة إلى إعادة تعيينها.

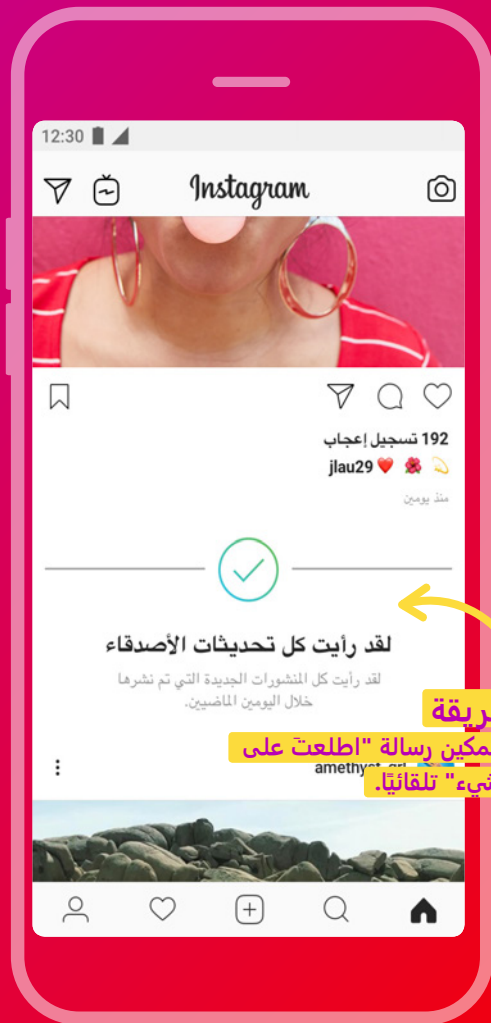


إدارة الوقت

اطلعت على كل شيء

يمكن أن يشعر المراهقون بالضغط نتيجة لرؤية كل منشورات أصدقائهم والتفاعل معها. وعند التمرير خلال كل منشور على الموجز منذ آخر مرة سجلوا الدخول فيها، سيتم عرض رسالة تقول "اطلعت على كل شيء".

وبهذه الطريقة، سيعرفون أنهم على اطلاع كامل بتحديثات أصدقائهم ومجتمعاتهم.



"يعتبر ابني
أن تطبيق
[INSTAGRAM]
هو المفتاح الذي
يدخل به إلى عالم
إقامة العلاقات
مع أقرانه."

المصور الفوتوغرافي والأب رودي روي،

@RUDDYROYEK



عشرة أسئلة لمساعدتك في بدء المحادثة

05 إذا كانت لديك حسابات Instagram متعددة، فما الذي تشاركه في كل حساب؟

06 كيف تؤثر تسجيلات الإعجاب والتعليقات على شعورك تجاه منشور ما؟

07 هل تعرف متابعيك؟ (إذا كان ابنك المراهق يمتلك حسابًا خاصًا، فاسأله عن كيفية تحديده للأشخاص الذين يتابعونه.) ماذا تفعل عندما يحاول شخص لا تعرفه الاتصال بك عبر رسائل مباشرة؟

08 ما شعورك حيال الوقت الذي تقضيه على الإنترنت؟

09 هل شعرت بعدم الارتياح من شيء شاهدته أو تجربة خضتها على الإنترنت قبل ذلك؟

10 ماذا ستفعل إذا رأيت شخصًا يتعرض للمضايقة على Instagram؟ (هل تعرف أدوات الإبلاغ وفلتر التعليقات المسيئة على Instagram؟)

لقد عقدنا شراكة مع خبيرة وسائل التواصل الاجتماعي والتربية والتعليم أنا هوميون، الحائزة على درجة ماجستير الآداب واعتماد تقديم خدمات التلاميذ ومؤلفة كتاب Social Media Wellness (رفاه وسائل التواصل الاجتماعي) لإنشاء مجموعة مكونة من 10 أسئلة يمكنك الاستعانة بها لإجراء محادثة مع ابنك المراهق عن Instagram. ونهدف إلى استخدام هذه الأسئلة للتعرف على المزيد عن كيفية استخدام أولادك المراهقين لتطبيق Instagram، والتأكد من أنهم يستخدموه استخدامًا إيجابيًا.

01 ما الذي يعجبك في Instagram؟

02 ما الذي تريد معرفته مني عن Instagram؟

03 ما أفضل خمسة حسابات Instagram تستمتع بمتابعتها؟

04 اذكر بعض الأشياء التي تفكر بها قبل نشر شيء ما على Instagram؟

حظر

الحظر عبارة عن أداة يمكن أن يستخدمها ابنك المراهق إذا كان هناك شخص ما يضايقه على Instagram. وعندما يحظر ابنك المراهق شخصًا ما، لا يتم إخطار الشخص الآخر؛ لكنه لن يتمكن من التفاعل مع ابنك المراهق بأي شكل من الأشكال.

تعليق

التعليق عبارة عن تفاعل مع المحتوى الذي ينشره شخص ما على Instagram. وتظهر التعليقات أسفل المنشورات في الموجز الخاص بابنك المراهق. ويمكن استخدام الكلمات أو الرموز التعبيرية في التعليقات.

إرشادات المجتمع

إننا نرغب في الوصول إلى مجتمع يمتاز بالإيجابية والتنوع. ويجب على كل شخص يستخدم Instagram الالتزام بإرشادات المجتمع التي صممناها لإنشاء بيئة آمنة وترحب بالجميع. وهذا يشمل أشياء، مثل عدم العري أو الخطاب الذي يحض على الكراهية. ويمكن أن يؤدي عدم اتباع هذه الإرشادات إلى حذف المحتوى، أو تعطيل الحسابات أو فرض قيود أخرى.

Direct

Instagram Direct هو المكان الذي يمكن للمراهقين من خلاله إرسال رسائل لبعضهم بعضًا بشكل فردي أو جماعي. ويمكنهم أيضًا مشاركة الصور ومقاطع الفيديو مع الأشخاص الذين يرسلونهم فقط.

مسرد مصطلحات INSTAGRAM



إبلاغ

يُعد الإبلاغ من الطرق التي يمكن لابنك المراهق من خلالها إعلام Instagram بشأن منشور أو حساب أو تعليق غير لائق. ويمكن لابنك المراهق الإبلاغ عن أي منشور أو تعليق يعتقد أنه ينتهك إرشادات مجتمعنا.

بث مباشر ودرشة فيديو

يمكن لابنك المراهق إجراء بث مباشر لمشاركة ما لديه مع متابعيه في الوقت الفعلي. وعند إجراء بث مباشر، يمكنه دعوة الأصدقاء للانضمام إليه، أو الاشتراك في استضافة جلسة بث مباشر أو ترك تعليقات وإرسال قلوب. كما يمكنه إجراء درشة فيديو في Direct مع ما يصل إلى أربعة أشخاص.

ملف شخصي

الملف الشخصي لابنك المراهق على Instagram هو المكان الذي سيتمكن فيه أصدقاؤه ومتابعوه من العثور على منشوراته والوصول إلى قصصه. ويشمل أيضًا سيرة ذاتية قصيرة. وإذا كان الملف الشخصي لابنك المراهق خاصًا، فلن يتم عرض إلا صورة الملف الشخصي الأساسية وسيرته الذاتية.

منشور

يشير المنشور إلى الوسائط التي يضعها ابنك المراهق على الموجز أو Stories. ويمكن أن يكون مقاطع فيديو أو صور.

موجز

الموجز هو المكان الذي يمكن للمراهقين فيه عرض منشورات من الحسابات التي يتابعونها. وعادةً ما يرى المراهقون منشورات الموجز لأنها أكثر ابتهاجًا أو تميزًا. ويمكن أن تكون هذه المنشورات صورًا أو مقاطع فيديو.

مسرد

مصطلحات

INSTAGRAM

IGTV

IGTV هو مكان مخصص لمقاطع الفيديو الرأسية التي قد تصل مدتها إلى ساعة واحدة. ويمكن لابنك المراهق العثور على مقاطع فيديو من منشئي المحتوى المفضلين لديه، كما يمكنه إنشاء محتوى بمدة أطول. وIGTV عبارة عن تطبيق مستقل ويوجد أيضًا داخل Instagram.

Stories

تختفي القصص من التطبيق بعد مرور 24 ساعة ما لم يرق ابنك المراهق بتككين الأرشفة؛ مما يجعل قصصه منتهية الصلاحية متاحة له فقط. ويمكن له مشاركة هذه القصص في قسم أبرز القصص لديه. وبإمكان أي شخص يستطيع عرض قصص ابنك المراهق أن يأخذ لقطة شاشة منها.

استكشاف

استكشاف هو المكان الذي سيعرض فيه المراهقون الصور ومقاطع الفيديو من الحسابات والإشارات التي قد تنال اهتمامهم. ويكون مختلفًا بالنسبة إلى الجميع؛ حيث يتغير المحتوى باختلاف الحسابات وعلامات الهاشتاج التي يتابعها ابنك المراهق.

للتعرف على المزيد من الأدوات والموارد
لمساعدتك في تصفح عادات وسائل
التواصل الاجتماعي الصحية والسليمة
مع ابنك المراهق، تفضل بزيارة
parents.instagram.com

 Instagram

