

איך לדבר עם בני נוער על אינסטגרם: מדריך להורים



מכתב מההורים של אינסטגרם

אם אתם קוראים את זה, אתם כנראה הורים. מחקרים הראו לנו שהורים רבים חוששים לבטיחות של ילדיהם המתבגרים באינטרנט, וכהורים שגם עובדים באינסטגרם, אנחנו רוצים להתייחס לחששות האלה. כשאנחנו הולכים לעבודה כל יום, אנחנו חושבים על הילדים המתבגרים שלנו. הורות היא גם אחריות עצומה וגם הזדמנות מדהימה. עם כל ההזדמנויות המדהימות שהורות מעניקה לנו, יש גם אתגרים - אנחנו מגדלים את הדור הראשון של בני העידן הדיגיטלי, שבשבילם העולם המקוון חשוב בדיוק כמו העולם הלא מקוון.

אנחנו יודעים שכהורים לפעמים קשה לנו להבין מה בני הנוער עושים באינטרנט ולמה הם מבליים כל כך הרבה זמן בטלפונים שלהם. נראה לנו שפרסום תמונות וסרטונים הוא משהו שהם עושים בקלות ובטבעיות, אך למעשה רבים מהם מקדישים הרבה מחשבה לדברים שהם משתפים באינטרנט. קשה לדעת איך לנהל שיחה פתוחה עם ילדינו המתבגרים ולהגן עליהם בזמן שאנחנו צריכים ללמוד בעצמנו איך לנווט בסביבה הזו. אנחנו שותפים לחששות האלה, וכך גם כל מי שעובד באינסטגרם.

לכן יצרנו את המדריך הזה. אנחנו יודעים שניהול שיחות כאלה עם בני הנוער יכול להיראות כמו משימה מפחידה. אנחנו רוצים שתרגישו בטוחים שיש לכם הכלים הדרושים כדי להתחיל את השיחה, ומקווים שבזכות המדריך הזה זה יהיה קצת יותר קל.

אנחנו מרגישים שמוטלת עלינו אחריות רבה להבטיח שאינסטגרם תהיה קהילה תומכת שבה בני נוער יוכלו להתחבר ולשתף, ואנחנו רוצים לוודא שאתם כהורים תרגישו שאתם מקבלים את המידע הדרוש ואת היכולת לעזור להדריך אותם. אנחנו מאמינים שהשלב הראשון הוא להבין למה הם משתמשים באינסטגרם ואילו כלים זמינים כדי להבטיח שהחוויה שלהם תהיה חיובית, בטוחה ונתונה לשליטתם.

לקבלת מידע נוסף ולצפייה בסרטון שבו אנחנו מסבירים לכם על הכלים האלה, בקרו בכתובת parents.instagram.com.

תוכן העניינים

7 מהי אינסטגרם?

ניהול הפרטיות

13 פרטיות.....

15 חסימת אינטראקציות לא רצויות

ניהול אינטראקציות

21 ניהול תגובות

23 חסימת תגובות וחשבונות.....

27 סינון תגובות

ניהול זמן

33 צפייה בפעילות שלכם

35 הגדרת תזכורת יומית.....

37 השתקת התראות בדחיפה.....

39 התעדכנת

עשר שאלות שיעזרו לכם לשוחח

43 עם ילדיכם המתבגרים

45 מילון מונחים.....



מהי אינסטגרם?

אינסטגרם היא אפליקציית מדיה חברתית המשמשת לשיתוף תמונות, סרטונים והודעות. ב-Stories, בפיז, ב-Live, ב-IGTV או ב-Direct, המשימה שלנו היא לקרב בין אנשים לבין האנשים והדברים שהם אוהבים. לשם כך, אנחנו מאמינים שחינוי שאינסטגרם תהיה מקום בטוח ותומך שבו אנשים יוכלו להתבטא. גיל המינימום לפתיחת חשבון אינסטגרם הוא 13. בני נוער משתמשים באינסטגרם כדי לחגוג ציוני דרך משמעותיים, לשתף רגעים יומיומיים, לשמור על קשר עם חברים ובני משפחה, לבנות קהילות תמיכה ולפגוש אנשים אחרים בעלי אותם תשוקות ותחומי עניין.

לקבלת מידע נוסף על הדרכים שבהן בני נוער משתמשים באפליקציית אינסטגרם, עיינו במילון המונחים בסוף מדריך זה.



lil_lapislazuli

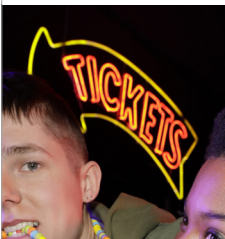
...

amethyst_grl



Dark_emeralds

...



"כשאני
משתמש
באינסטגרם,
אני לא מתייחס
לזה בתור
שימוש בטלפון,
אני מתייחס
לזה בתור
הקול שלי."

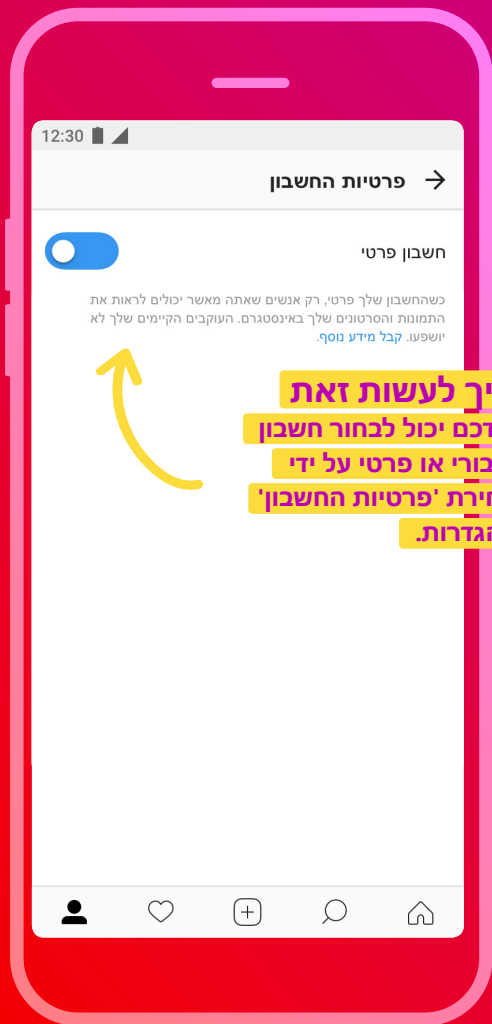
העיתונאי הצעיר מאליק מרסייה
@CLASSYMALICK

ניהול הפרטיות

יש כמה כלים שאתם יכולים לספר עליהם לילדיכם המתבגרים, שיתנו להם יותר שליטה על הזהות וטביעת האצבע הדיגיטליות שלהם. אחד הדברים הראשונים שכדאי לדבר עליהם עם הילדים הוא השאלה אם החשבון שלהם יהיה ציבורי או פרטי. ודאו שהם מבינים שהם קובעים מי יראה את הדברים שהם משתפים באינטרנט ויקיים אינטראקציה איתם, ההבנה הזו תעזור להם להרגיש שהם יכולים להציג את אישיותם האמיתית באינסטגרם.



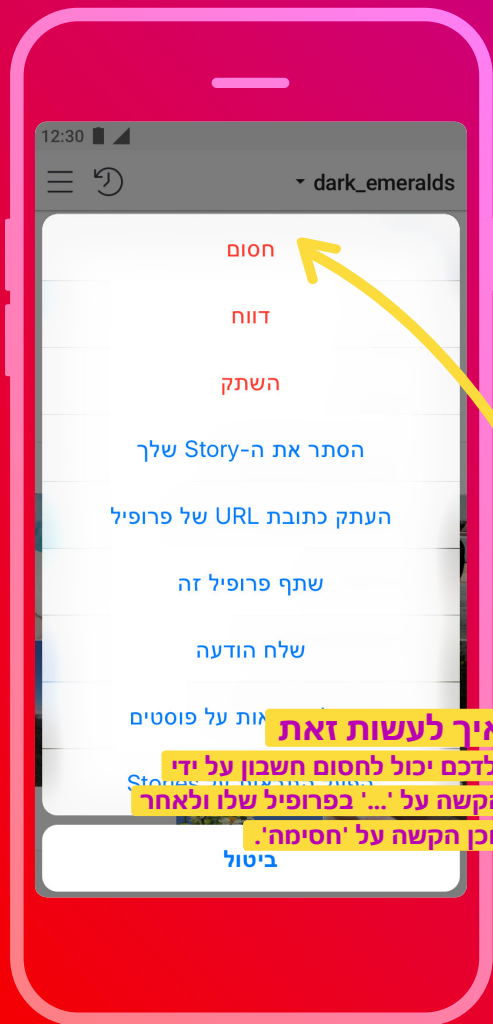
ניהול הפרטיות



פרטיות החשבון

הבחירה הראשונה שאתם יכולים לעשות עם ילדיכם היא אם החשבון שלהם יהיה ציבורי או פרטי. אם לילד יש חשבון פרטי, הוא מאשר את האנשים שעוקבים אחריו ויכול להסיר עוקבים בכל עת. בחשבון פרטי, אנשים שלא אושרו אינם יכולים לראות את התוכן של ילדכם. אם לילד יש חשבון ציבורי, כל אחד יכול לראות את התוכן שהוא מפרסם ב-Stories, בפייד או ב-Live, ויכול לעקוב אחריו ללא צורך באישור. אם לילדכם יש כבר חשבון ציבורי, הוא יכול להפוך אותו לפרטי בכל עת. ניתן גם לעבור מחשבון פרטי לציבורי, הוא יכול להסיר עוקבים, לבחור מי יוכל להגיב ועוד. הילד יכול גם להשבית את "הצגת סטטוס פעילות" כדי שחברים לא יראו מתי הוא מחובר.

ניהול הפרטיות



חסימת אינטראקציות לא רצויות

ילדכם יכול לחסום חשבונות שהוא לא רוצה לקיים אינטראקציה איתם. פעולה זו תמנע מאנשים לראות את הפוסטים, הסטוריז והשידורים החיים שלו ולהגיב עליהם. כשאתם חוסמים חשבון, האדם החסום אינו מקבל התראה על כך. ניתן לבטל חסימת חשבון בכל עת.

"כדי לעזור
לי, אמא שלי
מוודאת שאין
אף אחד שליולי
בתגובות
שלי. אנחנו
מתעלמות מהם
או חוסמות
אותם."

הכותבת לקסי פ.,
@CURLANISTAS

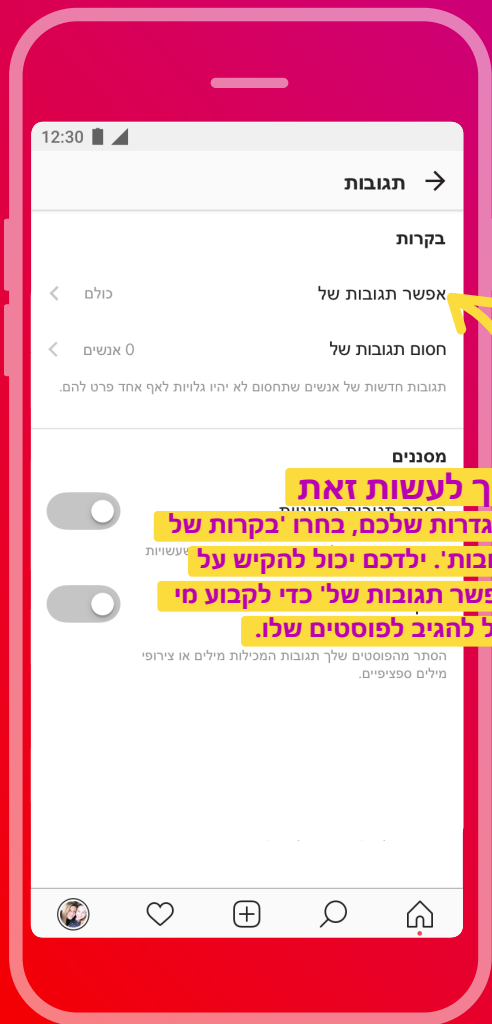
ניהול אינטראקציות

באינסטגרם אין מקום לבריונות משום סוג, והמדיניות שלנו אוסרת על יצירת חשבון, פרסום תמונות או כתיבת תגובות במטרת בריונות או הטרדה כלפי אדם אחר. הסבירו לילדיכם שאם הם רואים חשבון, תמונה, סרטון, תגובה, הודעה או סטורי שמטרתם היא בריונות או הטרדה כלפי מישהו, הם יכולים לדווח על כך מתוך האפליקציה על ידי הקשה על '...' בפניה השמאלית העליונה של הפוסט או הפרופיל, החלקה שמאלה על התגובה או הקשה והחזקה על ההודעה, הקשה על 'דווח'.

הדיווח אנונימי לחלוטין; לא נמסור את הפרטים של ילדיכם לאדם שעליו הם דיווחו.



ניהול אינטראקציות



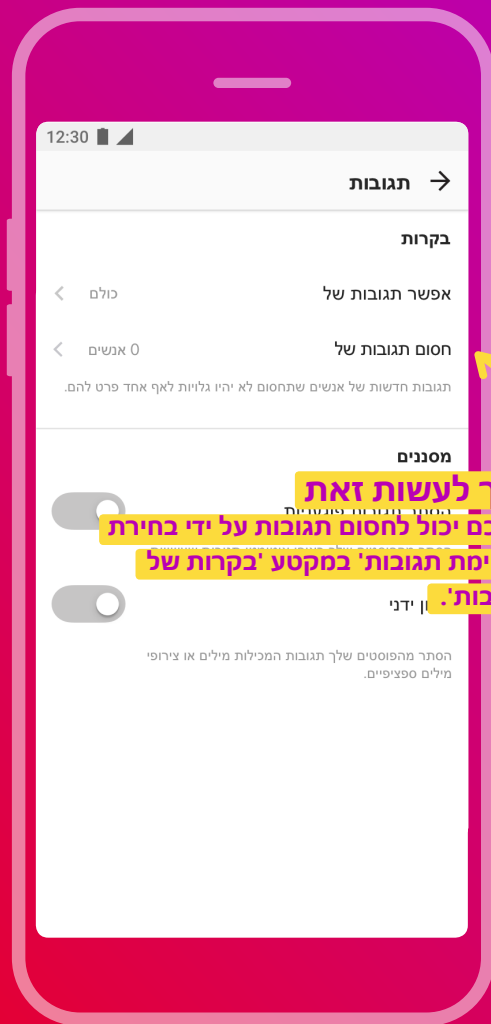
ניהול תגובות

ילדכם קובע מי יוכל להגיב לתמונות ולסרטונים שלו. במקטע 'בקרות של תגובות' בהגדרות האפליקציה, הוא יכול לבחור: לאפשר תגובות של כולם, של אנשים שהוא עוקב אחריהם ושל העוקבים שלהם, רק של האנשים שהוא עוקב אחריהם, או של העוקבים שלו. בני נוער יכולים גם להסיר לחלוטין תגובות מהפוסטים שלהם.

ניהול אינטראקציות

חסימת תגובות

בני נוער יכולים לחסום חשבונות שהם לא רוצים לקיים אינטראקציה איתם. תגובות מחשבון חסום יפסיקו להופיע. בני נוער יכולים להשבית תגובות לכל הפוסטים או לפוסטים ספציפיים.



איך לעשות זאת

ילדכם יכול לחסום תגובות על ידי בחירת

'חסימת תגובות' במקטע 'בקרנות של

תגובות'.

"החשבון הזה
שינה את
חיי, כי היו לי
הרבה חוויות
ופגשתי הרבה
אנשים שלא
תיארתי לעצמי
שאפגוש."

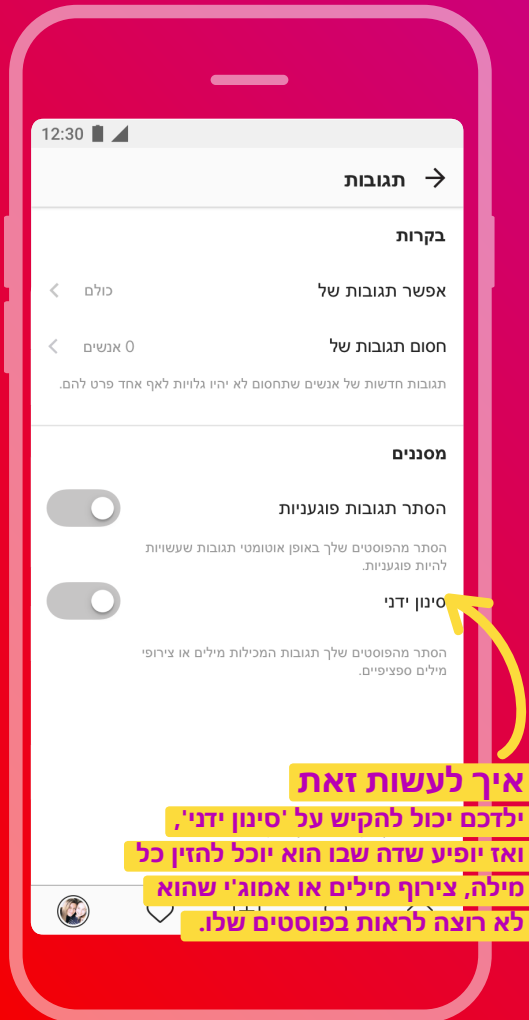
הרקדנית ליזי האוול,
@LIZZY.DANCES



ניהול אינטראקציות

סינון תגובות

יש לנו אמצעי בקרה שיכולים לעזור לכם לנהל את התוכן שאתם רואים ולקבוע אילו תגובות הן פוגעניות או מיועדות לבטא בריונות או הטרדה. בנינו מסננים שמסירים באופן אוטומטי מילים וביטויים פוגעניים ותגובות בריוניות. ילדכם יכול גם ליצור רשימה משלו שתכיל מילים או אמוג'ים שהוא לא מעוניין שיופיעו במקטע התגובות כשהוא מעלה פוסטים, על ידי מעבר אל 'מסננים' במקטע 'בקרות של תגובות'.



איך לעשות זאת

ילדכם יכול להקיש על 'סינון ידני',

ואז יופיע שדה שבו הוא יוכל להזין כל

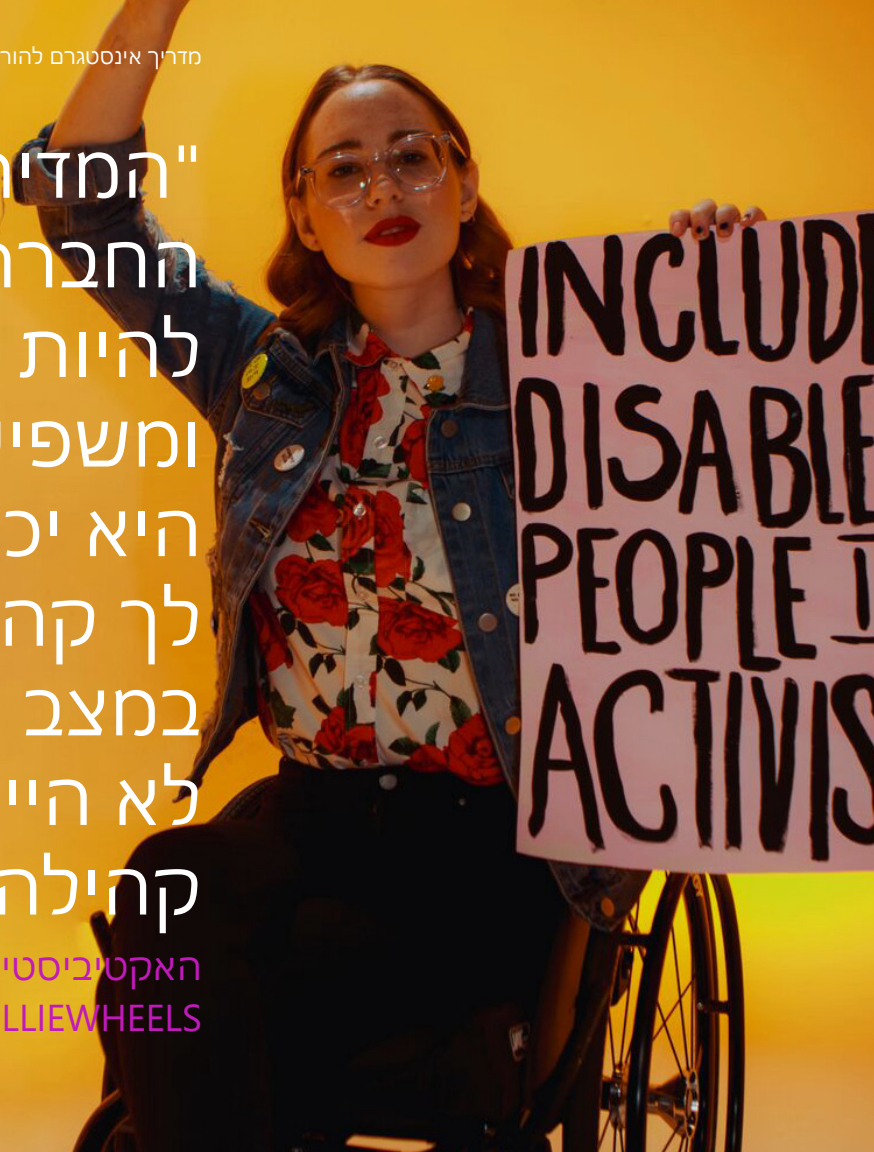
מילה, צירוף מילים או אמוג'י שהוא

לא רוצה לראות בפוסטים שלו.

"המדירה
החברתית יכולה
להיות מועילה
ומשפיעה ביותר.
היא יכולה לתת
לך קהילה
במצב שאחרת
לא הייתה לך
קהילה."

האקטיביסטית אלינור וילר,

@ELLIEWHEELS

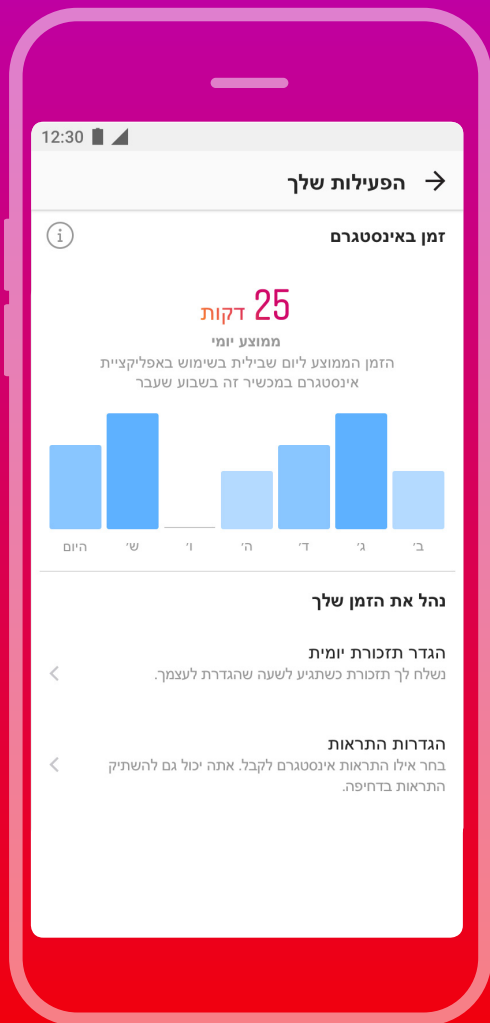


ניהול זמן

כשמדובר על בילוי זמן באינסטגרם, אין תשובה אחת נכונה לשאלה כמה זה יותר מדי או בדיוק הזמן הנכון. יש כמה כלים שיכולים לעזור לכם ולמשפחתכם להבין ולשלוט בזמן שילדיכם מבילים באפליקציה. אתם יכולים לעבוד יחד כדי להחליט מה האיזון המתאים למשפחה שלכם.



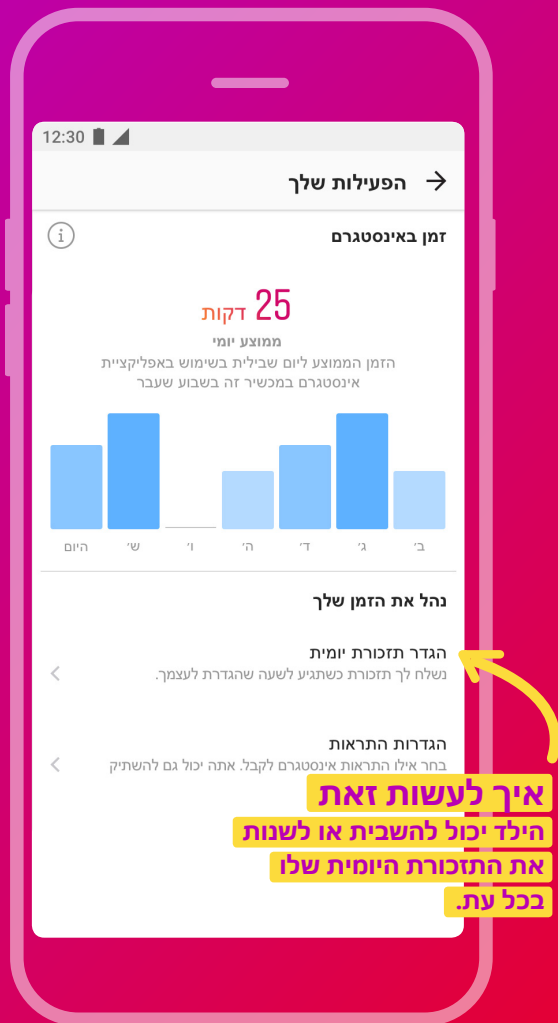
ניהול זמן



צפייה בפעילות שלכם

לוח הבקרה של הפעילות מראה לילדכם כמה זמן הוא בילה באינסטגרם ביום ובשבוע האחרון, וכן את הזמן הממוצע שלו באפליקציה. הילד יכול להקיש הקשה ממושכת על הפסים הכחולים כדי לראות כמה זמן הוא בילה באינסטגרם ביום מסוים.

ניהול זמן



הגדרת תזכורת יומית

ילדכם יכול להשתמש בתזכורת יומית כדי לקבוע מגבלה לכמות הזמן שהוא רוצה לבלות באינסטגרם. שוחחו עם ילדכם על הרגשתו בזמן השימוש באפליקציה. האם בשלב כלשהו הוא כבר נהנה פחות? קביעת התזכורת היומית יחד יכולה להיות דרך טובה לשוחח על השימוש של ילדכם באינסטגרם לאורך היום.

ניהול זמן

השתקת התראות בדחיפה

ילדכם יכול להשתמש בתכונה 'השתקת התראות בדחיפה' כדי להשתיק התראות אינסטגרם לפרק זמן מסוים. כשהזמן המוגדר יסתיים, ההתראות יחזרו להגדרות הרגילות שלהן ללא צורך לאפס אותן.

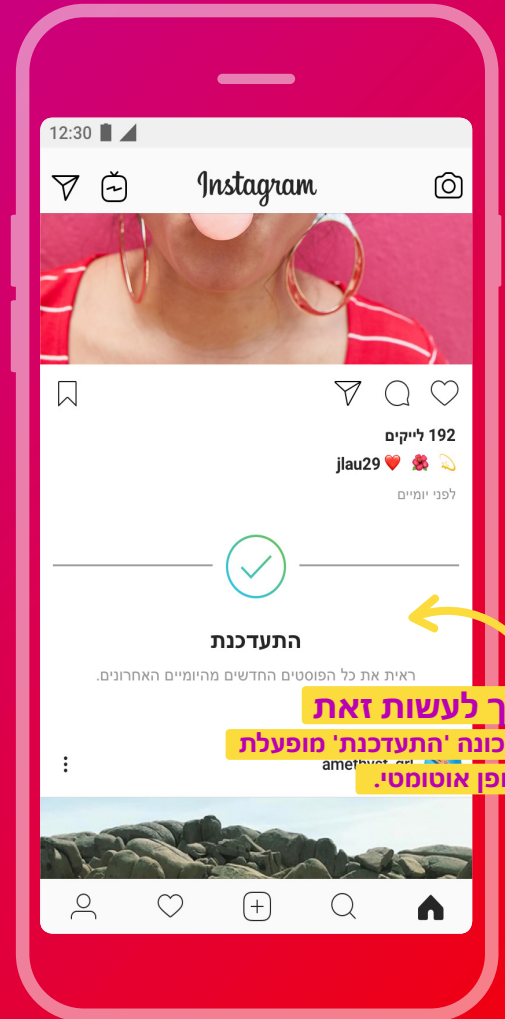


ניהול זמן

התעדכנת

בני נוער יכולים להרגיש לחץ לראות ולהגיב לכל הפוסטים של חבריהם. כשהם יגללו לאורך כל הפוסטים בפיד שנוספו מאז שהם התחברו לאחרונה, הם יראו את ההודעה 'התעדכנת'.

כך הם יידעו שהם מעודכנים בכל מה שקורה אצל החברים והקהילות שלהם.



"הבן שלי חושב
שאינסטגרם
היא המפתח
לקשרים שלו
עם חבריו."

הצלם והאבא מדי רוי,

@RUDDYROYEK



10 שאלות שיעזרו לכם להתחיל את השיחה

05 אם יש לך כמה חשבונות אינסטגרם, מה אתה משתף בכל אחד מהם?

06 איך לייקים ותגובות משפיעים על ההתייחסות שלך לפוסט?

07 האם אתה מכיר את העוקבים שלך? (אם לילדכם יש חשבון פרטי, שאלו אותו איך הוא מחליט מי יוכל לעקוב אחריו.) מה אתה עושה כשמישהו שאתה לא מכיר מנסה לפנות אליך בהודעה ישירה?

08 מה דעתך על כמות הזמן שאתה מבלה באינטרנט?

09 האם אי פעם הרגשת אי נוחות בעקבות משהו שראית או חוויה שעברת באינטרנט?

10 מה היית עושה אם היית רואה מישהו שסובל מבריונות באינסטגרם? (האם אתה מכיר את כלי הדיווח ואת מסנן התגובות הפוגעניות באינסטגרם?)

עבדנו יחד עם אנה הומאיון, מומחית למדיה חברתית ולחינוך, בעלת תואר P.S., M.A. ומחברת Social Media Wellness, כדי ליצור אוסף של 10 שאלות שיוכלו לעזור לכם לכוון את השיחה על אינסטגרם עם ילדכם המתבגר. כוונתנו היא שתשתמשו בשאלות אלה כדי לקבל מידע נוסף על השימוש של ילדכם באינסטגרם וכדי לוודא שהוא משתמש באפליקציה באופן חיובי.

01 מה אתה אוהב באינסטגרם?

02 מה היית רוצה שאנחנו נדע על אינסטגרם?

03 מהם חמשת חשבונות אינסטגרם שאתה הכי נהנה לעקוב אחריהם?

04 על מה אתה חושב לפני שאתה מפרסם משהו באינסטגרם?

מילון מונחי אינסטגרם

Direct

Instagram Direct הוא המקום שבו בני נוער יכולים לשלוח הודעות זה לזה באופן אישי או קבוצתי. הם יכולים גם לשתף תמונות וסרטונים רק עם האנשים שלהם הם שולחים הודעה.

IGTV

IGTV הוא מקום לסרטונים אנכיים באורך של עד שעה. ילדכם יכול למצוא סרטונים של היוצרים שהוא אוהב, וליצור תוכן ארוך משלו. IGTV היא אפליקציה עצמאית וגם מופיעה בתוך אינסטגרם.

גילוי

'גילוי' הוא המקום שבו בני נוער יראו תמונות וסרטונים של חשבונות ותיוגים שעשויים לעניין אותם. 'גילוי' אינו זהה לכולם - התוכן משתנה בהתאם לחשבונות ולהאשטאגים שילדך עוקב אחריהם.

דיווח

דיווח הוא הדרך שבה ילדך יכול להודיע לאינסטגרם שפוסט, חשבון או תגובה אינם הולמים. ילדך יכול לדווח על כל פוסט או תגובה שלדעתו מפריים את הנחיות הקהילה שלנו.

הנחיות הקהילה

אנחנו רוצים לפתח קהילה חיובית ומגוונת. כל מי שמשתמש באינסטגרם חייב לציית להנחיות הקהילה, המיועדות ליצור סביבה בטוחה ופתוחה לכולם. הן כוללות דברים כמו איסור על עירום ודברי שטנה. אי-ציות להנחיות אלה עלול להוביל למחיקת תוכן, להשבתת חשבונות או להגבלות אחרות.



מילון מונחי אינסטגרם

פיד

פיד הוא המקום שבו בני נוער רואים פוסטים של החשבונות שהם עוקבים אחריהם. בני נוער מתייחסים בדרך כלל לפוסטים בפיד כיותר חגיגיים או מיוחדים. הפוסטים בפיד יכולים להיות תמונות או סרטונים.

פרופיל

פרופיל האינסטגרם של ילדך הוא המקום שבו החברים והעוקבים שלו ימצאו את הפוסטים שלו ויוכלו לגשת לסטוריז שלו. הוא כולל גם ביוגרפיה קצרה. אם הפרופיל של ילדך פרטי, רק התמונה הראשית של הפרופיל והביוגרפיה יהיו גלויות.

שידור חי וצ'אט וידאו

בני נוער יכולים להתחיל שידור חי כדי לשתף תוכן עם העוקבים שלהם בזמן אמת. במהלך השידור החי הם יכולים להזמין חברים להצטרף אליהם, לארח יחד מפגש חי או להשאיר תגובות ולשלוח לבבות. הם יכולים גם להשתמש בצ'אט וידאו ב-Direct עם עד ארבעה אנשים.

תגובה

תגובה היא מענה לתוכן שמישהו מפרסם באינסטגרם. תגובות מופיעות מתחת לפוסטים בפיד של ילדך. תגובות יכולות להשתמש במילים או באמוג'ים.

חסימה

חסימה היא כלי שבני נוער יכולים להשתמש בו אם מישהו מטריד אותם באינסטגרם. כשילדך חוסם מישהו, אדם זה אינו מקבל התראה על כך, אך הוא לא יוכל יותר לקיים אינטראקציה עם ילדך בשום צורה.

סטוריז

סטוריז נעלמים מהאפליקציה אחרי 24 שעות, אלא אם ילדכם הפעיל שמירה בארכיון, שמשאירה את הסטוריז שלהם שתוקפם פג כזמינים להם בלבד. ילדכם יכול לשתף אותם בסטוריז נבחרים. כל מי שיכול לראות את הסטוריז של ילדכם יכול ליצור צילום מסך שלהם.

פוסט

פוסט הוא המדיה שילדכם מעלה לפיד או ל-Stories. הפוסט יכול לכלול סרטון או תמונות.

כדי למצוא כלים ומשאבים נוספים
שיעזרו לכם לפתח הרגלים בריאים
לשימוש במדיה החברתית יחד עם
ילדכם, בקרו בכתובת
parents.instagram.com

 Instagram

