



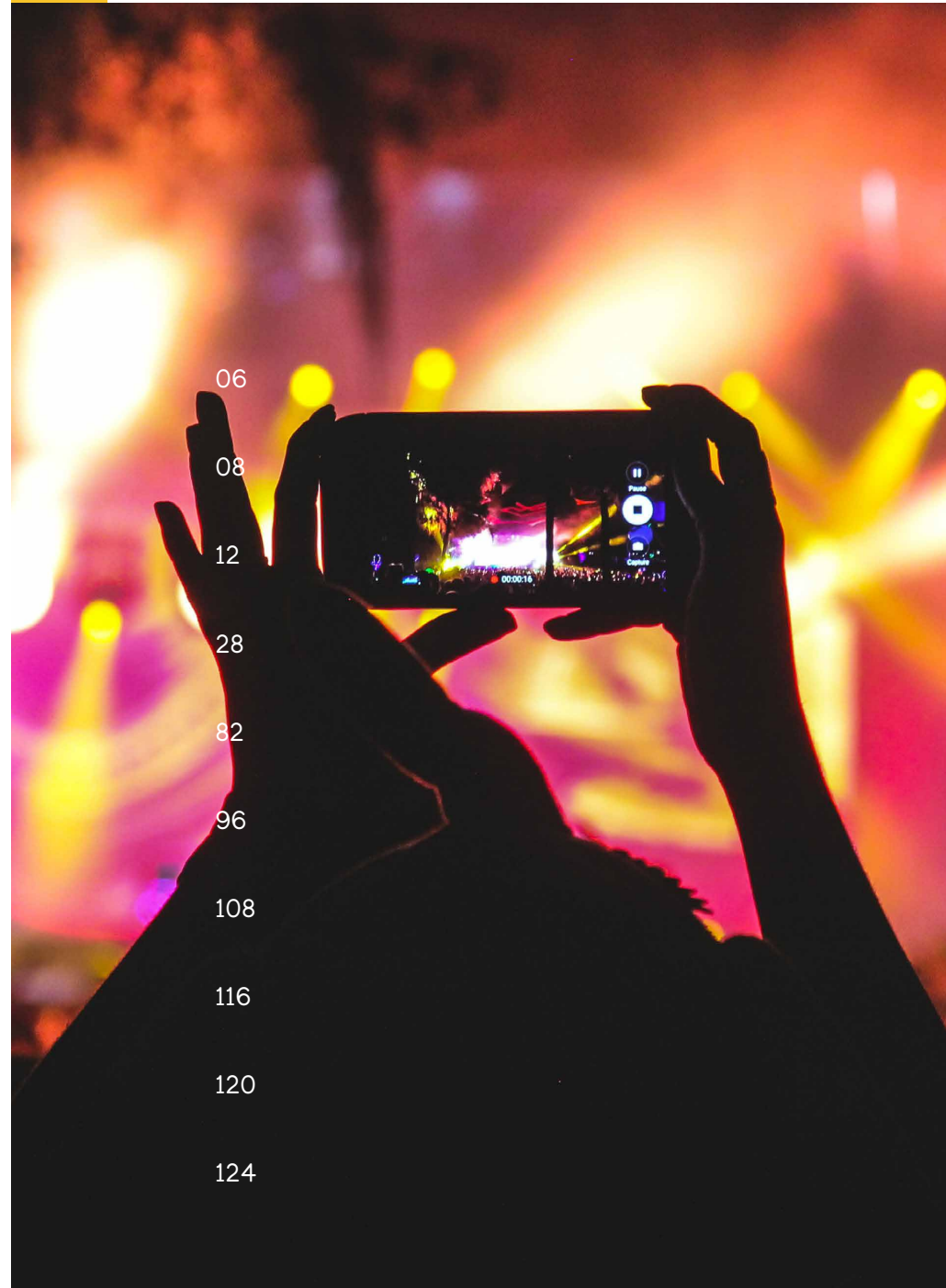
CSR



രക്ഷകർത്താക്കൾക്കുള്ള ഇൻസ്റ്റഗ്രാം ഗൈഡ്

ഉള്ളടക്കം

- 01 ആമുഖ കുറിപ്പ്
- 02 എന്താണ് ഇൻസ്റ്റഗ്രാം
- 03 സ്വകാര്യതാ ക്രമീകരണങ്ങൾ
- 04 ഇടപെടലുകൾ മാനേജ് ചെയ്യൽ
- 05 സമയ മാനേജ്മെന്റ്
- 06 അക്കൗണ്ട് സുരക്ഷ
- 07 മറ്റുള്ളവർക്കുള്ള പിന്തുണ
- 08 നറുങ്ങുകളും തന്ത്രങ്ങളും
- 09 ഗ്ലോസറി
- 10 വിഭവങ്ങൾ



- 06
- 08
- 12
- 28
- 82
- 96
- 108
- 116
- 120
- 124

“ഇന്നത്തെ തലമുറ ഓൺലൈനിൽ വളരെ സജീവമാണ്, അത് വളരെ സ്വാഭാവികമായി അവരിലേക്ക് വന്നു ചേർന്നതാണ്. എന്നിരുന്നാലും, അവർ പോസ്റ്റ് ചെയ്യുന്നത് എന്താണ് എന്നതിന് അപ്പുറം നാം കാര്യങ്ങൾ അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടതുണ്ട്. കുട്ടികളുടെ ഓൺലൈൻ ജീവിതം യഥാർത്ഥ ജീവിതത്തിൽ നിന്നും വളരെ വ്യത്യസ്തമാണ്, രക്ഷകർത്താക്കൾ എന്ന നിലയിൽ അവരെ സംരക്ഷിക്കേണ്ടത് നമ്മുടെ ഉത്തരവാദിത്തമാണ്. ആദ്യമായി കുട്ടിയുടെ ഓൺലൈൻ സാന്നിദ്ധ്യം രക്ഷകർത്താക്കൾ ഉൾക്കൊള്ളുകയാണ് വേണ്ടത്. രണ്ടാമതായി, അവന്റെ/അവളുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ പങ്കിടാനും അവർക്ക് സഹായവും/പിന്തുണയും ചോദിക്കാനും സുരക്ഷിതവും കംഫർട്ടബിളമായൊരു പരിതസ്ഥിതി ഒരുക്കി നൽകുകയും വേണം. അവസാനമായി, കുട്ടികൾക്ക് സഹായകമാകുന്ന തരത്തിൽ രക്ഷകർത്താക്കൾ സ്വയം പരുവപ്പെടേണ്ടതുണ്ട്. രക്ഷകർത്താക്കൾക്കായി അപ്ലോറ്റ് ചെയ്ത ഇൻസ്റ്റഗ്രാം ഗൈഡ് ഈ ദിശയിലേക്കുള്ള ശരിയായ ചുവട് വയ്ക്കാൻ, ആ ശ്രമത്തെ ഞങ്ങൾ അഭിനന്ദിക്കുന്നു.”

രഞ്ജനാ കുമാരി
സെന്റർ ഫോർ സോഷ്യൽ റിസർച്ച്
[@csr_india](https://www.instagram.com/csr_india)





ആമുഖ കുറിപ്പ്

ഹായ്!

ലോകത്തിലെ ഏറ്റവും വലിയ രണ്ടാമത്തെ ഇന്റർനെറ്റ് ജനസംഖ്യ ഇന്ത്യയിലാണെന്ന് നിങ്ങൾക്കറിയാമോ?

എല്ലാ ഓൺലൈൻ ആക്ടിവിറ്റികളിലും സോഷ്യൽ നെറ്റ്‌വർക്കിംഗാണ് ഇന്ത്യൻ ഉപയോക്താക്കൾക്കിടയിൽ ഏറ്റവും അധികം സ്വീകാര്യത, കൂടാതെ സോഷ്യൽ മീഡിയ പ്ലാറ്റ്‌ഫോമുകൾ ചെറുപ്പക്കാർക്കിടയിൽ ജനപ്രീതി നേടുകയുമാണ്. ഒരു വിരൽ തുന്പുകൊണ്ടുള്ള ടച്ച് അകലത്തിൽ ലോകമെമ്പാടുമുള്ള ഉപയോക്താക്കളുമായി നമുക്ക് ഇപ്പോൾ ഇടപഴകാം! അത്തരം പ്ലാറ്റ്‌ഫോമുകളുടെ വർദ്ധിച്ച ഉപയോഗത്തോടൊപ്പം ഓൺലൈൻ ഇടങ്ങളിൽ ആളുകളുടെ ഐഡന്റിറ്റിയും വിവരങ്ങളും പരിരക്ഷിക്കുന്നതിനും തുല്യ പ്രധാന്യമുണ്ട്.

പലപ്പോഴും കുട്ടികൾ അവരുടെ ഓൺലൈൻ ജീവിതത്തെക്കുറിച്ചുള്ള കാര്യങ്ങൾ രക്ഷകർത്താക്കളുമായി പങ്കിടാൻ മടിക്കും. ഓൺലൈൻ ഇടങ്ങളിൽ തങ്ങൾ ഒരുപാട് സമയം ചെലവഴിക്കുന്നതായി കുറ്റപ്പെടുത്തുമോയെന്ന ഭയത്താലാണ് ഇത്. വിലക്കുകൾക്ക് പകരം ആരോഗ്യകരവും സുരക്ഷിതവും സന്തുലിതവുമായ സാങ്കേതിക വിദ്യയും ഇന്റർനെറ്റ് സൗകര്യമുള്ള ഉപകരണങ്ങളും പ്ലാറ്റ്‌ഫോമുകളുമൊരുക്കി അവരെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നത് സഹായകമാകും. കുട്ടികളുടെ പ്രതികരണം ദയയോടെ മനസ്സിലാക്കുന്നത് അവർക്ക് നിങ്ങളോടുള്ള വിശ്വാസം വളർത്തിയെടുക്കാനും ഓൺലൈൻ ആക്റ്റിവിറ്റികളിൽ നിങ്ങളെ പങ്കാളികളാക്കാനും സഹായിക്കും. നിങ്ങളിൽ വിശ്വാസവും സുരക്ഷിതത്വവും തോന്നിയാൽ കുട്ടികൾക്ക് സുരക്ഷിതരായി തുടരാനുള്ള നറുങ്ങുകൾ പങ്കുവെക്കാം.

ആപ്പ് വാഗ്ദാനം ചെയ്യുന്ന വിവിധതരം ഫീച്ചറുകൾ, ലഭ്യമായ പ്രധാനപ്പെട്ട ക്രമീകരണങ്ങൾ, അനുചിതമായ പെരുമാറ്റം കൈകാര്യം ചെയ്യൽ എന്നിങ്ങനെ ഒരു രക്ഷിതാവെന്ന നിലയിൽ നിങ്ങളുടെ മനസ്സിലൂടെ കടന്നുപോകുന്ന പലതരം ആശങ്കകൾ കൂടി കണക്കിലെടുത്താണ് ഈ ഗൈഡ് രൂപകൽപ്പന ചെയ്തിരിക്കുന്നത്.

സമ്പന്നമായ ബന്ധങ്ങൾ കെട്ടിപ്പടുക്കാനും തമാശകൾ പങ്കുവെക്കാനുമായി പ്ലാറ്റ്‌ഫോം എങ്ങനെ ഉപയോഗിക്കാം എന്ന തരത്തിലുള്ള സംഭാഷണങ്ങൾ കുട്ടികളുമായി ആരംഭിക്കാൻ ഇത് നിങ്ങളെ സഹായിക്കുമെന്ന് ഞങ്ങൾ പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു!

വിനീത് കുമാർ
സൈബർപീസ് ഫൗണ്ടേഷൻ
[@cyberpeacecorps](https://www.cyberpeacecorps.org)



02 /

എന്താണ് ഇൻസ്റ്റഗ്രാം



ആളുകൾക്ക് അവരുടെ പാഷനും താൽപ്പര്യങ്ങളും അടിസ്ഥാനമാക്കി പരസ്പരം കണക്റ്റ് ചെയ്യുന്നതിന്, കമ്മ്യൂണിറ്റിയുമായി ഫോട്ടോ, വീഡിയോ, മെസേജ് എന്നിവ പങ്കിടാനാവുന്നതായ ആപ്പാണ് ഇൻസ്റ്റഗ്രാം. ഇൻസ്റ്റഗ്രാമിന് ചെറുപ്പക്കാർക്കിടയിൽ വലിയ സ്വീകാര്യതയുണ്ട്. ജീവിതത്തിലെ പ്രത്യേക നിമിഷങ്ങൾ പകർത്താനും മറ്റുള്ളവരുമായി കണക്റ്റ് ചെയ്യാനും ഫോട്ടോകൾ, വീഡിയോകൾ, ഫിൽറ്ററുകൾ, കമന്റുകൾ, ക്യാപ്ഷനുകൾ, ഇമോജി, ഹാഷ്ടാഗുകൾ തുടങ്ങിയ രസകരമായ രീതികളിലൂടെ ആശയവിനിമയങ്ങൾ നടത്താനും അവർ ഈ പ്ലാറ്റ്ഫോം ഉപയോഗിക്കുന്നു. ഇൻസ്റ്റഗ്രാം ആപ്പിൾ ഐഒഎസ്, ആൻഡ്രോയ്യിഡ്, വെബ് പതിപ്പുകളിൽ ലഭ്യമാണ്. ഇൻസ്റ്റഗ്രാമിൽ അക്കൗണ്ട് തുടങ്ങാൻ വേണ്ട ഏറ്റവും കുറഞ്ഞ പ്രായം 13 വയസ്സാണ്.

സ്റ്റോറീസ്, റീൽസ്, ഫീഡ്, ലൈവ്, IGTV, ഡയറക്റ്റ് എന്നിവയിലൂടെ ആളുകളെ അവർ ഇഷ്ടപ്പെടുന്ന ആളുകളുമായും താൽപ്പര്യങ്ങളുമായും അടുപ്പിക്കുക എന്നതാണ് ഞങ്ങളുടെ ലക്ഷ്യം. ആളുകൾക്ക് സ്വാതന്ത്ര്യത്തോടെ തങ്ങളുടെ വികാര വിചാരങ്ങളെ പങ്കുവെക്കേണ്ടതിന്, ഇൻസ്റ്റഗ്രാം സുരക്ഷിതവും പിന്തുണ ലഭിക്കുന്നതുമായൊരു ഇടമാക്കേണ്ടതിന് വലിയ പ്രാധാന്യമുണ്ട്.



ആളുകളുടെ കമ്യൂണിറ്റി പരസ്പരം കണക്റ്റ് ചെയ്യുന്നു



പ്രത്യേക നിമിഷങ്ങൾ ക്യാപ്ചർ ചെയ്യുന്നു



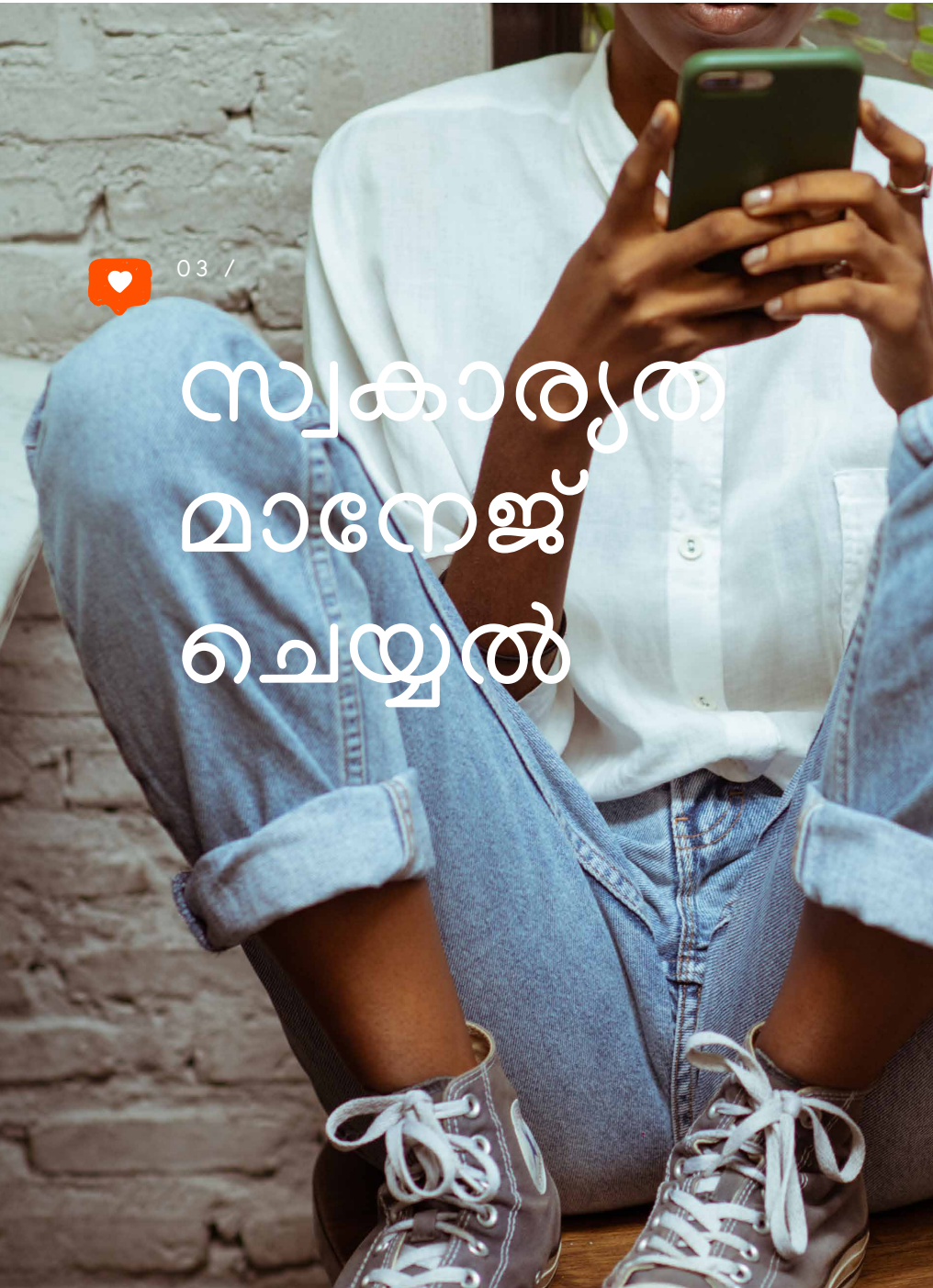
ആളുകളെ കൂടുതൽ അടുപ്പിക്കുന്നു



ആളുകൾക്ക് സ്വതന്ത്രമായി വികാര, വിചാരങ്ങൾ പ്രകടിപ്പിക്കാവുന്ന ഇടം



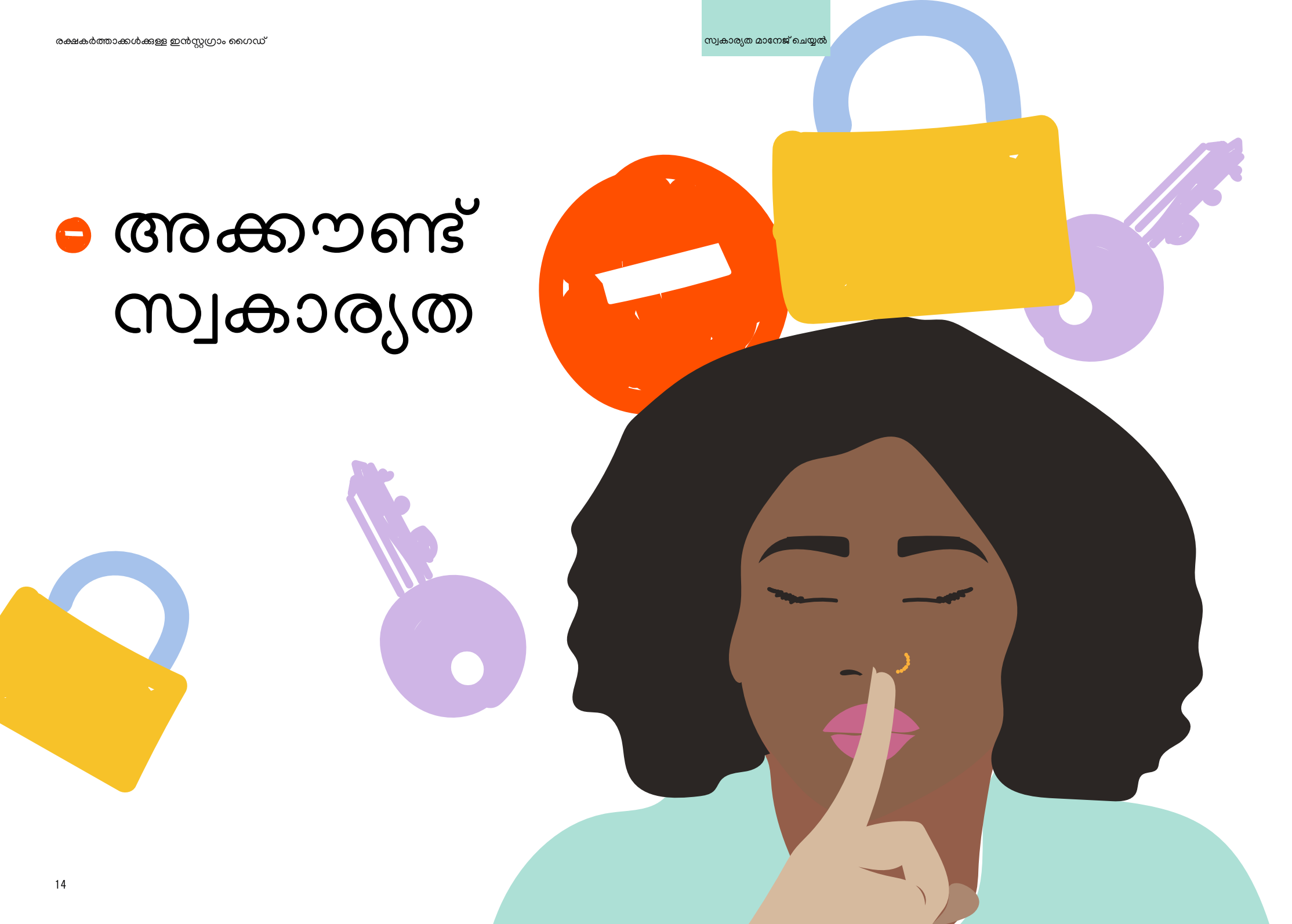
സുരക്ഷിതവും പിന്തുണ ലഭിക്കുന്നതുമായ ഇടം



സ്വകാര്യത മാനേജ് ചെയ്യൽ

ഡിജിറ്റൽ ഐഡന്റിറ്റിയിലും അവരുടെ ഓൺലൈൻ ആക്റ്റിവിറ്റിയുടെ ഫലമായി ഇന്റർനെറ്റിൽ കയറിപ്പറ്റുന്ന വിവരങ്ങളിലും കൂടുതൽ നിയന്ത്രണം നൽകുന്ന നിരവധി ഉപകരണങ്ങൾ നിങ്ങൾക്ക് കൂട്ടിയുമായി പങ്കിടാൻ കഴിയും. അക്കൗണ്ട് പൊതുവാക്കണോ സ്വകാര്യമാണോ എന്നതാണ് നിങ്ങൾ ആദ്യമായി സംസാരിക്കേണ്ട കാര്യം. കൗമാരക്കാർ അവരുടെ അക്കൗണ്ട് സ്വകാര്യമാക്കണമെന്ന് ഞങ്ങൾ ശുപാർശ ചെയ്യുന്നു. ഓൺലൈനിൽ പോസ്റ്റ് ചെയ്യുന്ന കാര്യങ്ങൾ ആരാണ് കാണുന്നതെന്നും ഇടപഴകുന്നതെന്നും തങ്ങൾക്ക് നിയന്ത്രിക്കാമെന്ന കാര്യം മനസ്സിലാക്കുന്നത് ഓൺലൈനിൽ സുരക്ഷിതരായി തുടരുന്നതിനൊപ്പം ഇൻസ്റ്റഗ്രാമിൽ തങ്ങളായി തന്നെ ഇരിക്കുന്നതിനും അവരെ സഹായിക്കുന്നു.

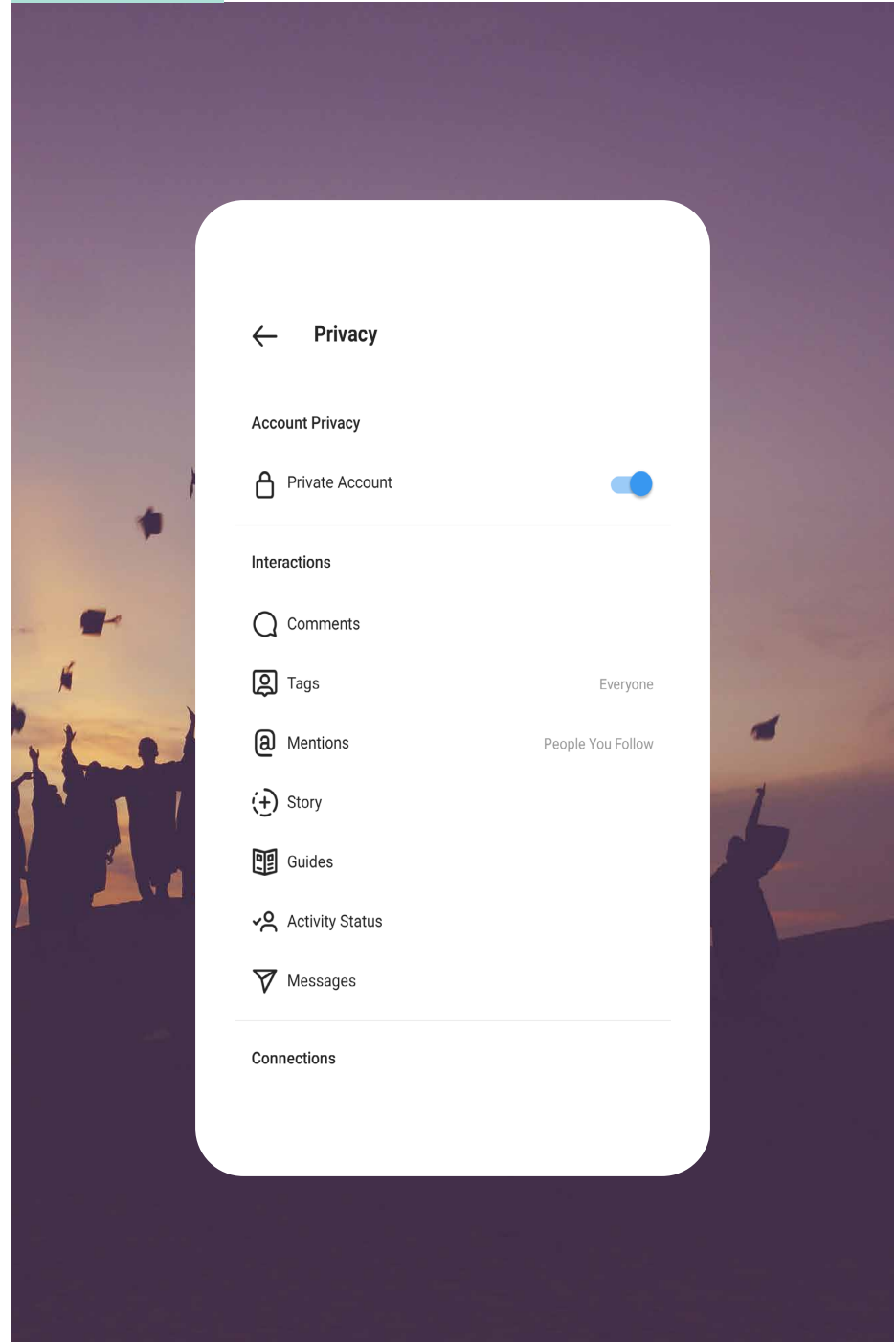
അക്കൗണ്ട് സ്വകാര്യത



അക്കൗണ്ട് സ്വകാര്യത

നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയുടെ അക്കൗണ്ട് സ്വകാര്യമാണെങ്കിൽ, ഫോളോ ചെയ്യുന്നവരെ അപ്രൂവ് ചെയ്യാനും ഏത് സമയത്തും നീക്കം ചെയ്യാനാമാകും. സ്വകാര്യ അക്കൗണ്ടിലെ ഉള്ളടക്കം നിങ്ങളുടെ കുട്ടി അപ്രൂവ് ചെയ്യാത്തവർക്ക് മറച്ചിരിക്കും. കൂടാതെ അവർക്ക് ഫോളോവേഴ്സിനെ നീക്കം ചെയ്യാനും ആർക്കൊക്കെ കമന്റ് ചെയ്യാമെന്നും 'ആക്ടിവിറ്റി നില കാണിക്കുക' എന്നത് ഓഫ് ചെയ്യാനാമാകും. ഇതോടെ അവർ ഓൺലൈൻ ആണെന്ന് അവരുടെ സൂപ്പർയൂക്കൾക്ക് കാണാനാകില്ല. കൗമാരക്കാർ അവരുടെ അക്കൗണ്ട് സ്വകാര്യമാക്കണമെന്ന് ഞങ്ങൾ ശുപാർശ ചെയ്യുന്നു. 18 വയസ്സിന് താഴെയുള്ളവർ പുതിയ അക്കൗണ്ട് സൃഷ്ടിക്കുമ്പോൾ അവർക്കായി ഞങ്ങൾ പുതിയ സ്ക്രീൻ സൃഷ്ടിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഏതുതരത്തിലുള്ള വ്യത്യസ്ത അനുഭവങ്ങളാണ് നൽകുന്നതെന്ന് പറഞ്ഞ് കൊടുക്കുന്നതിനൊപ്പം പൊതുവായതോ സ്വകാര്യമായതോ ആയ അക്കൗണ്ട് തിരഞ്ഞെടുക്കാനുള്ള ഓപ്ഷൻ ആളുകൾക്ക് നൽകുന്നു. 'സ്വകാര്യത' തിരഞ്ഞെടുക്കാത്തപക്ഷം 'സ്വകാര്യ അക്കൗണ്ട്' എന്താണെന്ന് പറഞ്ഞ് കൊടുക്കുന്ന ഒരു അറിയിപ്പ് നൽകുകയും അവരുടെ ക്രമീകരണം പരിശോധിക്കാൻ ഓർമ്മപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു.

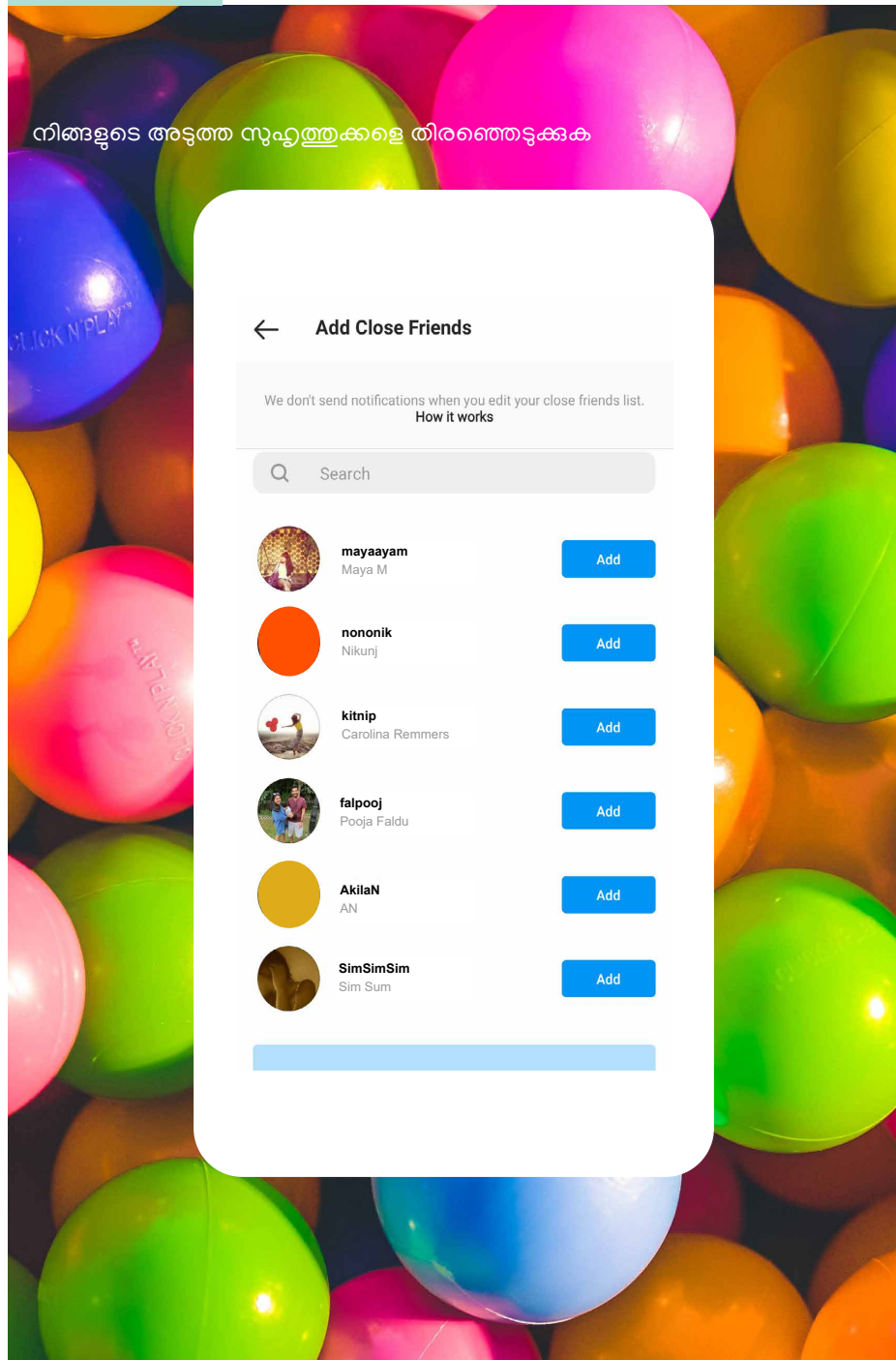
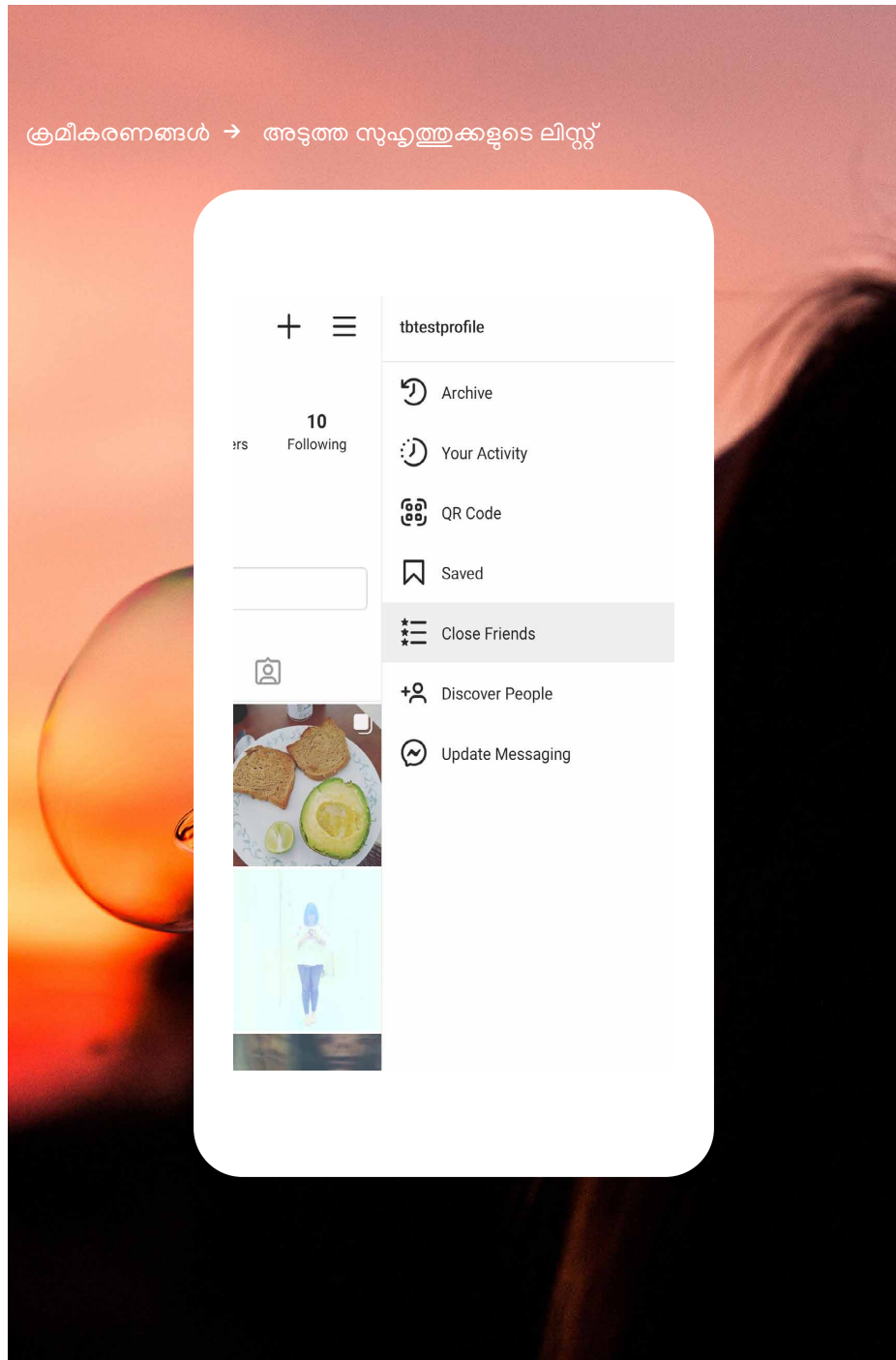
നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയുടെ അക്കൗണ്ട് പൊതുവായതാണെങ്കിൽ, സ്റ്റോറികൾ, ഫീഡ്, ലൈവ് എന്നിങ്ങനെ അവർ പോസ്റ്റ് ചെയ്യുന്ന ഉള്ളടക്കങ്ങൾ എല്ലാവർക്കും കാണാനാകുകയും അപ്രൂവൽ ഇല്ലാതെ അവരെ ഫോളോ ചെയ്യാനും കഴിയും. നിങ്ങളുടെ കുട്ടിക്ക് പൊതു അക്കൗണ്ട് ആണ് ഉള്ളതെങ്കിൽ അവർക്ക് എപ്പോൾ വേണമെങ്കിലും സ്വകാര്യ അക്കൗണ്ടിലേക്ക് മാറാവുന്നതാണ്.



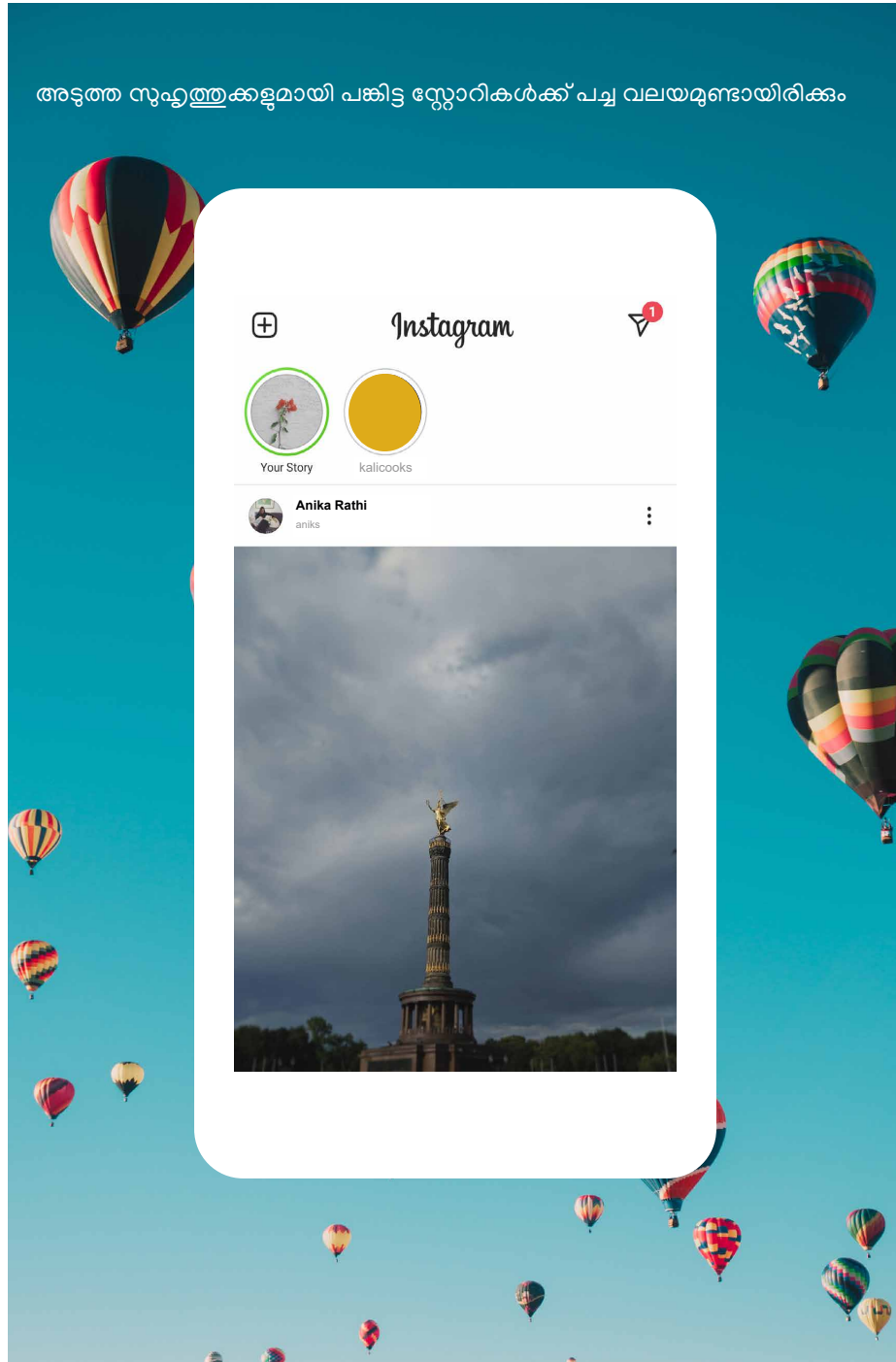
➔ **അടുത്ത സുഹൃത്തുക്കളുമായി സ്റ്റോറികൾ പങ്കിടു**

നിങ്ങളുടെ കുട്ടിക്ക് 'അടുത്ത സുഹൃത്തുക്കൾ' ലിസ്റ്റ് സൃഷ്ടിച്ച് ആ ലിസ്റ്റിലുള്ളവർക്ക് മാത്രം സ്റ്റോറികൾ പങ്കിടാൻ കഴിയും. ഇതിലേക്ക് ഏപ്പോൾ വേണമെങ്കിലും ആളുകളെ ചേർക്കാനും നീക്കം ചെയ്യാനും കഴിയും, കൂടാതെ ഈ ലിസ്റ്റിലേക്ക് ചേർക്കുന്നതും നീക്കം ചെയ്യുന്നതും ആളുകൾക്ക് അറിയാൻ കഴിയില്ല.

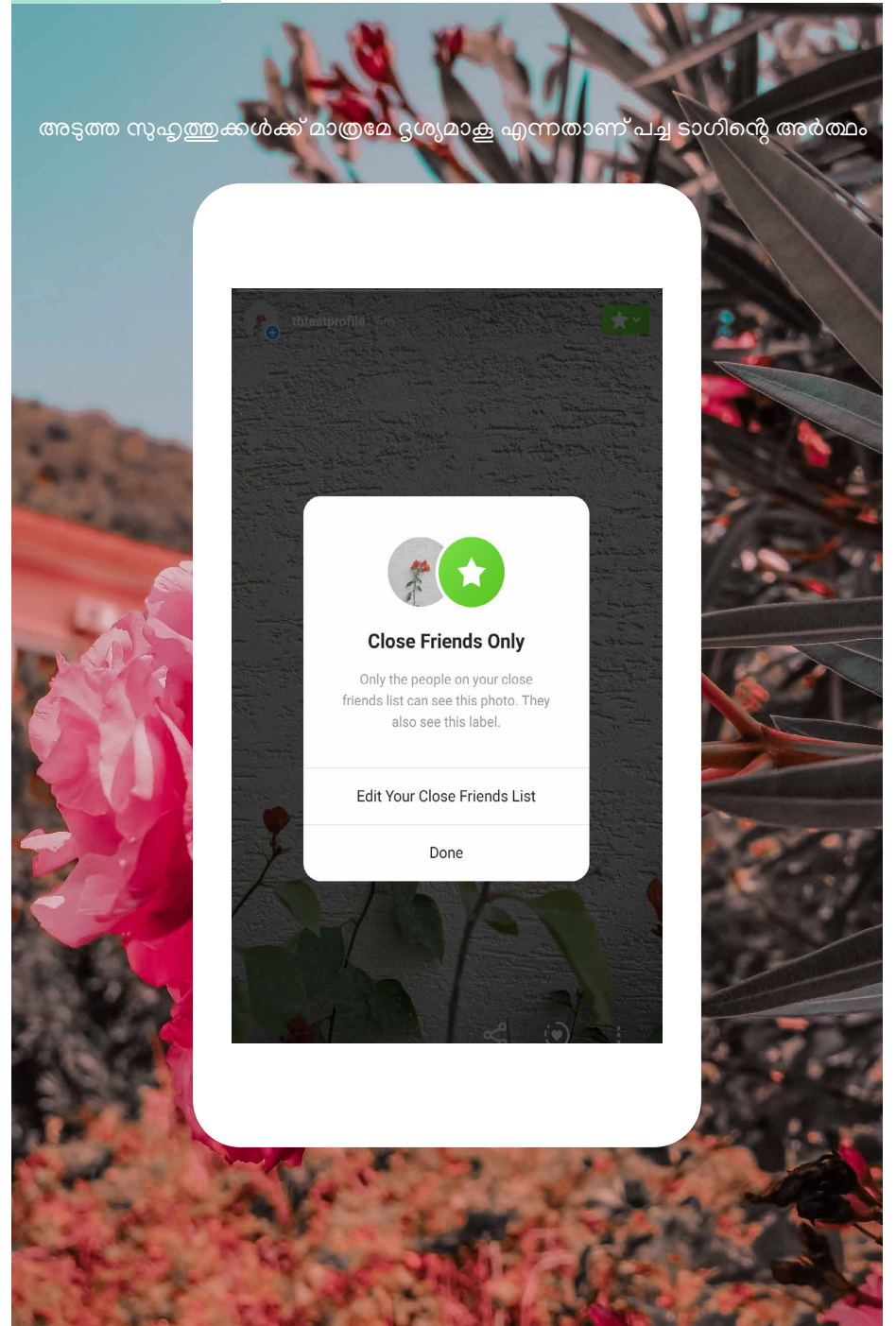




അടുത്ത സുഹൃത്തുക്കളുമായി പങ്കിട്ട സ്റ്റോറികൾക്ക് പച്ച വലയമുണ്ടായിരിക്കും



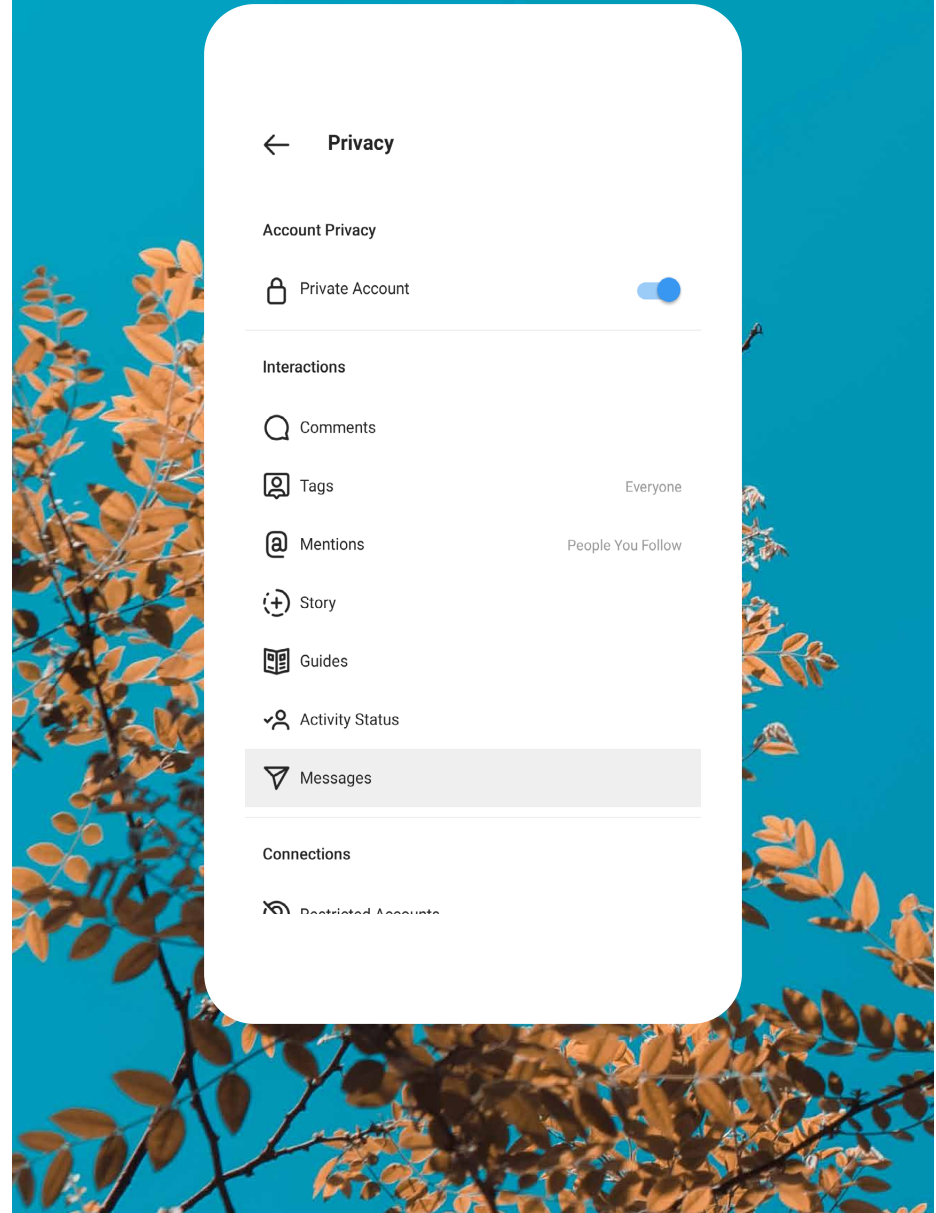
അടുത്ത സുഹൃത്തുക്കൾക്ക് മാത്രമേ ദൃശ്യമാകൂ എന്നതാണ് പച്ച ടാഗിന്റെ അർത്ഥം

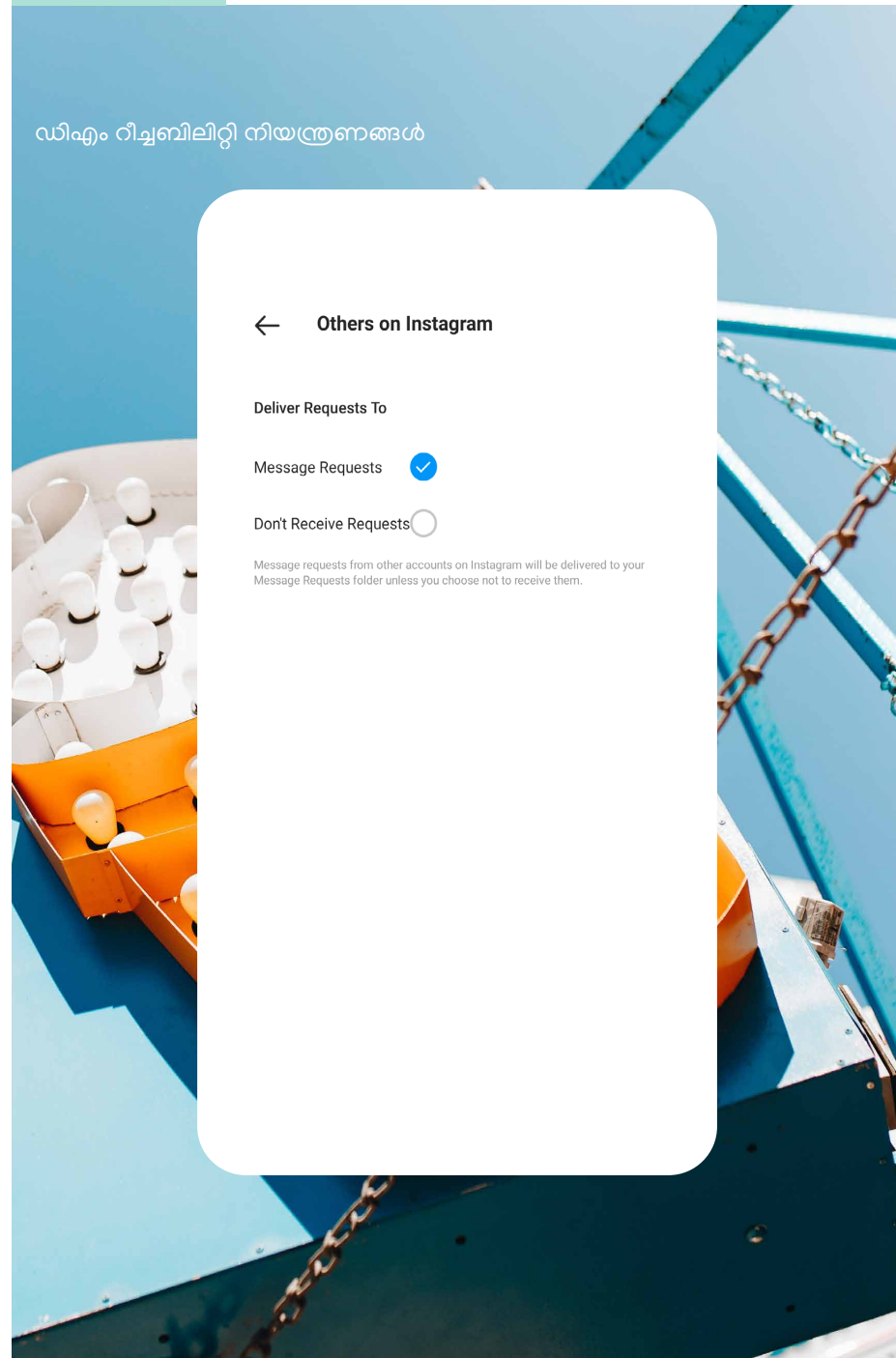
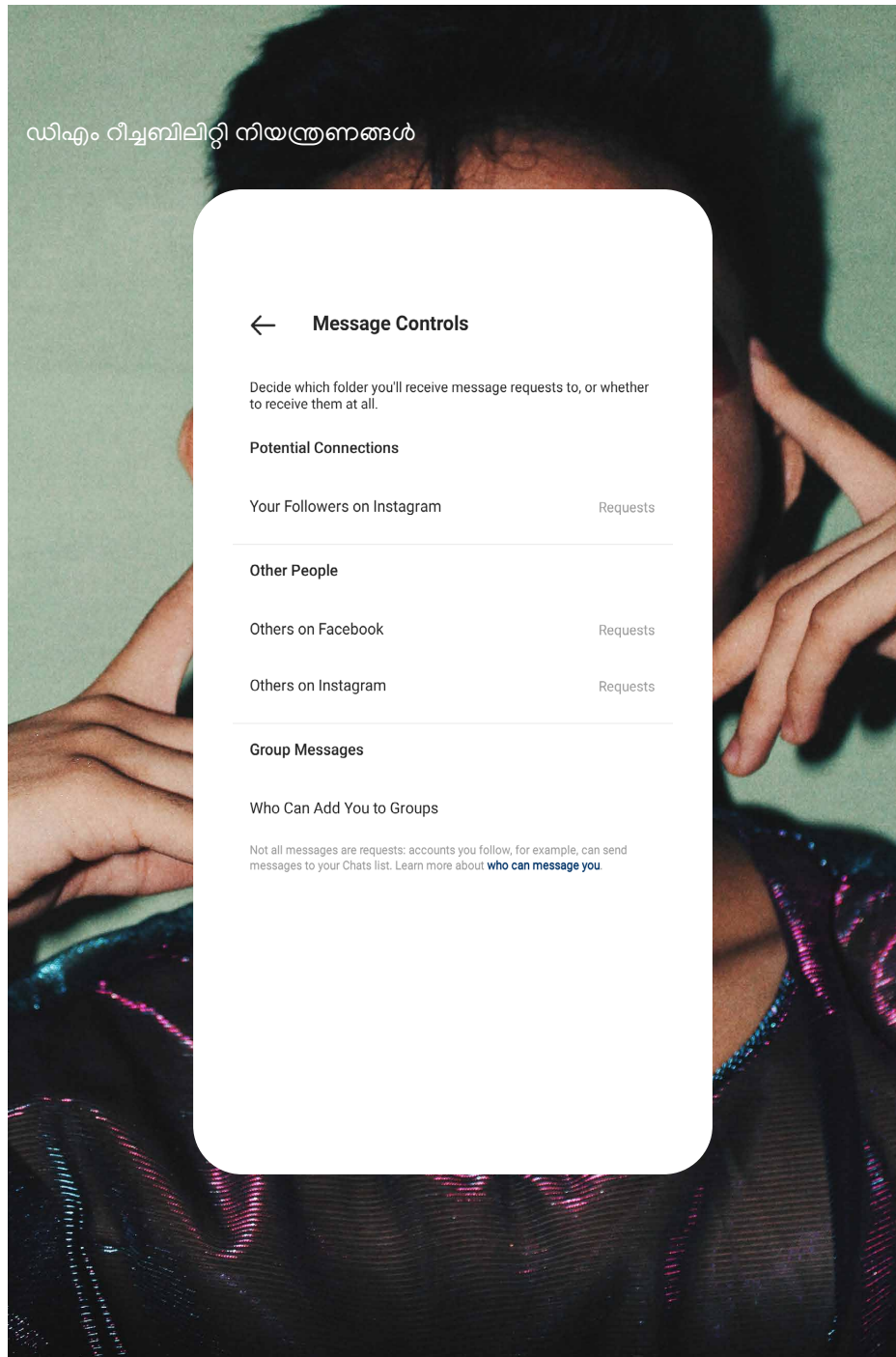


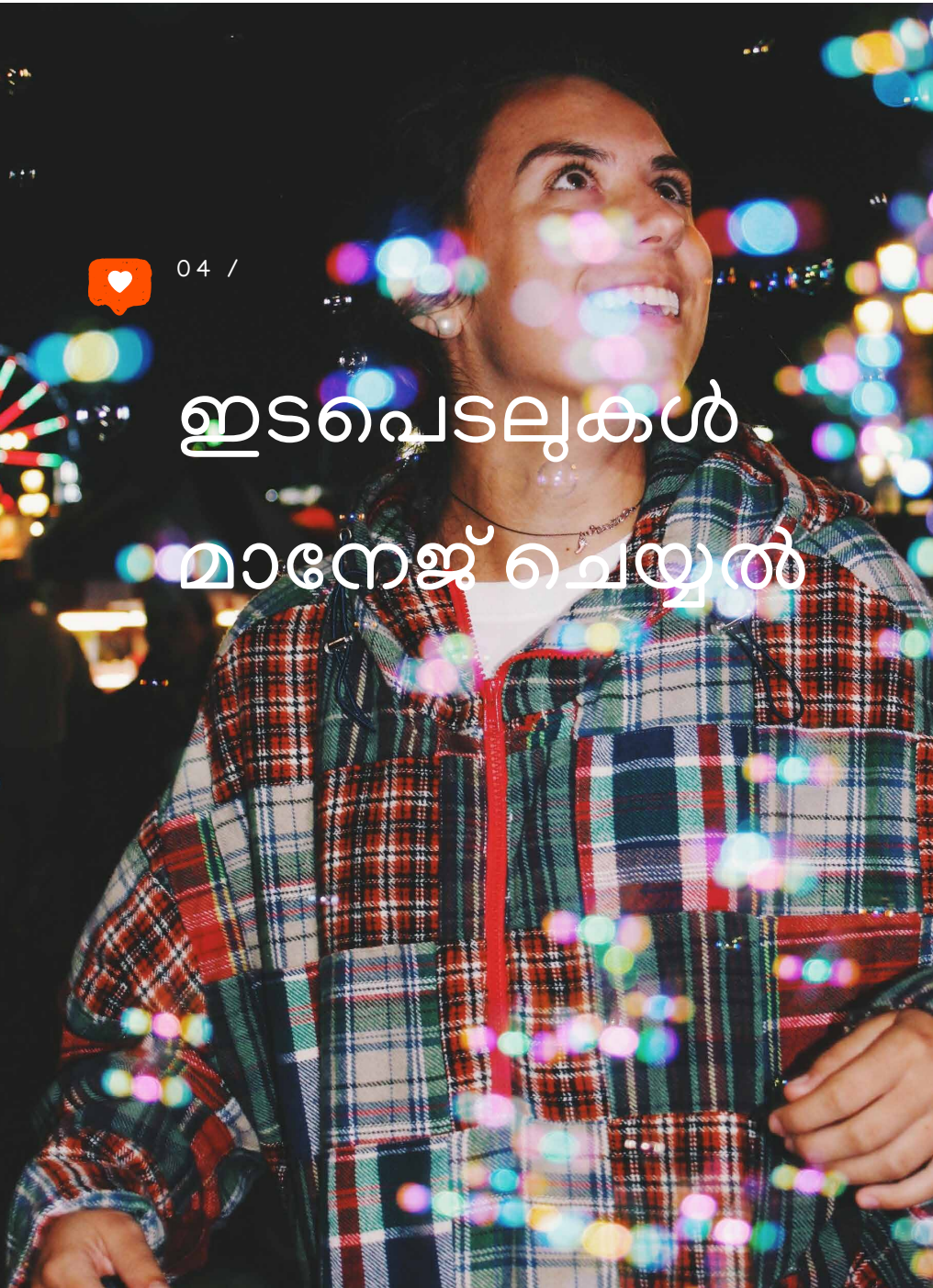
മെസേജ് നിയന്ത്രണങ്ങൾ

ഇൻസ്റ്റഗ്രാം ഡയറക്റ്റിൽ ആർക്കൊക്കെ മെസേജ് അയയ്ക്കാമെന്നും ഇൻസ്റ്റഗ്രാമിലെ ഗ്രൂപ്പുകളിലേക്ക് ആർക്കൊക്കെ തന്നെ ചേർക്കാമെന്നും നിങ്ങളുടെ കുട്ടിക്ക് തിരഞ്ഞെടുക്കാനാകും. മെസേജ് അഭ്യർത്ഥനകൾ ചാറ്റ് ലിസ്റ്റിലേക്കുണ്ടോ മെസേജ് അഭ്യർത്ഥനാ ഫോൾഡറിലേക്കുണ്ടോ പോകേണ്ടതെന്നും, അവ സ്വീകരിക്കേണ്ടതുണ്ടോ എന്ന കാര്യവും അവർക്ക് തീരുമാനിക്കാം.

ഡിഎം റിച്ചബിലിറ്റി നിയന്ത്രണങ്ങൾ







04 /

ഇടപെടലുകൾ മാനേജ് ചെയ്യൽ

ഒരു തരത്തിലുള്ള ഭീഷണികൾക്കും ഇൻസ്റ്റഗ്രാമിൽ ഇടമില്ല. ഒരാളെ ഭീഷണിപ്പെടുത്താനോ ഉപദ്രവിക്കാനോ വേണ്ടി ഒരു അക്കൗണ്ട് സൃഷ്ടിക്കൽ, ഫോട്ടോകൾ പോസ്റ്റ് ചെയ്യൽ, കമന്റ് ചെയ്യൽ തുടങ്ങിയവ ഞങ്ങളുടെ നയങ്ങൾക്ക് വിരുദ്ധമാണ്. ഒരാളെ ഭീഷണിപ്പെടുത്തുന്ന, ഉപദ്രവമുണ്ടാക്കുന്ന തരത്തിലുള്ള ഒരു അക്കൗണ്ട്, ഫോട്ടോ, വീഡിയോ, കമന്റ്, മെസേജ്, സ്റ്റോറി എന്നിവ ശ്രദ്ധയിൽപ്പെട്ടാൽ പോസ്റ്റിലോ പ്രൊഫൈലിലോ വലതു വശത്ത് മുകളിലായി കാണുന്ന “...” (മുന്ന് ഡോട്ടിൽ) ക്ലിക്ക് ചെയ്തോ കമന്റ് ഇടത്തേക്ക് സ്വൈപ്പ് ചെയ്തോ മെസേജിൽ ടാപ്പ് ചെയ്ത് പിടിച്ചോ “റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുക” എന്നതിൽ ടാപ്പ് ചെയ്തോ ആപ്പിൽ തന്നെ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യാമെന്ന കാര്യം നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയെ അറിയിക്കുക.

റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുന്നയാളുടെ ഐഡന്റിറ്റി ഒരിക്കലും വെളിപ്പെടുത്തില്ല; നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയുടെ വിവരങ്ങൾ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യപ്പെട്ട വ്യക്തിയുമായി ഞങ്ങൾ ഒരിക്കലും പങ്കിടില്ല.

“നിരവധി കുട്ടികൾക്കും ചെറുപ്പക്കാർക്കും, സുഹൃത്തുക്കളുമായും ലോകമെമ്പാടുമുള്ള സമപ്രായക്കാരുമായും കണക്ട് ചെയ്യാനുള്ള പ്ലാറ്റ്ഫോമാണ് ഇൻസ്റ്റാഗ്രാം. വൈവിധ്യവും വർണ്ണഭാവുമായ ലോകമാണ് ഇൻസ്റ്റാഗ്രാം കമ്മ്യൂണിറ്റി. അവിടെ ഇടപഴകുന്നതിലൂടെ നിങ്ങളുടെ കുട്ടി അറിവ് നേടുകയും കാര്യങ്ങൾ അടുത്തറിയുകയും ക്രമേണ അവരുടെ ഓൺലൈൻ ഐഡന്റിറ്റിയിലേക്ക് വളരുകയും ചെയ്യുന്നു. പ്ലാറ്റ്ഫോമിലെ അവരുടെ ഇടപെടൽ പബ്ലിക് ആയിരിക്കാതെ കൗൺസിലിംഗ് മുതൽ സ്വീകാര്യവും ഇന്റീമേറ്റായതും വരെ ആയേക്കാം. പല കാര്യങ്ങളും രസകരമാണെന്ന് കുട്ടികളും ചെറുപ്പക്കാരും നിങ്ങളോട് പറയുമെങ്കിലും അവർ അകന്ന് നിൽക്കേണ്ട ചിലതും ഈ പ്ലാറ്റ്ഫോമിലുണ്ട്. ഇൻസ്റ്റാഗ്രാം ക്രമീകരണങ്ങളും പ്രവർത്തനങ്ങളും മനസ്സിലാക്കുന്നതിലൂടെ ഓൺലൈൻ ഐഡന്റിറ്റി സ്വന്തം നിയന്ത്രണത്തിലാക്കാൻ നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയെ സഹായിക്കുന്നു. അർത്ഥപൂർണ്ണമായ സംഭാഷണങ്ങൾക്ക് പ്രാധാന്യം കൊടുക്കുന്നതിനോടും തങ്ങൾക്ക് താല്പര്യമില്ലാത്ത ഇടപെടലുകൾ നടത്തുന്നവരെ ബ്ലോക്ക് ചെയ്യാനും ഫിൽട്ടർ ചെയ്യാനും അത്തരമുള്ളവർക്കെതിരെ അവർക്ക് നടപടിയെടുക്കാനും സാധിക്കും. അവരുടെ താൽപര്യങ്ങളും പരിധികൾക്കും ചുമ്മാ ചെവികൊടുക്കുക മാത്രമല്ല, അതിനെ ആവശ്യമായ പരിഗണന നൽകുകയും അവർക്കൊരു സുരക്ഷിതമായ ഇടം നൽകുകയും ചെയ്യുന്നു.”

സിദ്ധാർത്ഥ് പിള്ള
 ആരംഭ് ഇന്ത്യാ ഇനിഷ്യേറ്റീവ്
[@aarambhindiinitiative](https://www.instagram.com/aarambhindiinitiative)

You Are My Safe Space

- Listen to me
- Respect my choices
- Create my safe space together with me

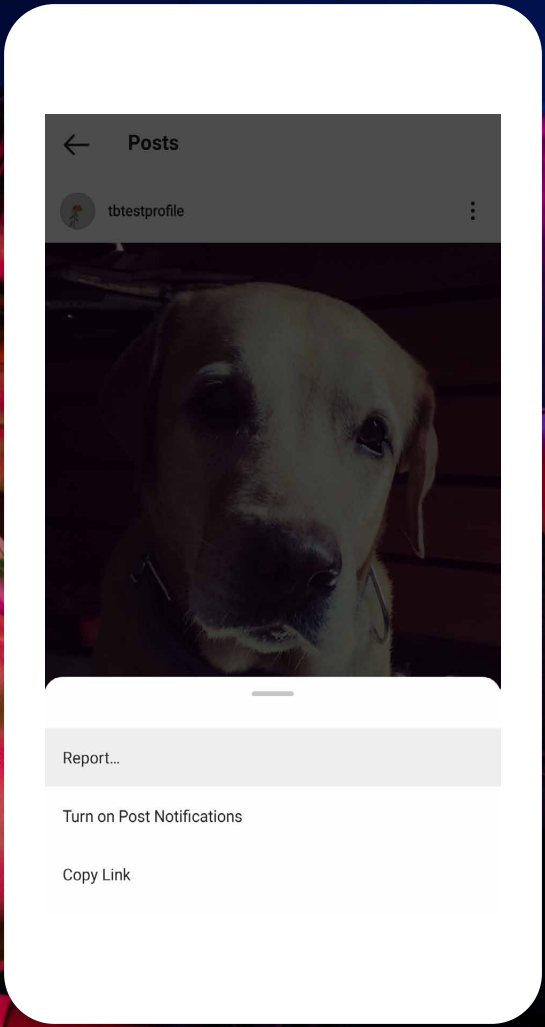
<http://aarambhindia.org>

റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യൽ

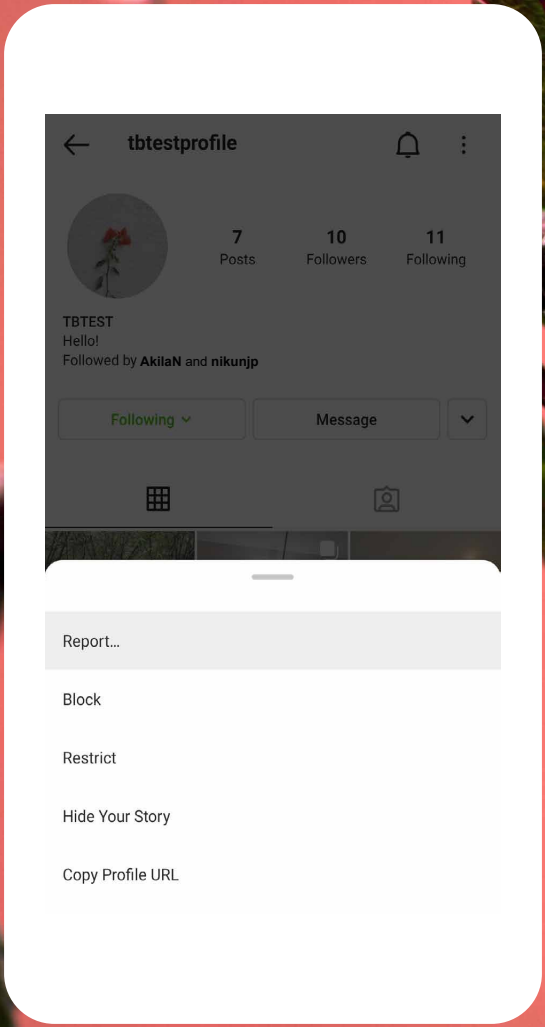
പ്രൊഫൈലുകൾ/അക്കൗണ്ടുകൾ മുതൽ പോസ്റ്റുകൾ, കമന്റുകൾ, ഡിഎമ്മുകൾ, ലൈവുകൾ, സ്റ്റോറികൾ, ഐജിടിവി, റീലുകൾ വരെയുള്ള ഇൻസ്റ്റഗ്രാമിലെ ഉള്ളടക്കം ആരും റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യാം.



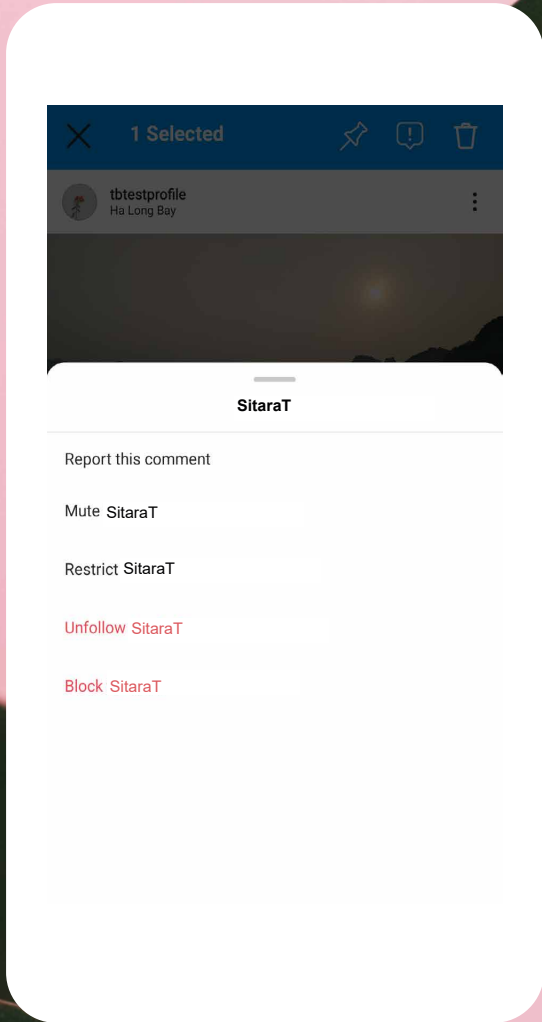
പോസ്റ്റ് റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുക



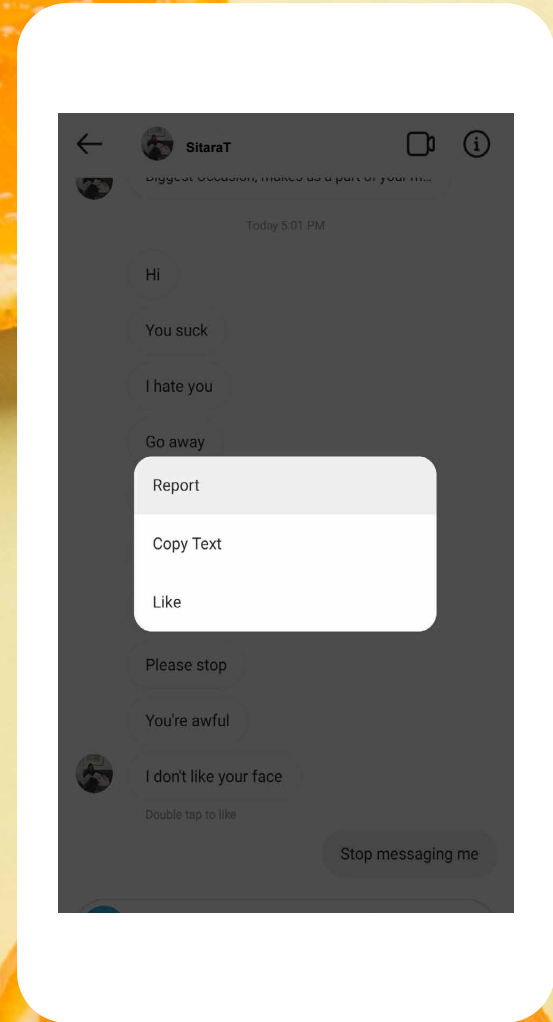
പ്രൊഫൈൽ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുക



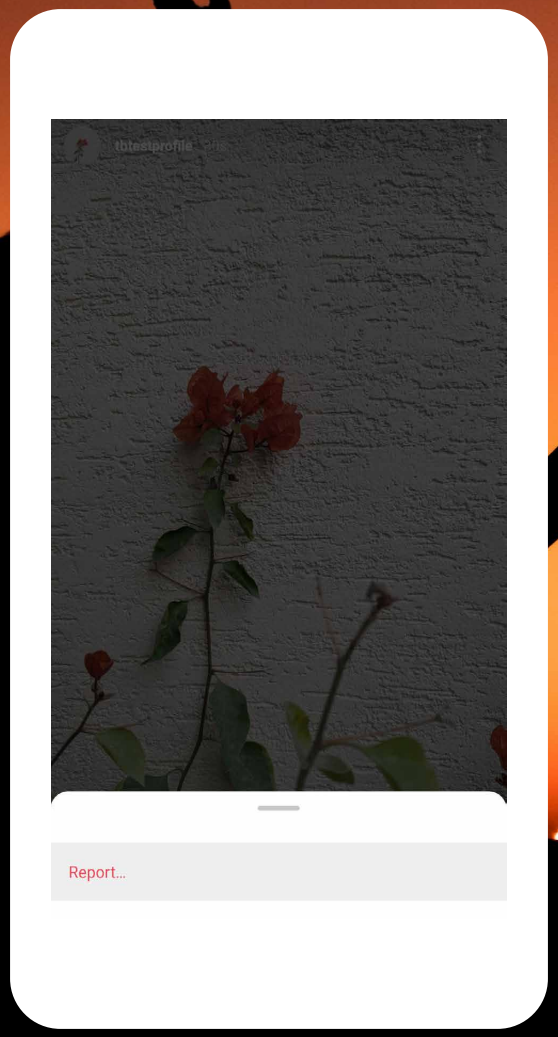
കമന്റ് റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുക



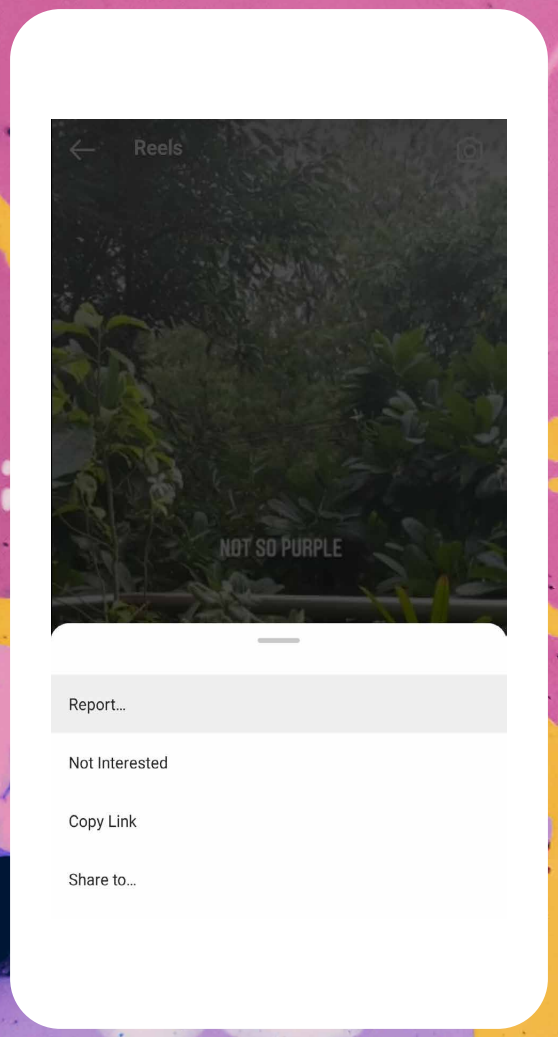
ഡിഎം2 റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുക



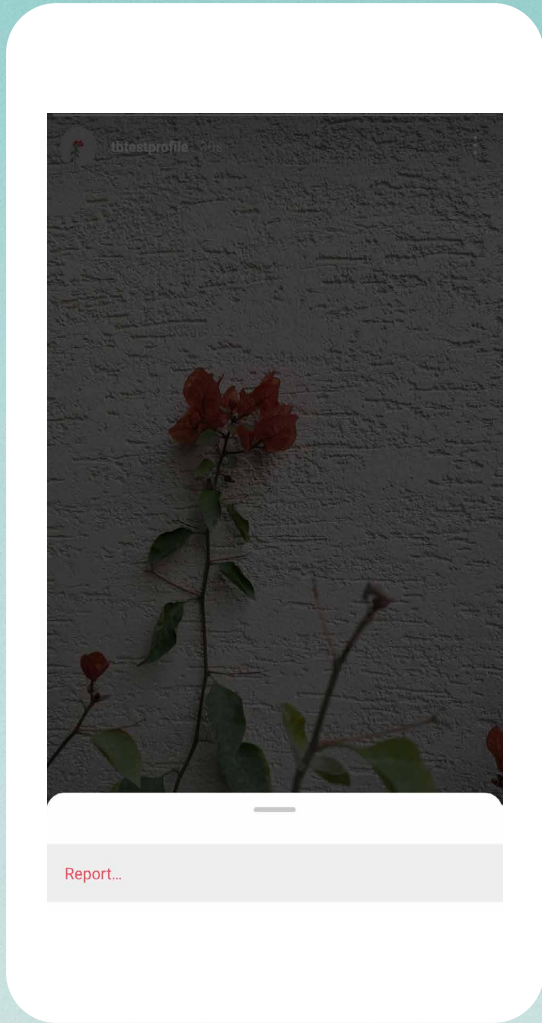
ലൈവ് റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുക



റിൽ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുക



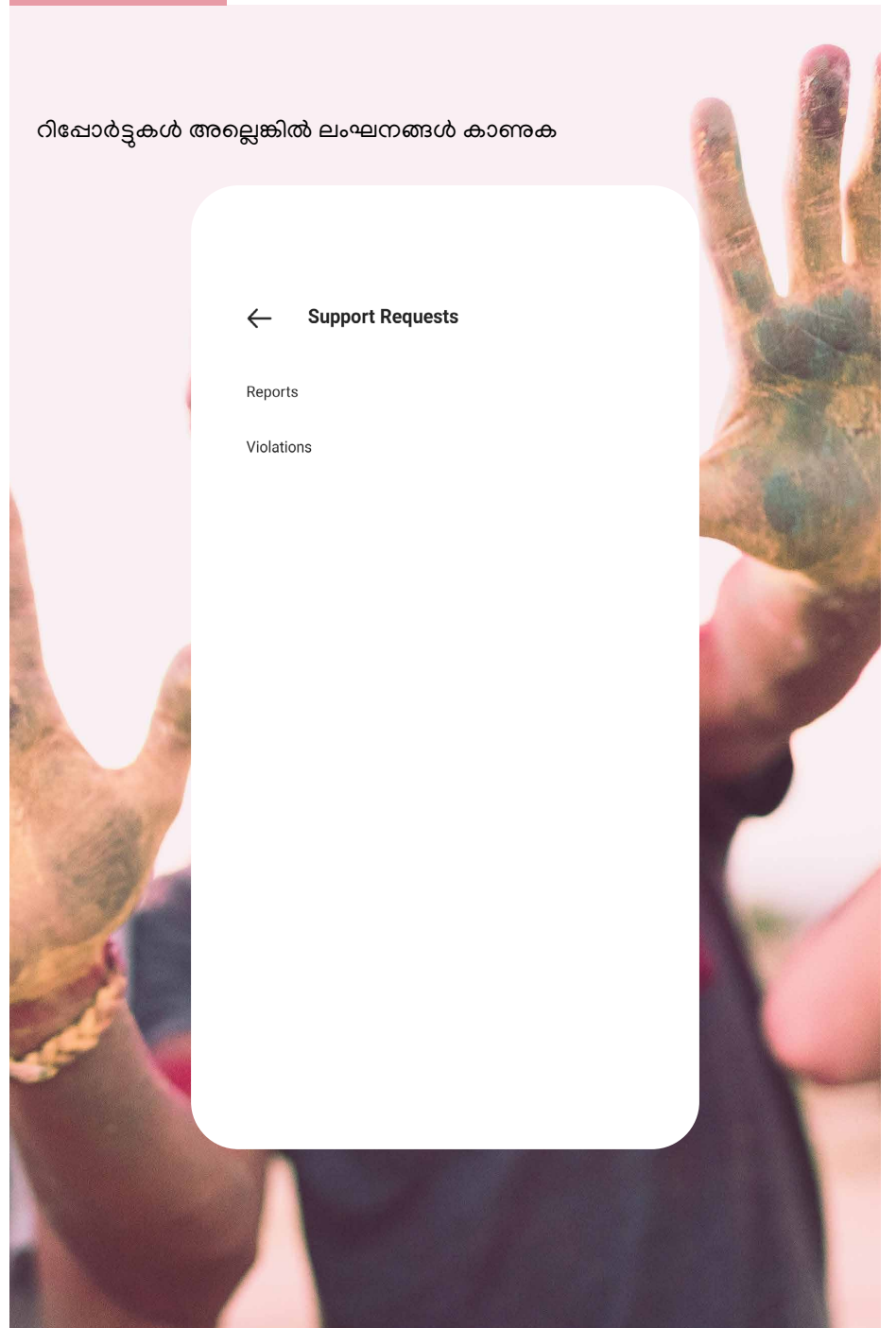
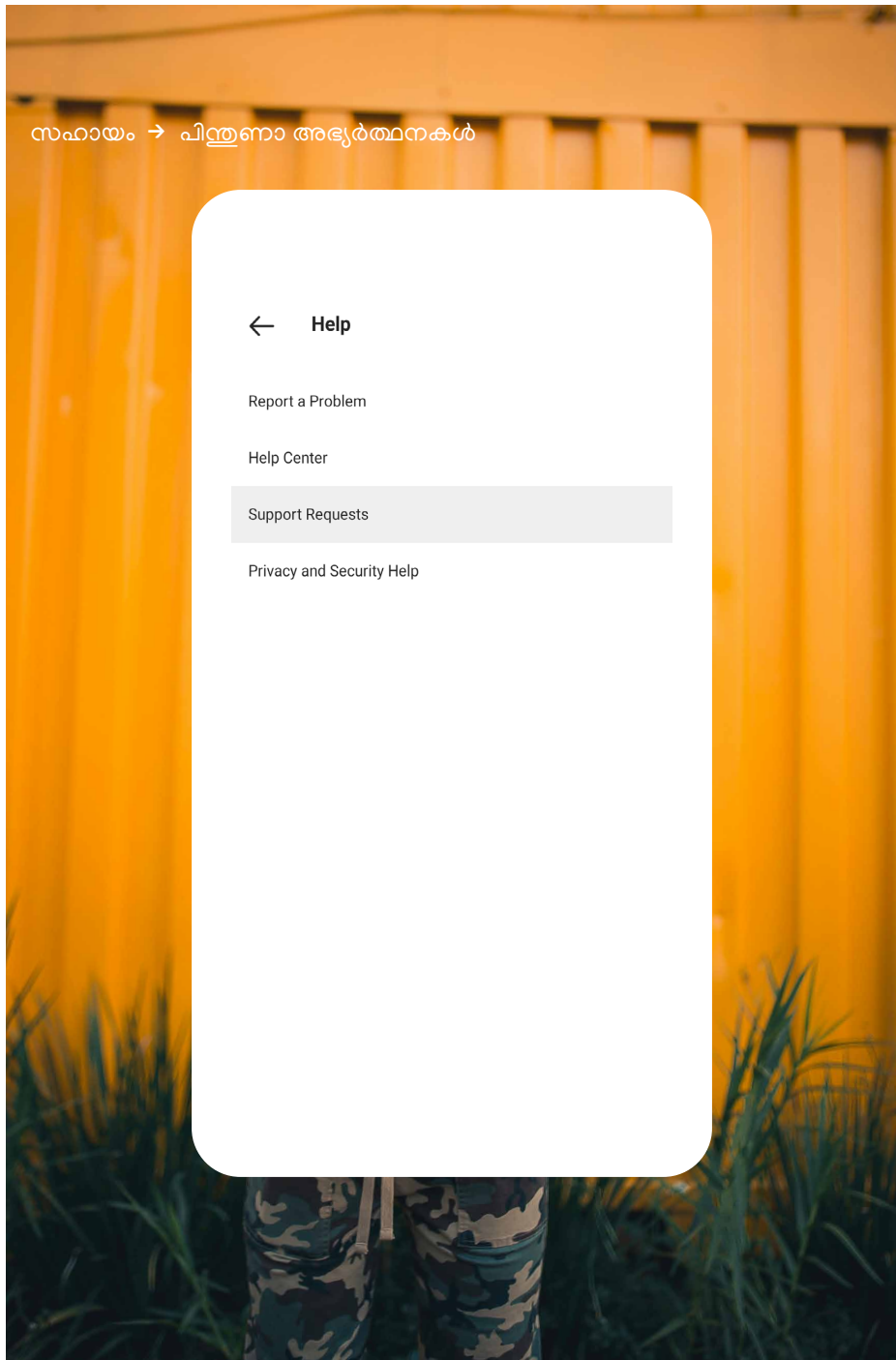
സ്റ്റോറി റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുക



പിന്തുണാ അഭ്യർത്ഥനകൾ










ഞങ്ങളുടെ കമ്മ്യൂണിറ്റിക്ക് ഇപ്പോൾ പിന്തുണാ അഭ്യർത്ഥനകളിലേക്ക് ആക്സസ് ഉണ്ട് - നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയുടെ അക്കൗണ്ടിലുണ്ടാകുന്ന ലംഘനങ്ങളെ കുറിച്ചും നിങ്ങളും കുട്ടിയും റിപ്പോർട്ട് ചെയ്ത ഉള്ളടക്കങ്ങൾ പിന്തുടരാനുമുള്ള ഇടം. റിപ്പോർട്ടുകളിലേക്കും ലംഘനങ്ങളിലേക്കും എല്ലാവർക്കും ആക്സസ് ഉണ്ടെന്ന് ഉറപ്പാക്കി ഞങ്ങളുടെ പ്രോസസിൽ സുതാര്യത വരുത്തുകയാണ് ഇതുവഴി ലക്ഷ്യമിടുന്നത്. ഞങ്ങളുടെ പ്രോസസുകൾ നീതിപൂർവ്വമാണെന്ന് ഉറപ്പാക്കുന്നതിന്റെ ഭാഗമായി അപ്പീൽ തീരുമാനങ്ങളിൽ വിധേയപ്പെടുകൾ അറിയിക്കാനുള്ള ഒരിടം കൂടിയാണ് ഇത്.





നിങ്ങളുടെ ആകെ റിപ്പോർട്ടുകളും അനന്തര ഫലങ്ങളും

← Reports

- 
 You anonymously reported [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 [antwandillenburg6160'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

നിങ്ങളുടെ എല്ലാ ലംഘനങ്ങളും

← Violations

You Don't Have Any Violations

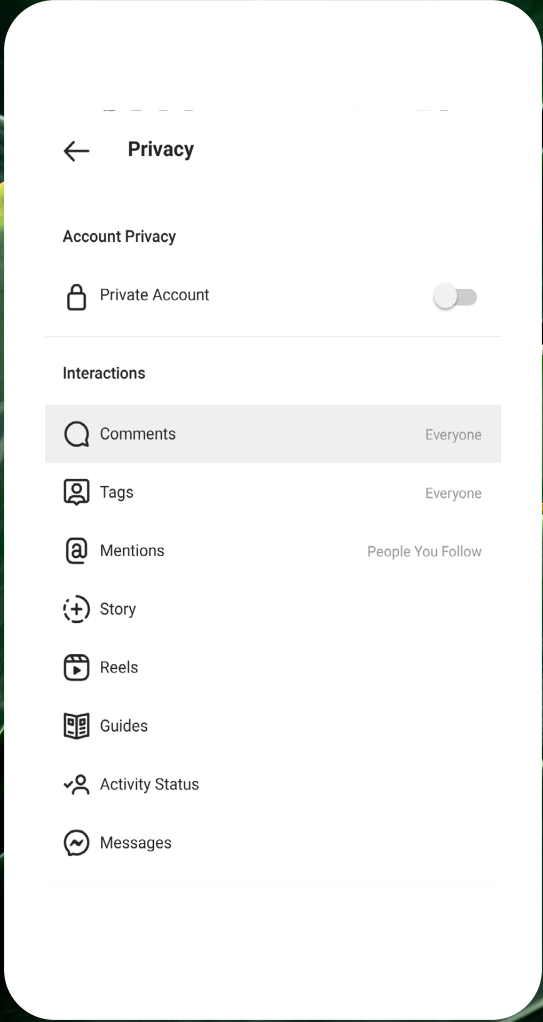
Read our Community Guidelines to learn what we allow on Instagram and how you can help us report and remove what we don't.

[See Community Guidelines](#)

കമന്റുകൾ മാനേജ് ചെയ്യുക

ഫോട്ടോകൾ, വീഡിയോകൾ എന്നിവയ്ക്ക് ആർക്കൊക്കെ കമന്റ് ചെയ്യാമെന്ന കാര്യം നിങ്ങളുടെ കുട്ടിക്ക് നിയന്ത്രിക്കാനാകും. ആപ്പ് ക്രമീകരണങ്ങളിലെ “കമന്റ് നിയന്ത്രണങ്ങൾ” സെക്ഷനിൽ നിന്നും എല്ലാവർക്കും, ഫോളോ ചെയ്യുന്നവർക്ക്, ഫോളോ ചെയ്യുന്നവരുടെ ഫോളോവേഴ്സിന്, അവർ ഫോളോ ചെയ്യുന്നവർ, അവരെ ഫോളോ ചെയ്യുന്നവർ എന്നിങ്ങനെ കമന്റ് ചെയ്യാനാകുന്നവരെ തിരഞ്ഞെടുക്കാനാകും. പോസ്റ്റുകളിൽ നിന്നും കമന്റുകൾ പൂർണ്ണമായി നീക്കം ചെയ്യാനും നിങ്ങളുടെ കുട്ടിക്ക് സാധിക്കും.

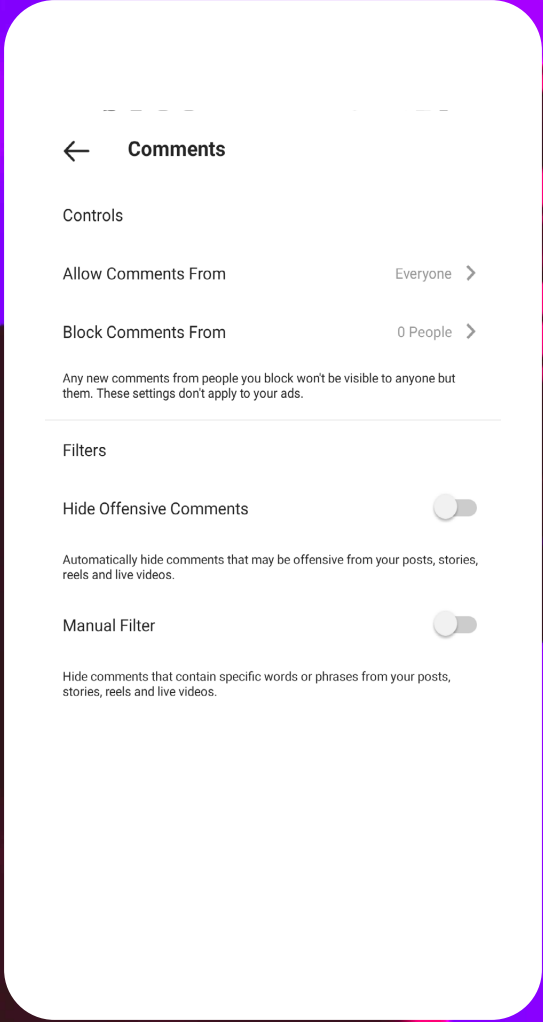
ക്രമീകരണങ്ങൾ → സ്വകാര്യത → കമന്റുകൾ



കമന്റുകൾ ഫിൽട്ടർ ചെയ്യുക

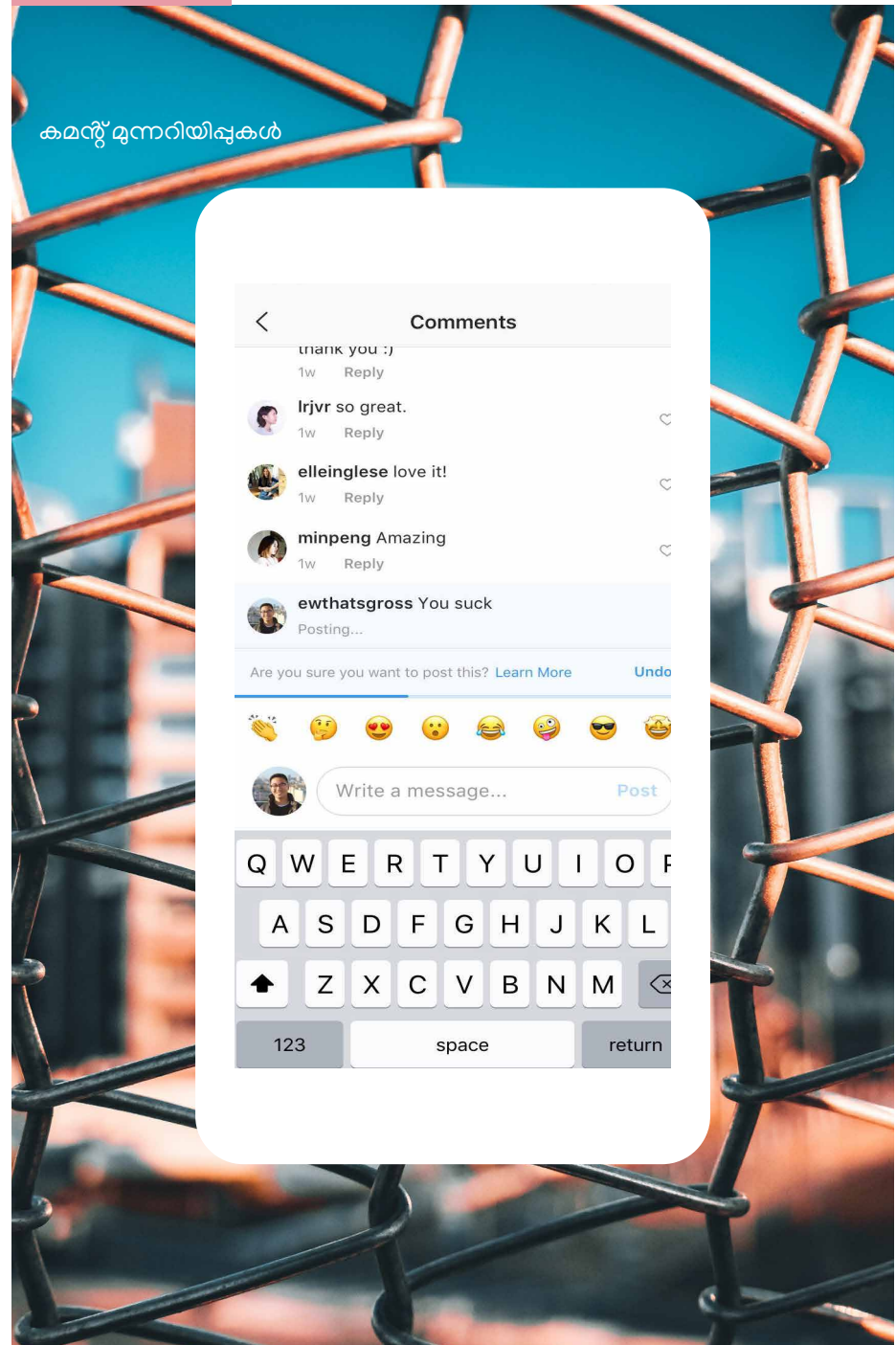
നിങ്ങൾ കാണുന്ന ഉള്ളടക്കത്തിലെ കമന്റുകൾ നിന്ദകരമായ, ഉപദ്രവിക്കുന്ന, ഭീഷണിപ്പെടുത്തുന്ന തരത്തിലുള്ളതാണോയെന്ന് തീരുമാനിക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന നിയന്ത്രണങ്ങൾ ഞങ്ങളുടെ പക്കലുണ്ട്. നിന്ദകരമായ വാക്കുകൾ, ശൈലികൾ, ഭീഷണിപ്പെടുത്തുന്ന കമന്റുകൾ എന്നിവ സ്വയമേവ നീക്കം ചെയ്യാവുന്ന തരത്തിലുള്ള ഫിൽട്ടറുകൾ ഞങ്ങൾ ഏർപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്. നിങ്ങളുടെ കുട്ടി ഒരു പോസ്റ്റ് പങ്കിടുമ്പോൾ, കമന്റ് വിഭാഗത്തിൽ കാണാൻ ആഗ്രഹിക്കാത്ത വാക്കുകളുടെയോ ഇമോജികളുടെയോ പട്ടിക കമന്റ് നിയന്ത്രണ സെക്ഷനിലെ “ഫിൽട്ടറുകൾ” എന്നതിലേക്ക് പോയി സൃഷ്ടിക്കാം.

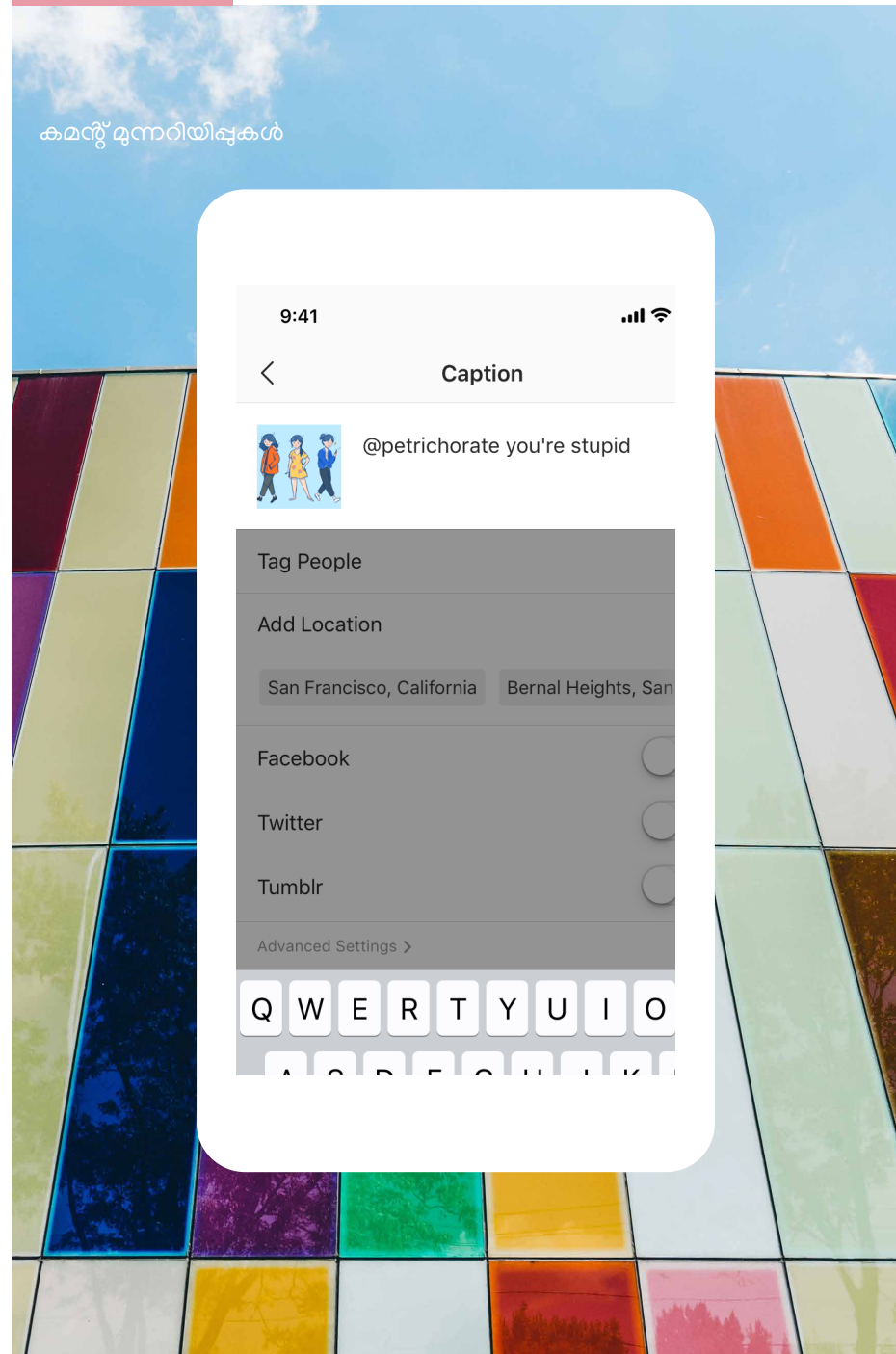
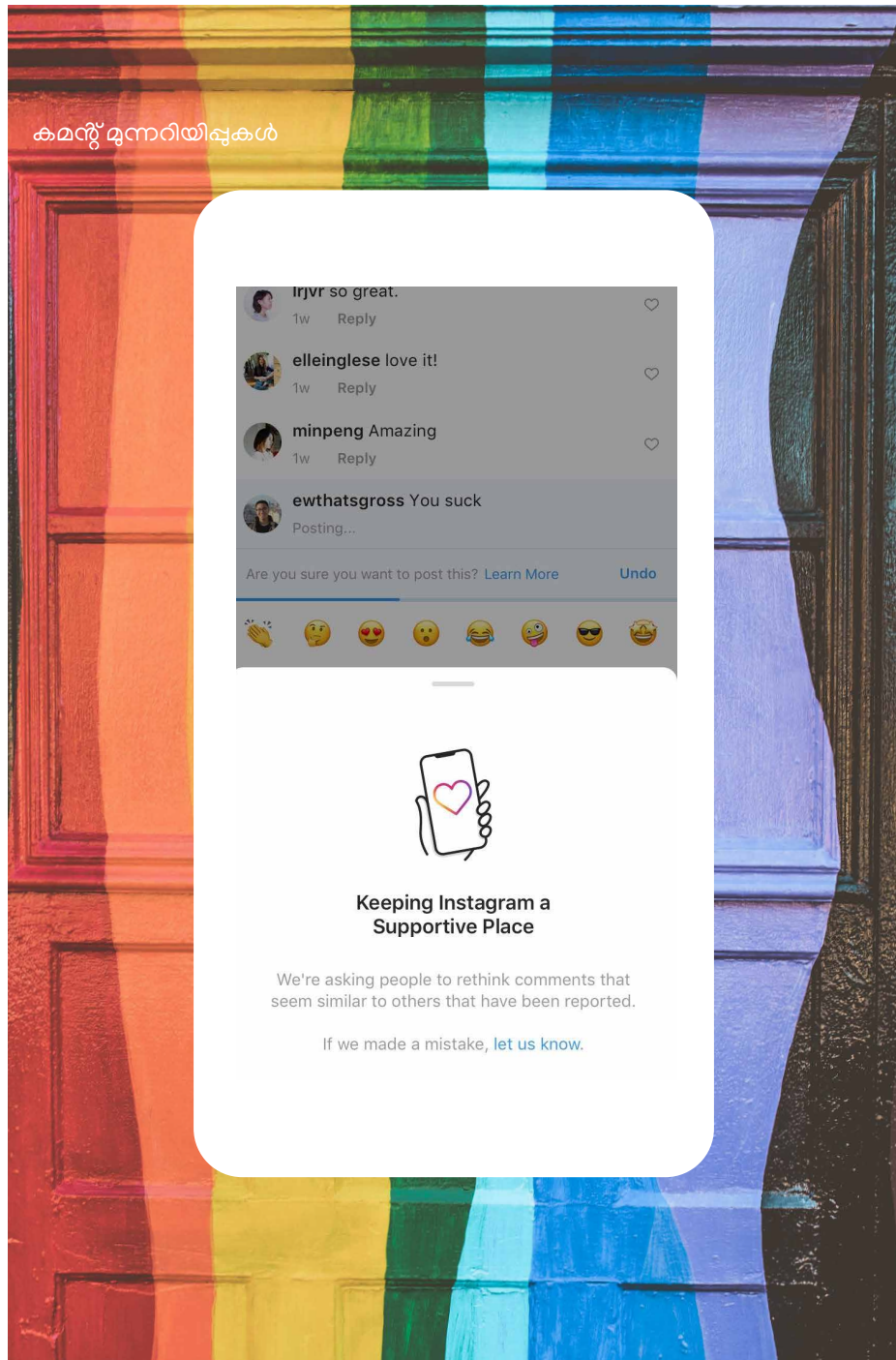
സ്വയമേവയുള്ളതും മാനവലായതുമായ കമന്റ് ഫിൽട്ടറുകൾ



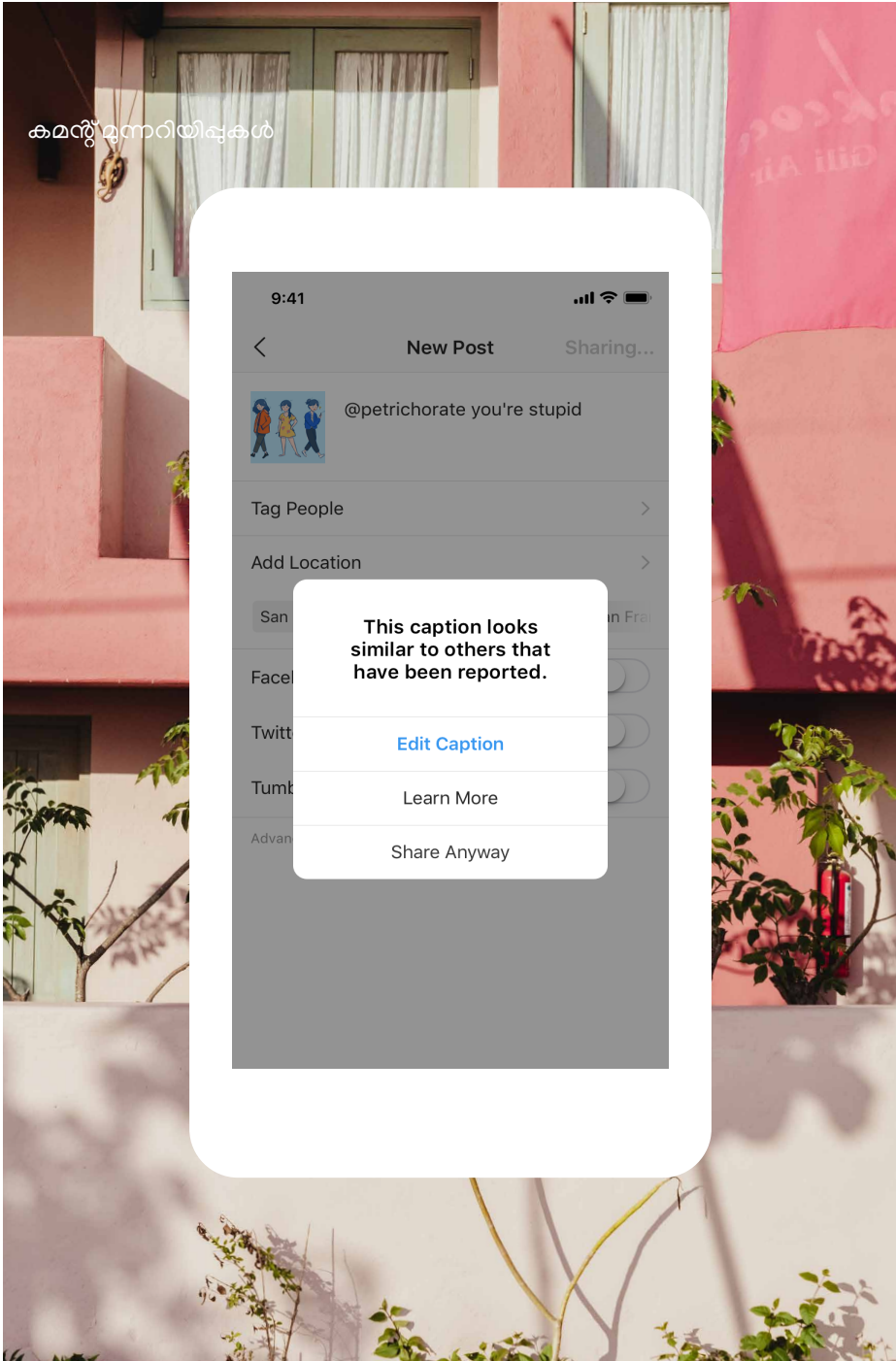
! കമന്റ്, ക്യാപ്ഷൻ മുന്നറിയിപ്പുകൾ

ഒരു പോസ്റ്റിലെ കമന്റ് അല്ലെങ്കിൽ ക്യാപ്ഷൻ വേദനിപ്പിക്കുന്നതോ നിന്ദയോ ആണെന്ന് കണ്ടെത്തിയാൽ ഞങ്ങൾ സ്വയമേവ തിരിച്ചറിയുകയും ആ കമന്റ് അല്ലെങ്കിൽ ക്യാപ്ഷൻ പോസ്റ്റ് ചെയ്യുന്നതിന് മുൻപ് അത് ചെയ്യുന്നയാൾക്ക് അറിയിപ്പ് നൽകുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇതുവഴി അവർക്ക് കമന്റ് അല്ലെങ്കിൽ ക്യാപ്ഷൻ വേണ്ടെന്ന് വെക്കാൻ കഴിയും. കൂടാതെ, ഇൻസ്റ്റഗ്രാമിൽ അനുവദനീയമായതും അല്ലാത്തതുമായ കാര്യങ്ങളെ കുറിച്ച് ആളുകളെ അറിയിക്കാനുള്ള അവസരമായി ഞങ്ങൾ ഇതിനെ കണക്കാക്കുന്നു. ദോഷകരമായ സംഭാഷണങ്ങൾ ഉണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യതയെ ഈ ഇടപെടൽ ഇല്ലാതാക്കുന്നു.

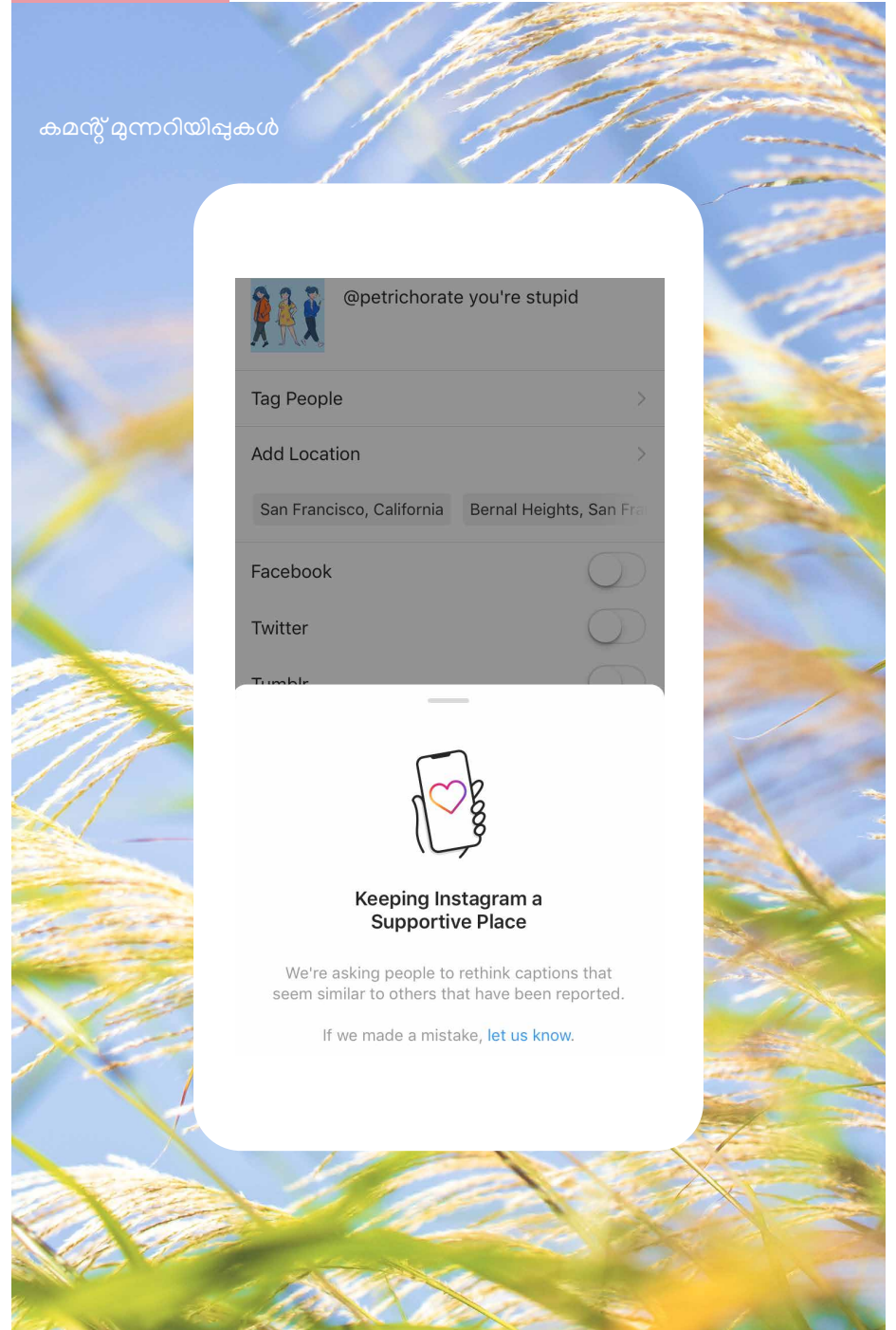




കമന്റ് മുന്നറിയിപ്പുകൾ



കമന്റ് മുന്നറിയിപ്പുകൾ

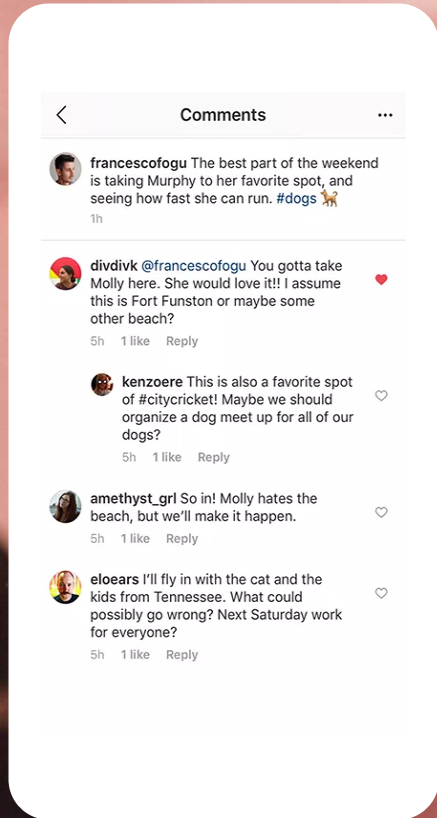


ബൾക്ക് കമന്റ് മാനേജ്മെന്റ്

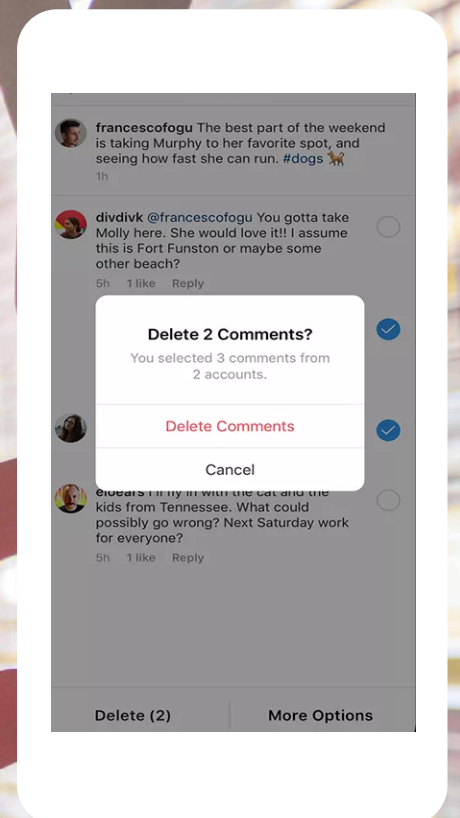
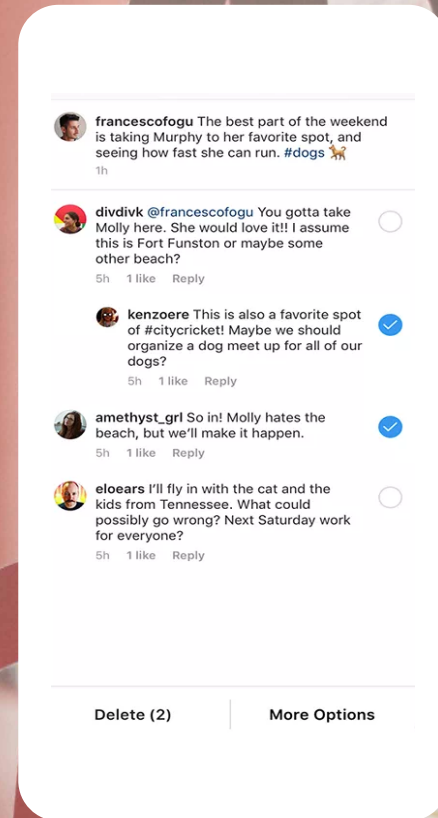
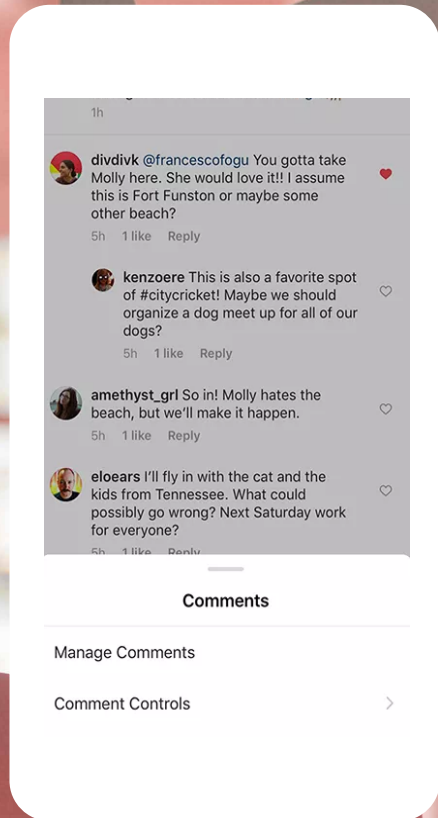
ഒരുപാട് കമന്റുകൾ ഉണ്ടാകുമ്പോൾ അവ മാനേജ് ചെയ്യുക ഭാരിച്ച ജോലിയാണെന്ന് ഞങ്ങൾക്ക് അറിയാം. അതിനാലാണ് ബൾക്കായി കമന്റുകൾ ഇല്ലാതാക്കാനും നെഗറ്റീവ് കമന്റുകൾ പോസ്റ്റ് ചെയ്യുന്ന അക്കൗണ്ടുകൾ ബ്ലോക്ക് ചെയ്യാനും നിയന്ത്രിക്കാനുമുള്ള ഫീച്ചറുകൾ ഞങ്ങൾ അവതരിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നത്. ഐഒഎസിൽ ഈ ഫീച്ചർ പ്രവർത്തനക്ഷമമാക്കാൻ കമന്റിൽ ടാപ്പ് ചെയ്ത് ശേഷം വലതു വശത്ത് മുകളിലായി കാണുന്ന മൂന്ന് ഡോട്ടിൽ അമർത്തുക. കമന്റുകൾ നിയന്ത്രിക്കുക സെലക്ട് ചെയ്ത് ഒറ്റത്തവണ 25 കമന്റുകൾ വരെ ഇല്ലാതാക്കുക തിരഞ്ഞെടുക്കുക. അക്കൗണ്ടുകൾ ബൾക്കായി നിയന്ത്രിക്കാനും ബ്ലോക്ക് ചെയ്യാനും കൂടുതൽ ഓപ്ഷനുകൾ എന്നതിൽ ടാപ്പ് ചെയ്യുക. ആൻഡ്രോയിഡിൽ ഒരു കമന്റിൽ പ്രസ് ചെയ്ത് പിടിച്ച് ഡോട്ടഡ് ഐക്കണിൽ ടാപ്പ് ചെയ്ത് ശേഷം ഏതൊക്കെ അക്കൗണ്ടുകളാണ് ബ്ലോക്ക് ചെയ്യേണ്ടതെന്നും നിയന്ത്രിക്കേണ്ടതെന്നും തിരഞ്ഞെടുക്കുക.



ബൾക്ക് കമന്റ് മാനേജ്മെന്റ്

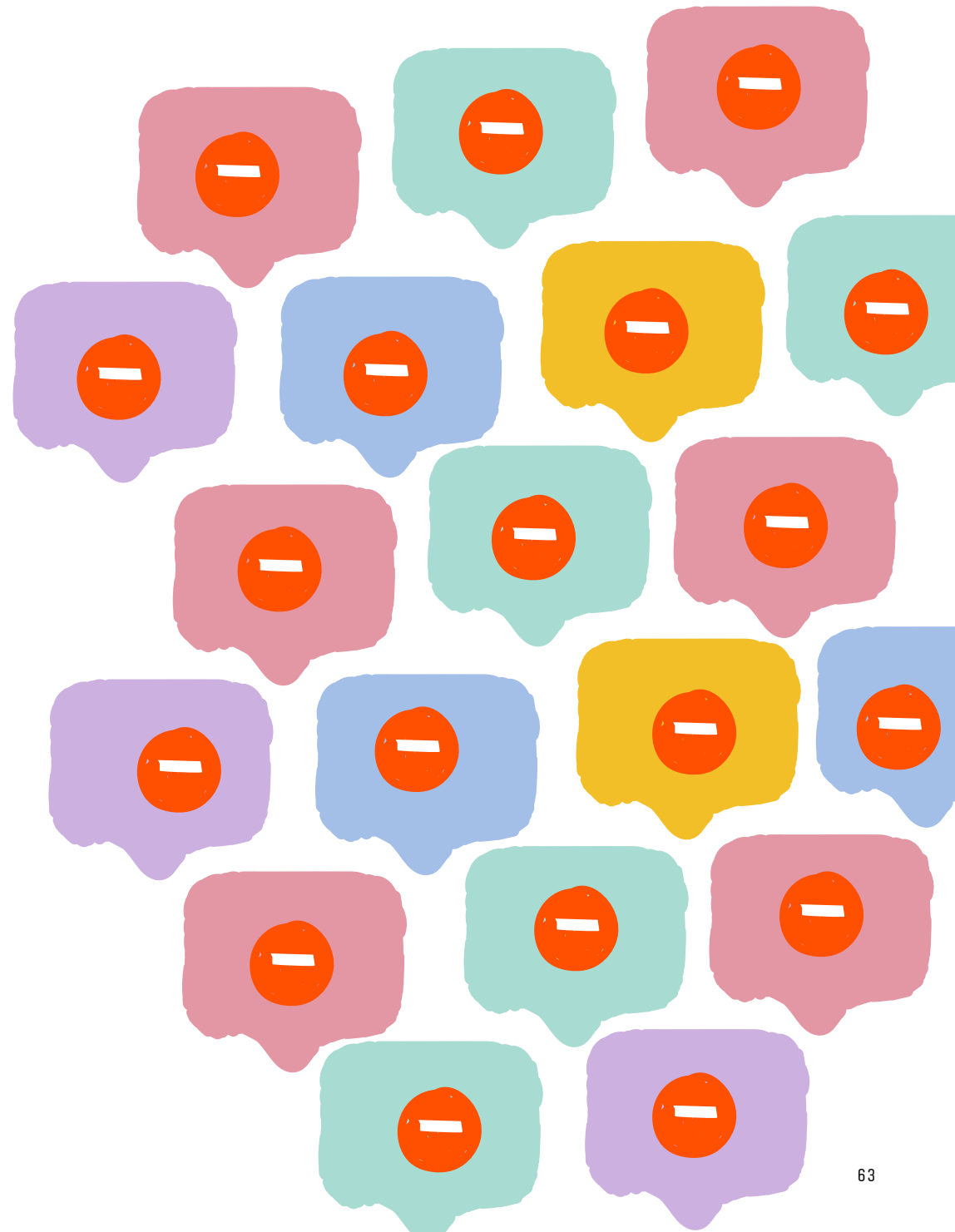


ബൾക്ക് കമന്റ് മാനേജ്മെന്റ്

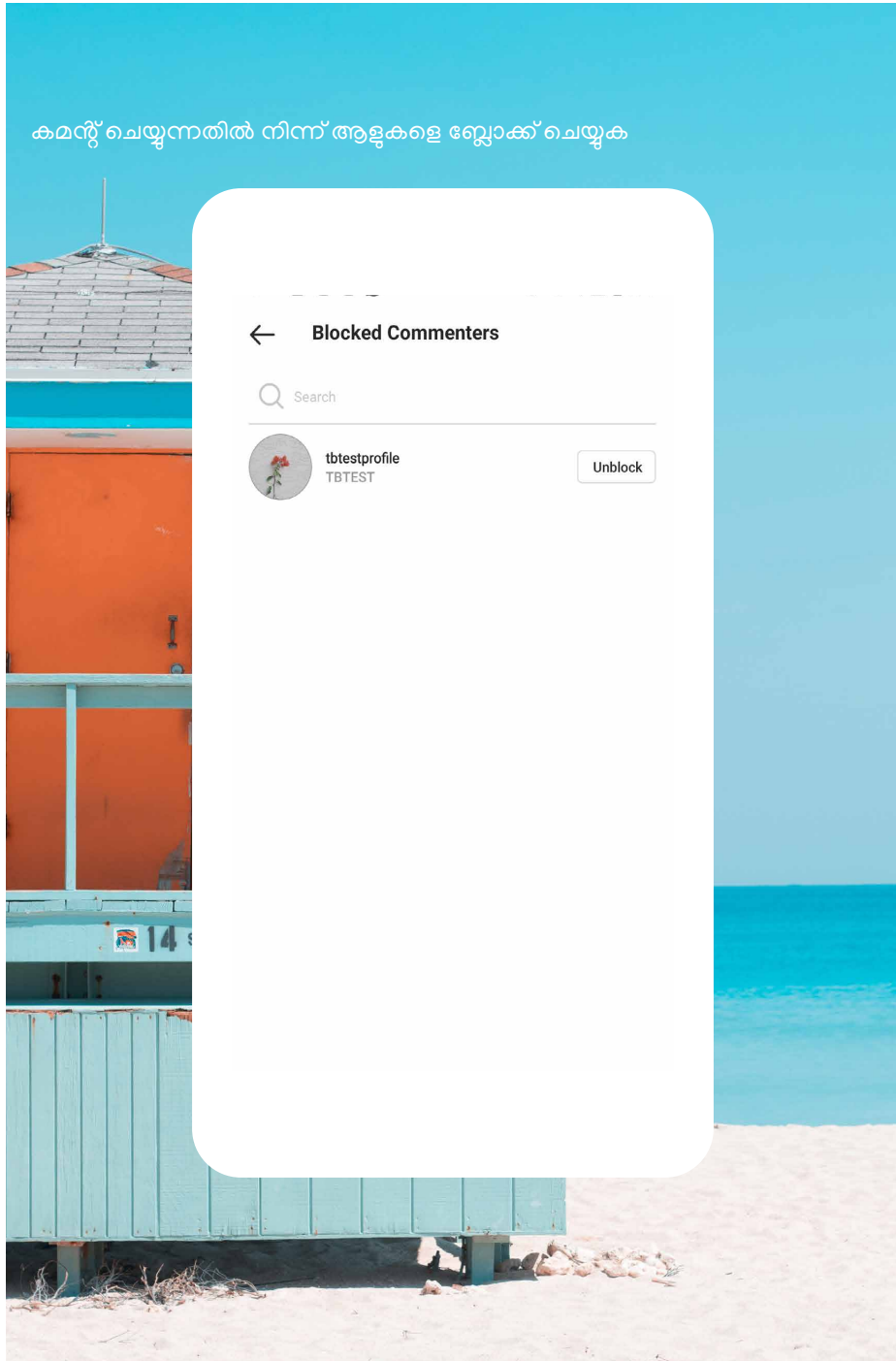


കമന്റുകൾ ബ്ലോക്ക് ചെയ്യുക

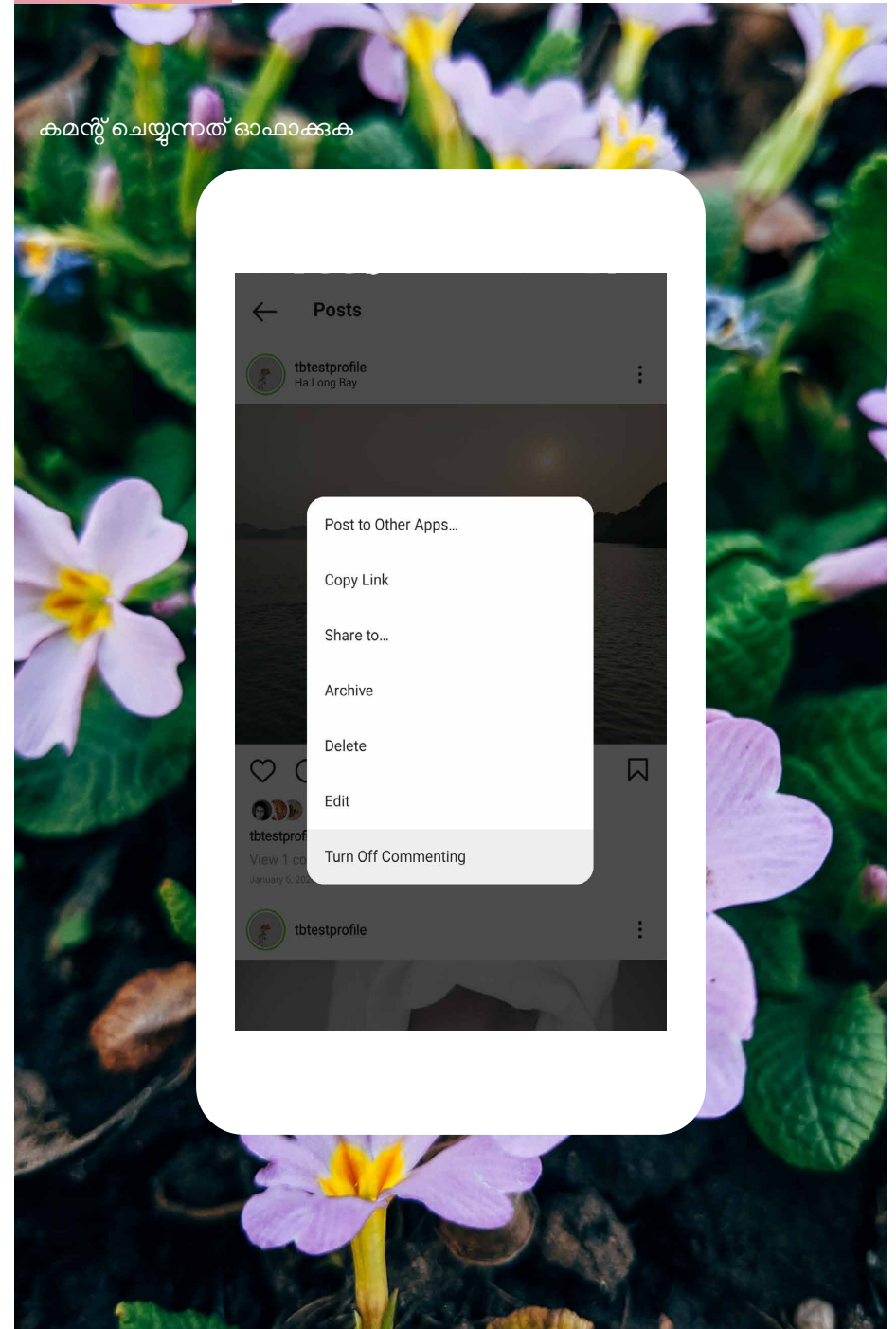
സമ്പർക്കം പുലർത്താൻ താൽപര്യമില്ലാത്ത അക്ൗണ്ടുകൾ നിങ്ങളുടെ കുട്ടിക്ക് ബ്ലോക്ക് ചെയ്യാം. ബ്ലോക്ക് ചെയ്ത അക്ൗണ്ടിൽ നിന്നുള്ള കമന്റുകൾ പിന്നീട് കാണാനാകില്ല. എല്ലാ പോസ്റ്റുകളിൽ നിന്നും നിർദ്ദിഷ്ട പോസ്റ്റുകളിൽ നിന്നും നിങ്ങളുടെ കുട്ടിക്ക് കമന്റുകൾ ഓഫാക്കാനാകും.



കമന്റ് ചെയ്യുന്നതിൽ നിന്ന് ആളുകളെ ബ്ലോക്ക് ചെയ്യുക



കമന്റ് ചെയ്യുന്നത് ഓഫാക്കുക



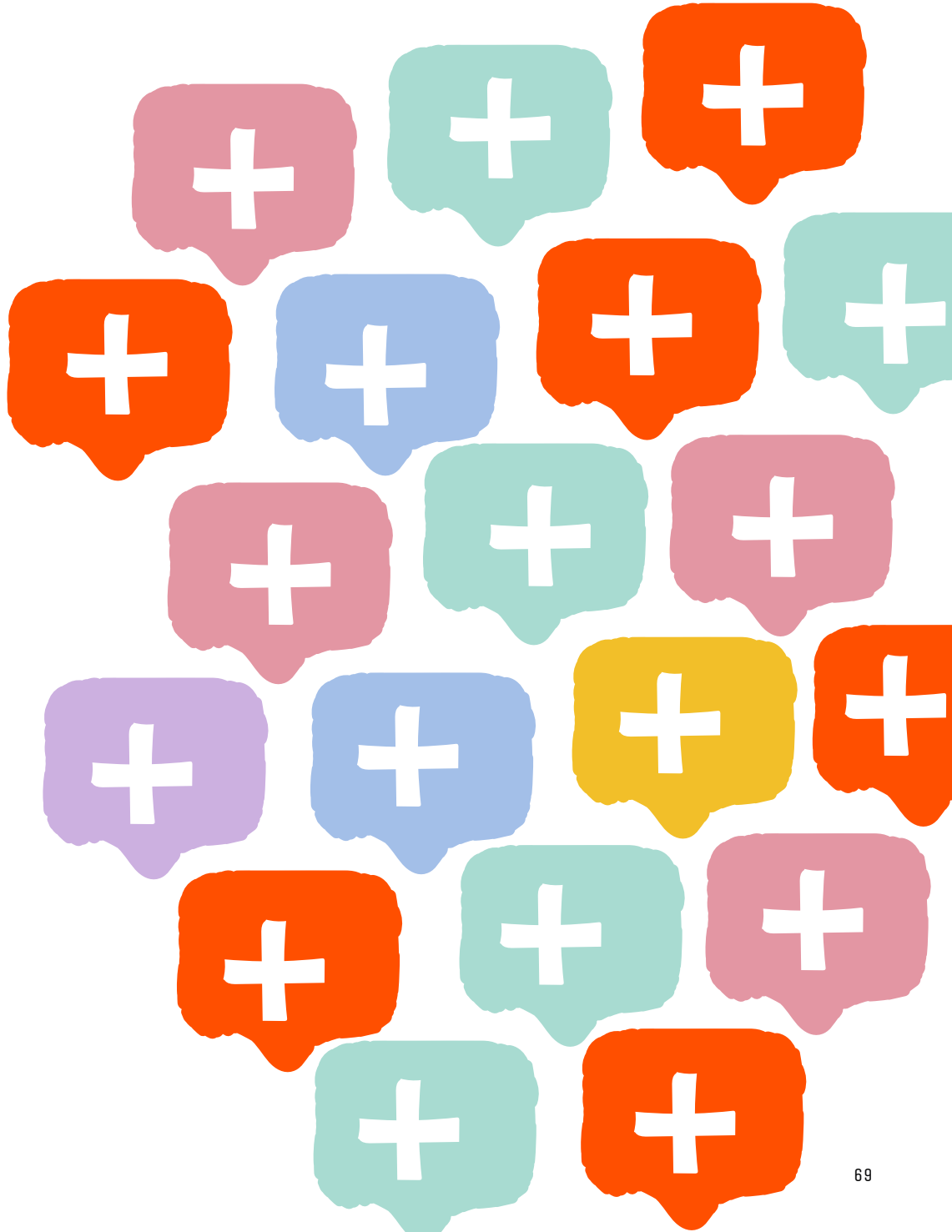
“യഥാർത്ഥ ജീവിതത്തിലെന്ന് പോലെ, മറ്റുള്ളവരുമായി ഇടപഴകൽ സോഷ്യൽ മീഡിയയിലും ഉണ്ട്. എന്നിരുന്നാലും ഈ വ്യക്തിപരമായ സംഭാഷണങ്ങൾ പൊതുവേദിയിലാണ് സംഭവിക്കുന്നത്. കളിസ്ഥലങ്ങളിലെ ഭീഷണികൾ പോലെയല്ല സൈബർ ഇടങ്ങളിലെ ഭീഷണികൾ. സൈബർ ഇടങ്ങളിലെ ഭീഷണികൾ പലപ്പോഴും കുറ്റകരമാണ്. ഭീഷണികൾ നിർത്താൻ അവ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. വെറും ഭീഷണികളെന്ന് വിലയിരുത്താതെ ഓൺലൈനിലും ഓഫ്ലൈനിലും ആളുകൾ ബഹുമാനം അർഹിക്കുന്നുണ്ടെന്ന് നാം മനസ്സിലാക്കി ഒരു ഓൺലൈൻ പരിതസ്ഥിതി ആളുകൾക്ക് പ്രധാനം ചെയ്യണം. ഓൺലൈനിലും ഓഫ്ലൈനിലും ആളുകൾക്ക് ബഹുമാനം നൽകുകയും നേടുകയും വേണമെന്ന കാര്യം നിങ്ങളുടെ കുട്ടികളെ ഓർമ്മിപ്പിക്കുക. നെഗറ്റീവിറ്റിയും മുൻവിധികളും ഇല്ലാതാക്കി ആരോഗ്യകരമായ ഡിജിറ്റൽ ലോകം ഉണ്ടാക്കിയെടുക്കാൻ മാതാപിതാക്കൾക്ക് സഹായിക്കാൻ കഴിയും. ഇത് നമുക്കെല്ലാവർക്കും ബാധകമാണ്!”



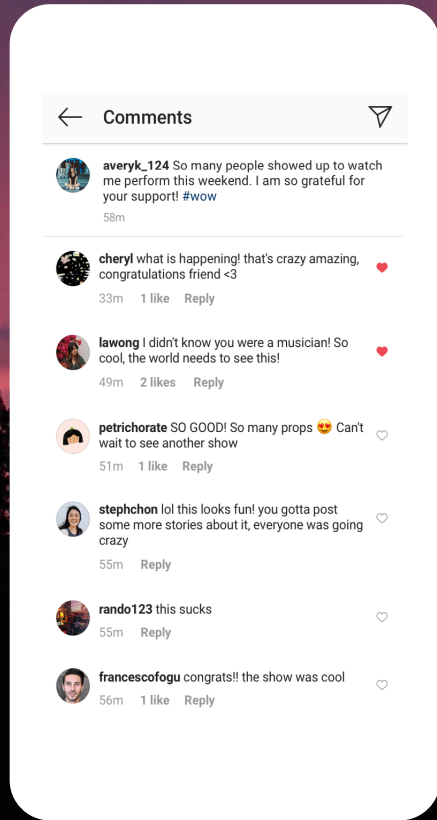
അപരാജിത ഭാരതി
 യംഗ് ലീഡേഴ്സ് ഫോർ ആക്ടിവ് സിറ്റിസൺഷിപ്പ്
[@ylacofficial](https://www.instagram.com/y_lacofficial)

+ പോസിറ്റീവ് കമന്റുകൾ പിൻ ചെയ്യൽ

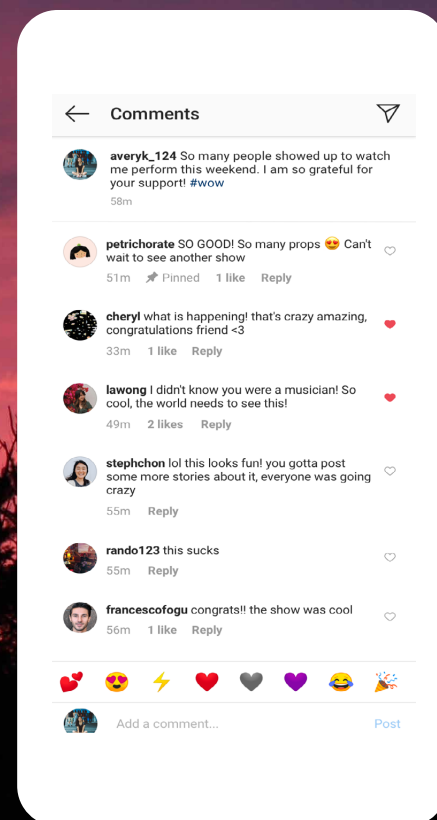
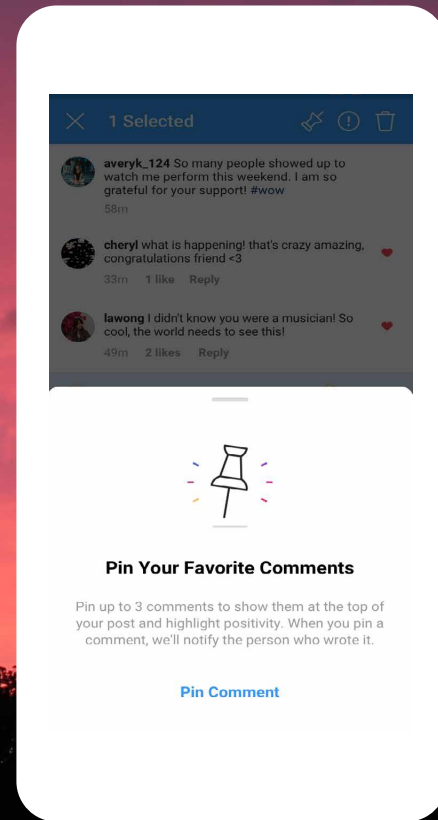
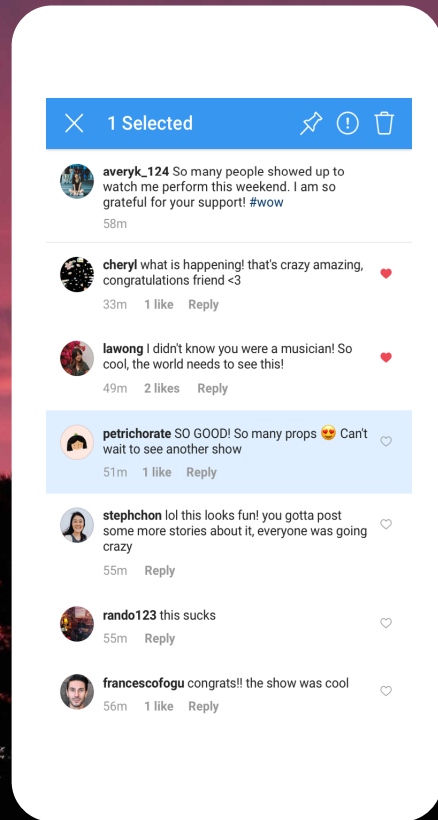
നെഗറ്റീവ് കമന്റുകൾ നീക്കം ചെയ്യുന്നതിനൊപ്പം ആളുകളുടെ പോസിറ്റീവായ ഇടപെടലുകൾ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കാനും ഞങ്ങൾ ശ്രമിക്കുന്നു. പിൻ ചെയ്ത കമന്റുകൾ നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയുടെ അക്കൗണ്ടിന് നല്ലൊരു മുഖച്ഛായ നൽകാനും അവർക്ക് ലഭിച്ച കമന്റുകളിൽ നിന്നും തിരഞ്ഞെടുത്ത കമന്റുകൾ പിൻ ചെയ്യുന്നതിലൂടെ അവരുടെ കമ്യൂണിറ്റിക്ക് പ്രചോദനം നൽകാനും സാധിക്കുന്നു.



പോസിറ്റീവ് കമന്റുകൾ പിൻ ചെയ്യൽ



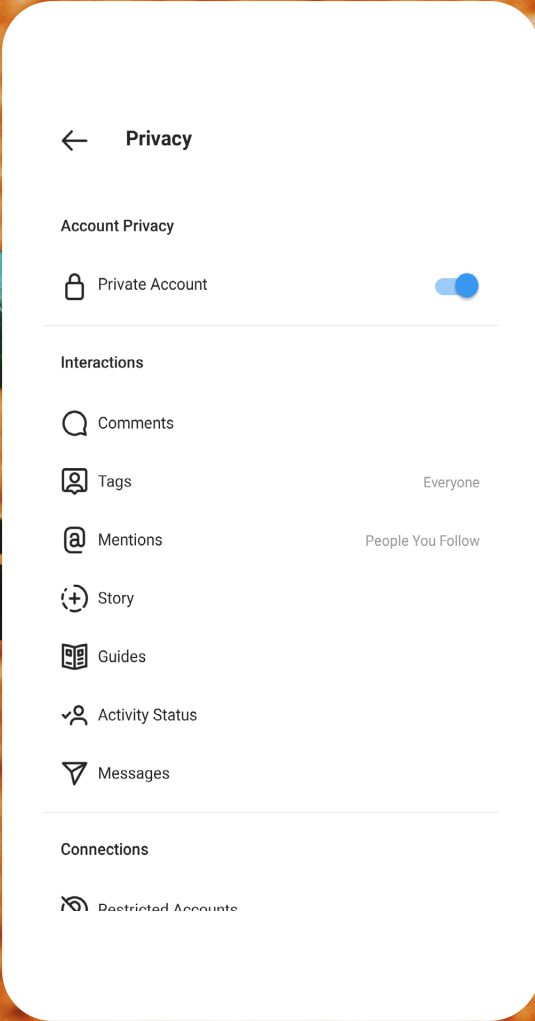
പോസിറ്റീവ് കമന്റുകൾ പിൻ ചെയ്യൽ

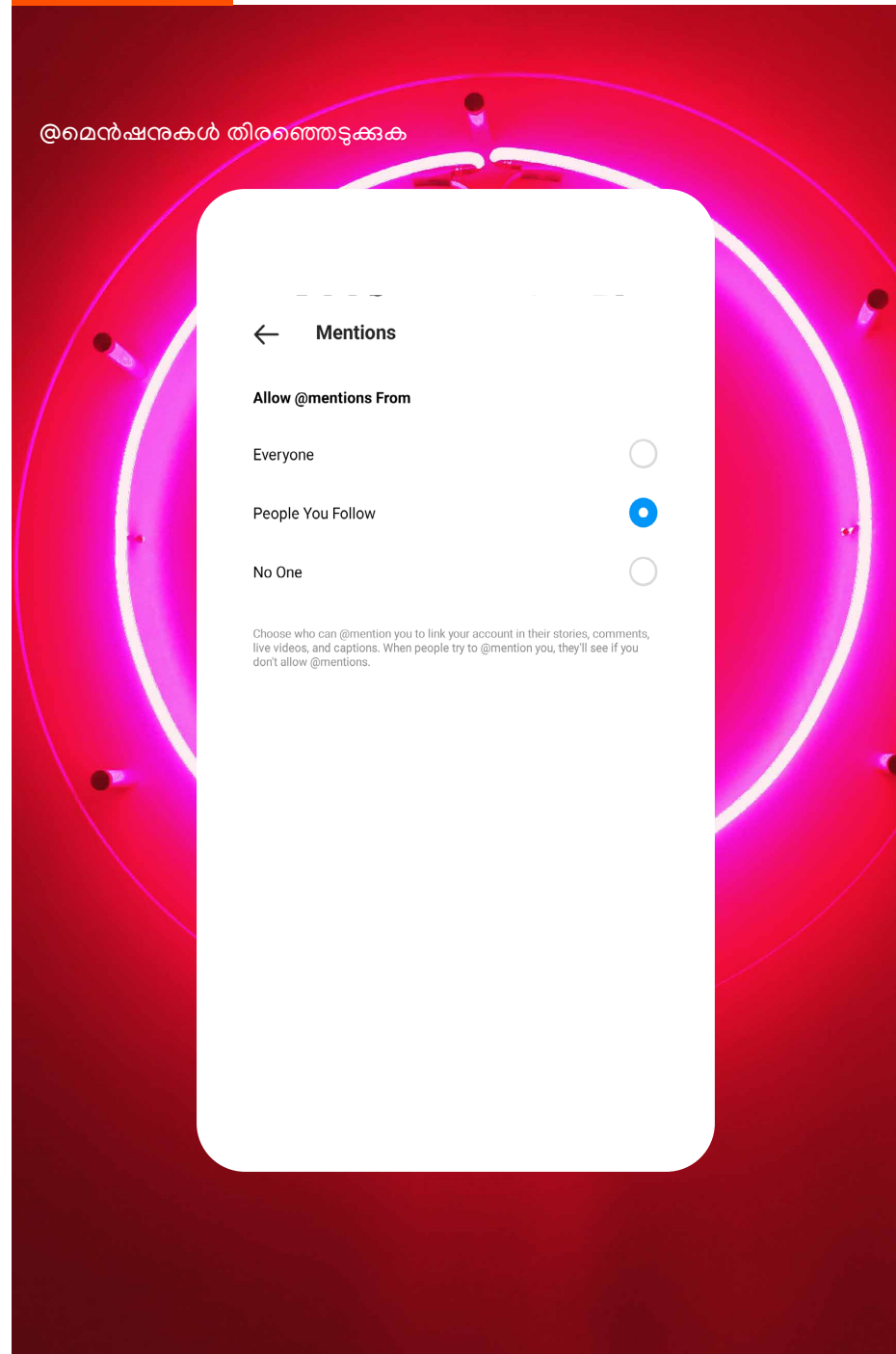
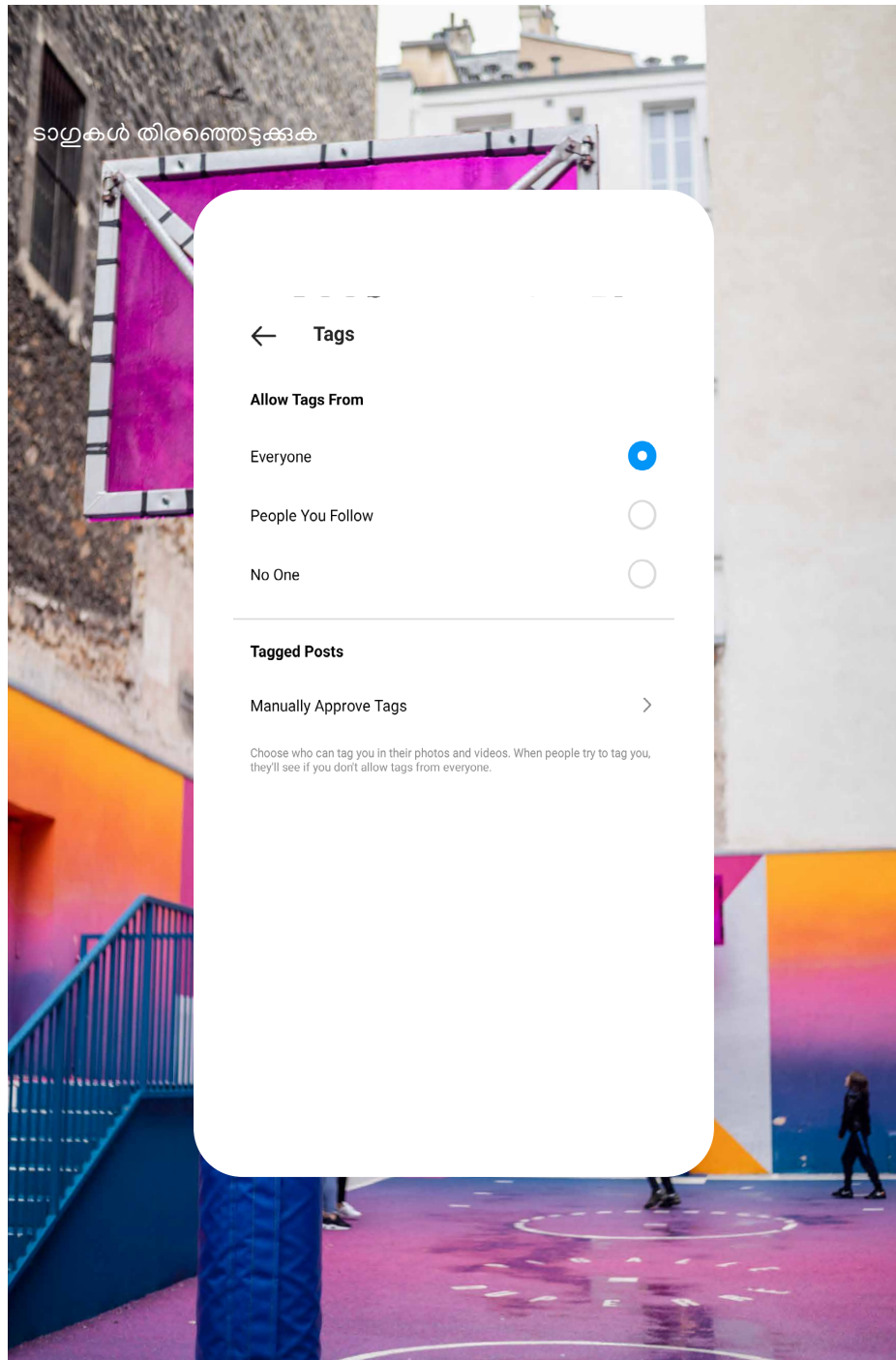


ടാഗുകളും മെൻഷ്യനുകളും നിയന്ത്രിക്കുക

ഇൻസ്റ്റഗ്രാമിൽ ആർക്കൊക്കെ ടാഗ് ചെയ്യാമെന്നും മെൻഷ്യൻ ചെയ്യാമെന്നും തീരുമാനിക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന തരത്തിലുള്ള പുതിയ നിയന്ത്രണങ്ങൾ ഞങ്ങൾ സൃഷ്ടിച്ചിട്ടുണ്ട്. കമന്റുകൾ, ക്യാപ്ഷനുകൾ, സ്റ്റോറികൾ എന്നിവയിൽ ആർക്കൊക്കെ കമന്റ് ചെയ്യാം, ടാഗ് ചെയ്യാം എന്നതിന് എല്ലാവർക്കും, അവർ ഫോളോ ചെയ്യുന്നവർ, അവരെ ഫോളോ ചെയ്യുന്നവർ, ആർക്കുമാകില്ല എന്നിങ്ങനെ നിങ്ങളുടെ കുട്ടിക്ക് തിരഞ്ഞെടുക്കാനാകും.

ക്രമീകരണങ്ങൾ → സ്വകാര്യത

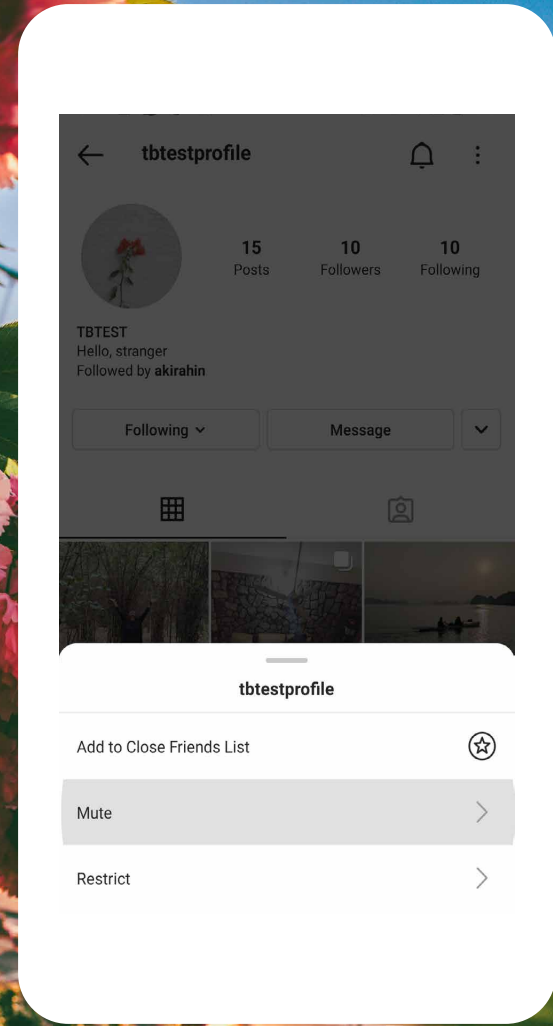




🔊 അക്കൗണ്ട് മ്യൂട്ട് ചെയ്യൽ

ആശയവിനിമയത്തിന് താൽപര്യമില്ലെങ്കിലും നിങ്ങളുടെ കുട്ടി അൺഫോളോ ചെയ്യാൻ മടിക്കുന്ന അക്കൗണ്ടുകളുണ്ടാകാം. നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയുടെ ഫീഡിൽ അത്തരം അക്കൗണ്ടുകളിൽ നിന്നുള്ള പോസ്റ്റുകൾ സ്റ്റോറികൾ എന്നിവ മറയ്ക്കാൻ മ്യൂട്ട് ചെയ്യൽ കൊണ്ട് സാധിക്കും. മ്യൂട്ട് ചെയ്യപ്പെട്ട വ്യക്തിക്ക് തന്നെ മ്യൂട്ട് ചെയ്തതായി അറിയാനാകില്ല. കൂടാതെ നിങ്ങളുടെ കുട്ടിക്ക് എപ്പോൾ വേണമെങ്കിലും ഈ അക്കൗണ്ട് അൺമ്യൂട്ട് ചെയ്യാനും സാധിക്കും.

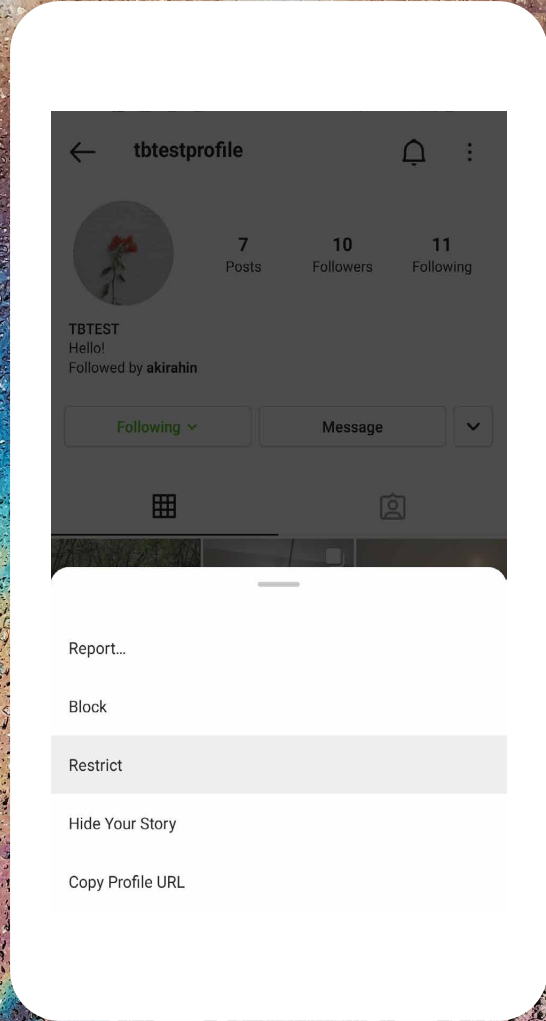
ഒരു ഉപയോക്താവിനെ തിരയുക → "... ക്ലിക്ക് ചെയ്ത് മ്യൂട്ട് ചെയ്യുക തിരഞ്ഞെടുക്കുക



നിയന്ത്രണം

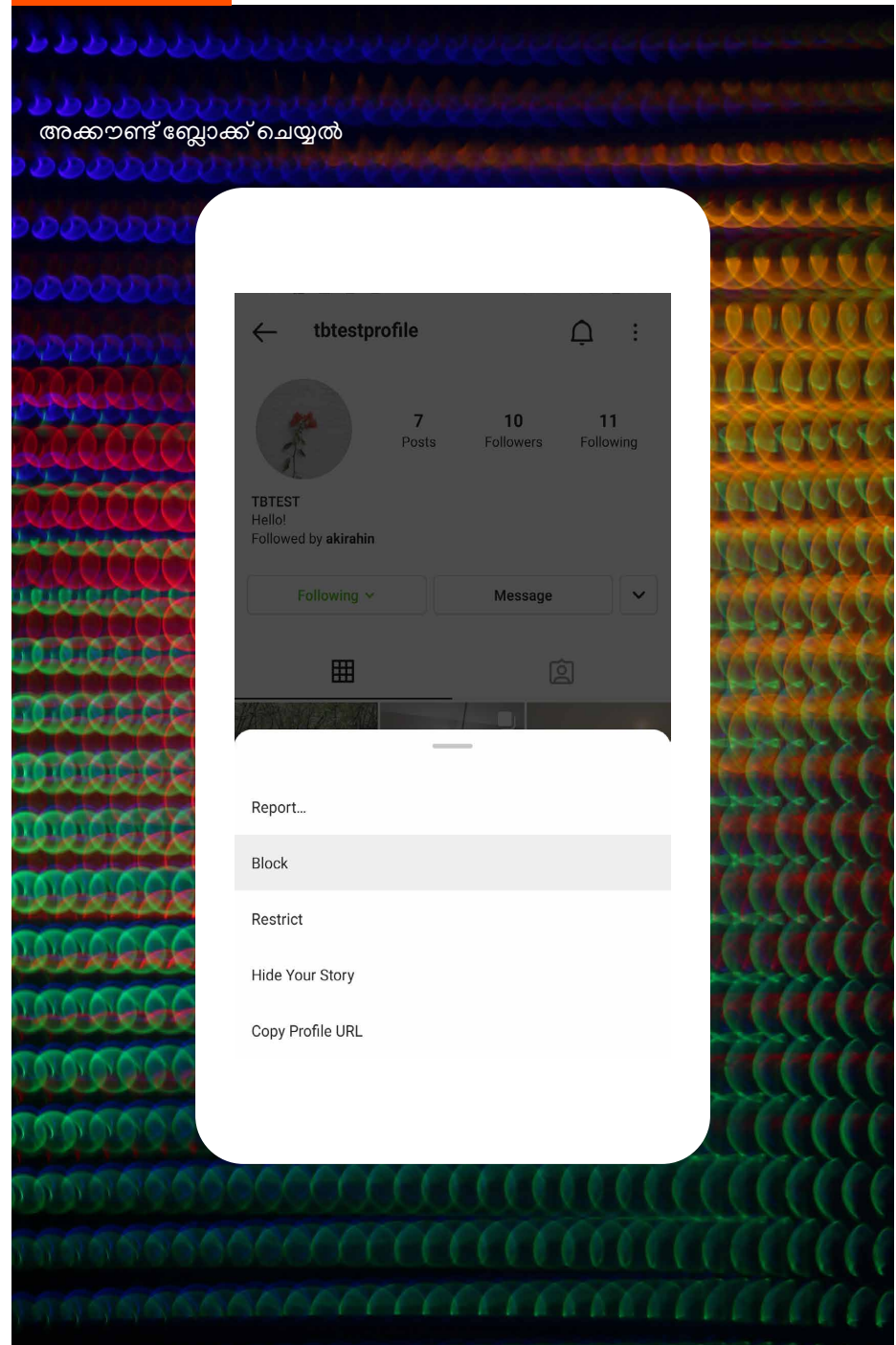
ഒരാളെ ബ്ലോക്ക് ചെയ്യാനും അൺഫോളോ ചെയ്യാനും ചെറുപ്പക്കാർക്ക് ചിലപ്പോൾ ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടാകും. കാരണം ഇത് കൂടുതൽ പ്രശ്നങ്ങളിലേക്ക് നയിക്കുമെന്ന് അവർ കരുതുന്നു. അത്തരം സാഹചര്യങ്ങളിൽ സഹായം നൽകാനാണ് ഞങ്ങൾ നിയന്ത്രിത മോഡ് വികസിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നത്. അനാവശ്യ ഇടപെടലുകളിൽ നിന്നും നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയുടെ അക്കൗണ്ട് സംരക്ഷിക്കാൻ ഇതുവഴി സാധിക്കുന്നു. ഒരിക്കൽ ഒരാൾക്ക് നിയന്ത്രണം ഏർപ്പെടുത്തിയാൽ അയാളിൽ നിന്നുള്ള കമന്റുകൾ ആ വ്യക്തിക്ക് മാത്രമേ കാണാൻ സാധിക്കുകയുള്ളൂ. നിങ്ങൾ ഇൻസ്റ്റഗ്രാമിൽ എപ്പോഴാണ് ആക്ടീവ് ആകുന്നതെന്നും നിങ്ങൾ അവരുടെ മെസേജുകൾ വായിച്ചോ എന്നും നിയന്ത്രണമേർപ്പെടുത്തിയ ആളുകൾക്ക് അറിയാൻ സാധിക്കില്ല. നിങ്ങളുടെ കുട്ടിക്ക് നിയന്ത്രണങ്ങൾ എപ്പോൾ വേണമെങ്കിലും നീക്കം ചെയ്യാം.

അക്കൗണ്ട് നിയന്ത്രണം ഏർപ്പെടുത്തൽ



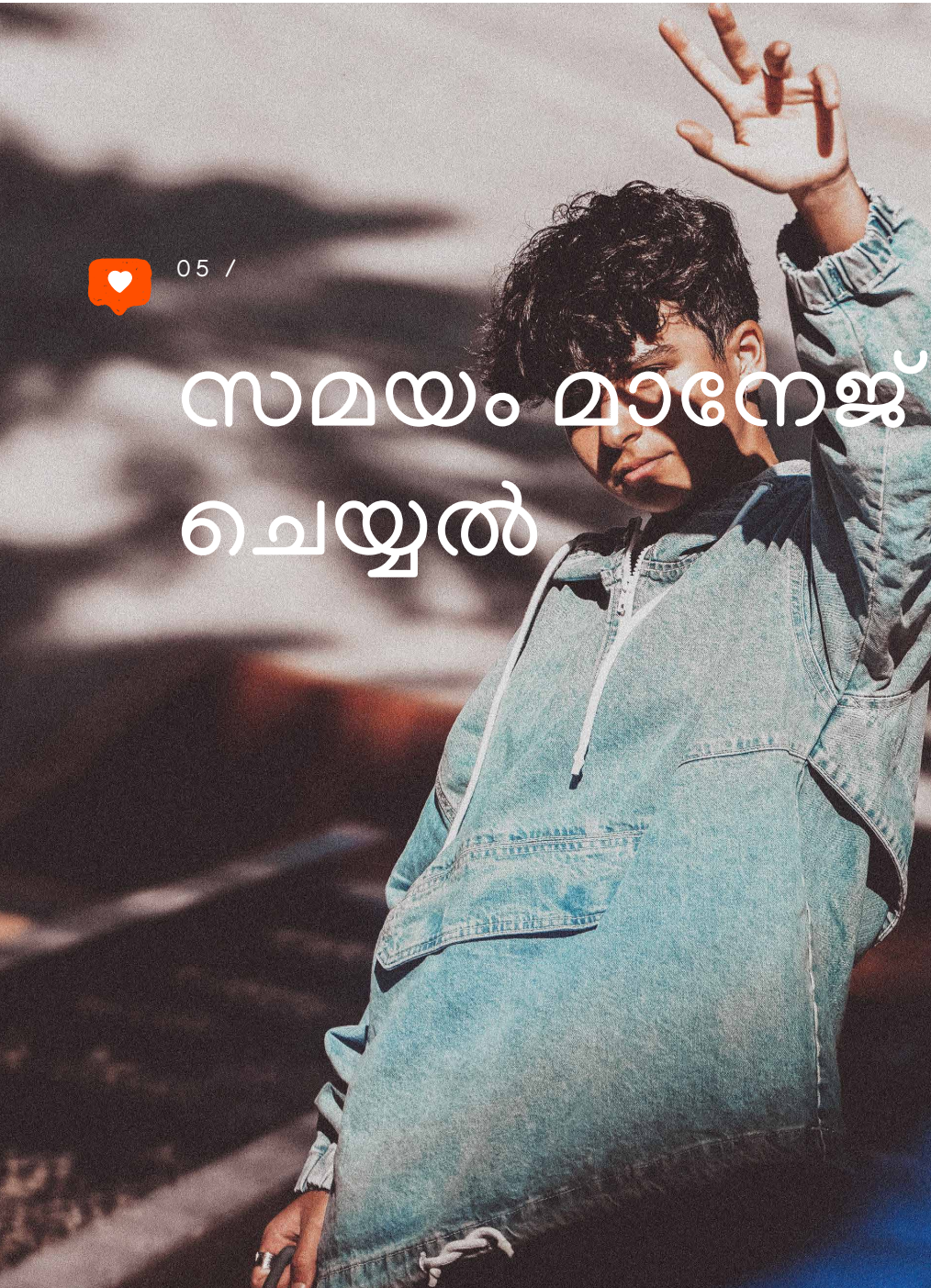
അനാവശ്യ ഇടപെടലുകൾ ബ്ലോക്ക് ചെയ്യുക

സമ്പർക്കം പുലർത്താൻ ആഗ്രഹിക്കാത്ത അക്കൗണ്ടുകൾ നിങ്ങളുടെ കുട്ടിക്ക് ബ്ലോക്ക് ചെയ്യാം. പോസ്റ്റുകൾ, സ്റ്റോറികൾ, റീലുകൾ, ലൈവ് ബ്രോഡ്കാസ്റ്റുകൾ എന്നിവ അത്തരം ആളുകൾ കാണുന്നതും കമന്റ് ചെയ്യുന്നതും ഒഴിവാക്കാം. നിങ്ങളുടെ കുട്ടി ഒരു അക്കൗണ്ട് ബ്ലോക്ക് ചെയ്താൽ അയാളെ അക്കാര്യം അറിയിക്കില്ല. ഒരു അക്കൗണ്ട് എപ്പോൾ വേണമെങ്കിലും നിങ്ങളുടെ കുട്ടിക്ക് അൺബ്ലോക്ക് ചെയ്യാം.





സമയം മാനേജ് ചെയ്യൽ



ഇൻസ്റ്റഗ്രാമിൽ സമയം ചെലവഴിക്കുന്നതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയുമായി തുറന്ന് സംസാരിക്കണം. ഓരോ ആഴ്ചയും അല്ലെങ്കിൽ ഓരോ ദിവസവും എത്ര സമയം ഈ പ്ലാറ്റ്ഫോം ഉപയോഗിക്കാം എന്ന കാര്യത്തിൽ ഒരു തീരുമാനത്തിൽ എത്തിച്ചേരുകയും ചെയ്യാം.

പതിവായി ഇടവേളകൾ എടുക്കുന്നതും പ്രധാനമാണ്, പ്രത്യേകിച്ച് സമ്മർദ്ദമേറിയ സമയങ്ങളിൽ. ആപ്പിൽ കുട്ടി ചെലവഴിക്കുന്ന സമയം മനസ്സിലാക്കുകയും നിയന്ത്രിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന നിരവധി ടൂളുകൾ ഉണ്ട്. നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തിന് യോജിക്കുന്ന തരത്തിലുള്ള ബാലൻസ് എന്താണെന്ന് തീരുമാനിക്കുക.

“ഒരു രക്ഷകർത്താവെന്ന നിലയിൽ ആദ്യം ചോദിക്കുകയും അവർക്ക് പറയാനുള്ളത് കേൾക്കുകയും ചെയ്യുക. മികച്ച ഓൺലൈൻ-ഓഫ്ലൈൻ ബാലൻസിനായി നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയുമായി സംസാരിക്കുന്നതും അവരോടൊത്ത് പ്രവർത്തിക്കുന്നതും പ്രാധാന്യമുള്ള കാര്യമാണ്. സോഷ്യൽ മീഡിയാ ആപ്പുകളിൽ നിന്നുള്ള അറിയിപ്പുകൾ പരിമിതപ്പെടുത്തൽ, അവരുടെ ഫോൺ ഉപയോഗം സ്വയം നിരീക്ഷിക്കൽ, സൂപ്പർഹെറോകളെ കാണൽ, കായിക വിനോദങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടൽ തുടങ്ങിയ ഓഫ്ലൈൻ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ആസൂത്രണം ചെയ്യൽ പോലുള്ള ലളിതമായ കാര്യങ്ങൾക്ക് നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക വഴി സ്ക്രീൻ സമയം കുറയ്ക്കാനും പോസിറ്റീവായ ഉദാഹരണം സൃഷ്ടിക്കാനും വഴിയൊരുക്കും!

ഉപയോഗ പരിധി നിശ്ചയിക്കുന്നത് വഴി സ്ക്രീൻ സമയം വളരെയധികം കുറയ്ക്കാൻ സാധിക്കും. ഉറങ്ങാൻ പോകുമ്പോൾ ഫോൺ കൊണ്ട് പോകാതിരിക്കുക, രാത്രി ഫോൺ സ്വിച്ച് ഓഫ് ചെയ്യുക, ഭക്ഷണം കഴിക്കുമ്പോൾ ഫോൺ മാറ്റിവയ്ക്കുക തുടങ്ങിയ ലളിതമായ ശീലങ്ങൾ കുട്ടികളിൽ വളർത്തുന്നത് നല്ലതായിരിക്കും. ഓൺലൈൻ ഉപയോഗത്തിനിടെ നിങ്ങളുടെ കുട്ടി സൈബർ ഭീഷണി പോലുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ നേരിടുന്നെങ്കിൽ കൗൺസിലിംഗ് അടക്കമുള്ള സേവനങ്ങൾ ആവശ്യപ്പെടാൻ ഒരിക്കലും മടിക്കരുത്.

ഒരു രക്ഷകർത്താവെന്ന നിലയിൽ, സാങ്കേതിക ഉപകരണങ്ങൾ, സോഷ്യൽ മീഡിയ, വീഡിയോ, ഗെയിമുകൾ തുടങ്ങിയവ ഉപയോഗിക്കാൻ കുട്ടികൾക്ക് അവസരം നൽകുന്നത് വിനോദത്തിനുപരിയായി കുട്ടികളുടെ കഴിവ് വളർത്തുന്നതിനും കൂടുതൽ മെച്ചപ്പെട്ട രീതിയിൽ എങ്ങനെ കാര്യങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കാം എന്നതിനെ കുറിച്ച് പഠിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.”

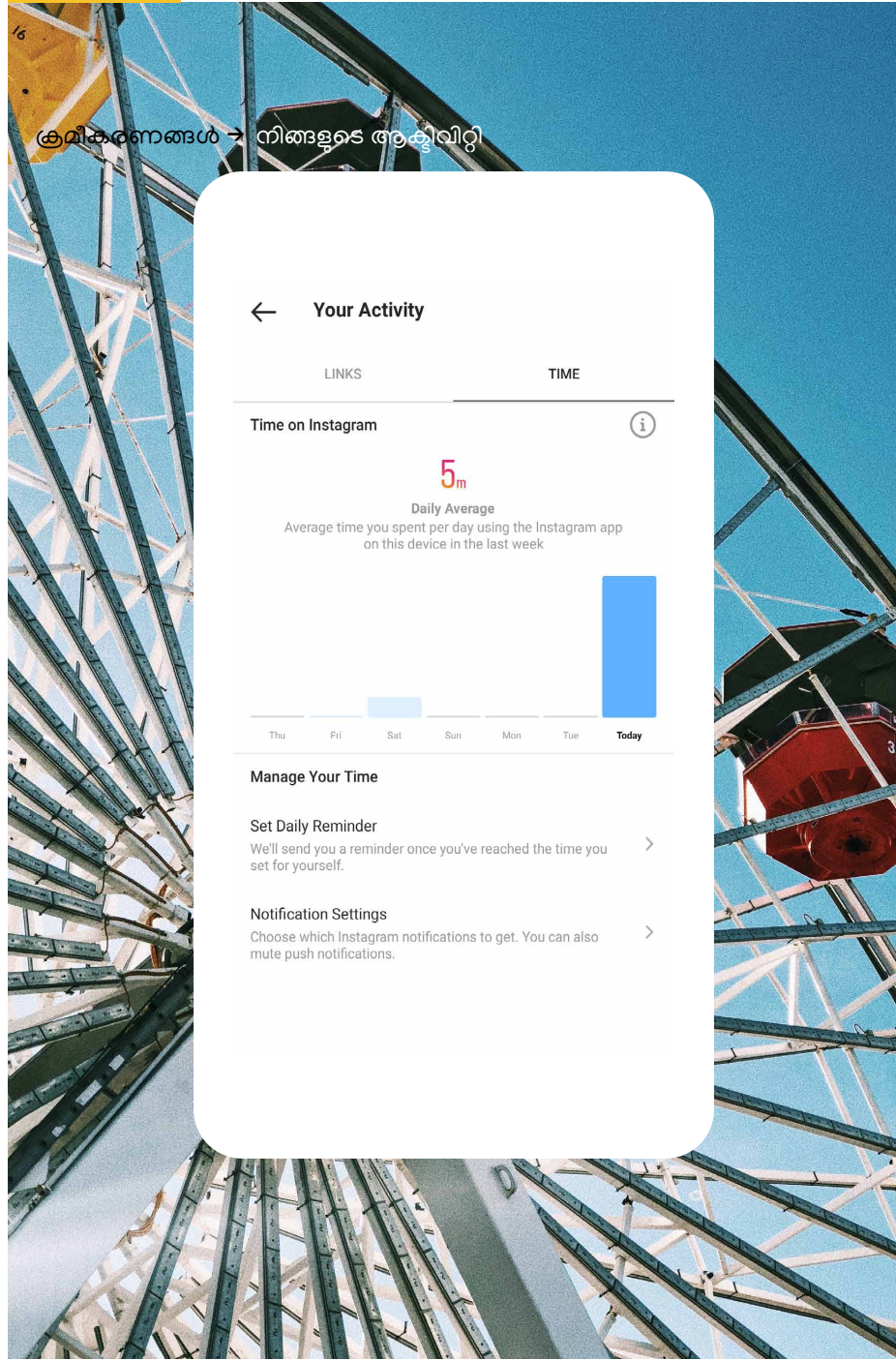
പാറ്റി ഗോൺസാൽവസ്,
ഇറ്റ്സ് ഓക്കെ ടു ടോക്ക്
[@itsoktotalk](https://www.instagram.com/itsoktotalk)





നിങ്ങളുടെ ആക്ടിവിറ്റി കാണുക

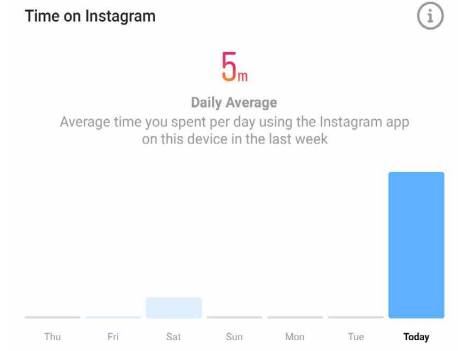
കഴിഞ്ഞ ദിവസം, കഴിഞ്ഞ ആഴ്ച ഇൻസ്റ്റഗ്രാമിൽ എത്ര സമയം ചെലവഴിച്ചു എന്നതും ആപ്പിൽ ശരാശരി എത്ര സമയം ചെലവഴിക്കുന്നു എന്നതും ആക്ടിവിറ്റി ഡാഷ്ബോർഡ് നിങ്ങളുടെ കുട്ടിക്ക് കാണിച്ച് കൊടുക്കുന്നു. നീല ബാറിൽ ടാപ്പ് ചെയ്ത് പിടിച്ചാൽ ഒരു നിശ്ചിത ദിവസം ഇൻസ്റ്റഗ്രാമിൽ എത്ര സമയം ചെലവഴിച്ചു എന്നതും നിങ്ങളുടെ കുട്ടിക്ക് അറിയാൻ സാധിക്കും.



ക്രമീകരണങ്ങൾ → നിങ്ങളുടെ ആക്ടിവിറ്റി

← Your Activity

LINKS TIME



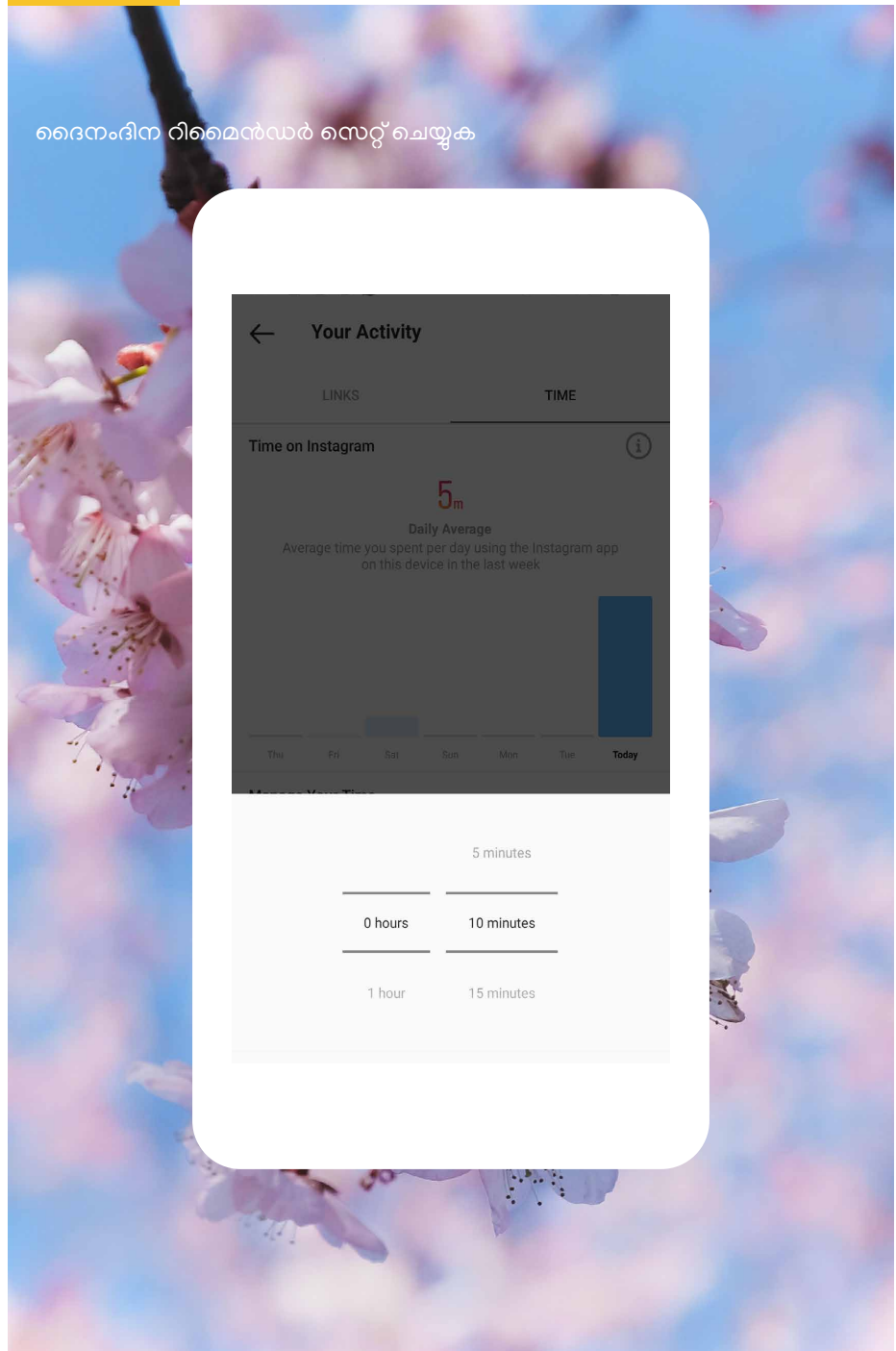
Manage Your Time

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. >

🕒 ദൈനംദിന റിമൈൻഡർ സെറ്റ് ചെയ്യുക

ദൈനംദിന റിമൈൻഡർ ഉപയോഗിച്ച് ഒരു ദിവസം ഇൻസ്റ്റഗ്രാമിൽ എത്രസമയം ചെലവഴിക്കാം എന്നതിന് പരിധി നിശ്ചയിക്കാൻ നിങ്ങളുടെ കുട്ടിക്ക് ആകും. ആപ്പ് ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ നിങ്ങളുടെ കുട്ടിക്ക് എന്താണ് തോന്നുന്നതെന്ന് ചോദിക്കുക. അവർ ആഗ്രഹിക്കുന്ന രീതിയിൽ കാര്യങ്ങൾ ലഭിക്കാത്ത അവസ്ഥയുണ്ടോ? ദൈനംദിന റിമൈൻഡർ ഒന്നിച്ച് സെറ്റ് ചെയ്യുന്നതിലൂടെ കുട്ടികൾ ഒരു ദിവസം ഇൻസ്റ്റഗ്രാം എങ്ങനെ ഉപയോഗിക്കുന്നുവെന്ന് അറിയാൻ സഹായിക്കുന്നു.

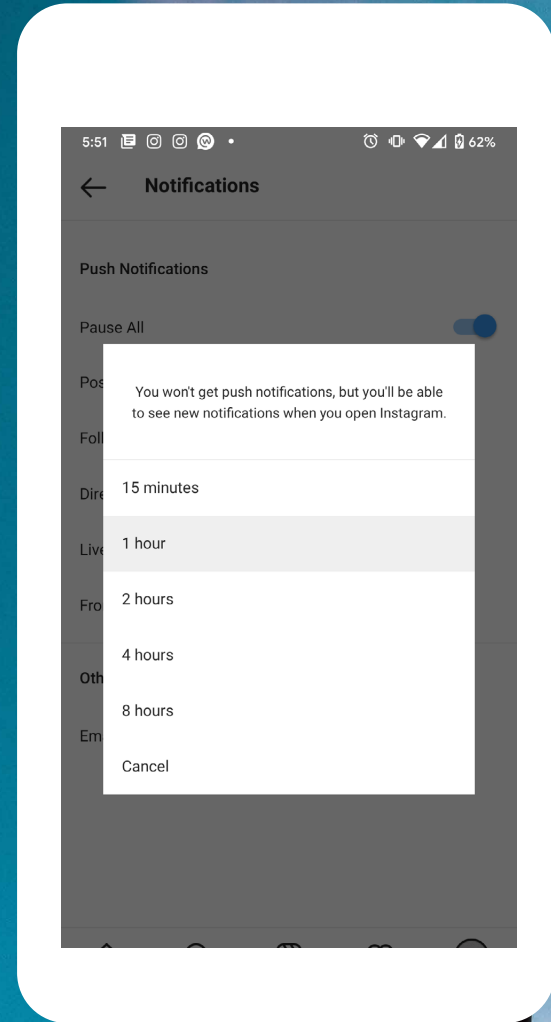


ദൈനംദിന റിമൈൻഡർ സെറ്റ് ചെയ്യുക

🔊 പുഷ് നോട്ടിഫിക്കേഷനുകൾ മ്യൂട്ട് ചെയ്യൽ

ഒരു നിശ്ചിത കാലയളവിൽ നോട്ടിഫിക്കേഷനുകൾ നിശബ്ദമാക്കാൻ മ്യൂട്ട് പുഷ് നോട്ടിഫിക്കേഷനുകൾ ഉപയോഗിക്കാം. നേരത്തെ സെറ്റ് ചെയ്ത സമയമെത്തിയാൽ റീസെറ്റ് ചെയ്യാതെ തന്നെ നോട്ടിഫിക്കേഷനുകൾ സാധാരണ ക്രമീകരണത്തിലേക്ക് മടങ്ങും.

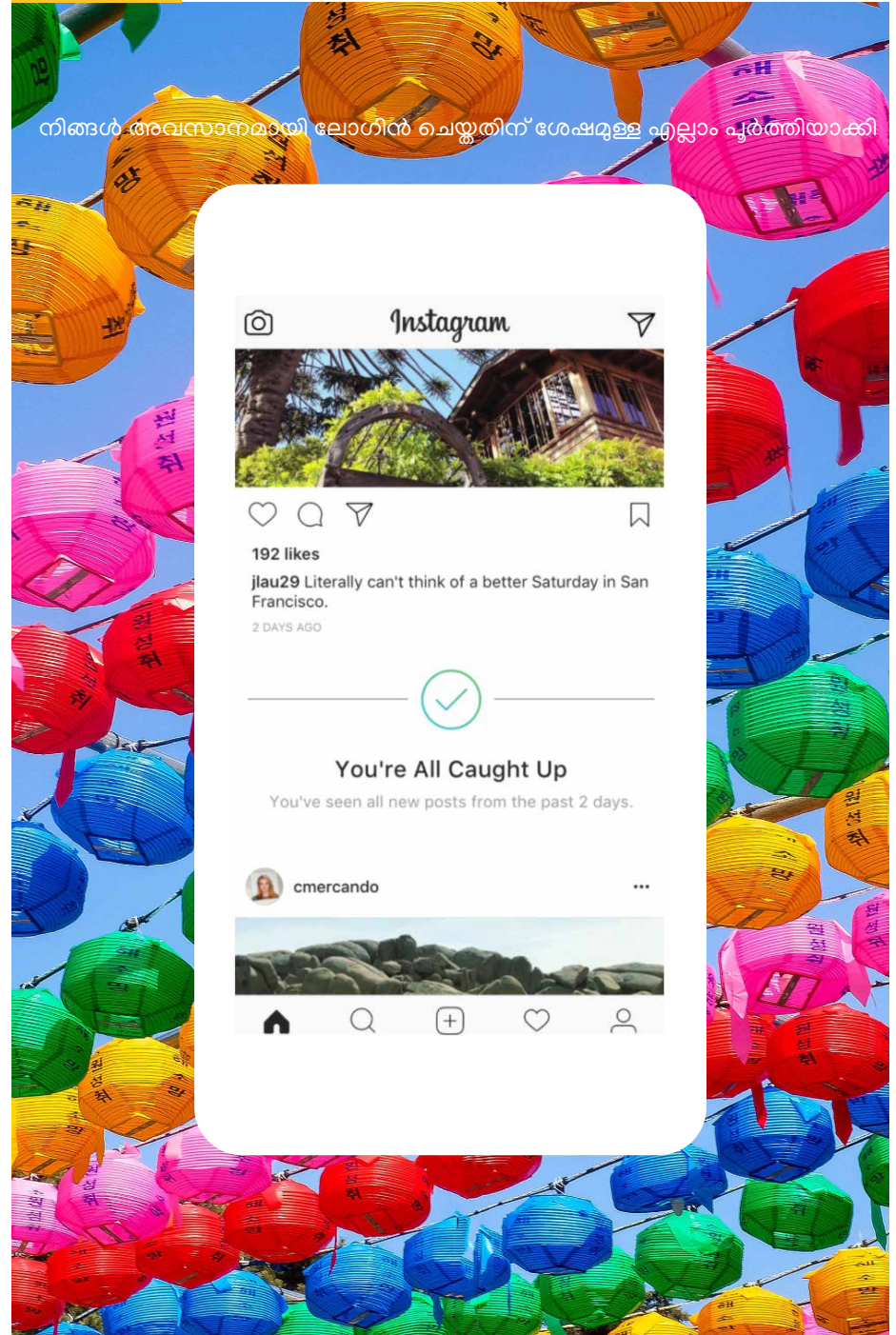
പുഷ് നോട്ടിഫിക്കേഷനുകൾ മ്യൂട്ട് ചെയ്യൽ



👋 നിങ്ങൾ എല്ലാം പൂർത്തിയാക്കി

എല്ലാ സുഹൃത്തുക്കളുടെയും പോസ്റ്റുകളിൽ സംവദിക്കണമെന്ന് ചിലപ്പോൾ കുട്ടികൾക്ക് തോന്നിയേക്കാം. ഫീഡിൽ കഴിഞ്ഞ രണ്ട് ദിവസത്തിനിടെയുണ്ടായ പോസ്റ്റുകളിലൂടെ സ്ക്രോൾ ചെയ്ത് പോകുമ്പോൾ “നിങ്ങൾ എല്ലാം പൂർത്തിയാക്കി” എന്നൊരു മെസേജ് കാണാം. ഈ രീതിയിൽ, തങ്ങളുടെ സുഹൃത്തുക്കളുടെയും കമ്യൂണിറ്റികളുടെയും ഇന്നുവരെയുള്ള എല്ലാ കാര്യങ്ങളിലും അവർ അപ് ടു ഡേറ്റായതായി അറിയാൻ സാധിക്കും.

നിങ്ങൾ അവസാനമായി ലോഗിൻ ചെയ്തിന് ശേഷമുള്ള എല്ലാം പൂർത്തിയാക്കി



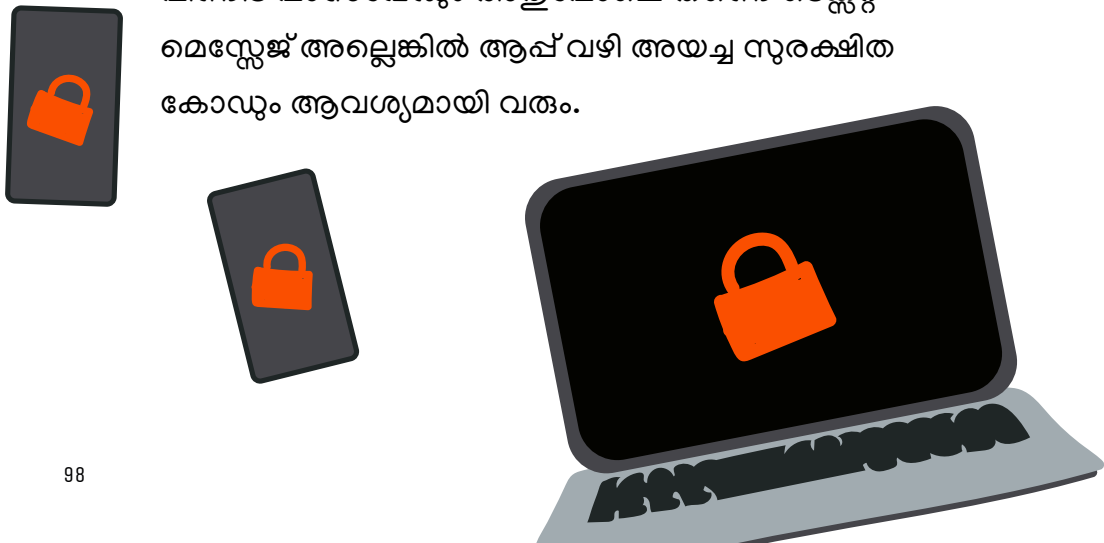


സുരക്ഷ മാനേജ് ചെയ്യുക

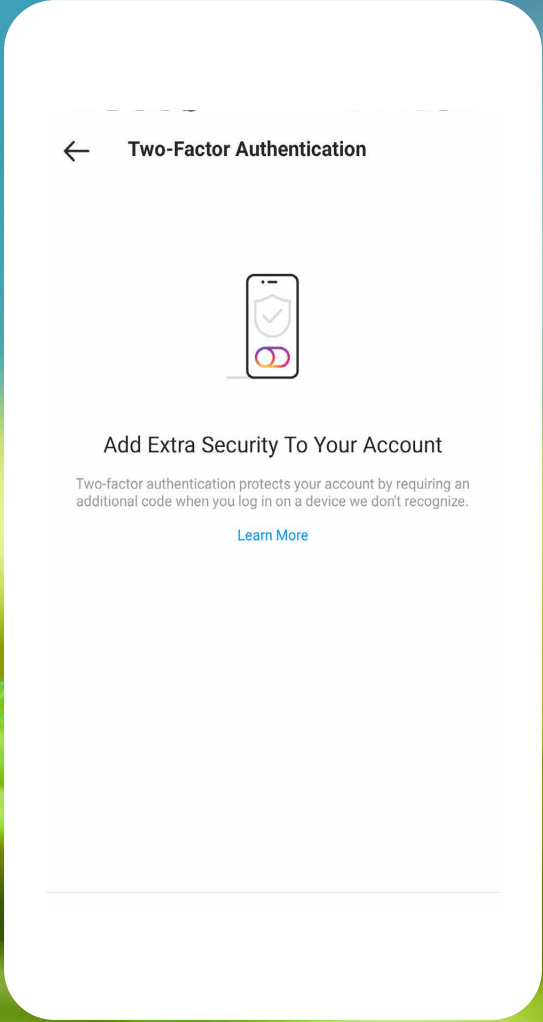
നിങ്ങളുടെയും നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയുടെയും ഇൻസ്റ്റഗ്രാം അക്കൗണ്ടിന്റെ സുരക്ഷയ്ക്ക് പ്രാധാന്യം നൽകേണ്ടതുണ്ട്. എളുപ്പത്തിൽ ഊഹിക്കാനാകാത്ത പാസ്‌വേഡുകൾ വേണം ഉപയോഗിക്കാൻ. അതുപോലെ തന്നെ, ആരുമായും നിങ്ങളുടെ പാസ്‌വേഡുകൾ പങ്കിടരുത്. നിങ്ങൾ സുരക്ഷിതരായി തുടരാനും നിങ്ങളുടെ ഇൻസ്റ്റഗ്രാം അക്കൗണ്ട് സുരക്ഷിതമായി തുടരുന്നവെന്ന് ഉറപ്പാക്കാനുമായി ഒന്നിലധികം ഫീച്ചറുകൾ ഞങ്ങൾ സൃഷ്ടിച്ചിട്ടുണ്ട്.

🔒 രണ്ട് ഘട്ട പരിശോധിച്ചുറപ്പിക്കൽ

നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയുടെ അക്കൗണ്ട് സുരക്ഷിതമായി സൂക്ഷിക്കുകയും നിങ്ങളുടെ ലോഗിൻ സ്വകാര്യമായി വെക്കുകയും ചെയ്യുക. പ്രത്യേകിച്ചും ഒന്നിലധികം ഉപകരണങ്ങളിൽ ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ. അനധികൃത പാസ്‌വേഡ് ഉപയോഗം ഒഴിവാക്കി അക്കൗണ്ട് സുരക്ഷിതമാക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന അധിക സുരക്ഷയാണ് രണ്ട് ഘട്ട പരിശോധിച്ചുറപ്പിക്കൽ. കൂടാതെ ഇത് ക്രമീകരണത്തിനുള്ളിൽ നിന്ന് പ്രവർത്തനക്ഷമമാക്കാൻ കഴിയും. ഇങ്ങനെ ചെയ്താൽ ഇൻസ്റ്റാഗ്രാം അക്കൗണ്ടിലേക്ക് ലോഗിൻ ചെയ്യാൻ പിന്നീട് പാസ്‌വേഡും അതുപോലെ തന്നെ ടെക്സ്റ്റ് മെസ്സേജ് അല്ലെങ്കിൽ ആപ്പ് വഴി അയച്ച സുരക്ഷിത കോഡും ആവശ്യമായി വരും.



ക്രമീകരണങ്ങൾ → സുരക്ഷ

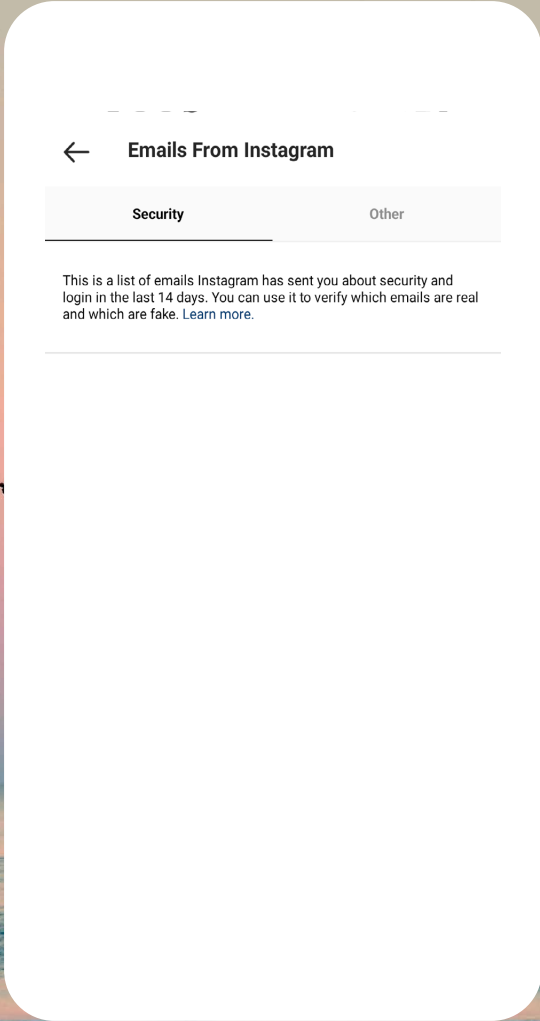




✉ ഇൻസ്റ്റഗ്രാമിൽ നിന്നുള്ള ഇമെയിലുകൾ

നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയുടെ അക്കൗണ്ടിന്റെ സുരക്ഷ സ്ഥിരീകരിക്കുകയും നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയുടെ അക്കൗണ്ടുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് ഇൻസ്റ്റഗ്രാമിൽ നിന്നുള്ള നിയമപരമായ ഇമെയിലുകൾ നഷ്ടമായില്ലെന്ന് ഉറപ്പാക്കുകയും ചെയ്യുക. ഡിഎമ്മുകൾ അല്ലെങ്കിൽ ആപ്പ് ക്രമീകരണങ്ങളിൽ അംഗീകരിച്ചതല്ലാത്ത മറ്റേതെങ്കിലും ചാനൽ വഴി ഇൻസ്റ്റഗ്രാം ഒരിക്കലും നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയെ ബന്ധപ്പെടില്ലെന്ന കാര്യവും ശ്രദ്ധിക്കുക.

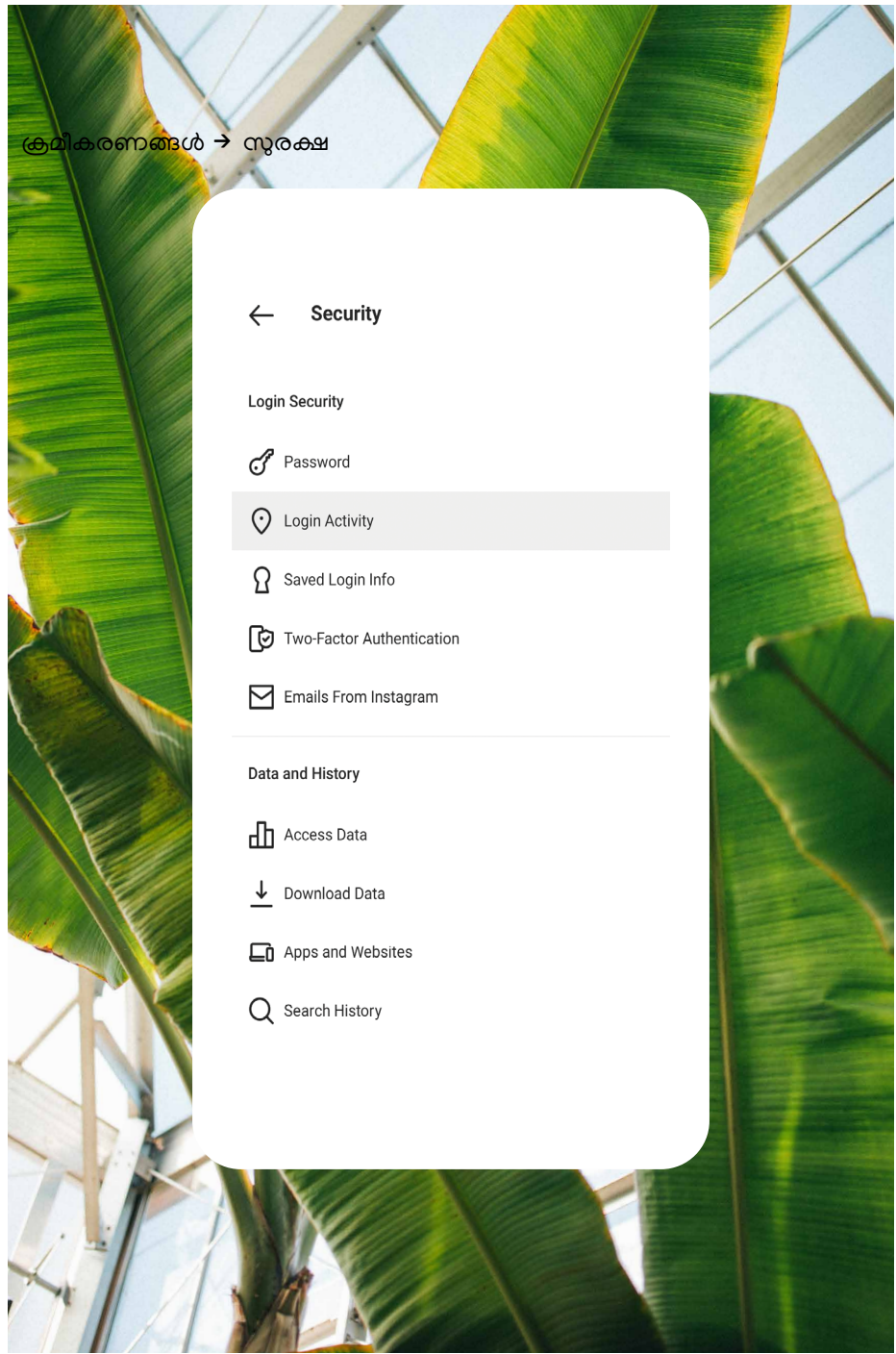
ക്രമീകരണങ്ങൾ → സുരക്ഷ



➤ ലോഗിൻ ആക്ടിവിറ്റി

നിങ്ങൾക്ക് ഒരേസമയം ഒരു അക്കൗണ്ടിൽ നിന്ന് മാത്രമേ ലോഗിൻ ചെയ്യാൻ സാധിക്കൂ. അതേസമയം നിങ്ങളുടെ ഉപകരണത്തിന് ഒന്നിലധികം ഇൻസ്റ്റഗ്രാം അക്കൗണ്ടിൽ നിന്നുള്ള ലോഗിൻ വിവരങ്ങൾ സ്റ്റോർ ചെയ്യാൻ സാധിക്കും. ഇൻസ്റ്റഗ്രാം ആപ്പ് ക്രമീകരണത്തിൽ നിങ്ങൾക്ക് ലോഗിൻ വിവരങ്ങൾ ചേർക്കാനും ഒഴിവാക്കാനും സാധിക്കും.





ക്രമീകരണങ്ങൾ → സുരക്ഷ

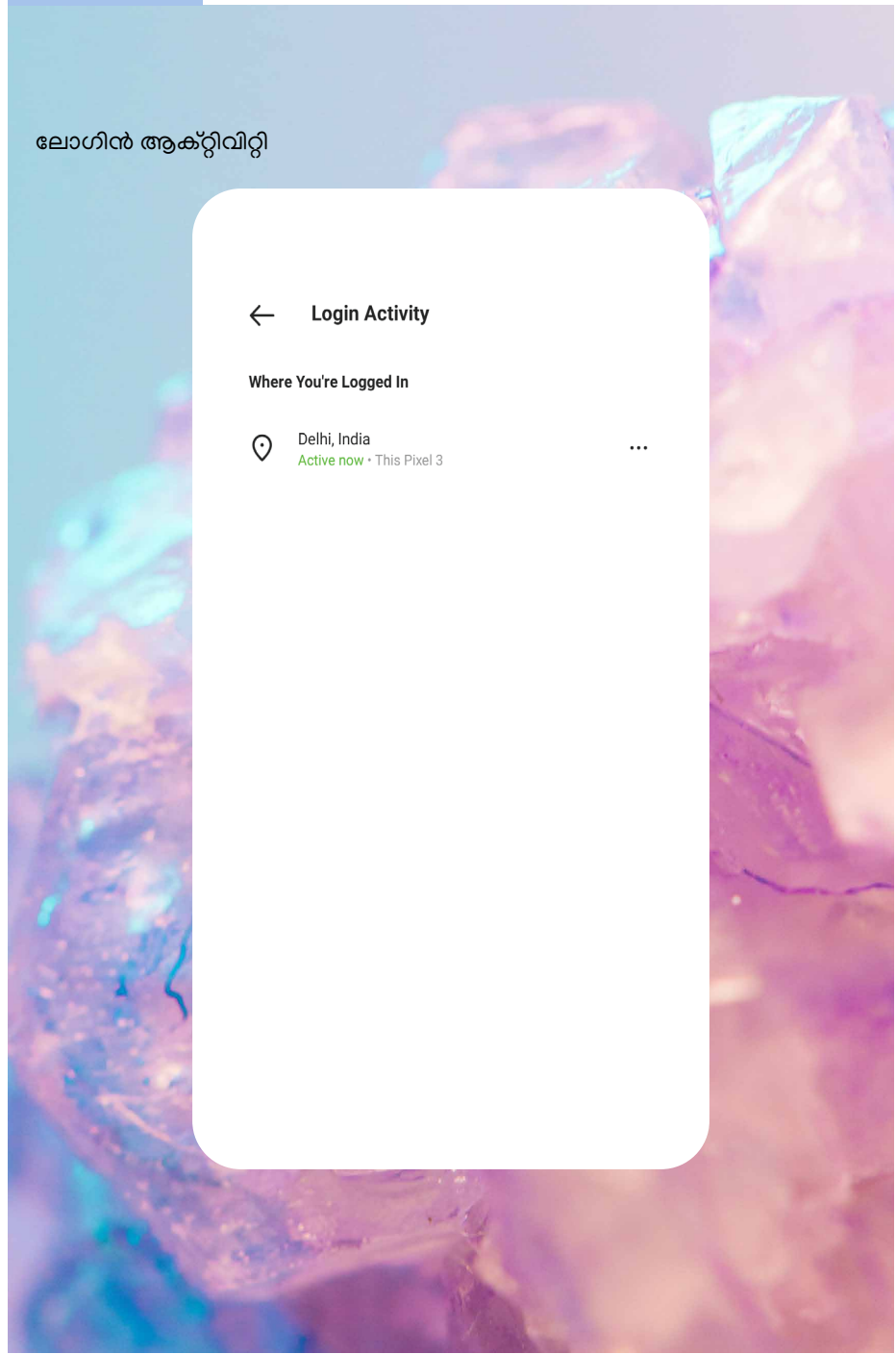
← Security

Login Security

- Password
- Login Activity**
- Saved Login Info
- Two-Factor Authentication
- Emails From Instagram

Data and History


- Access Data
- Download Data
- Apps and Websites
- Search History



ലോഗിൻ ആക്റ്റിവിറ്റി

← Login Activity

Where You're Logged In

- 
 Delhi, India
 Active now • This Pixel 3
 ...

🔒 റിക്കവറി കോഡുകൾ

രണ്ട് ഘട്ട പരിശോധിച്ചറപ്പിക്കൽ ഒരിക്കൽ സജ്ജീകരിച്ച് കഴിഞ്ഞാൽ റിക്കവറി കോഡുകളിലേക്ക് നിങ്ങൾക്ക് ആക്സസ് ലഭിക്കും. ഇതുവഴി പരിശോധിച്ചറപ്പിക്കുന്ന ആപ്പ് അല്ലെങ്കിൽ ടെക്സ്റ്റ് മെസ്സേജ് വഴി രണ്ട് ഘട്ട പരിശോധിച്ചറപ്പിക്കൽ കോഡ് ലഭിച്ചില്ലെങ്കിൽ ലോഗിൻ ചെയ്യുന്നത് പ്രവർത്തനക്ഷമമാക്കും.

റിക്കവറി കോഡുകൾ

← 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

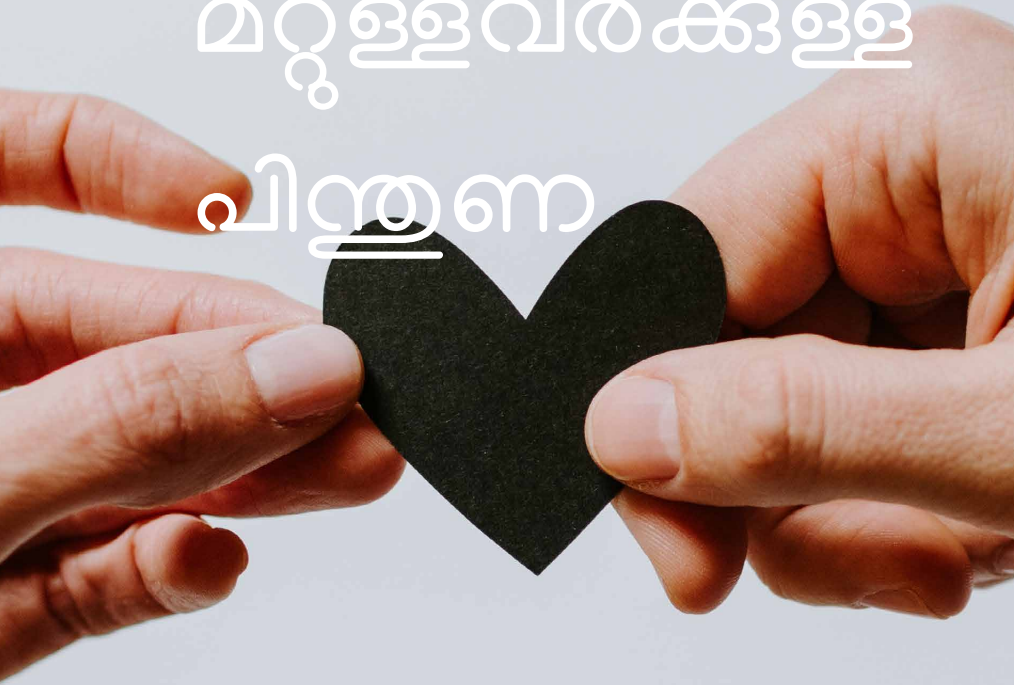
Each code can only be used once. You can also get new codes if you're worried this set has been stolen, or if you've already used most of them.

[Screenshot](#) • [Get New Codes](#)



07 /

മറ്റുള്ളവർക്കുള്ള പിന്തുണ



ഇത് ഒരിക്കലും സംഭവിക്കാനിടയില്ല, പക്ഷേ ഇൻസ്റ്റഗ്രാമിലുള്ള മറ്റൊരാളുടെ മാനസികാരോഗ്യത്തെ കുറിച്ച് ചെറുപ്പക്കാർ ശ്രദ്ധപുലർത്തുന്നുണ്ടെങ്കിൽ എങ്ങനെ പ്രവർത്തിക്കണമെന്ന കാര്യം അറിയുക. മാനസികാരോഗ്യത്തെ കുറിച്ച് നിങ്ങൾ ഇതിനോടകം കുട്ടിയുമായി ചർച്ച ചെയ്തിരിക്കാം. ഇല്ലെങ്കിൽ മറ്റുള്ളവരുടെ മാനസികാവസ്ഥകൾ മനസ്സിലാക്കാനും മുൻവിധികളില്ലാതെ ആളുകളോട് പെരുമാറാനും കുട്ടികളെ പഠിപ്പിക്കുക. മോശമായ പെരുമാറ്റങ്ങൾ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യാൻ ഇൻസ്റ്റഗ്രാം നൽകുന്ന നിരവധി ടൂളുകളെ കുറിച്ച് ഇനിപ്പറയുന്ന പേജുകളിൽ വിശദീകരിച്ചിരിക്കുന്നു.

മറ്റുള്ളവർക്കുള്ള പിന്തുണ

ഞങ്ങളുടെ കമ്യൂണിറ്റിക്ക് ആവശ്യമുള്ള സമയങ്ങളിൽ സഹായത്തിനെത്തുന്ന നിരവധി ഹെൽപ്പ്ലൈനുകളുടെ ലിസ്റ്റ് [സൂയിസൈഡ് പ്രിവെൻഷൻ ഇന്ത്യ ഫൗണ്ടേഷൻ](#) സമാഹരിച്ചിട്ടുണ്ട്.

മാനസികാരോഗ്യത്തിനായും ആത്മഹത്യക്കെതിരെയുമുള്ള ഇന്ത്യയിലെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ

മാനസിക പ്രശ്നങ്ങളിലൂടെ കടന്നു പോകുന്നവരെയും ആത്മഹത്യാ പ്രവണതയുള്ളവരെയും സഹായിക്കാൻ പരിശീലനം നേടിയ ക്രൈസിസ് ഹെൽപ്പ് ലൈൻ സ്റ്റാഫുകൾ. അവർ മുൻവിധികളില്ലാതെ നിങ്ങളെ കേൾക്കുകയും നിങ്ങളുടെ ഐഡന്റിറ്റി സ്വകാര്യമായി സൂക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ഫോർട്ടിസ് സ്ട്രൈസ് ഹെൽപ്പ് ലൈൻ

+91 83768 04102 (24/7)

mentalhealth@fortishealthcare.com

മാനസികാരോഗ്യം അല്ലെങ്കിൽ പരിക്ഷ/അക്കാദമിക് സമ്മർദ്ദം സംബന്ധിച്ച് മാതാപിതാക്കൾക്കും രക്ഷിതാക്കൾക്കുമുള്ള ചോദ്യങ്ങൾക്ക് ഈ ഹെൽപ്പ് ലൈൻ മറുപടി നൽകുന്നു.

ആശ്ര

+91 9820466726 (24/7)

aasrahelpline@yahoo.com

എന്ത് തരം പ്രശ്നങ്ങളും ഈ ഹെൽപ്പ് ലൈൻ കേൾക്കുന്നു. പ്രധാനമായും ക്രൈസിസ് ഹെൽപ്പ് ലൈൻ ആയ ഇത് ആത്മഹത്യാ പ്രവണതക്കെതിരെ ഹിന്ദിയിലും ഇംഗ്ലീഷിലും സഹായം നൽകുന്നു. നിങ്ങളുടെ ലൊക്കേഷൻ അടിസ്ഥാനമാക്കി ക്രമീകരിച്ച ഫോട്ട് ലൈനുകളുടെ ഡയറക്ടറി ഈ വെബ്സൈറ്റ് നൽകുന്നു.

ഐകാൾ

+91 9152987821 (തിങ്കൾ-ശനി: രാവിലെ 8 മുതൽ 10 വരെ), 022-25521111

(തിങ്കൾ-ശനി: 10am8pm) icall@tiss.edu

TISS ആണ് ഇമെയിലിലൂടെയും ടെലിഫോണിലൂടെയും സൗജന്യമായി ഈ കൗൺസിലിംഗ് സേവനം നൽകുന്നത്

വന്ദ്രേവാല ഫൗണ്ടേഷൻ

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

help@vandrevlafoundation.com

നിങ്ങളുടെ ഏത് ചോദ്യത്തിനും ടെലിഫോൺ അല്ലെങ്കിൽ ഇമെയിൽ വഴി ഉത്തരം നൽകുന്ന തരത്തിലാണ് ഈ ഹെൽപ്പ് ലൈൻ കൗൺസിലർമാരെ പരിശീലിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നത്.

സമരിറ്റൻസ് മുംബൈ

+91 84229 84528-30 (എല്ലാ ദിവസവും വൈകിട്ട് 5 മുതൽ 8 വരെ)

talk2samaritans@gmail.com

പിരിമുറക്കത്തിലും വിഷാദത്തിലുമായിരിക്കുന്നവർക്കും ആത്മഹത്യാ പ്രവണത ഉള്ളവർക്കും വൈകാരിക പിന്തുണ നൽകുന്ന ഹെൽപ്പ് ലൈൻ സേവനമാണ് സമരിറ്റൻസ് മുംബൈ

ജീവൻ ആസൂ

1800 233 3330 (24/7)

help@jeevanaastha.com

ആത്മഹത്യാ പ്രവണത, ഉത്കണ്ഠ, വിഷാദം തുടങ്ങിയ മാനസിക പ്രശ്നങ്ങളുള്ളവർക്ക് ഈ ഹെൽപ്പ് ലൈൻ സഹായം നൽകുന്നു. പരീക്ഷ/അക്കാദമിക് സമ്മർദ്ദം സംബന്ധിച്ച് മാതാപിതാക്കൾക്കും രക്ഷിതാക്കൾക്കുമുള്ള ചോദ്യങ്ങൾക്ക് ഈ ഹെൽപ്പ് ലൈൻ മറുപടി നൽകുന്നു. കൗൺസിലർമാർ ഇംഗ്ലീഷ്, ഹിന്ദി, ഗുജറാത്തി എന്നിവ സംസാരിക്കും.

സ്നേഹി

+91 9582208181 (രാവിലെ 10 മുതൽ 10 വരെ)

snehi.india@gmail.com

കുട്ടികൾക്കും കൗമാരക്കാർക്കും കുടുംബങ്ങൾക്കും ഈ ഓർഗനൈസേഷൻ സൗജന്യമായി ടെലിഫോണിലൂടെ കൗൺസിലിംഗ് നൽകുന്നു.

COOJ മാനസികാരോഗ്യ ഫൗണ്ടേഷൻ

0832-2252525 (തിങ്കൾ-വെള്ളി: ഉച്ചക്ക് 1 മുതൽ വൈകുന്നേരം 7 വരെ)

coojtrust@yahoo.co.in

ഈ ഓർഗനൈസേഷൻ ഇംഗ്ലീഷിൽ ടെലിഫോണിലൂടെ സൗജന്യമായി സേവനങ്ങൾ നൽകുന്നു.

സുമൈത്രി

011-23389090 (തിങ്കൾ-വെള്ളി: ഉച്ചക്ക് 2 മുതൽ രാത്രി 10 വരെ; ശനി-ഞായർ: രാവിലെ 10 മുതൽ രാത്രി 10 വരെ)

feelingsuicidal@sumaitri.net

ആത്മഹത്യാ പ്രവണതയുള്ള വ്യക്തികൾക്ക് ഈ ഹെൽപ്പ് ലൈൻ സൗജന്യമായി ടെലിഫോണിലൂടെ കൗൺസിലിംഗ് നൽകുന്നു. മാനസിക വൈകാരിക പ്രശ്നങ്ങൾ അനുഭവിക്കുന്നവർക്കും ഇവർ പിന്തുണ നൽകുന്നു. കൗൺസിലർമാർ ഇംഗ്ലീഷും ഹിന്ദിയും സംസാരിക്കും.

പരിവർത്തൻ കൗൺസിലിംഗ് ഹെൽപ്പ് ലൈൻ സേവനങ്ങൾ

7676602602 (തിങ്കൾ-വെള്ളി: വൈകുന്നേരം 4 മുതൽ രാത്രി 10 വരെ)

parivarthanblr@gmail.com

റോഷ്നി ഫൗണ്ടേഷൻ

040-66202001, 040-66202000 (തിങ്കൾ-ഞായർ: രാവിലെ 11 മുതൽ രാത്രി 9 വരെ)

മാനസികാരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ നേരിടുന്ന സ്ത്രീകൾക്കാണ് ഈ ഹോട്ട് ലൈൻ പിന്തുണ നൽകുന്നു. കൗൺസിലർമാർ ഇംഗ്ലീഷ്, ഹിന്ദി, തെലുങ്ക് എന്നീ ഭാഷകൾ സംസാരിക്കുന്നു

അർപിത ഫൗണ്ടേഷൻ

080-23655557, 080-23656667 (തിങ്കൾ-ഞായർ: രാവിലെ 7 മുതൽ രാത്രി 9 വരെ)

arpita.helpline@gmail.com

ആത്മഹത്യ തടയാനുള്ളൊരു ഹോട്ട് ലൈനാണ് ഇത്. പ്രധാനമായും ഇംഗ്ലീഷിലും ഹിന്ദിയിലുമാണ് കൗൺസിലർമാർ കൗൺസിലിംഗ് നൽകുന്നത്. ചിലപ്പോൾ പ്രാദേശിക ഭാഷകളിലും കൗൺസിലിംഗ് ലഭ്യമാണ്. കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക് വെബ്സൈറ്റിലെ പട്ടിക കാണുക.

ഹിറ്റ് ഗുജ് ഹെൽപ്പ് ലൈൻ

022-24131212 (24/7)

നിരവധി മാനസികാരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് ഇംഗ്ലീഷ്, ഹിന്ദി, മറാഠി ഭാഷകളിൽ ഈ ഹെൽപ്പ് ലൈൻ പിന്തുണ നൽകുന്നു.

ഹീലിംഗ് മൈൻഡ്സ്

18001807020 (തിങ്കൾ-ഞായർ: രാവിലെ 9 മുതൽ വൈകുന്നേരം 6 വരെ)

കശ്മീർ ആസ്ഥാനമായുള്ള ഈ സംഘടന ആത്മഹത്യ തടയൽ ഉൾപ്പെടെയുള്ള മാനസികാരോഗ്യ വിഷയങ്ങളിൽ ഇംഗ്ലീഷ്, ഉറുദു, കശ്മീരി ഭാഷകളിൽ ടെലിഫോൺ കൗൺസിലിംഗ് നൽകുന്നു. കൂടാതെ അവരുടെ വെബ്സൈറ്റിലെ ചാറ്റ് പ്ലാറ്റ്ഫോമിലൂടെ ഇംഗ്ലീഷിൽ കൗൺസിലിംഗും ലഭ്യമാണ്.

മൻ ടോക്ക്സ്

8686139139 (തിങ്കൾ-ഞായർ: രാവിലെ 9 മുതൽ വൈകുന്നേരം 6 വരെ)

ഈ സംഘടന ഇംഗ്ലീഷിലും ഹിന്ദിയിലും വ്യക്തികൾക്ക് ഫോണിലൂടെ ടോക്ക് തെറാപ്പി നൽകുന്നു. തിരഞ്ഞെടുത്ത കൗൺസിലർമാർ പഞ്ചാബി, ബംഗാളി എന്നിവയും സംസാരിക്കുന്നു. ഈ വെബ്സൈറ്റ് വൈകാരിക പ്രശ്നങ്ങൾ നേരിടുന്നവർക്കുള്ള പിന്തുണ നൽകുന്നു.

ജീവൻ ആധാർ അഡോളസെന്റ് ഹെൽപ്പ് ലൈൻ

1800-233-1250 (തിങ്കൾ-ഞായർ: രാവിലെ 9 മുതൽ വൈകുന്നേരം 6 വരെ)

കൗമാരക്കാർക്ക് മാനസികാരോഗ്യ പിന്തുണ നൽകുന്ന ഈ ഹെൽപ്പ് ലൈൻ ഇംഗ്ലീഷിലും ഹിന്ദിയിലും സേവനങ്ങൾ നൽകുന്നു..

ഹോപ്പ് ഹെൽപ്പ് ലൈൻ

7244333666, 0744-2414141 (24/7)

drmlagrawal@gmail.com

ജിപിഎസ് പിന്തുണയോടെയുള്ള ഈ ഹെൽപ്പ് ലൈൻ കോച്ചിംഗ് സ്ഥാപനങ്ങളിൽ പഠിക്കുന്ന വിദ്യാർത്ഥികളുടെ സമ്മർദ്ദം ഒഴിവാക്കാനും ആത്മഹത്യകളുടെ എണ്ണം കുറയ്ക്കാനും സഹായിക്കുന്നു.

ഓൺലൈൻ ചാറ്റ്-അധിഷ്ഠിത പ്ലാറ്റ്ഫോമുകൾ

ഹെൽപ്പ് ലൈൻ നമ്പറിലൂടെ സംസാരിക്കുന്നതിന് നിങ്ങൾക്ക് താൽപ്പര്യമില്ലെങ്കിൽ പരിശീലനം ലഭിച്ച ഒരു ഓൺലൈൻ പ്രൊഫഷണലുമായി ചാറ്റ് ചെയ്യാൻ ഇനിപ്പറയുന്ന ഏതെങ്കിലും പ്ലാറ്റ്ഫോമുകൾ ഉപയോഗിക്കാം:

ലോൺപാക്ക്ബസ്റ്റി

നിങ്ങളുടെ ഐഡന്റിറ്റി വെളിപ്പെടുത്താതെ സംസാരിക്കാൻ സുരക്ഷിതമായ ഇടം നൽകുന്ന ഒരു സൗജന്യ ആപ്പാണ് ലോൺപാക്ക്ബസ്റ്റി. നിങ്ങളുടെ ആശങ്കകൾ കേൾക്കുകയും നിങ്ങളുടെ കാര്യങ്ങൾ അന്വേഷിക്കുകയും നിങ്ങളുടെ മാനസികാവസ്ഥ മനസ്സിലാക്കുകയും ചെയ്യുന്ന പരിശീലനം ലഭിച്ച വോളന്റിയർമാർ ആണ് ഇവിടെയുള്ളത്. ഈ വോളന്റിയർമാർ മാനസികാരോഗ്യ വിദഗ്ദ്ധർ അല്ല, പക്ഷേ പരിശീലനം ലഭിച്ച കൗൺസിലർമാരുടെ ലിസ്റ്റ് ഈ വെബ്സൈറ്റ് നൽകുന്നു.

നൗ ആൻഡ് മീ

വ്യക്തികൾക്ക് അവരുടെ മാനസികാവസ്ഥയെ കുറിച്ച് തുറന്ന് സംസാരിക്കാനുള്ള വേദിയാണ് നൗ ആൻഡ് മീ നൽകുന്നത്. മാനസികാരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളുമായി ബന്ധമുള്ളവരെ സഹായിക്കാനായി മാനസികാരോഗ്യ വിദഗ്ദ്ധർ, ക്രൈസിസ് ഹെൽപ്പ് ലൈനുകൾ, ബ്ലോഗുകൾ, മോഡുലർ കോഴ്സുകൾ എന്നിവ ഉൾപ്പെടുന്ന ഒരു ഡയറക്ടറി ഇവർ നൽകുന്നു. മാനസികാരോഗ്യം, സ്വയം പരിചരണം എന്നീ വിഷയങ്ങളിൽ ഈ സംഘടന പതിവായി പരിപാടികൾ നടത്തുന്നു.

ഇറ്റ്സ് ഓക്കെ ടു ടോക്ക്

ആളുകൾക്ക് സ്വന്തം അനുഭവങ്ങൾ പങ്കുവെക്കാനുള്ള പ്ലാറ്റ്ഫോം നൽകി മാനസികാരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട അപ്രഖ്യാപിത വിലക്കുകൾ ലംഘിക്കാനുള്ള അവസരം ഇറ്റ്സ് ഓക്കെ ടു ടോക്ക് നൽകുന്നു. മാനസികാരോഗ്യത്തിന് പിന്തുണ നൽകുന്നവരുടെ ഹെൽപ്പ് ലൈൻ ലിസ്റ്റും ഇതോടൊപ്പം നൽകുന്നു.

ടീൻ ടോക്ക് ഇന്ത്യ

ടീൻസിന് സ്വയം സഹായത്തിനുള്ള ലേഖനങ്ങൾ, വീഡിയോകൾ, ടൂളുകൾ, ഡയറക്ടറിക്ക് പരിശോധനകൾ, കമ്മ്യൂണിറ്റി ഫോറങ്ങൾ, മാനസികാരോഗ്യ വിദഗ്ദ്ധരുടെ സംസ്ഥാനാടിസ്ഥാനത്തിലുള്ള ലിസ്റ്റ് എന്നിവ ടീൻ ടോക്ക് ഇന്ത്യ നൽകുന്നു.

നൾട്ട

നിങ്ങളുടെ ആവശ്യങ്ങൾക്ക് അനുസരിച്ച് പരിശീലനം നേടിയ മാനസികാരോഗ്യ വിദഗ്ദ്ധരുമായി നിങ്ങളെ ബന്ധിപ്പിക്കാൻ ടാറ്റ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂഷൻ ഓഫ് സോഷ്യൽ സയൻസിൽ നിന്നുള്ള ആരോഗ്യ പരിരക്ഷാ ആപ്പാണ് നൾട്ട. ചാറ്റുകൾക്കായി നാമമാത്ര ഫീസ് ഈടാക്കുന്നു.

LGBTQIA + കമ്മ്യൂണിറ്റിക്കായുള്ള ഉറവിടങ്ങൾ

എറൈസ് ഹെൽപ്പ്ലൈൻ

+91 9013262626 (തിങ്കൾ-ഞായർ: പൊതു അവധി ദിവസങ്ങൾ ഒഴികെ രാവിലെ 9 മുതൽ വൈകുന്നേരം 6 വരെ)

LGBTQ + കമ്മ്യൂണിറ്റിക്കുള്ള പിന്തുണ നിങ്ങളുടെ താൽപ്പര്യത്തിന് അനുസരിച്ച് ഫോൺ, ചാറ്റ്, വീഡിയോ എന്നിവ വഴി സൗജന്യമായി ലഭിക്കും. നിരവധി മാനസികാരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് പരിശീലനം ലഭിച്ച പ്രൊഫഷണലുകൾ ഇനിപ്പറയുന്ന ഭാഷകളിൽ കൗൺസിലിംഗ് വാഗ്ദാനം ചെയ്യുന്നു: ഇംഗ്ലീഷ്, ഹിന്ദി, തമിഴ്, തെലുങ്ക്, കന്നഡ.

ഒറിനം

+91 98415 57983 (തിങ്കൾ-ഞായർ: വൈകുന്നേരം 6:30 മുതൽ)

orinam.net@gmail.com

LGBTQ + കമ്മ്യൂണിറ്റിയിൽ നിന്നുള്ള ആളുകൾക്കും അവരുടെ കുടുംബങ്ങൾക്കും മാനസികാരോഗ്യ പിന്തുണ നൽകുന്നതിനുള്ള ഫോട്ട് ലൈൻ പ്രവർത്തിക്കുന്ന അനൗദ്യോഗിക കൂട്ടായ്മയാണ് ഒറിനം. ക്ലിനിക്കൽ സൈക്കോളജിസ്റ്റുകളുടെയും തെറാപ്പിസ്റ്റുകളുടെയും പിന്തുണയോടെ പരിശീലനം നേടിയ കൗൺസിലർ വോളന്റിയർമാരുടെ ടീം ആണ് പ്രവർത്തനത്തിന് ചുക്കാൻ പിടിക്കുന്നത്. ഇംഗ്ലീഷ്, തമിഴ്, തെലുങ്ക് ഭാഷകളിൽ വളരെ കോൺഫിഡൻഷ്യലായി ഫോണിലൂടെ സേവനം വാഗ്ദാനം ചെയ്യുന്നു. LGBTQ + അംഗീകരിക്കുന്ന സൈക്യാറ്റിസ്റ്റുകളും ഡോക്ടർമാരുമുൾപ്പെടെയുള്ള വിദഗ്ദ്ധരിലേക്ക് റെഫർ ചെയ്യുകയും ചെയ്യുന്നു. സ്ഥലം മാറൽ, താമസസ്ഥലം കണ്ടെത്തൽ തുടങ്ങിയ പ്രതിസന്ധി ഘട്ടങ്ങളിൽ പിന്തുണ ആവശ്യമുള്ളവർക്ക് അത്തരം സഹായങ്ങളും ലഭിക്കും.

ക്വിയറിമം

9745545559 (വാട്ട്സ്ആപ്പിലും ലഭ്യമാണ്, ആദ്യം ഇവിടെ സന്ദേശമയയ്ക്കുന്നതാണ് നല്ലത്).

LGBTQ + കമ്മ്യൂണിറ്റിയിൽ നിന്നുള്ള ആളുകൾക്ക് ഇംഗ്ലീഷ്, മലയാളം തമിഴ് ഭാഷകളിൽ കൗൺസിലിംഗ് വാഗ്ദാനം ചെയ്യുന്നു.



ഞങ്ങളുടെ കൗമാരക്കാരിൽ നിന്നും സമാഹരിച്ച നരൂങ്ങുകളുടെയും സംഭാഷണങ്ങളുടെയും തുടക്കത്തിനുള്ള ഈ ലിസ്റ്റ് തങ്ങളുടെ കൗമാരക്കാരുമായി സംസാരിക്കാൻ മാതാപിതാക്കൾക്ക് ഉപയോഗിക്കാം:

നരൂങ്ങുകൾ:

1. ചോദ്യം ചെയ്യലുകൾക്ക് പകരം നിങ്ങളുടെ സംസാരം സാധാരണമായി നിലനിർത്തുക. ഗൗരവമേറിയ പ്രശ്നമായി കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിന് പകരം ദൈനംദിന സംഭാഷണങ്ങളിലേക്ക് സോഷ്യൽ മീഡിയ ചർച്ച കൊണ്ട് വരിക.
2. ആപ്പുമായി പരിചയപ്പെടാൻ കുറച്ച് സമയമെടുക്കുക, നിങ്ങളുടെ കുട്ടിക്ക് താൽപ്പര്യമുള്ള ഉള്ളടക്കം തിരയാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക. കൂടാതെ ഏറ്റവും പുതിയ ഹാഷ്ടാഗ് ട്രെൻഡുകൾ വെല്ലുവിളികളും സൃഷ്ടിയോടെ കൈകാര്യം ചെയ്യുക.
3. പുതിയ കഴിവുകൾ പഠിക്കുക, അവർ ശ്രദ്ധിക്കുന്ന വിഷയവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ചർച്ചകളിൽ പങ്കെടുക്കുക തുടങ്ങി നിങ്ങളുടെ കുട്ടി ഓൺലൈനിൽ ചെയ്യുന്ന പ്രൊഡക്ടീവായ കാര്യങ്ങളെ തുറന്ന മനസ്സോടെ സമീപിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.
4. പ്രശ്നങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുമ്പോൾ സഹാനുഭൂതിയും ആദരവും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക, പക്ഷേ അതിരിടേണ്ടിടത്ത് അവരുമായി ചർച്ച നടത്തി അതിരുകൾ സൃഷ്ടിക്കുക.
5. ഓൺലൈനായിരിക്കുമ്പോഴുള്ള നിരവധി സാധ്യതകളെ കുറിച്ച് സംസാരിക്കുമ്പോൾ തന്നെ നിങ്ങളുടെ ആശങ്കകളും ഓൺലൈനിൽ ഉണ്ടാകാനിടയുള്ള അപകടസാധ്യതകളും വിശദീകരിക്കുക.
6. സ്ക്രീൻ സമയത്തെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കുമ്പോൾ ഉദാഹരണ സഹിതം വ്യക്തമാക്കുക.
7. പ്ലാറ്റ്ഫോമിനെക്കുറിച്ചുള്ള നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയുടെ അറിവിനെ കുറച്ചുകാണരുത്.

സംഭാഷണത്തിന്റെ തുടക്കം:

1. നിന്റെ ഏറ്റവും പുതിയ സ്റ്റോറി കണ്ടു, ഞാൻ കരുതി അത് ഇതായിരിക്കുമെന്ന്
2. ഞാൻ XYZ- ന്റെ പോസ്റ്റ് കണ്ടു, അത് കൊള്ളാമെന്ന് തോന്നുന്നു! നീയത് കണ്ടോ?
3. ഇൻസ്റ്റഗ്രാമിൽ നിനക്ക് ഏറ്റവും ഇഷ്ടം എന്താണ്?
4. ഇൻസ്റ്റഗ്രാം എങ്ങനെ ഉപയോഗിക്കാമെന്ന് എന്നെ കൂടുതൽ പഠിപ്പിക്കാൻ കഴിയുമോ? എനിക്ക് ആപ്പിനെ കുറിച്ച് കൂടുതൽ അറിയാൻ ആഗ്രഹമുണ്ടെങ്കിലും ഇത് എങ്ങനെ പ്രവർത്തിക്കുന്നുവെന്ന് ശരിക്കും അറിയില്ല.
5. ഓൺലൈനിലെ ആളുകൾ നല്ലവരാണോ? നീയും നിന്റെ സുഹൃത്തുക്കളും മോശം കമന്റുകളെ എങ്ങനെ കൈകാര്യം ചെയ്യും?
6. ഇൻസ്റ്റഗ്രാമിൽ എത്ര സമയം ചെലവഴിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്? ഒരു ഇടവേള വേണമെന്ന് തോന്നാറുണ്ടോ?
7. ഇൻസ്റ്റഗ്രാമിൽ കാണുന്ന രസകരമായ കാര്യങ്ങൾ എനിക്കും പങ്കിടാമോ? കൂടുതലറിയാൻ ഞാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു!
8. ഇൻസ്റ്റഗ്രാമിൽ ആരെങ്കിലുമായി സംസാരിക്കാറുണ്ടോ? എനിക്കറിയാവുന്ന ആരെങ്കിലും? അല്ലെങ്കിൽ അറിയാത്തവർ?
9. എന്തിനെക്കുറിച്ച് പോസ്റ്റ് ചെയ്യാനാണ് ഇഷ്ടപ്പെടുന്നത്?
10. പിന്തുടരുന്ന ആളുകൾ നിങ്ങളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയാണോ നിരുത്സാഹപ്പെടുത്തുകയാണോ ചെയ്യാറ്?





09 /

ഇൻസ്റ്റഗ്രാം പദങ്ങളുടെ ഗ്ലോസറി

ബ്ലോക്ക്

ഇൻസ്റ്റഗ്രാമിലെ അനാവശ്യ ഇടപെടലുകൾ ഒഴിവാക്കാൻ നിങ്ങളുടെ കുട്ടിക്ക് ഉപയോഗിക്കാവുന്ന ടൂളാണ് ബ്ലോക്ക്. നിങ്ങളുടെ കുട്ടി ആരെയെങ്കിലും ബ്ലോക്ക് ചെയ്താൽ അത് ബ്ലോക്ക് ചെയ്യപ്പെട്ടയാൾക്ക് അറിയാൻ സാധിക്കില്ല, പക്ഷേ അവർക്ക് പിന്നീട് ഒരിക്കലും ഒരുതരത്തിലും നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയുമായി സമ്പർക്കമുണ്ടാക്കാൻ സാധിക്കില്ല.

കമന്റ്

ഇൻസ്റ്റഗ്രാമിൽ ഒരു വ്യക്തി പോസ്റ്റ് ചെയ്യുന്ന ഉള്ളടക്കത്തിനുള്ള പ്രതികരണമാണ് കമന്റ്. നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയുടെ ഫീഡിലെ പോസ്റ്റിന് താഴെയായി വാക്കുകൾ കൊണ്ടും ഇമോജികൾ കൊണ്ടും കമന്റുകൾ നൽകാം.

കമ്മ്യൂണിറ്റി ഗൈഡ്‌ലൈനുകൾ

പോസിറ്റീവും വൈവിധ്യമാർന്നതുമായൊരു കമ്മ്യൂണിറ്റിയെ വാർത്തെടുക്കാനാണ് ഞങ്ങൾ ആഗ്രഹിക്കുന്നത്. ഇൻസ്റ്റഗ്രാം ഉപയോഗിക്കുന്ന എല്ലാവരും ഞങ്ങളുടെ കമ്മ്യൂണിറ്റി മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിക്കേണ്ടതുണ്ട്. എല്ലാവർക്കും സുരക്ഷിതവും ഓപ്പണമായൊരു പരിതസ്ഥിതി ഒരുക്കാനായി ഡിസൈൻ ചെയ്തിരിക്കുന്നവയാണിത്. നഗ്നത പാടില്ല, വിദ്വേഷപ്രസംഗം പാടില്ല പോലുള്ളവയാണ് ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുന്നത്. ഈ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിക്കാതിരുന്നാൽ ഉള്ളടക്കം ഇല്ലാതാക്കുന്നതിലേക്കും അക്കൗണ്ടുകൾ പ്രവർത്തനരഹിതമാക്കുന്നതിലേക്കും മറ്റ് നിയന്ത്രണങ്ങൾ ഏർപ്പെടുത്തുന്നതിലേക്കും വഴിവെച്ചേക്കാം.

ഡയറക്ട് അല്ലെങ്കിൽ ഡിഎം

വ്യക്തിഗതമായോ ഗ്രൂപ്പുകളായോ ചെറുപ്പക്കാർക്ക് പരസ്പരം മെസേജ് അയയ്ക്കാൻ കഴിയുന്നൊരിടമാണ് ഇൻസ്റ്റഗ്രാം ഡയറക്ട്. അവർ മെസേജ് ചെയ്യുന്ന ആളുകൾക്ക് മാത്രമായി ഫോട്ടോകളും വീഡിയോകളും പങ്കിടാനും അവർക്ക് കഴിയും.

എക്സ്പ്ലോർ

ചെറുപ്പക്കാർക്ക് താൽപ്പര്യമുണ്ടായേക്കാവുന്ന അക്കൗണ്ടുകളിൽ നിന്നും ഫാഷ്യാഗ്രകളിൽ നിന്നുമുള്ള ഫോട്ടോകളും വീഡിയോകളും കണ്ടെത്താനാകുന്ന ഇടമാണ് എക്സ്പ്ലോർ. ഈ ഫീച്ചർ ഓരോരുത്തർക്കും ഓരോ തരത്തിലായിരിക്കും - നിങ്ങളുടെ കുട്ടി പിന്തുടരുന്ന അക്കൗണ്ടുകൾക്കും ഫാഷ്യാഗ്രകൾക്കും അനുസരിച്ച് ഇതിൽ വരുന്ന ഉള്ളടക്കവും മാറുന്നു.

ഫീഡ്

ചെറുപ്പക്കാർക്ക് അവർ പിന്തുടരുന്ന അക്കൗണ്ടിൽ നിന്നുള്ള പോസ്റ്റുകൾ കാണുന്നയിടമാണ് ഫീഡ്. ചെറുപ്പക്കാർ ഫീഡ് പോസ്റ്റുകളെ ആഘോഷിക്കുകയോ തൃപ്തിപ്പെടുകയോ ആണ് കാണുന്നത്. ഫീഡ് പോസ്റ്റുകളിൽ വരുന്നത് ഫോട്ടോകളോ വീഡിയോകളോ ആകാം.

ഐജിടിവി

ഒരു മണിക്കൂർ വരെ ദൈർഘ്യമുള്ള വീഡിയോ ഉള്ളടക്കം പങ്കിടാനുള്ള ഇടമാണ് ഐജിടിവി. നിങ്ങളുടെ കുട്ടിക്ക് അവരുടെ പ്രിയപ്പെട്ട സ്രഷ്ടാക്കളിൽ നിന്നുള്ള പ്രിയപ്പെട്ട വീഡിയോകൾ കണ്ടെത്താനും സ്വന്തമായി ദൈർഘ്യമേറിയ ഉള്ളടക്കം സൃഷ്ടിക്കാനും സാധിക്കും.

ലൈവ്, വീഡിയോ ചാറ്റ്

നിങ്ങളുടെ കുട്ടിക്ക് അവരെ പിന്തുടരുന്നവരിലേക്ക് റിയൽ ടൈമിലായി എത്തിച്ചേരാനും കഴിയുന്നതാണ് ലൈവ്. ലൈവായിരിക്കുമ്പോൾ, സൂപ്പർഹിറോകളെ കൂടെ ചേരാൻ ക്ഷണിക്കാനും ലൈവ് സെഷനിൽ കോ-ഹോസ്റ്റാകാനും കമന്റുകളിടാനും ഹൃദയചിഹ്നങ്ങൾ അയച്ചുകൊടുക്കാനുമൊക്കെ അവർക്ക് കഴിയും. നാല് പേരുമായി വരെ ഡയറക്റ്റിലൂടെ വീഡിയോ ചാറ്റ് ചെയ്യാനും അവർക്കാകും.

പോസ്റ്റ്

ഫീഡിലോ സ്റ്റോറീസിലോ നിങ്ങളുടെ കുട്ടി പോസ്റ്റ് ചെയ്യുന്ന മീഡിയയേയാണ് പോസ്റ്റ് എന്ന് പറയുന്നത്. ഇത് ഫോട്ടോകളോ വീഡിയോകളോ ആകാം.

പ്രൊഫൈൽ

ഇൻസ്റ്റുഗ്രാം പ്രൊഫൈലിലാണ് സൂപ്പർഹിറോകളും ഫോളോവേഴ്സും നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയുടെ പോസ്റ്റുകൾ കാണുന്നതും സ്റ്റോറീസ് ആക്സസ് ചെയ്യുന്നതും. ഇതിലൊരു ചെറു ബയോയുമുണ്ടാകും. നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയുടെ പ്രൊഫൈൽ സ്വീകാര്യമാണെങ്കിൽ, അവരുടെ പ്രധാന പ്രൊഫൈൽ ചിത്രവും ബയോയും മാത്രമെ ആളുകൾക്ക് കാണാനാകൂ.

റീലുകൾ

ഇൻസ്റ്റുഗ്രാം ക്യാമറ ഉപയോഗിച്ച് 30 സെക്കന്റ് വരെയുള്ള ഷോട്ട് വീഡിയോകളുണ്ടാക്കാൻ റീലുകൾ ആളുകളെ സഹായിക്കുന്നു. നിങ്ങൾക്ക് മ്യൂസിക്സും ഇഫക്ടുകളും നിങ്ങളുടെ യഥാർത്ഥ ശബ്ദവും റീലുകളിൽ ചേർക്കാൻ കഴിയും.

റിപ്പോർട്ട്

ഉചിതമല്ലാത്ത എന്തെങ്കിലും കണ്ടെത്തിയാൽ നിങ്ങളുടെ കുട്ടിക്ക് ഇൻസ്റ്റുഗ്രാമിനെ അറിയിക്കാനുള്ള വഴിയാണ് റിപ്പോർട്ടിംഗ്. ഞങ്ങളുടെ കമ്യൂണിറ്റി മാർഗനിർദ്ദേശങ്ങൾക്ക് എതിരാണ് തോന്നുന്ന എന്തെങ്കിലും ഇൻസ്റ്റുഗ്രാമിൽ കണ്ടെത്തിയാൽ നിങ്ങളുടെ കുട്ടിക്ക് അക്കാര്യം റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യാം.

നിയന്ത്രണം

നിയന്ത്രണമേർപ്പെടുത്തിയ വ്യക്തിയെ അക്കാര്യം അറിയിക്കാതെ നിങ്ങളുടെ കുട്ടിക്ക് അനാവശ്യ ഇടപെടലുകൾ ഒഴിവാക്കി നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയുടെ അക്കൗണ്ട് സുരക്ഷിതമാക്കാൻ നിയന്ത്രണം വഴി സാധിക്കുന്നു. ഒരിക്കൽ അവർ ആർക്കെങ്കിലും നിയന്ത്രണം ഏർപ്പെടുത്തി കഴിഞ്ഞാൽ ആ വ്യക്തിയിൽ നിന്നുള്ള കമന്റുകൾ അയാൾക്ക് മാത്രമേ കാണാൻ കഴിയൂ. നിങ്ങളുടെ കുട്ടി എപ്പോഴാണ് ഇൻസ്റ്റുഗ്രാമിൽ ആക്ടിവ് ആകുന്നതെന്നും എപ്പോഴാണ് അവരുടെ മെസ്സേജുകൾ വായിക്കുന്നതെന്നും നിയന്ത്രണം ഏർപ്പെടുത്തിയ വ്യക്തിക്ക് അറിയാൻ സാധിക്കില്ല.

സ്റ്റോറികൾ

നിങ്ങളുടെ കുട്ടി ആർക്കെവ് ചെയ്ത സജ്ജമാക്കിയില്ലെങ്കിൽ 24 മണിക്കൂറിന് ശേഷം സ്റ്റോറികൾ അപ്രത്യക്ഷമാകും. കാലഹരണപ്പെട്ട സ്റ്റോറികൾ അവർക്ക് മാത്രം ലഭ്യമാകുന്ന ഇടമാണ് ആർക്കെവുകൾ. ഇവ സ്റ്റോറി ഫൈലൈറ്റുകളിലേക്കും ചേർക്കാവുന്നതാണ്. നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയുടെ സ്റ്റോറികൾ കാണുന്ന ആർക്കും അവയുടെ സ്ക്രീൻഷോട്ട് എടുക്കാൻ സാധിക്കും.



10 /

ഉറവിടങ്ങൾ



നിങ്ങളുടെ കുട്ടിക്കൊപ്പം ആരോഗ്യകരമായ സോഷ്യൽ മീഡിയ ശീലങ്ങൾ നയിക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന കൂടുതൽ ടൂളുകൾക്കും വിഭവങ്ങൾക്കും ഇനിപ്പറയുന്നവ സന്ദർശിക്കുക:

about.instagram.com/community/parents

about.instagram.com/community/safety

help.instagram.com

സൈബർപീസ് ഫൗണ്ടേഷൻ : www.cyberpeace.org

സെന്റർ ഫോർ സോഷ്യൽ റിസർച്ച് : www.csrindia.org

ആരംഭ് ഇന്ത്യ ഇനിഷ്യേറ്റീവ് : <http://aarambhindia.org>

യംഗ് ലീഡേഴ്സ് ഫോർ ആക്ടിവ് സിറ്റിസൺഷിപ്പ് :

<https://theylacproject.com>

ഇറ്റ്സ് ഓക്കെ ടു ടോക്ക് : <http://itsoktotalk.in>

സൂയിസൈഡ് പ്രിവൻഷൻ ഇന്ത്യ ഫൗണ്ടേഷൻ : www.spif.in