



CSR



SPIF

YLAC
INDIA



Saarambh India

Safeguarding Children from Sexual Offences

IT'S OK
TO TALK

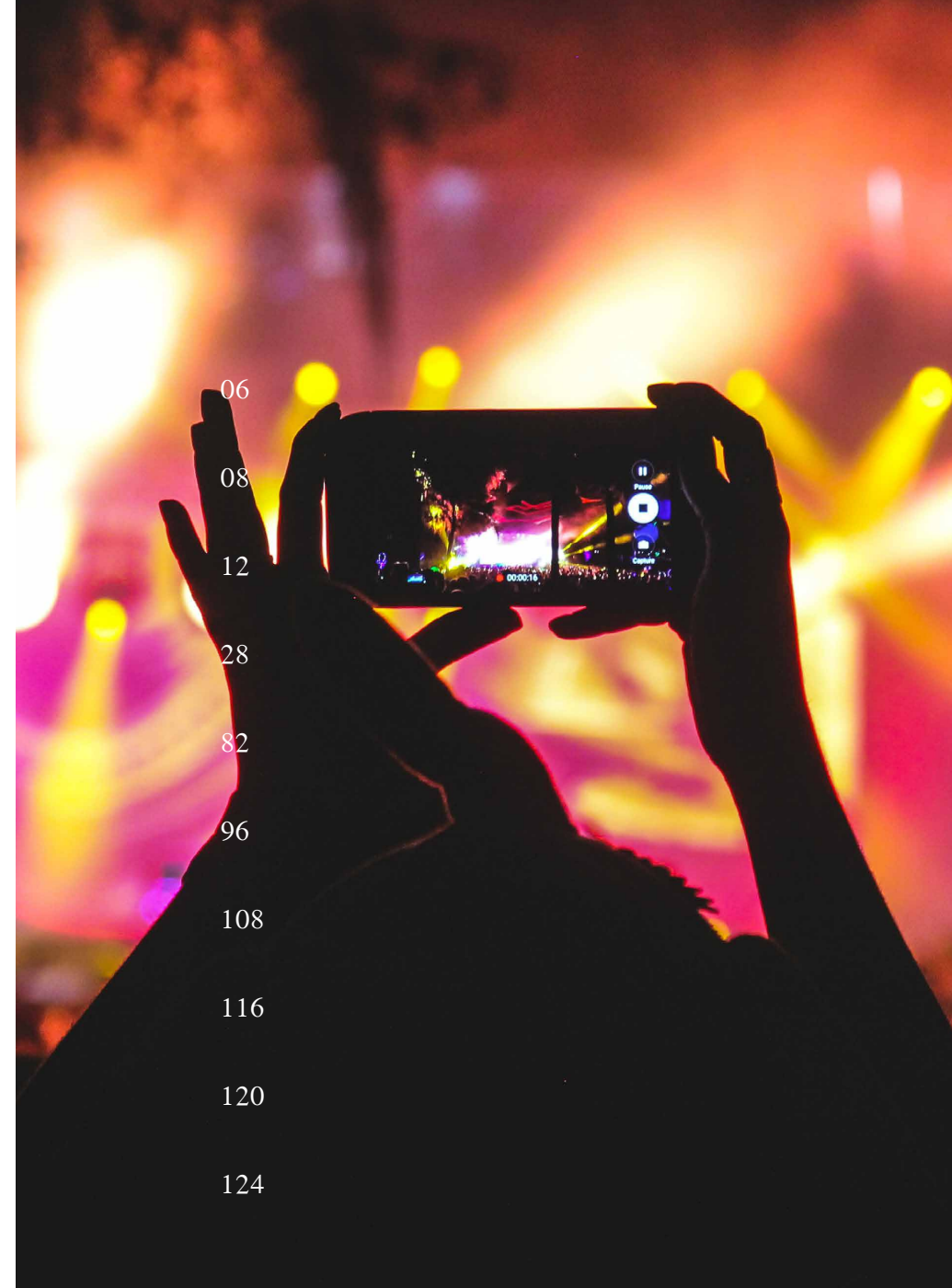


CyberPeace
Foundation

తల్లిదండ్రుల కోసం
ఇన్స్టాగ్రామ్ గైడ్

టాపిక్స్

- 01 పరిచయం
- 02 ఇన్స్టాగ్రామ్ అంటే ఏమిటి
- 03 ప్రైవసీ సెట్టింగ్లు
- 04 ఇంటరాక్షన్లను మేనేజ్ చేయడం
- 05 టైమ్ను మేనేజ్ చేయడం
- 06 అకౌంట్ సెక్యూరిటీ
- 07 ఇతర వ్యక్తుల కోసం మద్దతు
- 08 చిట్కాలు, సూచనలు
- 09 పదాలు, వాటి అర్థాలు
- 10 రిపోర్ట్లు



06

08

12

28

82

96

108

116

120

124

“నేటి ప్రపంచంలో పిల్లలు ఆన్‌లైన్‌లో యాక్టివ్‌గా ఉంటున్నారు, ఆ అలవాటు వాళ్లకు చాలా సహజంగా వచ్చేస్తోంది. కానీ వాళ్లు ఏం పోస్ట్ చేస్తున్నారు అనేదే కాక మరింత లోతుగా వాళ్ల అలవాట్లను గమనించాల్సిన అవసరం ఉంది. వాళ్ల ప్రవర్తన నిజజీవితంతో పోల్చితే ఆన్‌లైన్ జీవితంలో పూర్తిగా భిన్నంగా ఉంటుంది కాబట్టి, సంరక్షకులుగా వాళ్లను రక్షించాల్సిన బాధ్యత మనదే. ముందుగా, తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలు ఆన్‌లైన్‌లో ఉండటమే తప్ప అనే అభిప్రాయం నుండి బయటికి రావాలి. తర్వాత, తమ చిన్నారి తాను ఎదుర్కొనే సమస్యలను ఇతరులతో షేర్ చేసుకుని, సహాయం/సపోర్ట్ కోసం అడగడానికి తగినంత సౌకర్యంగా ఉండే సురక్షిత వాతావరణాన్ని తల్లిదండ్రులు కల్పించాల్సిన అవసరం ఉంది. చివరగా, తమ పిల్లలకు సహాయపడగలిగే రీతిలో తల్లిదండ్రులు తమను తాము అప్‌డేట్ చేసుకోవాలి. తల్లిదండ్రుల కోసం ఈ ఇన్స్టాగ్రామ్ గైడ్‌ను రూపొందించడం అనేది సరైన, బాధ్యతాయుతమైన చర్య అని మేము భావిస్తున్నాం. దీనిని అప్‌డేట్ చేసి మరింత సహాయకరంగా మార్చినందుకు అభినందిస్తున్నాం.”

రంజనా కుమారి
సెంటర్ ఫర్ సోషల్ రీసెర్చ్

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





01 /

పరిచయం



హోయ్!

ప్రపంచంలోకెల్లా, ఇంటర్నెట్ వాడే యూజర్లు అత్యధికంగా గల దేశాలలో భారతదేశం రెండో స్థానంలో ఉందని మీకు తెలుసా?

ఆన్‌లైన్ యాక్టివిటీలన్నింటిలో, భారత యూజర్లు ఎక్కువగా సోషల్ నెట్‌వర్కింగ్ పై మొగ్గు చూపుతున్నారు. ముఖ్యంగా సోషల్ మీడియా ప్లాట్‌ఫామ్లు యువ యూజర్ల ఆదరణను పొందుతున్నాయి. కేవలం ఒకే ఒక్క టచ్‌తో ప్రపంచవ్యాప్తంగా యూజర్లతో ఇంటరాక్ట్ అయ్యే అవకాశం ఇప్పుడు వచ్చేసింది! ఇలాంటి ప్లాట్‌ఫామ్ల వినియోగం పెరుగుతున్న క్రమంలో, ఆన్‌లైన్ ప్రపంచంలో యూజర్ల వ్యక్తిగత గుర్తింపును, సమాచారాన్ని కాపాడుకోవడం అనేది ఎంతో ముఖ్యమైన విషయం.

కానీ తమ ఆన్‌లైన్ ప్రవర్తన గురించిన విషయాలను తల్లిదండ్రులతో పంచుకోవడానికి పిల్లలు పెద్దగా ఆసక్తి చూపించరు. ఎందుకంటే, తల్లిదండ్రులు తమను ఏమైనా అంటారని లేదా ఎలక్ట్రానిక్ పరికరాల వాడకం మీద నిషేధం విధించి, స్క్రీన్ టైమ్ తగ్గిస్తారని పిల్లలు భయపడతారు. అయితే, టెక్నాలజీ, ఇంటర్నెట్ ఆధారిత పరికరాలు, ప్లాట్‌ఫామ్లను నిషేధించడం కంటే, వాటి వాడకాన్ని సమతుల్యం చేస్తూ ఒక చక్కని ఆరోగ్యకరమైన, సురక్షితమైన వాతావరణాన్ని ఏర్పరచడం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. పిల్లల ఇష్టాయిష్టాలను అర్థం చేసుకుని పాజిటివ్గా ప్రతిస్పందించడం వల్ల, మీ మీద నమ్మకం పెరిగి, మీ చిన్నారి ఆన్‌లైన్ యాక్టివిటీలలో మీరు భాగం అయ్యే అవకాశం కలుగుతుంది. మీ చిన్నారి తన ఆన్‌లైన్ యాక్టివిటీలను మీతో పంచుకోవడం మొదలుపెట్టాక, సురక్షితంగా ఉండటం గురించిన చిట్కాలను మీరు తనకు చెప్పవచ్చు. ఒక బాధ్యతగల తల్లి/తండ్రిగా మీరు ఆందోళన చెందే వివిధ అంశాలను వివరిస్తూ ఈ గైడ్ రూపొందించబడింది. ఇందులో యాప్ అందించే వివిధ ఫీచర్లు, అందుబాటులో ఉన్న ముఖ్యమైన సెట్టింగ్లు, అసభ్య ప్రవర్తనకు సంబంధించి యూజర్లు పాటించాల్సిన విధానాల వంటి అంశాలు ఇందులో ఉన్నాయి.

మీ చిన్నారి ఈ ప్లాట్‌ఫామ్ ద్వారా రిలేషన్‌షిప్‌లు ఏర్పరుచుకుంటూ, ఆనందాన్ని, అనుభూతిని పొందగలిగేలా తనతో మీరు మాట్లాడటానికి ఇది ఉపయోగపడుతుందని మేము ఆశిస్తున్నాం!

వినీత్ కుమార్
సైబర్ పీస్ ఫౌండేషన్
[@cyberpeacecorps](https://www.cyberpeacecorps.org)



ఇన్స్టాగ్రామ్ అంటే ఏమిటి



ఇన్స్టాగ్రామ్ - వివిధ వ్యక్తులు తమ ఆసక్తులు, అభిరుచులను కమ్యూనిటీతో పంచుకోవడం ద్వారా ఒకరితో ఒకరు కనెక్ట్ కావడానికి వీలుగా, ఫోటోలు, వీడియోలు, మెసేజ్లను షేర్ చేసుకునే ఒక యాప్. రోజువారీ జీవితంలో ప్రత్యేక క్షణాలను క్యాప్చర్ చేసి వాటిని షేర్ చేసుకుంటూ ఒకరితో ఒకరు కనెక్ట్ అవుతూ, ఫోటోలు, వీడియోలు, ఫిల్టర్లు, కామెంట్లు, ఎమోజీలు, హ్యాష్ట్యాగ్ల ద్వారా సరదాగా మాట్లాడుకునే నేటి యువతలో ఇన్స్టాగ్రామ్ బాగా పాపులర్ అయ్యింది. Apple ఐఓఎస్ పరికరాలు, Android పరికరాలు ఇంకా వెబ్లో కూడా ఇన్స్టాగ్రామ్ పనిచేస్తుంది. ఇన్స్టాగ్రామ్ అకౌంట్ తెరవడానికి ఉండాల్సిన కనీస వయస్సు 13 సంవత్సరాలు.

స్టోరీలు, రీల్స్, ఫీడ్, లైవ్, ఐజీటీవీల ద్వారా గానీ లేదా డైరెక్ట్ గా గానీ వ్యక్తులు ఒకరితో ఒకరు తమకు నచ్చే విషయాల గురించి చర్చించుకుంటూ దగ్గర కావాలనేదే మా లక్ష్యం. అందరూ తమ భావాలను సంకోచం లేకుండా పంచుకోవాలంటే, ఇన్స్టాగ్రామ్ ఒక సురక్షితమైన, భరోసానిచ్చే ప్లాట్ ఫామ్ గా ఉండాల్సిన అవసరం ఉంది.



ఒకరితో ఒకరు
కనెక్ట్ అయ్యే వ్యక్తుల
కమ్యూనిటీ



ప్రత్యేక
క్షణాలను
క్యాప్చర్ చేయండి



మనుషుల మధ్య
దూరాలను చెరిపేయండి



మీ మనోభావాలను
స్వేచ్ఛగా
పంచుకోండి



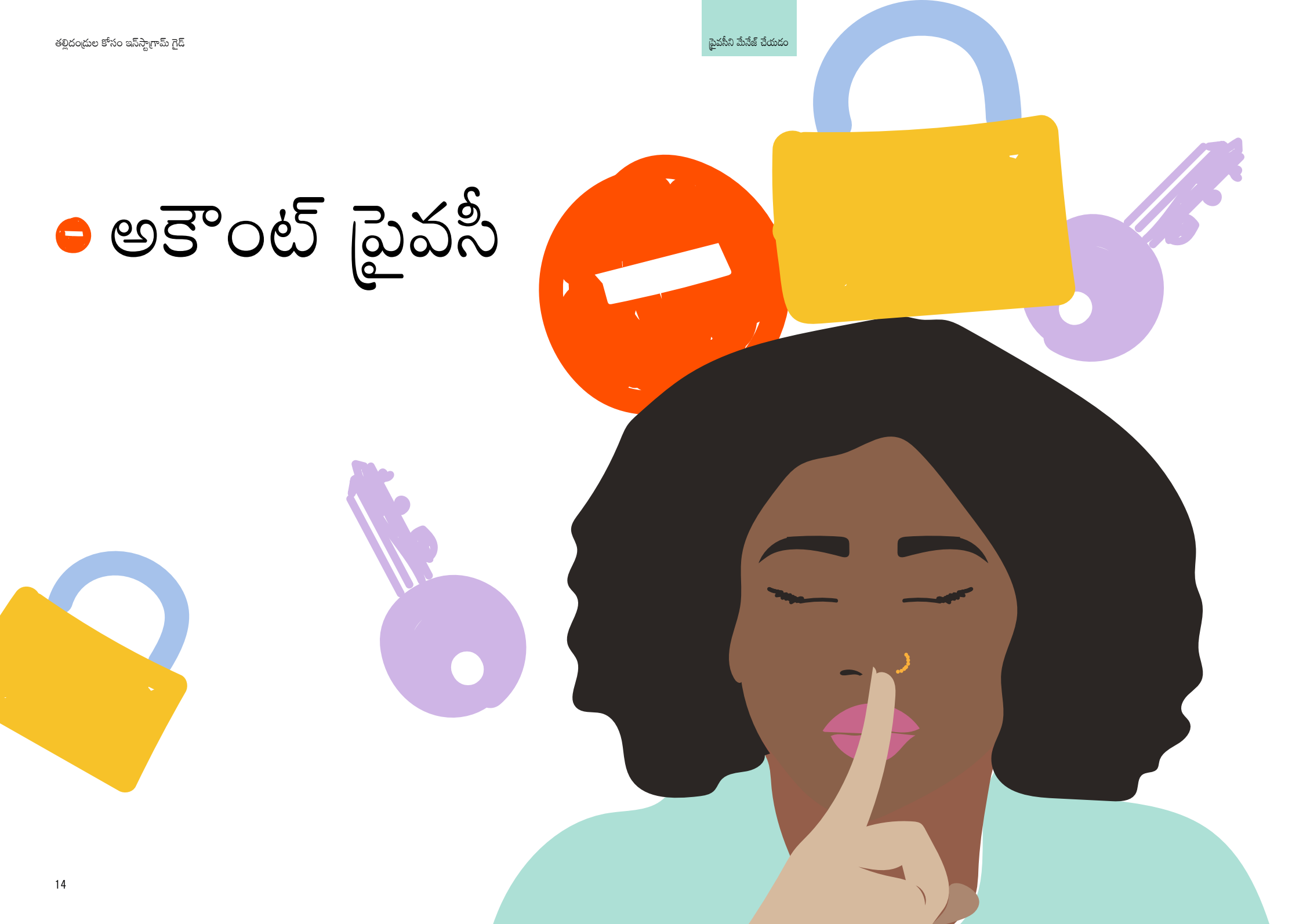
సురక్షితమైన,
భరోసానిచ్చే
ప్లాట్ ఫామ్

ప్రైవసీని మేనేజ్ చేయడం



పిల్లల డిజిటల్ ఐడెంటిటీని, ఫుట్ప్రింట్‌ను నియంత్రించడానికి ఉపయోగపడే ఎన్నో టూల్స్ అందుబాటులో ఉన్నాయి. వాటిని మీ పిల్లలతో మీరు షేర్ చేయవచ్చు. మొదట మీరు వాళ్లతో చర్చించాల్సిన విషయం - వాళ్ల అకౌంట్ పబ్లిక్ గా ఉండబోతోందా లేదా ప్రైవేట్ గా ఉండబోతోందా అని. టీనేజర్లు తమ అకౌంట్లను ప్రైవేట్ గా ఉంచాలని మేము సిఫార్సు చేస్తున్నాము. ఆన్లైన్ లో తమ పోస్ట్లను ఎవరు చూస్తున్నారు, ఎవరు ఇంటరాక్ట్ అవుతున్నారనే విషయాల మీద వాళ్లకు నియంత్రణ ఉందని అర్థం చేసుకుంటేనే, ఆన్లైన్ లో సురక్షితంగా ఉంటూ ఇన్స్టాగ్రామ్ అందించే ప్రయోజనాలను స్వేచ్ఛగా ఆస్వాదించగలుగుతారు.

అకౌంట్ ప్రైవసీ



అకౌంట్ ప్రైవసీ

మీ చిన్నారి అకౌంట్ ప్రైవేట్ గా ఉంటే, తనను ఎవరు ఫాలో కావచ్చునేది తానే నిర్ణయించి అప్రూవ్ చేయవచ్చు, అలాగే ఎప్పుడైనా ఫాలోవర్లను తీసివేయవచ్చు. ప్రైవేట్ అకౌంట్ అంటే మీ చిన్నారి ఆమోదం లేకుండా తన అకౌంట్లోని కంటెంట్ను ఇతరులెవరూ చూడలేరని అర్థం. అంతే కాక, ఫాలోవర్లను తాను తీసివేయవచ్చు, ఎవరు కామెంట్ చేయాలో నియంత్రించవచ్చు, తను ఎప్పుడు ఆన్లైన్లోకి వచ్చేది ఫ్రెండ్స్ కు తెలియకుండా ఉండటానికి “యాక్టివిటీ స్టేటస్ ను చూపించు” అనే ఆప్షన్ ను ఆఫ్ చేయవచ్చు. టీనేజర్లు తమ అకౌంట్ ను ప్రైవేట్ గా ఉంచాల్సిందిగా మేము సిఫార్సు చేస్తున్నాం. కొత్తగా అకౌంట్ ను క్రియేట్ చేసేటప్పుడు, తమ వయసు 18 ఏళ్ల లోపు అని తెలిపిన యూజర్ల కోసం మేము కొత్త స్కీన్ ను జోడించాం. దీని ద్వారా వాళ్లకు పబ్లిక్ మరియు ప్రైవేట్ అకౌంట్ల మధ్య తేడా గురించి అవగాహన కల్పించి, వాళ్లకు నచ్చిన ఆప్షన్ ను ఎంచుకునే అవకాశం కల్పించాం. ఒకవేళ వాళ్లు ‘ప్రైవేట్’ ఆప్షన్ ను ఎంచుకోకపోతే, ఆ ఆప్షన్ గురించి అవగాహన కల్పిస్తూ, తమ సెటింగ్ లను చెక్ చేసుకోవాలని గుర్తు చేస్తూ ఒక నోటిఫికేషన్ ను పంపుతాం.

మీ చిన్నారి అకౌంట్ పబ్లిక్ గా ఉంటే, స్టోరీస్, ఫీడ్, లేదా లైవ్ లో తను పోస్ట్ చేసే కంటెంట్ ను ఎవరైనా చూడగలుగుతారు, అలాగే ఎటువంటి ఆమోదం లేకుండానే ఎవరైనా తనను ఫాలో చేయవచ్చు. ఒకవేళ ఇదివరకే మీ చిన్నారికి పబ్లిక్ అకౌంట్ ఉన్నట్లయితే, తాను ఎప్పుడైనా దానిని ప్రైవేట్ గా మార్చుకోవచ్చు.

← Privacy

Account Privacy

Private Account

Interactions

Comments

Tags Everyone

Mentions People You Follow

Story

Guides

Activity Status

Messages

Connections

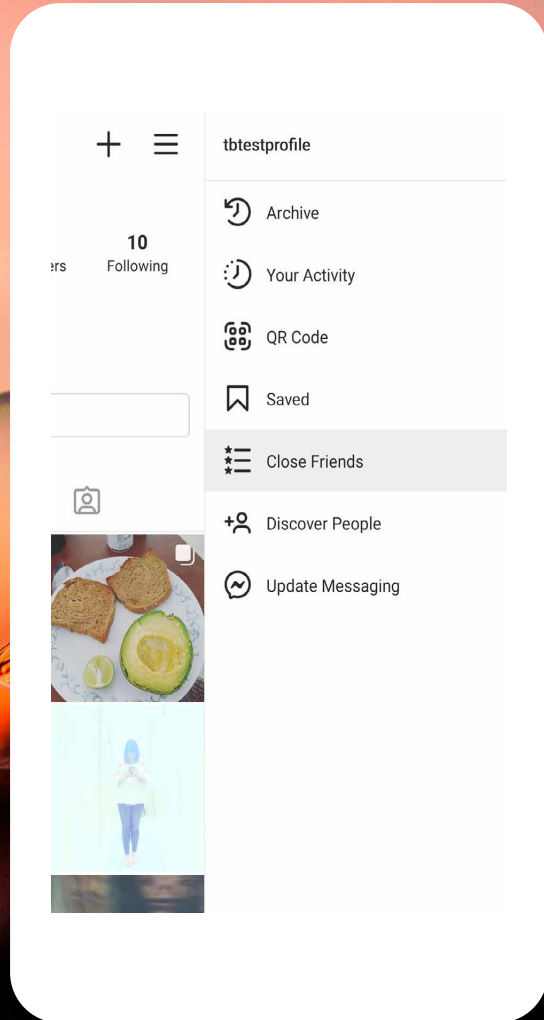


క్లోజ్ ఫ్రెండ్స్ తో స్టోరీస్ షేర్ చేయండి

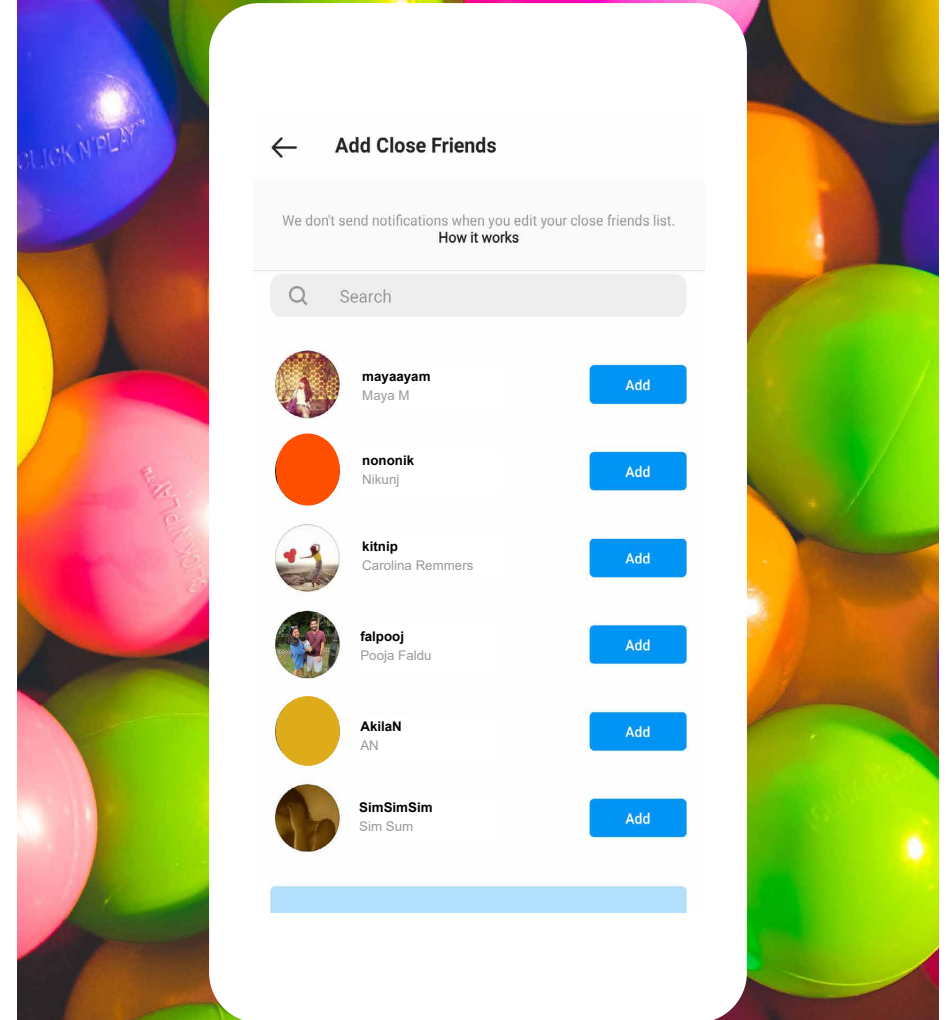
మీ చిన్నారి తన 'క్లోజ్ ఫ్రెండ్స్' లిస్టును క్రియేట్ చేసుకుని, వాళ్లకు మాత్రమే స్టోరీలను షేర్ చేయవచ్చు. తను ఈ లిస్టులో ఎప్పుడు కావాలంటే అప్పుడు ఎవరినైనా జోడించవచ్చు, తీసివేయవచ్చు. ఈ లిస్టులో మార్పులు చేస్తున్నప్పుడు ఆయా వ్యక్తులకు ఆ మార్పుల గురించి నోటిఫికేషన్ ఏదీ పంపబడదు.



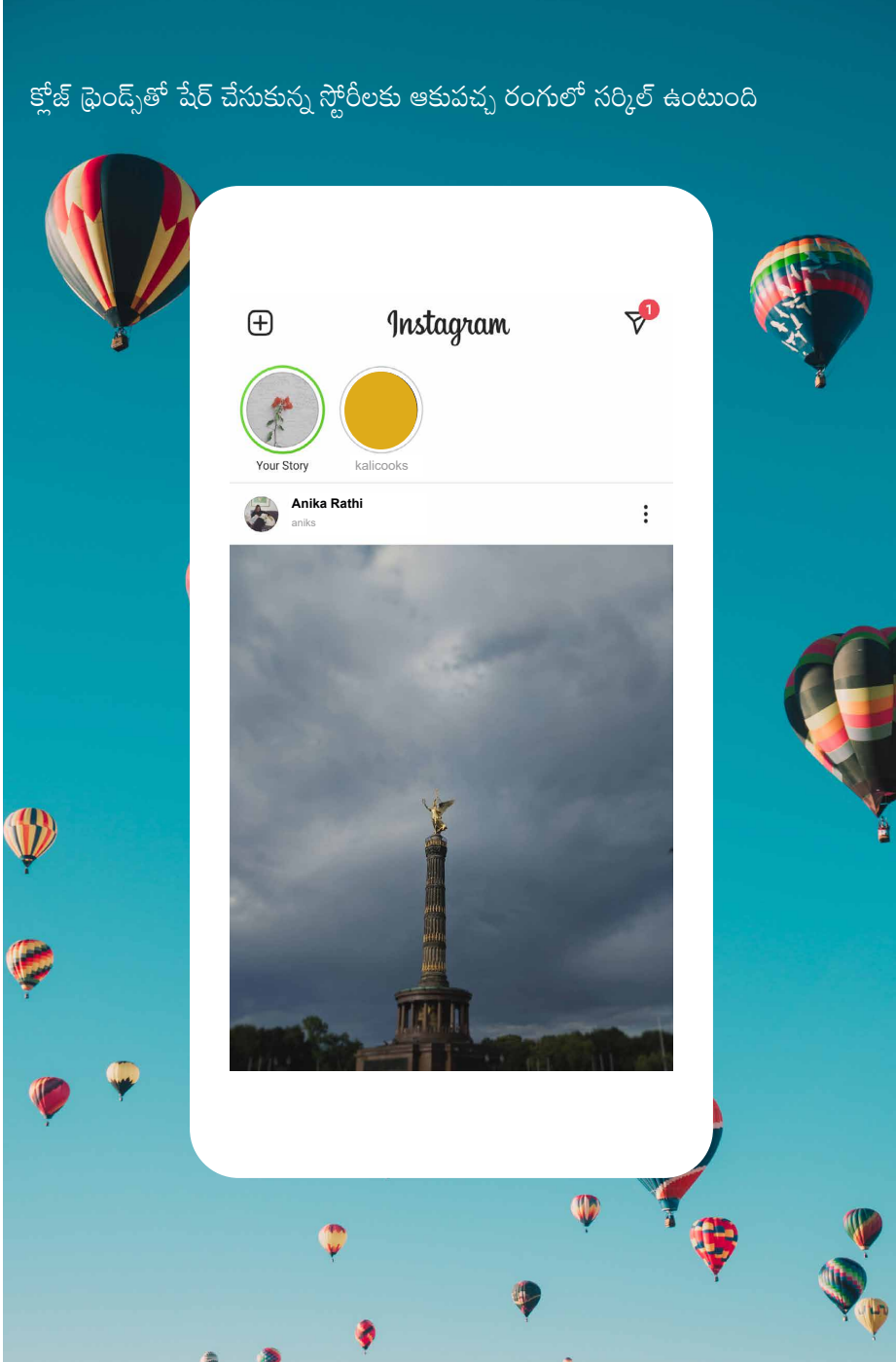
సెటింగ్‌లు → క్లోజ్ ఫ్రెండ్స్ లిస్ట్



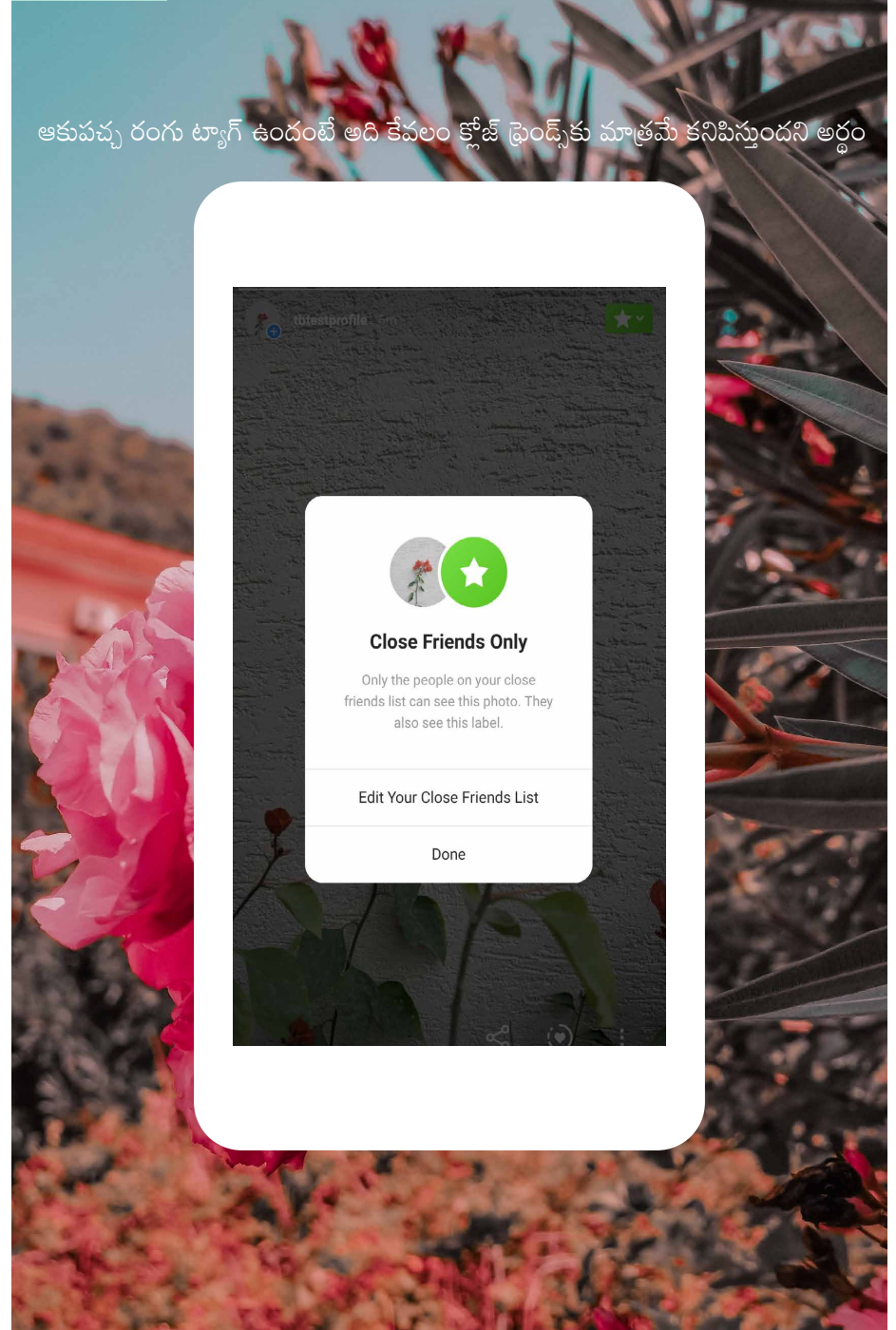
మీ క్లోజ్ ఫ్రెండ్స్‌ను ఎంచుకోండి



క్లోజ్ ఫ్రెండ్స్ తో షేర్ చేసుకున్న స్టోరీలకు ఆకుపచ్చ రంగులో సర్కిల్ ఉంటుంది



ఆకుపచ్చ రంగు ట్యాగ్ ఉండంటే అది కేవలం క్లోజ్ ఫ్రెండ్స్ కు మాత్రమే కనిపిస్తుందని అర్థం



మెసేజ్ నియంత్రణలు

ఇన్స్టాగ్రామ్ లో మీ చిన్నారికి ఎవరు మెసేజ్ చేయవచ్చు, ఇన్స్టాగ్రామ్ డైరెక్ట్ లో వారిని ఎవరు గ్రూప్ లలో జోడించవచ్చు అనే ఆప్షన్లను ఎంచుకునే అవకాశం కూడా వారికి ఉంటుంది. అంతేకాకుండా మెసేజ్ రిక్వెస్ట్లు చాట్ ల లిస్ట్ కు వెళ్లాలా, మెసేజ్ రిక్వెస్ట్ల ఫోల్డర్ కు వెళ్లాలా, లేదా మొత్తానికే మెసేజ్ లు అందుకోవాలా వద్దా అని ఎంచుకోగలిగే ఆప్షన్ కూడా వారికి ఉంది.

డీఎం ద్వారా రీచ్ కాగలిగే విషయంలో నియంత్రణలు

← Privacy

Account Privacy

Private Account

Interactions

Comments

Tags

Everyone

Mentions

People You Follow

Story

Guides

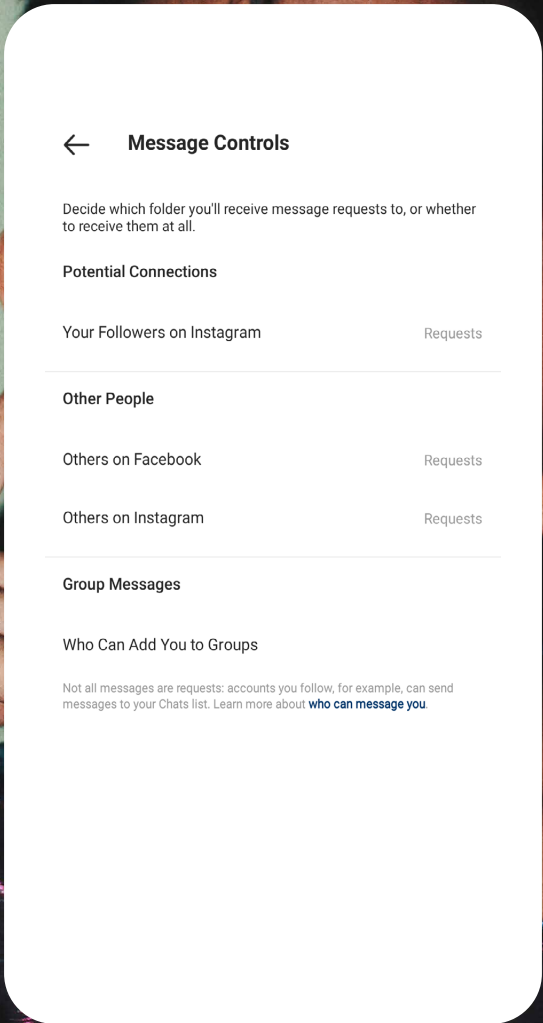
Activity Status

Messages

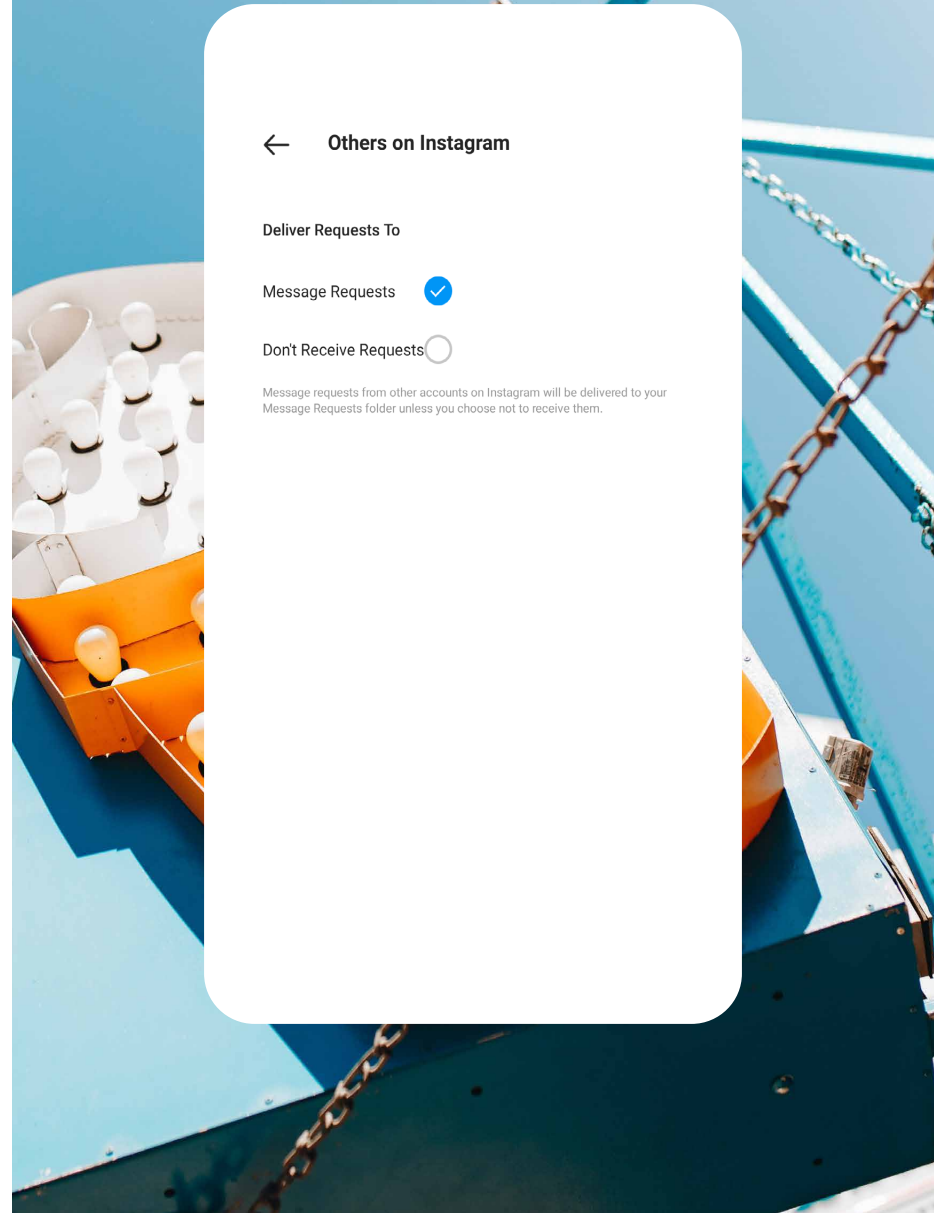
Connections

Restricted Accounts

డీఎం ద్వారా రీచ్ కాగలిగే విషయంలో నియంత్రణలు



డీఎం ద్వారా రీచ్ కాగలిగే విషయంలో నియంత్రణలు





04 /

ఇంటరాక్షన్లను మేనేజ్ చేయడం

ఇన్స్టాగ్రామ్ ఏ రకమైన బుల్లీయింగ్ నూ ఏ మాత్రమూ ఉపేక్షించదు. ఇతరులను బుల్లీయింగ్ చేయడానికి లేదా వేధించడానికి అకౌంట్ క్రియేట్ చేయడం, పోస్ట్లు పెట్టడం, ఫోటోలు పోస్ట్ చేయడం లేదా కామెంట్లు చేయడం అనేది పూర్తిగా మా పాలసీలకు విరుద్ధం. ఎవరినైనా బుల్లీయింగ్ చేసేలా లేదా వేధించేలా ఉన్న అకౌంట్, ఫోటో, వీడియో, కామెంట్, మెసేజ్ లేదా స్టోరీ గానీ కనిపిస్తే, వెంటనే రిపోర్ట్ చేసే అవకాశం ఉందని మీ చిన్నారికి తెలియజేయండి. యాప్ లో పోస్ట్ లేదా ప్రొఫైల్ కు ఎగువున కుడివైపు మూలలో ఉన్న “...” గుర్తును ట్యాప్ చేసి, కామెంట్ మీద ఎడమ వైపునకు స్వైప్ చేసి, లేదా మెసేజ్ ను నొక్కి పట్టుకుని, ట్యాప్ చేసి, “రిపోర్ట్” ఆప్షన్ ను ట్యాప్ చేయడం ద్వారా వారు రిపోర్ట్ చేయవచ్చు.

రిపోర్ట్ చేయడం అనేది పూర్తిగా గోప్యంగా ఉంటుంది; రిపోర్ట్ చేయబడిన వ్యక్తికి మీ చిన్నారికి సంబంధించిన సమాచారం షేర్ చేయబడదు.

“ఫ్రెండ్స్ తో కనెక్ట్ అవడానికి, ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న వారితో ఎంగేజ్ అవడానికి చాలా మంది పిల్లలు, యువత ఇన్స్టాగ్రామ్ వైపు మొగ్గు చూపుతున్నారు. ఇన్స్టాగ్రామ్ కమ్యూనిటీ వివిధ బ్యాక్ గ్రౌండ్లకు చెందిన వ్యక్తులు ఉండే ఒక రంగుల ప్రపంచం వంటిది. ఈ కమ్యూనిటీలో భాగం కావడం వల్ల మీ చిన్నారి ఎంతో అన్వేషించి, నేర్చుకుంటూ నెమ్మదిగా వారి ఆన్లైన్ గుర్తింపును పెంపొందించుకోవచ్చు. ఈ ప్లాట్ ఫామ్ లో వారి ఇంటరాక్షన్లు పబ్లిక్ గా, కలుపుగోలుగా ఉండవచ్చు, లేదా ప్రైవేట్ గా, ఆంతరంగికంగా కూడా ఉండవచ్చు. వీటిలో కొన్ని ఇంటరాక్షన్లు సరైనవనీ, కొన్నింటి నుండి దూరంగా ఉండాల్సిన అవసరం ఉందని పిల్లలు, యువత తామే సొంతంగా గుర్తించగలరు. ఇన్స్టాగ్రామ్ సెట్టింగ్లు, పనితీరు గురించి అర్థం చేసుకోవడం వల్ల మీ చిన్నారి తమ ఆన్లైన్ గుర్తింపు మీద నియంత్రణ కలిగి ఉండవచ్చు.

సరైన అర్థవంతమైన ఇంటరాక్షన్ల మీద దృష్టి సారిస్తూ, అవాంఛిత ఇంటరాక్షన్లను వారు బ్లాక్ చేయవచ్చు, ఫిల్టర్ చేయవచ్చు లేదంటే వాటి మీద చర్య కూడా తీసుకోవచ్చు. ఈ ఆప్షన్ల ద్వారా వారి ఇష్టాఇష్టాలు, పరిధుల గురించి తెలుసుకోవడమే కాకుండా వాటికి గౌరవం అందుతోందని కూడా అర్థం చేసుకోవడం, తద్వారా సురక్షిత వాతావరణం ఉందని నిర్ధారించడం సాధ్యపడుతుంది.”

సిద్ధార్థ్ పిళ్లె
ఆరంభ్ ఇండియా ఇనిషియేటివ్
[@aarambhindiainitiative](https://www.instagram.com/aarambhindiainitiative)

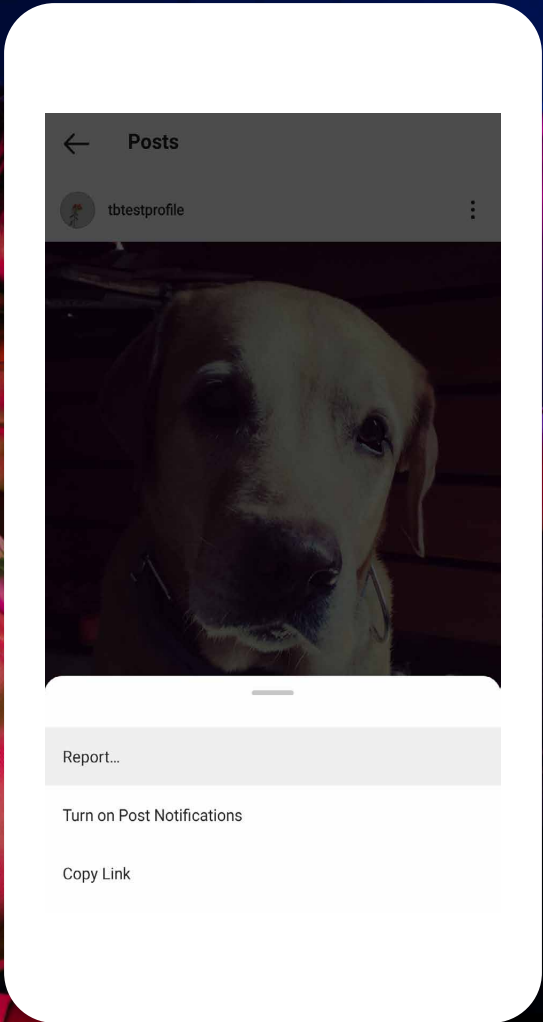


❗ రిపోర్ట్ చేయడం

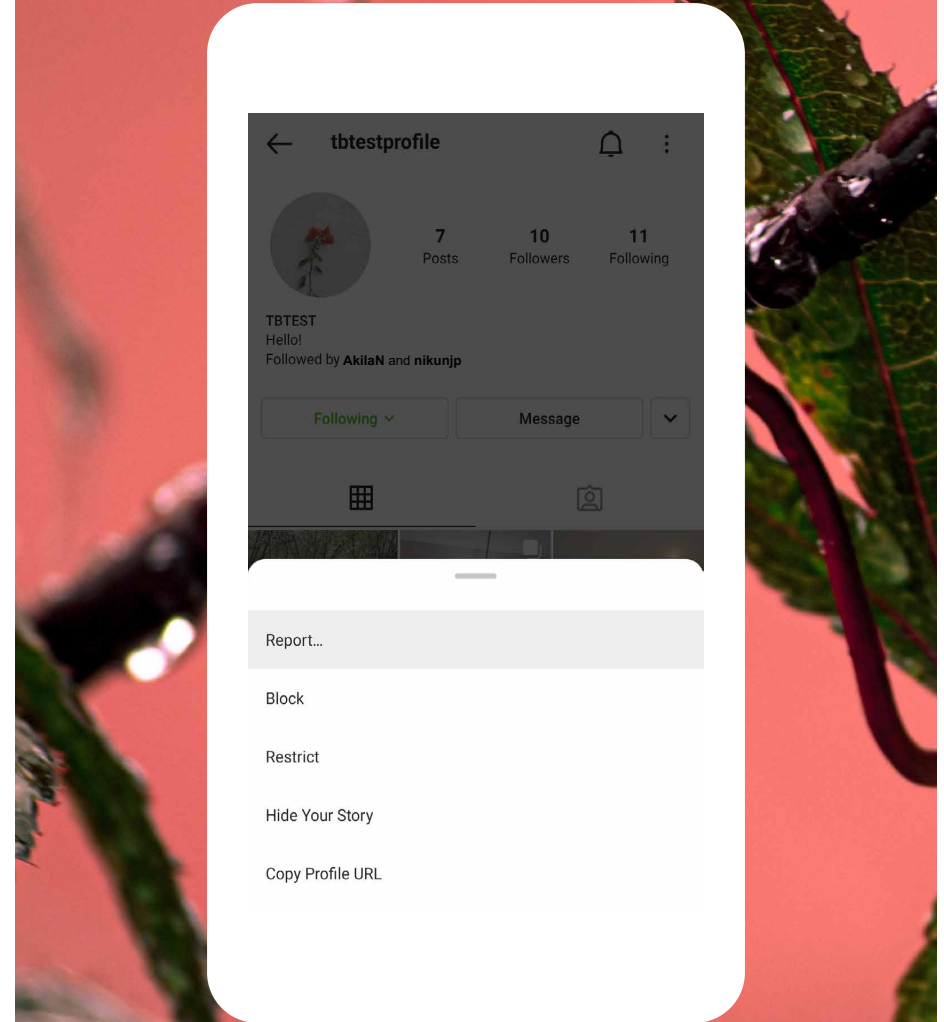
ఇన్స్టాగ్రామ్లో కంటెంట్ను ఎవరైనా రిపోర్ట్ చేయవచ్చు. ప్రొఫైల్స్/అకౌంట్లు మొదలుకొని పోస్ట్లు, కామెంట్లు, డైరెక్ట్ మెసేజ్లు, లైవ్లు స్టోరీలు, ఐజీటీవీ, రీల్స్ వరకు దేన్నైనా రిపోర్ట్ చేయవచ్చు.



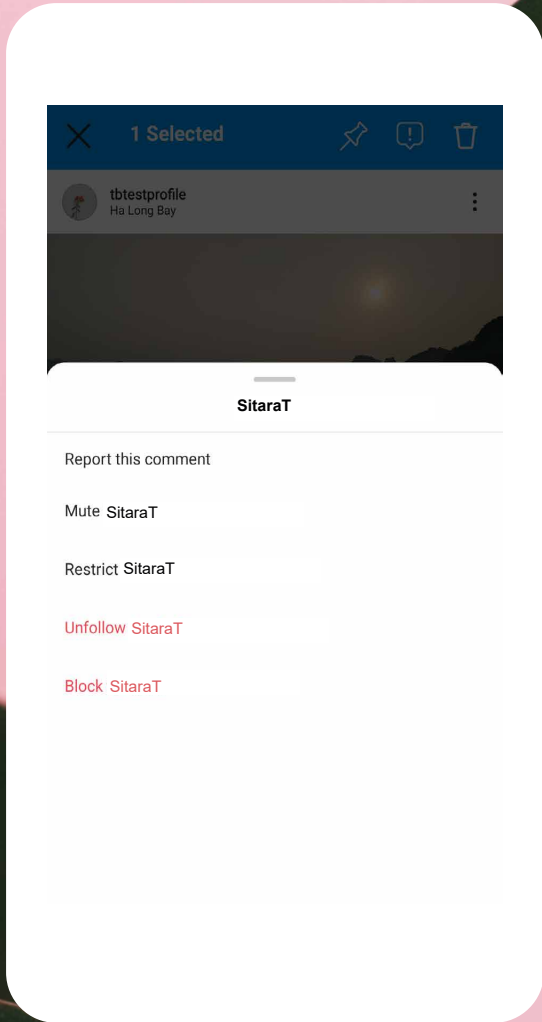
పోస్ట్‌ను రిపోర్ట్ చేయడం



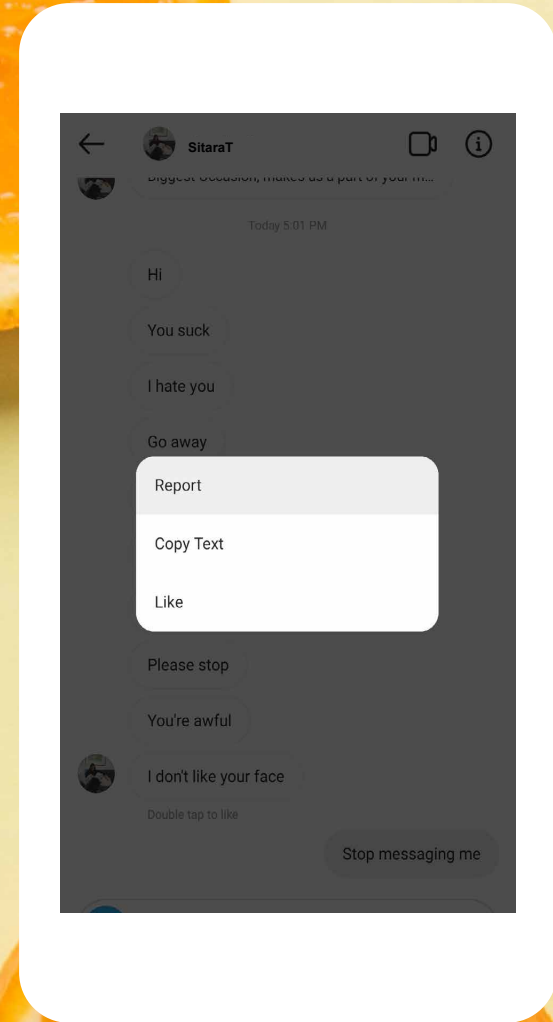
ప్రొఫైల్‌ను రిపోర్ట్ చేయడం



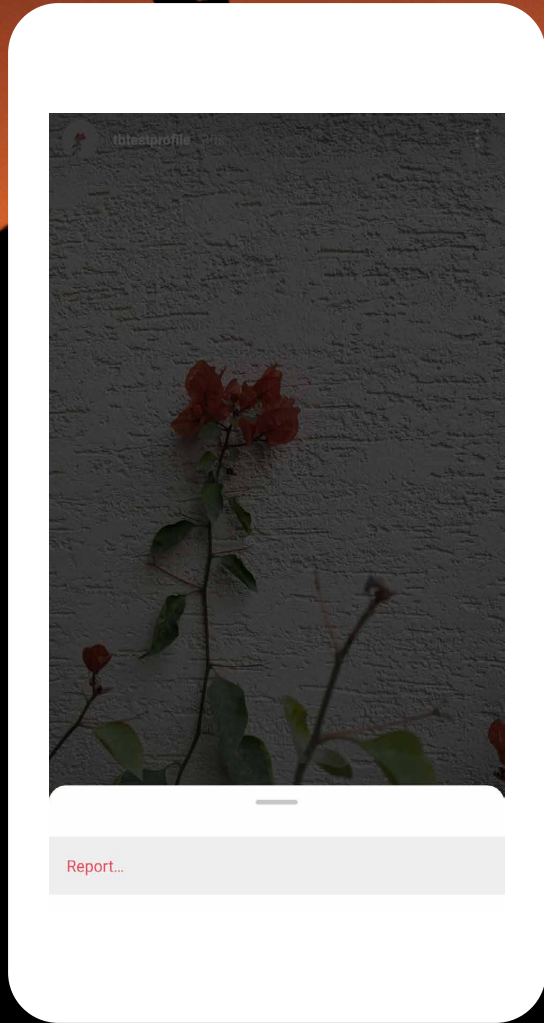
కామెంట్‌ను రిపోర్ట్ చేయడం



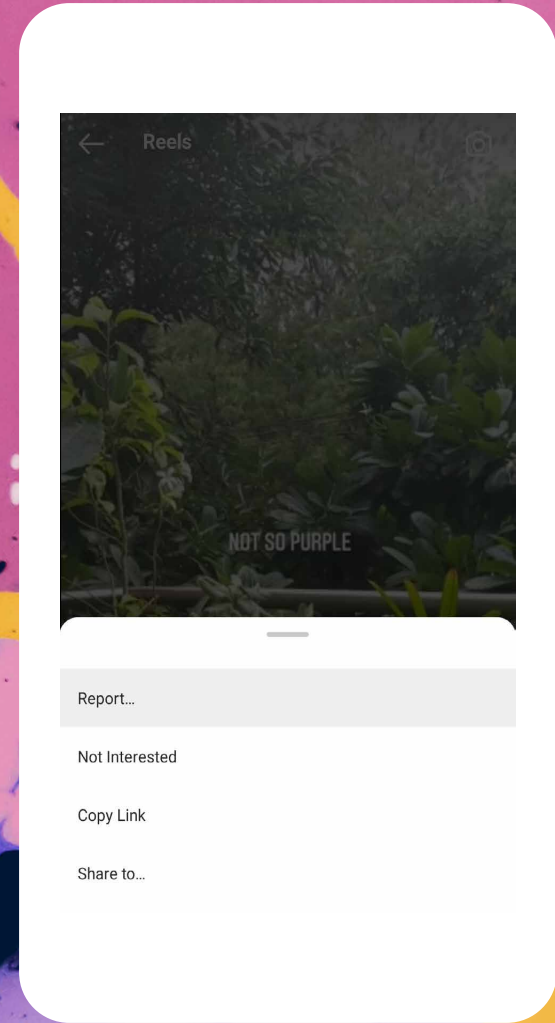
డైరెక్ట్ మెసేజ్‌ను రిపోర్ట్ చేయడం



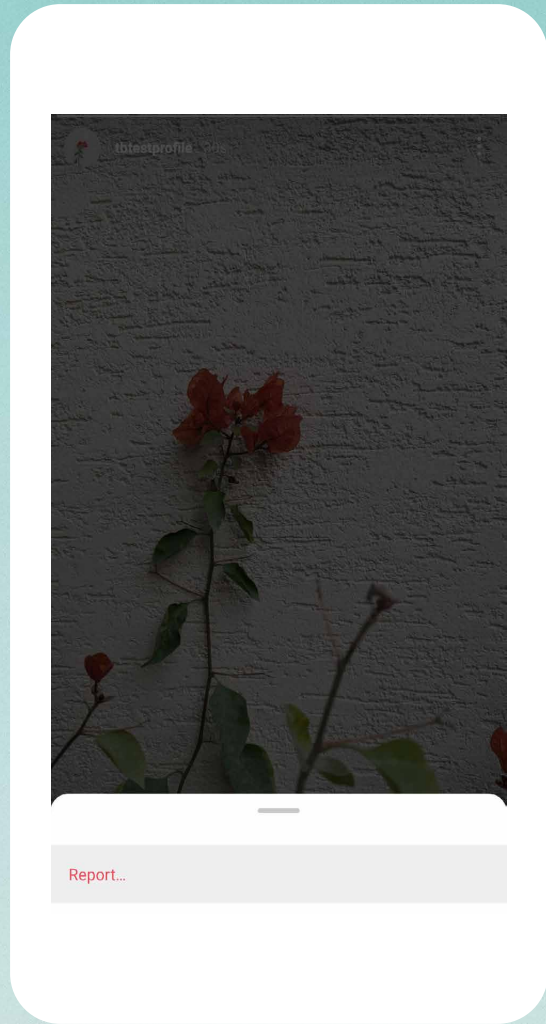
ట్రైవ్ ను రిపోర్ట్ చేయడం



రీల్ ను రిపోర్ట్ చేయడం



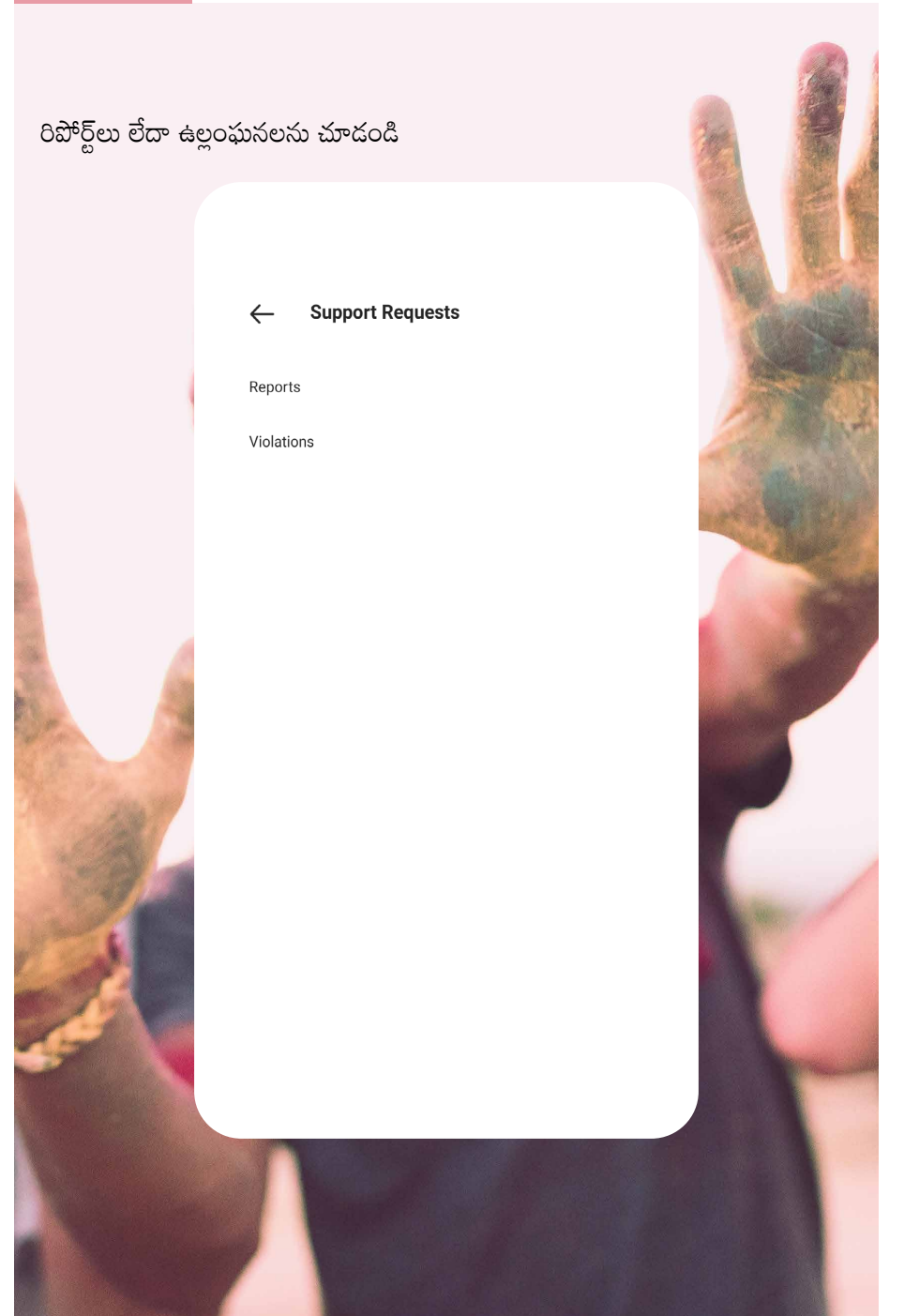
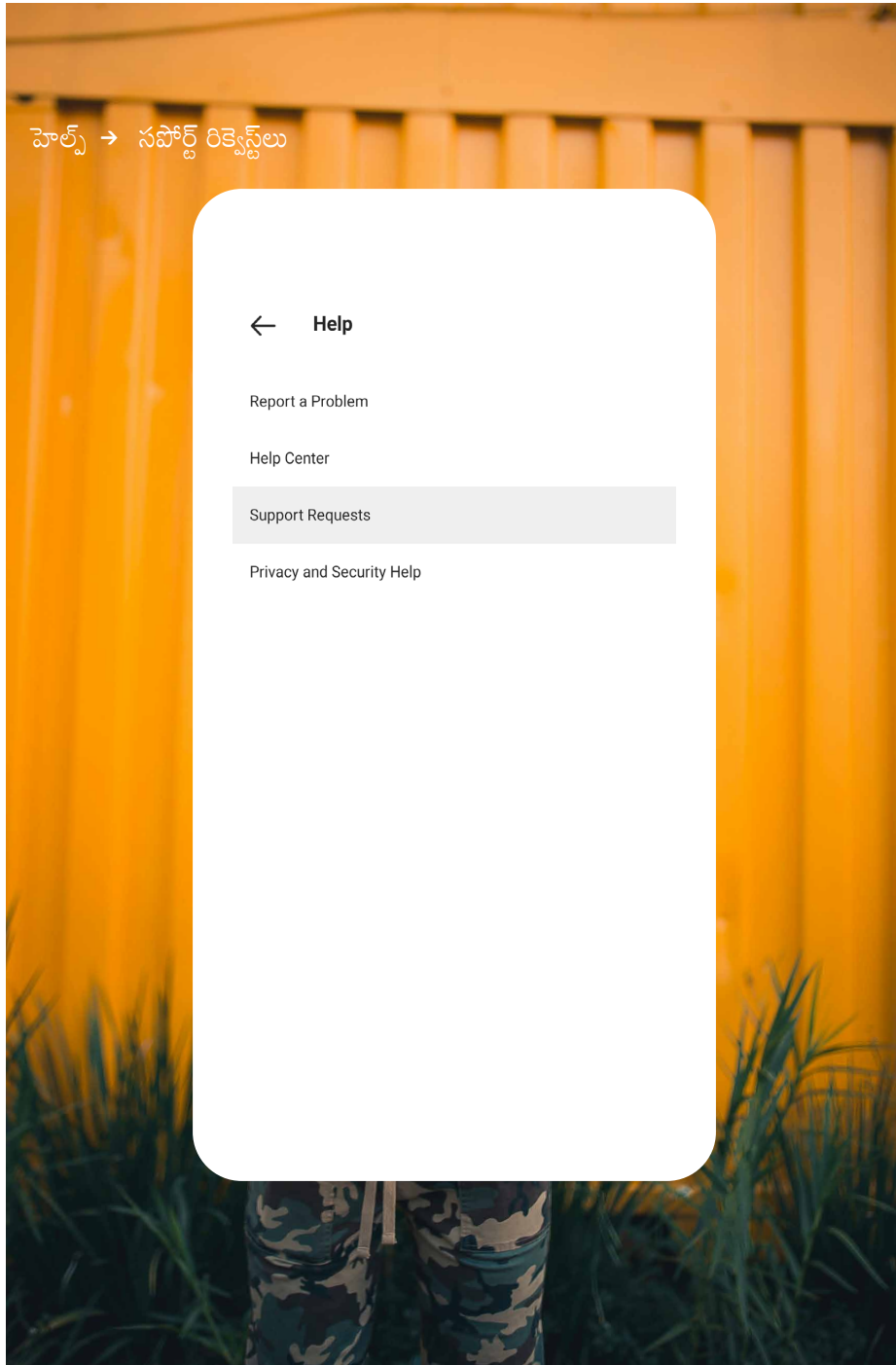
స్టోరీని రిపోర్ట్ చేయడం



సపోర్ట్ రిక్వెస్ట్‌లు










మా కమ్యూనిటీలో ఇప్పుడు సపోర్ట్ రిక్వెస్ట్‌ల సౌకర్యం కూడా ఉంది. ఇక్కడ మీ చిన్నారి అకౌంట్ ద్వారా ఫైల్ చేయబడిన రిపోర్ట్‌లతో పాటు, మీ చిన్నారి అకౌంట్ ఏదైనా ఉల్లంఘనలకు పాల్పడితే, వాటి గురించిన అప్‌డేట్‌లను మీరు, మీ చిన్నారి తెలుసుకోవచ్చు. మా ప్రక్రియల అమలులో పారదర్శకతను మెరుగుపరిచే లక్ష్యంతో, యూజర్లు తాము ఫైల్ చేసిన రిపోర్ట్‌లు, ఉల్లంఘనలను చూడగలిగేలా యాక్సెస్ ఇచ్చాము. మా ప్రక్రియలు సక్రమంగా అమలవుతున్నాయని నిర్ధారించేందుకు గాను, మేము తీసుకునే నిర్ణయాలలో వేటివైనా యూజర్లు తిరస్కరిస్తే, వాటిని అప్పీల్ చేసుకునే సౌకర్యాన్ని కూడా చేర్చాము.





మీ అన్ని రిపోర్ట్లు, వాటి మీద చర్యలు

← Reports

-  You anonymously reported [reporter's name](#) 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 >

మీ అకౌంట్ ద్వారా అయిన ఉల్లంఘనలు

← 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](#)

కామెంట్లను మేనేజ్ చేయడం

పోస్ట్ చేసిన ఫోటోలు, వీడియోల మీద ఎవరు కామెంట్ చేయగలరనే నియంత్రణ మీ చిన్నారి చేతిలోనే ఉంటుంది. యాప్ సెటింగ్లలోని “కామెంట్ నియంత్రణలు” సెక్షన్లోకి వెళ్లి వారికి నచ్చిన ఆప్షన్ను ఎంచుకోవచ్చు. ప్రతి ఒక్కరూ కామెంట్ చేయగలిగేలా, తాను ఫాలో అవుతున్నవారితో పాటు, తాను ఫాలో అవుతున్న వారి ఫాలోవర్లు కామెంట్ చేయగలిగేలా, లేదా తాను ఫాలో అవుతున్న వారు మాత్రమే కామెంట్ చేయగలిగేలా, లేదా తన ఫాలోవర్స్ మాత్రమే కామెంట్ చేయగలిగేలా ఎంచుకోవచ్చు. మీ చిన్నారి కావాలనుకుంటే పోస్ట్ల మీద కామెంట్ చేసే అవకాశాన్ని పూర్తిగా కూడా తీసేయవచ్చు.

సెటింగ్లు → ప్రైవసీ → కామెంట్లు

← Privacy

Account Privacy

Private Account

Interactions

Comments Everyone

Tags Everyone

Mentions People You Follow

Story

Reels

Guides

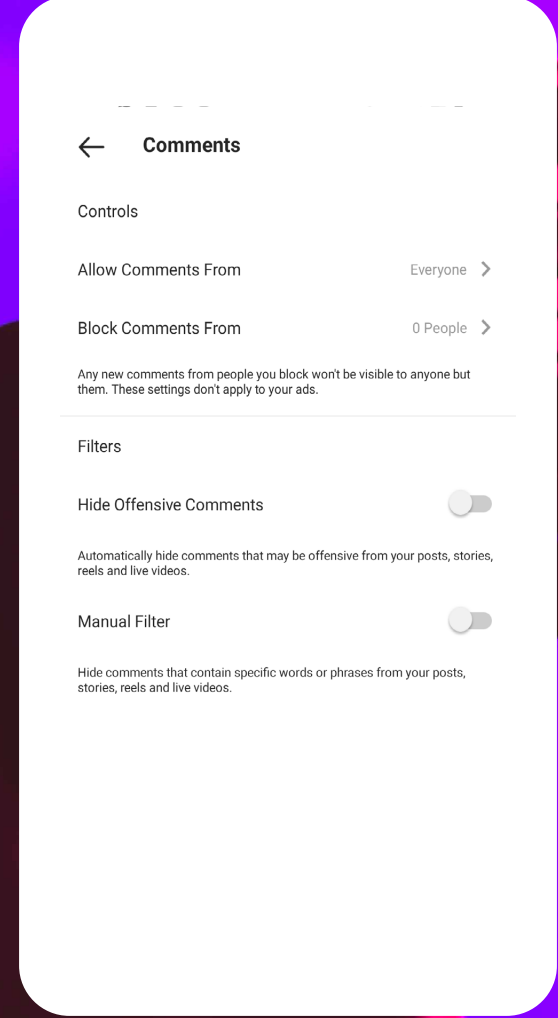
Activity Status

Messages

కామెంట్లను ఫిల్టర్ చేయడం

కామెంట్ల తీవ్రతను బట్టి, అంటే అవి మనసు గాయపరిచేలా లేదా బుల్లీయింగ్ చేసేలా లేదా వేధించేలా ఉన్నప్పుడు, వాటికి సంబంధించిన కంటెంట్ను మేనేజ్ చేయగల నియంత్రణలు మా వద్ద ఉన్నాయి. మనసు గాయపరిచే పదాలు, వాక్యాలు కలిగి ఉన్న, బుల్లీయింగ్ చేసేలా ఉన్న కామెంట్లను ఆటోమేటిక్గా తీసివేసే ఫిల్టర్లను మేము రూపొందించాం. మీ చిన్నారి పోస్ట్లపై వచ్చే కామెంట్లలో వారు చూడకూడదు అనుకుంటున్న పదాలు, ఎమోజీల లిస్ట్ను సొంతంగా రూపొందించుకొని, వాటిని కనిపించకుండా చేయవచ్చు. ఇలా చేయడానికి కామెంట్ నియంత్రణల సెక్షన్లో ఉన్న “ఫిల్టర్లు” ఆప్షన్కు వెళ్లాలి.

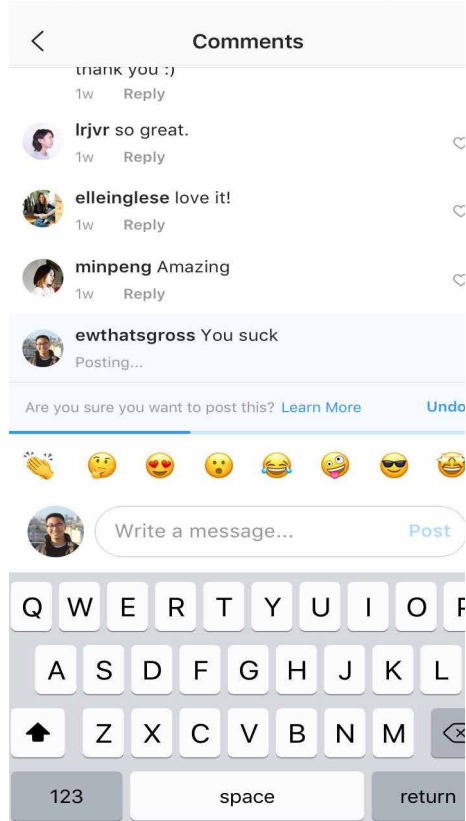
ఆటోమేటిక్ మరియు మ్యాన్యువల్ కామెంట్ ఫిల్టర్లు

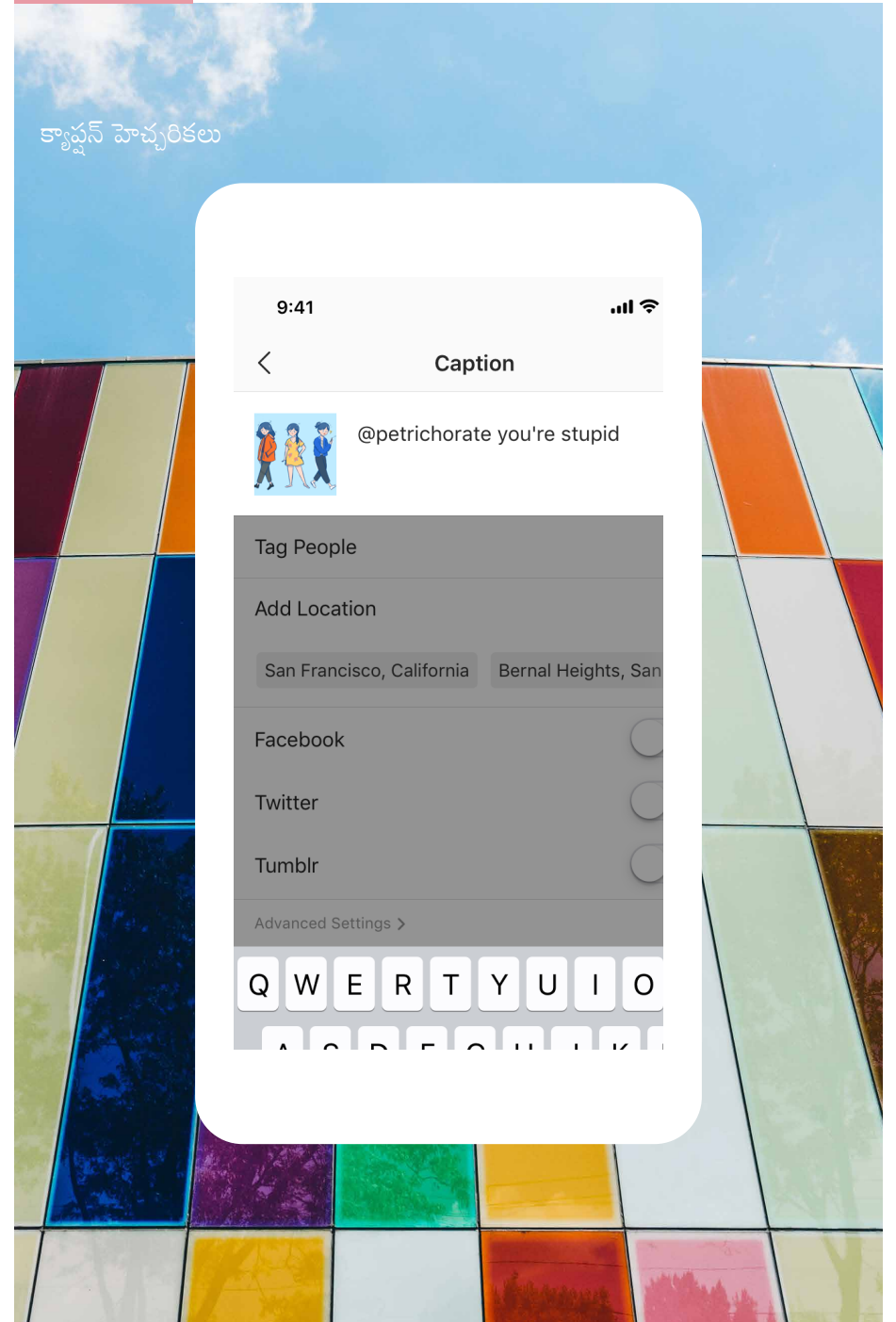
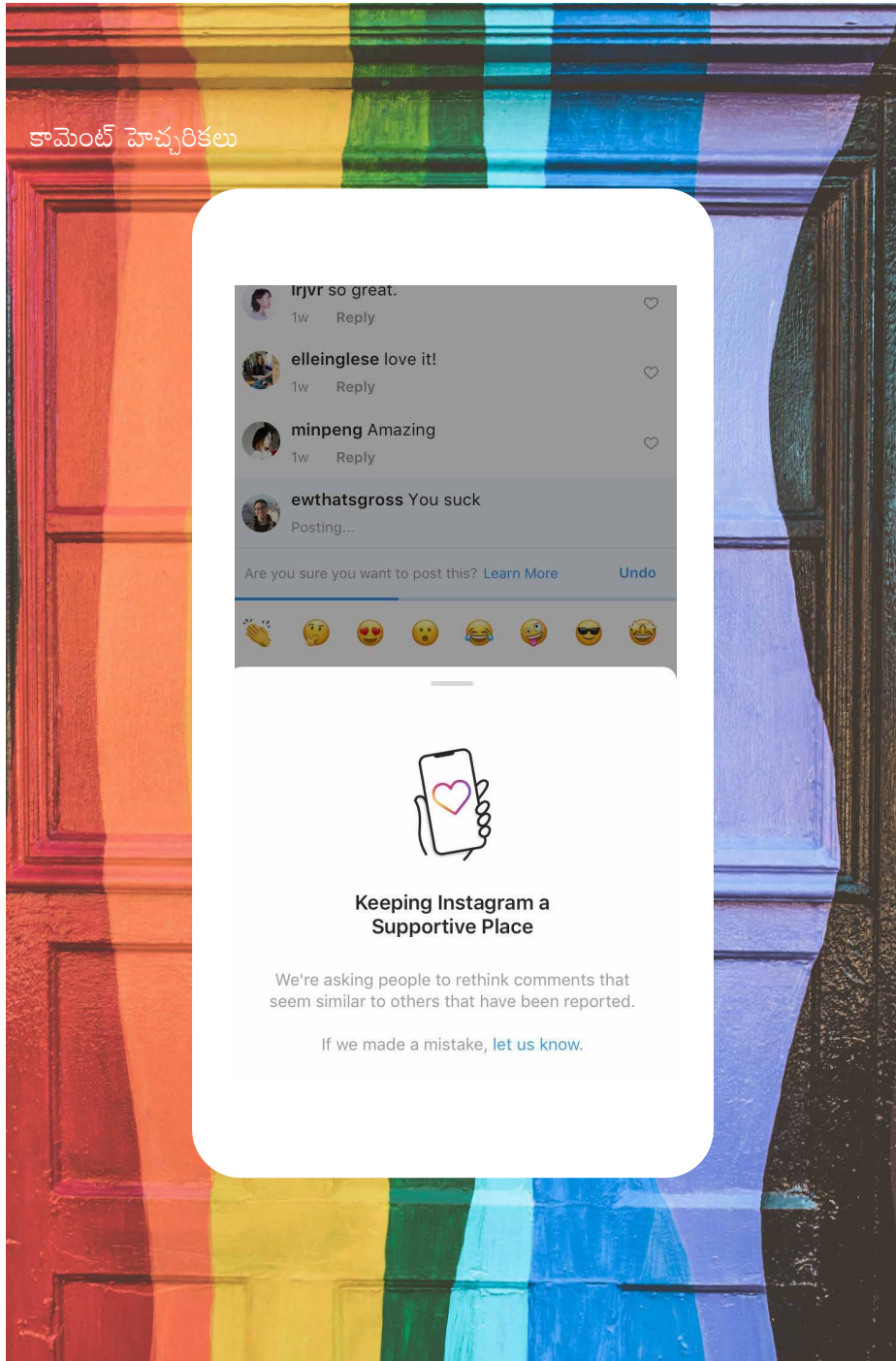


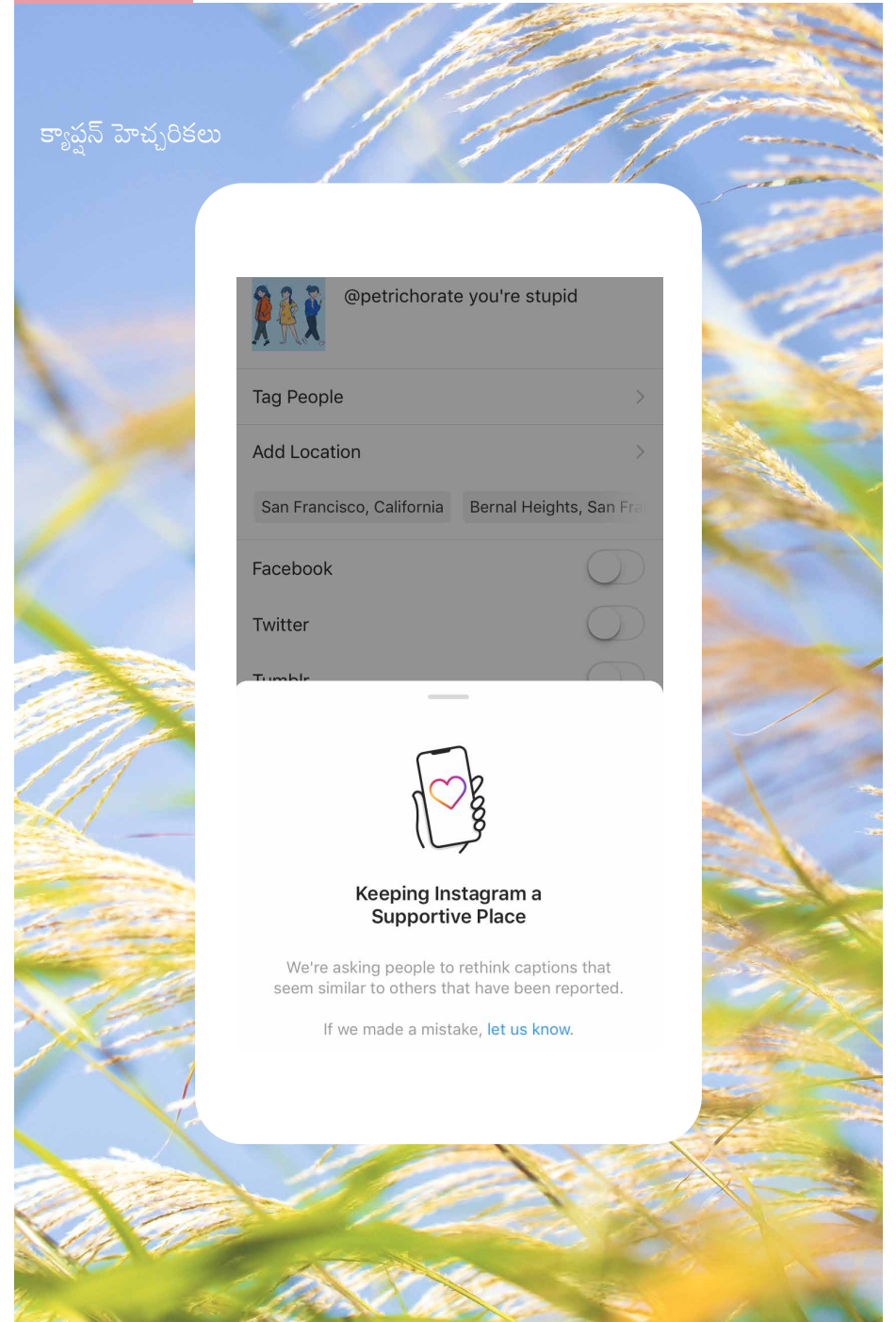
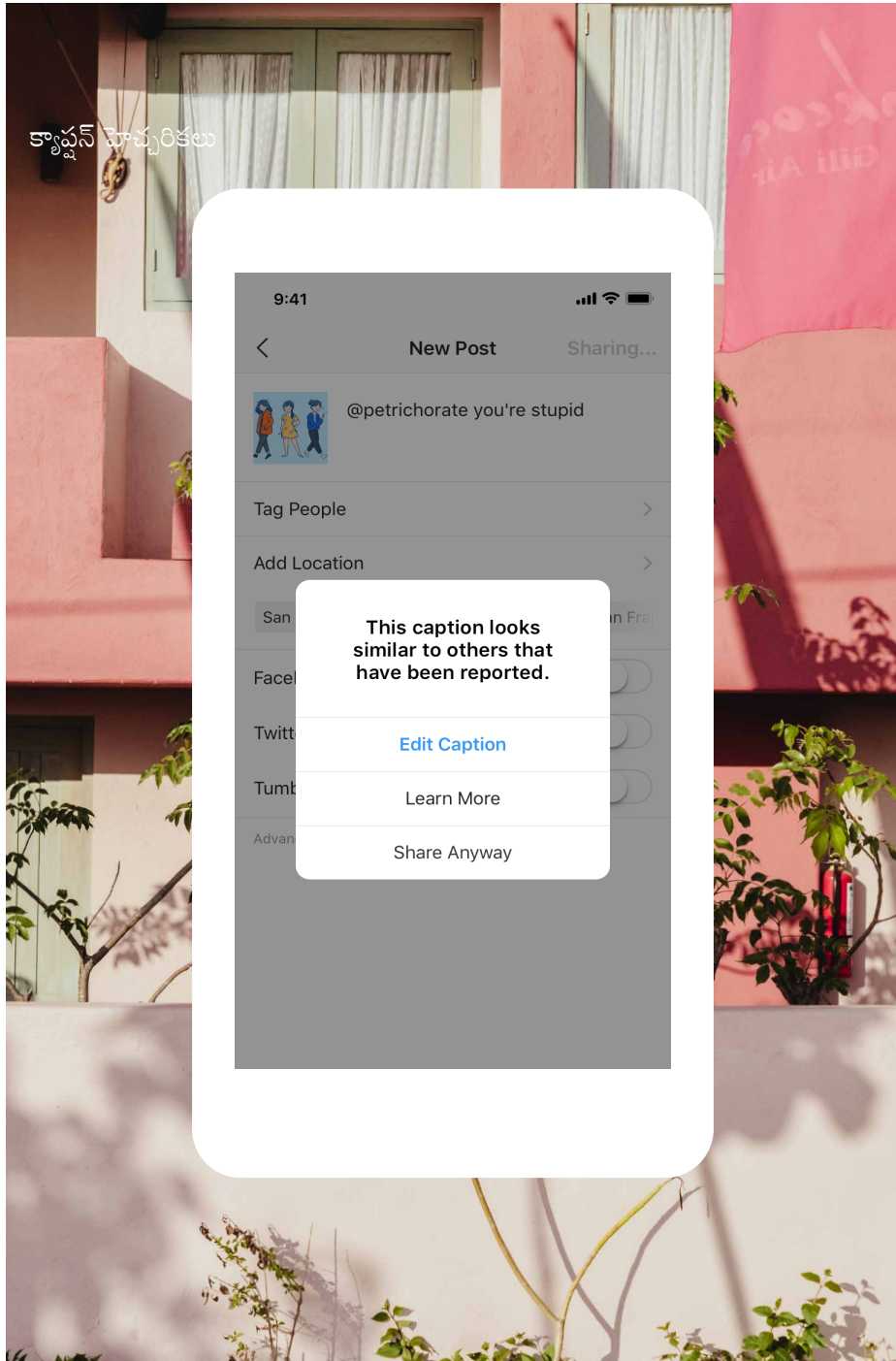
! కామెంట్ మరియు క్యాప్షన్లకు చెందిన హెచ్చరికలు

ఏదైనా పోస్టుకు పెట్టే క్యాప్షన్, లేదా దానిపై చేసే కామెంట్ బాధ కలిగించేలా లేదా ఇబ్బందిపెట్టేలా ఉంటే, దాన్ని మేము ఆటోమేటిక్ గా గుర్తించి, సదరు కామెంట్ లేదా క్యాప్షన్ ను పోస్ట్ చేసే వ్యక్తికి, ముందస్తుగానే తెలియజేస్తాం. ఇలా చేయడం వల్ల వారు కామెంట్ లేదా క్యాప్షన్ ను మార్చే వీలు కలుగుతుంది. అంతేకాకుండా ఇన్స్టాగ్రామ్ లో ఏవేవి అనుమతించబడతాయో, ఏవేవి అనుమతించబడవో తెలియజేసే అవకాశం కూడా లభిస్తుంది. ఇలా ముందస్తుగా తెలియజేయడం వల్ల ఇబ్బందికర సంభాషణలను ఎదుర్కొనాల్సిన అవకాశాన్ని తగ్గిస్తాము.

కామెంట్ హెచ్చరికలు







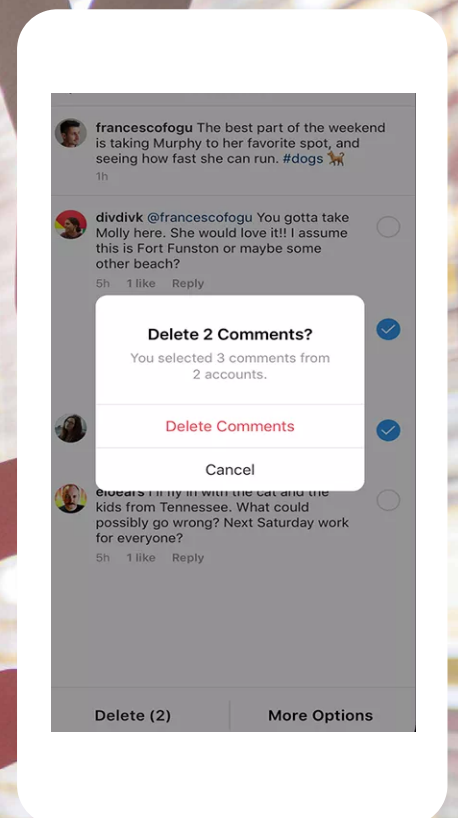
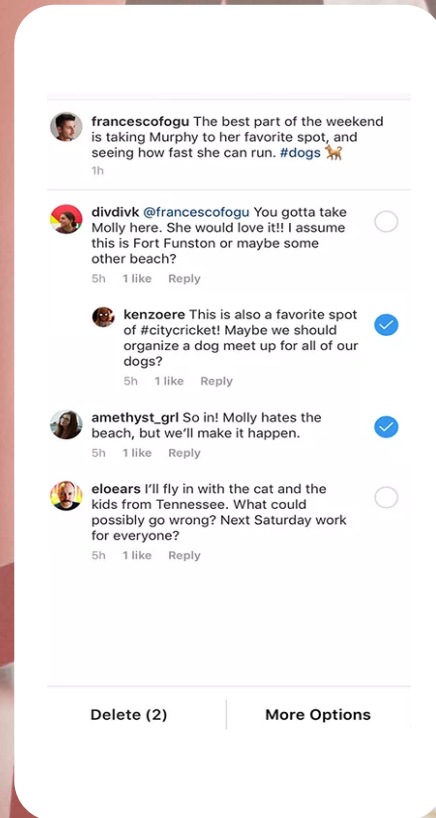
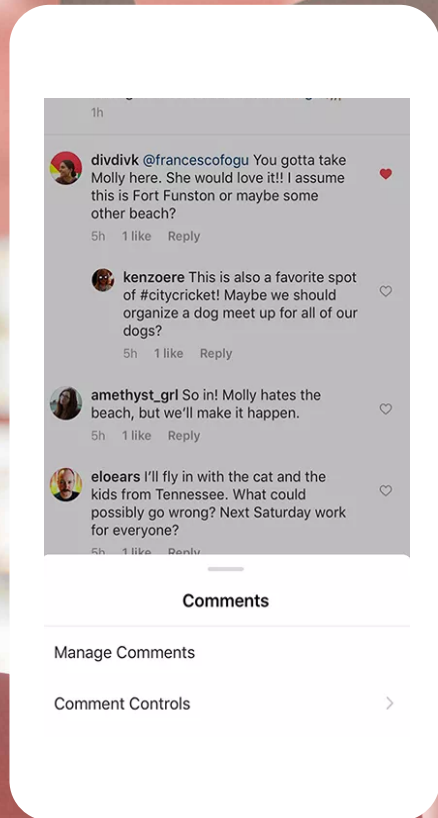
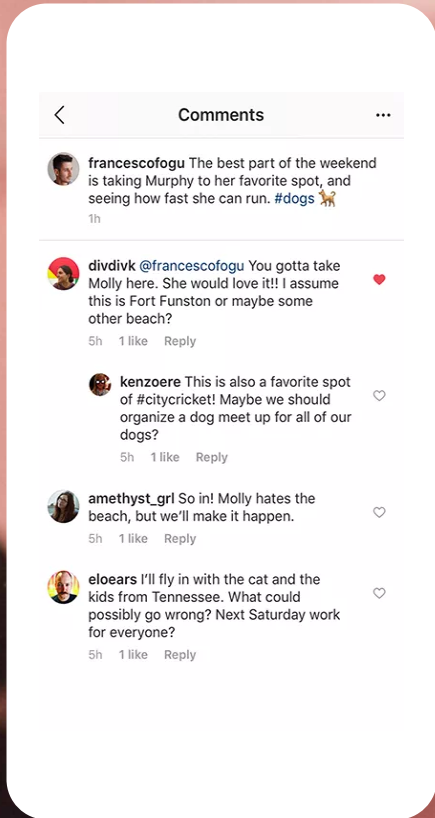
పెద్దమొత్తంలో కామెంట్లను మేనేజ్ చేయడం

ఒక్కసారిగా పెద్దమొత్తంలో వచ్చే కామెంట్లను మేనేజ్ చేయడం కాస్త కష్టతరమేనని మాకు తెలుసు, అందుకే ఒకేసారి పెద్దమొత్తంలో వచ్చే కామెంట్లను మేనేజ్ చేయడానికి కొన్ని ఫీచర్లను పరిచయం చేశాం. ఈ ఫీచర్ల సాయంతో పెద్దమొత్తంలో కామెంట్లను తొలగించవచ్చు, ద్వేషపూరితంగా కామెంట్లు చేసే అకౌంట్లను పెద్దమొత్తంలో బ్లాక్ చేయవచ్చు లేదా రిస్ట్రిక్ట్ చేయవచ్చు. ఐఓఎస్లో ఈ ఫీచర్ను ఎనేబుల్ చేయడానికి, కామెంట్ మీద ట్యాప్ చేసి, ఎగువున కుడివైపు మూలలో ఉన్న చుక్కల చిహ్నాన్ని ట్యాప్ చేయండి. 'కామెంట్లను మేనేజ్ చేయండి' ఆప్షన్ను ఎంచుకొని, 25 కామెంట్ల వరకు ఒకేసారి ఎంచుకొని తొలగించండి. పెద్దమొత్తంలో అకౌంట్లను బ్లాక్ చేయడానికి లేదా రిస్ట్రిక్ట్ చేయడానికి 'మరిన్ని ఆప్షన్లను ట్యాప్ చేయండి. ఆండ్రాయిడ్లో, కామెంట్ను నొక్కి పట్టుకుని, చుక్కల చిహ్నాన్ని ట్యాప్ చేసి, బ్లాక్ చేయాల్సిన లేదా రిస్ట్రిక్ట్ చేయాల్సిన కామెంట్లను లేదా అకౌంట్లను ఎంచుకోండి.



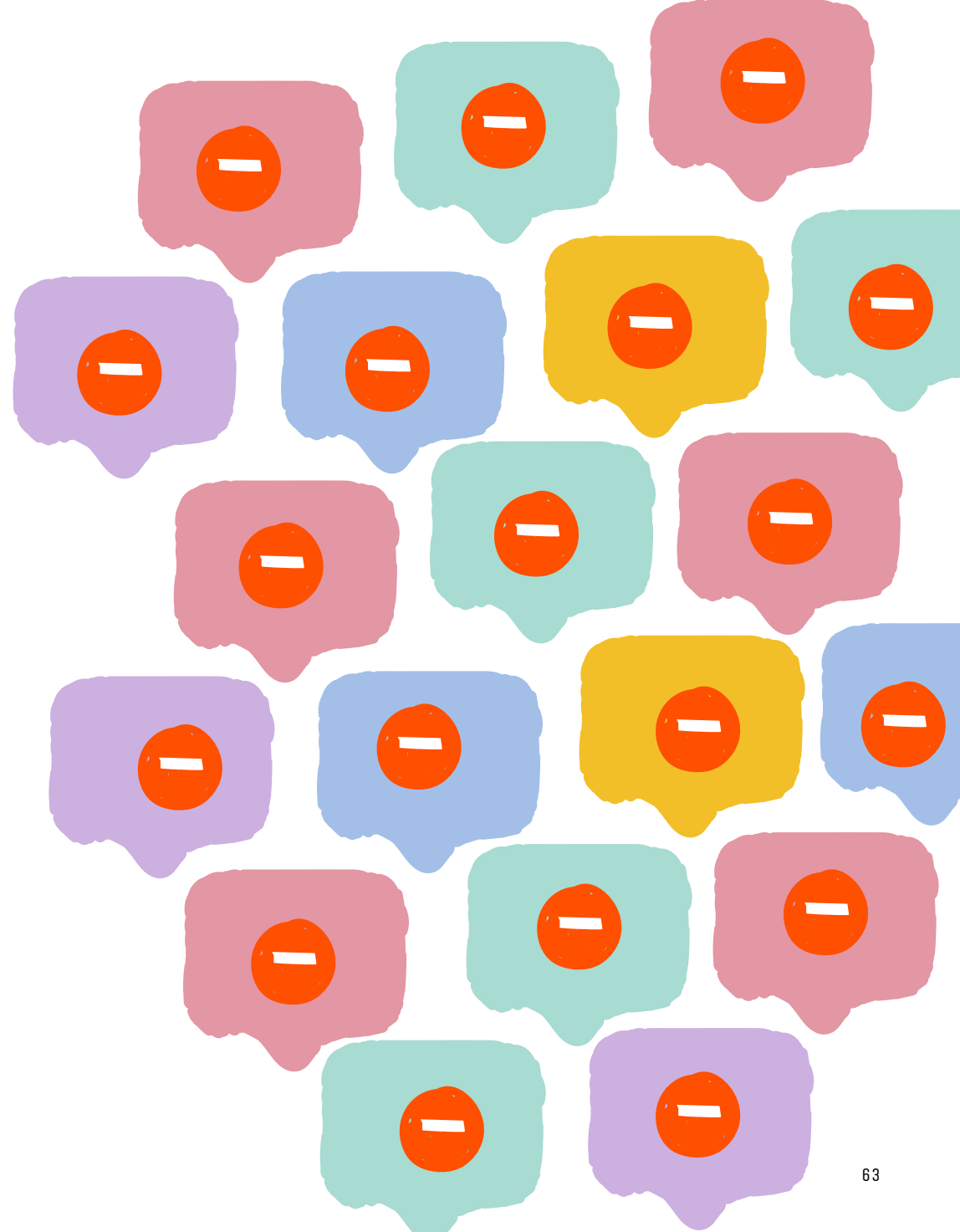
పెద్దమొత్తంలో కామెంట్ల మేనేజ్మెంట్

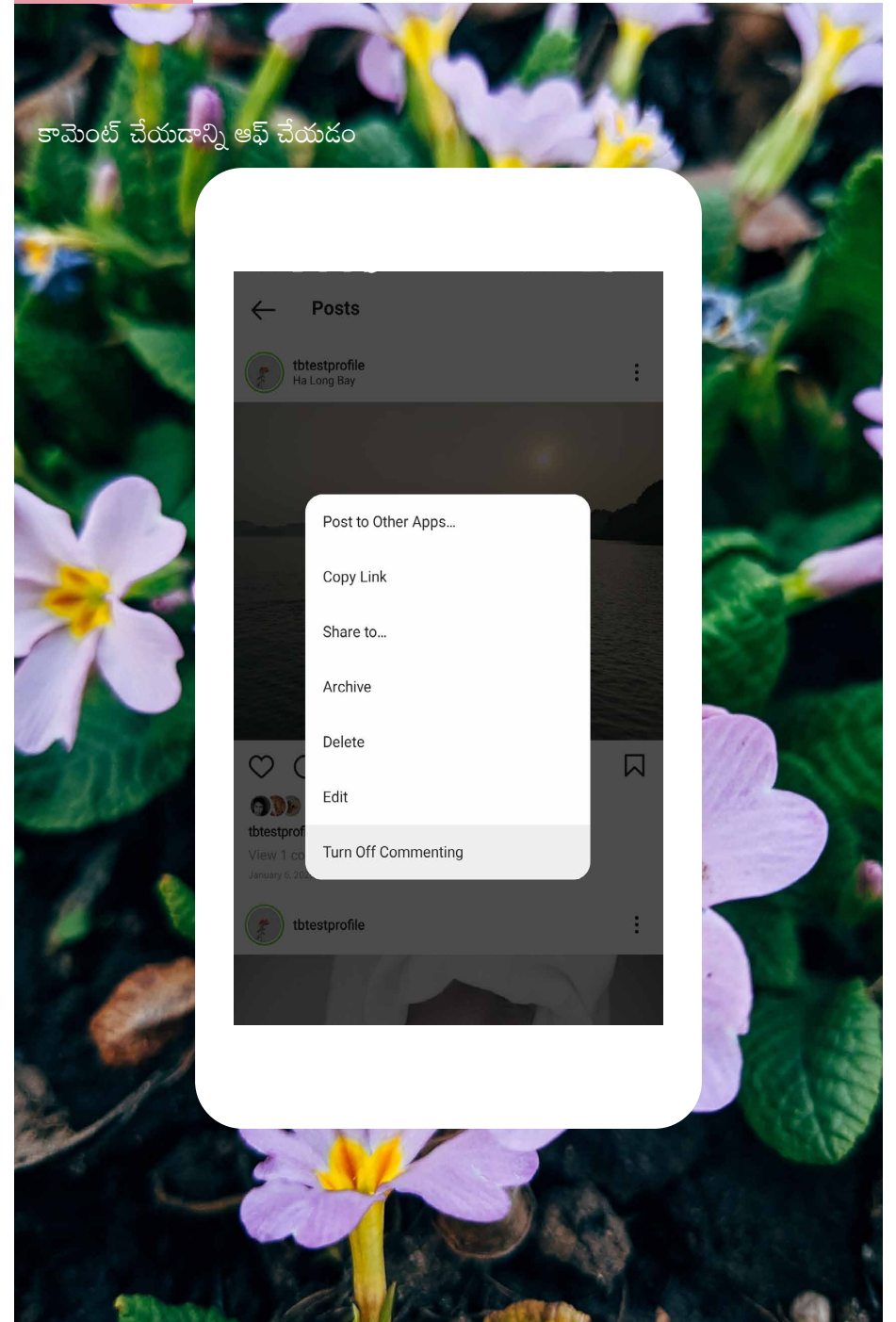
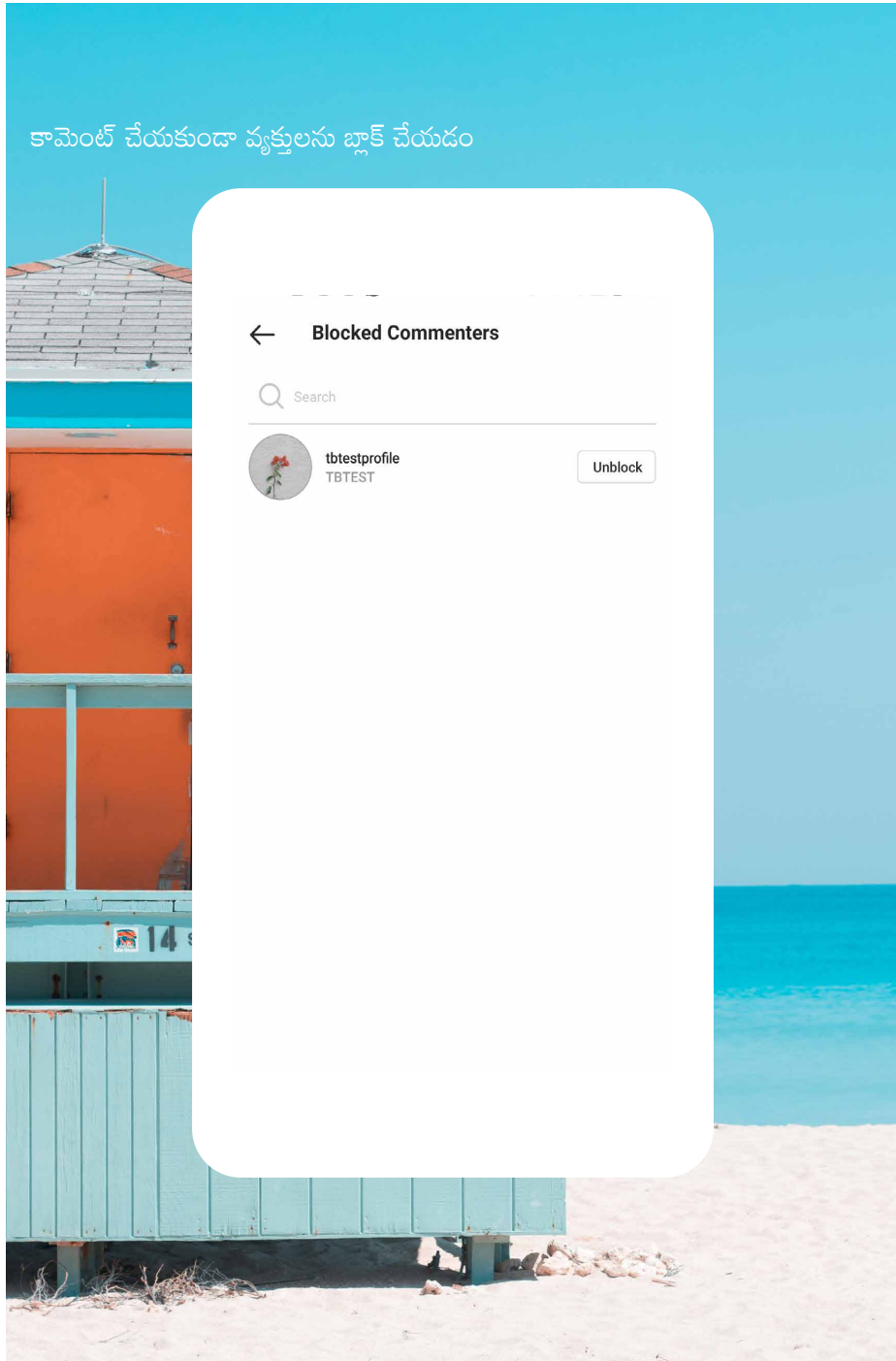
పెద్దమొత్తంలో కామెంట్ల మేనేజ్మెంట్



కామెంట్‌లను బ్లాక్ చేయడం

తనకు ఇంటరాక్ట్ అవడం ఇష్టం లేని అకౌంట్‌లను మీ చిన్నారి బ్లాక్ చేయవచ్చు. బ్లాక్ చేసిన అకౌంట్ నుండి వచ్చే కామెంట్‌లు కనిపించవు. అవసరమైతే మీ చిన్నారి అన్ని పోస్ట్‌లకు లేదా కొన్ని పోస్ట్‌లకు కామెంట్‌లను ఆఫ్ చేయవచ్చు.





“నిజజీవితంలో లాగానే, సోషల్ మీడియాలో కూడా ఇతర వ్యక్తులతో ఇంటరాక్ట్ అవ్వాలి. అయితే, ఈ వ్యక్తిగత సంభాషణలు పబ్లిక్ ఫోరమ్లో జరుగుతాయి. స్కూల్లో ఏడిపించడం లాంటివి పైకి కనిపిస్తాయి, కానీ డిజిటల్ వేధింపులు లేదా సైబర్ బుల్లీయింగ్ అనేవి పైకి కనిపించని నేరాలు. ఇలాంటి బుల్లీయింగ్ను ఆపాలంటే, ముందు వాటిని గుర్తించి, రిపోర్ట్ చేయాలి. మనకు సానుకూలంగా ఉండే ఆన్లైన్ వాతావరణాన్ని క్రియేట్ చేయాలంటే, బుల్లీయింగ్ను గుర్తించి, దానిని ఎత్తి చూపడం మాత్రమే కాక, ఆన్లైన్లో, ఆఫ్లైన్లో కూడా ప్రతి ఒక్కరినీ గౌరవించాలని తెలియజేయాలి. ఆన్లైన్ ఇంటరాక్షన్లలో కూడా గౌరవాన్ని ఇచ్చిపుచ్చుకోవాలని టీనేజర్లతో తల్లిదండ్రులు చెప్పడం వల్ల ఒకరితో ఒకరు సహకరించుకోగల ఆరోగ్యకరమైన డిజిటల్ వాతావరణం ఏర్పడుతుంది. తద్వారా నెగెటివిటీ, జడ్జిమెంట్ స్వభావం తగ్గుతుంది. అది మనందరి కర్తవ్యం!”

అపరాజిత భారతి

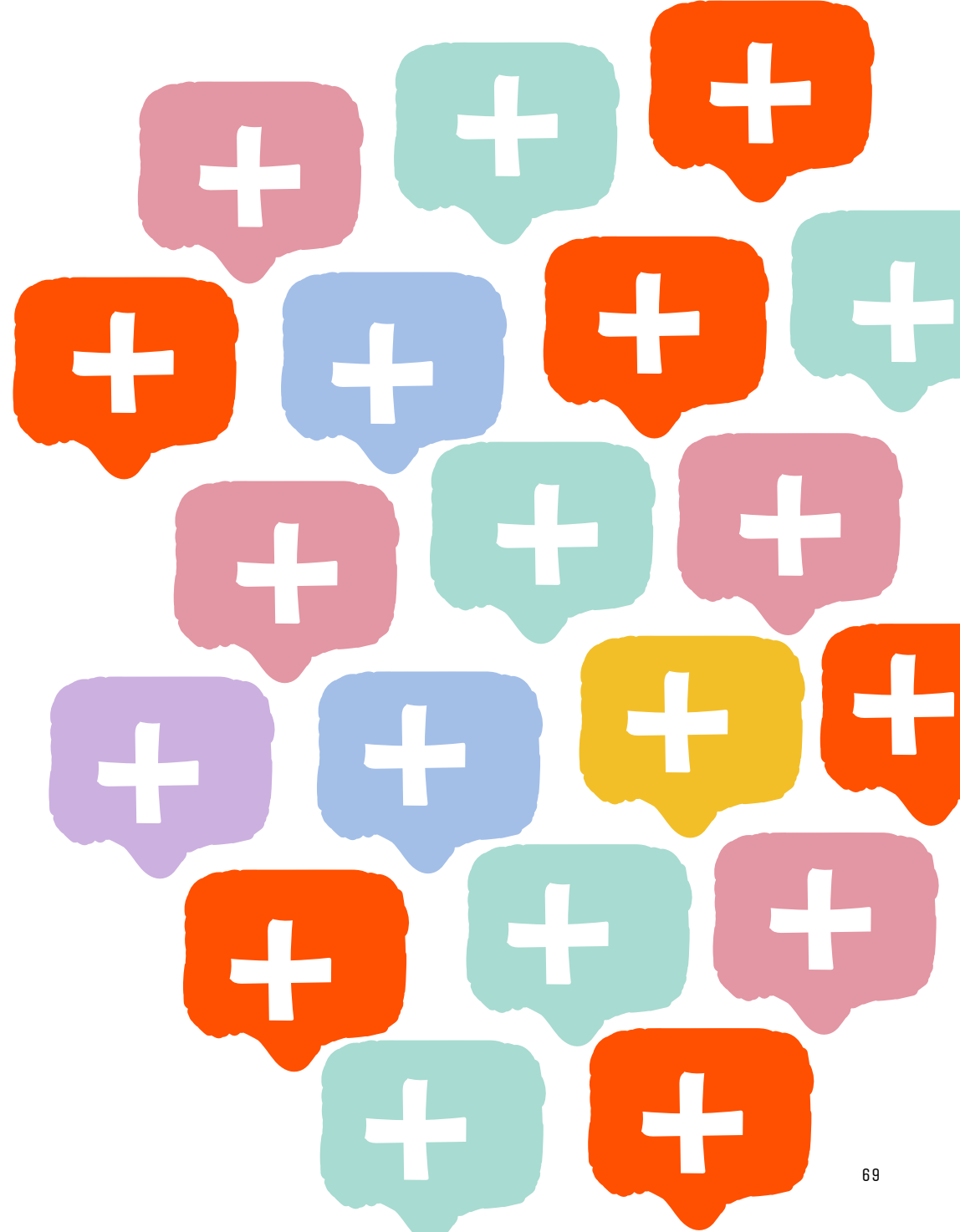
యంగ్ లీడర్స్ ఫర్ యాక్టివ్ సిటిజన్షిప్

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

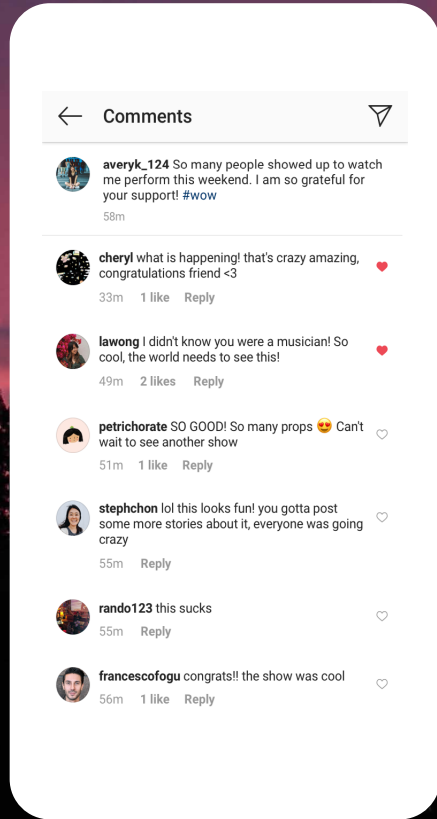


+ పాజిటివ్ కామెంట్లను పిన్ చేయడం

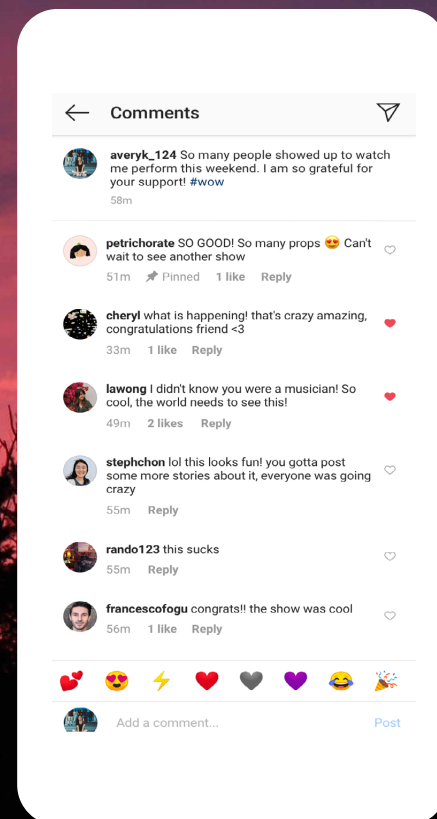
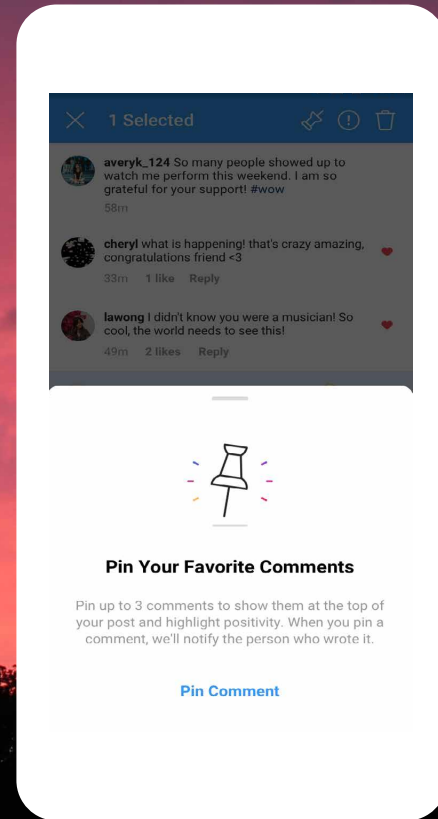
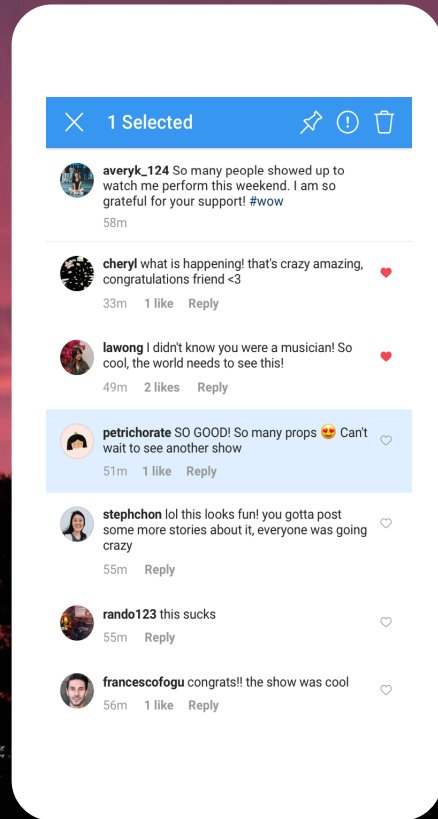
నెగెటివ్ కామెంట్లను తీసివేయడమే కాకుండా, పాజిటివ్ ఇంటరాక్షన్లను మెచ్చుకొని, ప్రోత్సహించేందుకు ఒక సులభమైన విధానాన్ని ఇవ్వాలనేది మా ఆకాంక్ష. కామెంట్లను పిన్ చేయగల ఆప్షన్ ద్వారా మీ చిన్నారి తన అకౌంట్తో ఎటువంటి పద్ధతిలో ఇంటరాక్ట్ అవ్వాలో సూచించవచ్చు. మంచి కామెంట్లను కామెంట్ల డ్రెడ్కు పైన ఉంచడం ద్వారా కమ్యూనిటీతో పాజిటివ్ ధోరణిలో ఇంటరాక్ట్ కావచ్చు.



పాజిటివ్ కామెంట్లను పిన్ చేయడం



పాజిటివ్ కామెంట్లను పిన్ చేయడం



ట్యాగ్ మరియు మెన్షన్ చేయడాన్ని నియంత్రించడం

ఇన్స్టాగ్రామ్లో తమను ఎవరు ట్యాగ్ లేదా మెన్షన్ చేయగలరో మేనేజ్ చేసేందుకు గాను, సరికొత్త కంట్రోల్లను మేము క్రియేట్ చేశాం. కామెంట్, క్యాప్షన్ లేదా స్టోరీలో అందరూ ట్యాగ్ లేదా మెన్షన్ చేయవచ్చా లేదా వారు ఫాలో అవుతున్నవారే చేయవచ్చా లేదంటే ఎవరికీ ఆ అవకాశం ఇవ్వొద్దా అనే ఆప్షన్లలో ఒకదాన్ని మీ చిన్నారి ఎంచుకోవచ్చు.

సెటింగ్లు → ప్రైవసీ

← Privacy

Account Privacy

Private Account

Interactions

Comments

Tags Everyone

Mentions People You Follow

Story

Guides

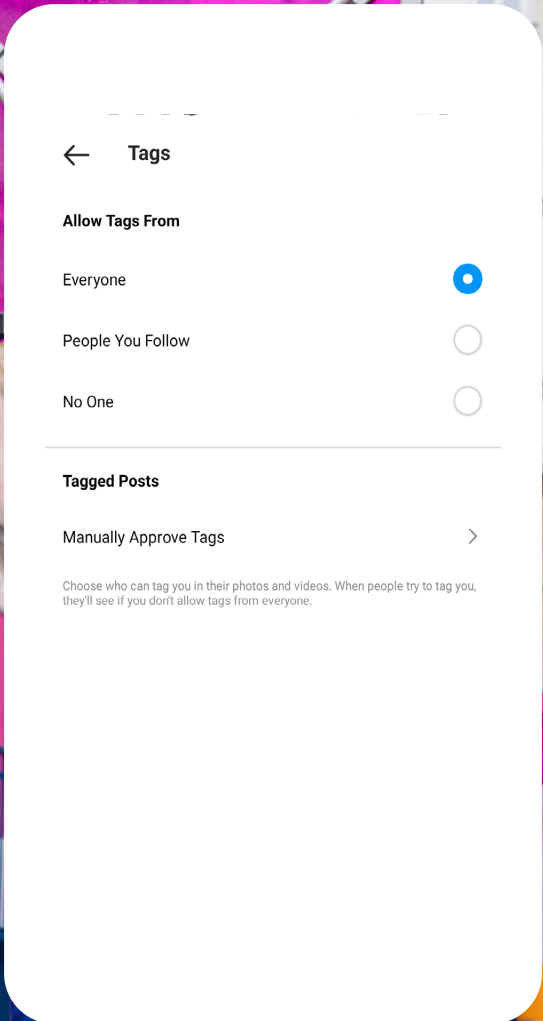
Activity Status

Messages

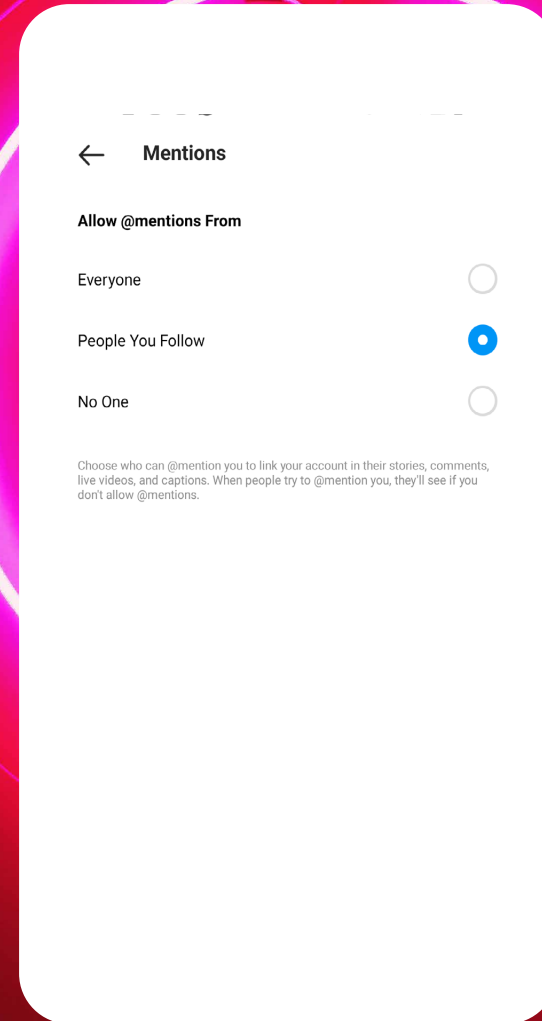
Connections

Restricted Accounts

మిమ్మల్ని ఎవరు ట్యాగ్ చేయగలరో ఎంచుకోవడం



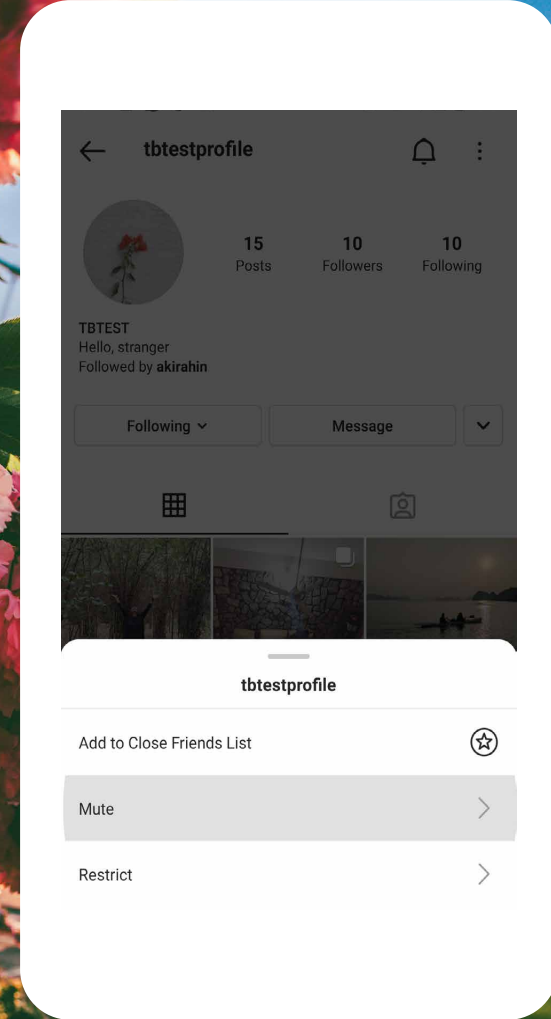
మిమ్మల్ని ఎవరు @మెన్షన్ చేయగలరో ఎంచుకోవడం



అకౌంట్‌ను మ్యూట్ చేయడం

మీ చిన్నారి ఇంటరాక్ట్ అవడానికి ఆసక్తి లేకున్నా, అన్‌ఫాలో చేయడానికి ఇష్టం లేని కొన్ని అకౌంట్‌లు ఉంటాయి. ఇలాంటి అకౌంట్‌లను మ్యూట్ చేయడం వల్ల వారి పోస్ట్‌లు లేదా స్టోరీలు మీ చిన్నారి ఫీడ్‌లో కనిపించవు. అయితే మీ చిన్నారి మ్యూట్ చేసిన విషయం, మ్యూట్ చేయబడిన వ్యక్తికి తెలియదు. అలాగే ఎప్పుడైనా మీ చిన్నారి ఆ అకౌంట్‌ను అన్‌మ్యూట్ చేయవచ్చు.

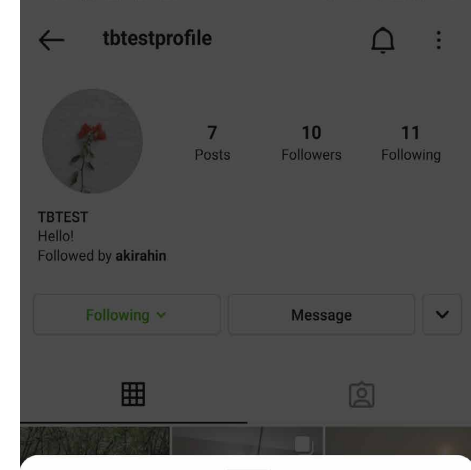
యాజర్ కోసం సెర్చ్ చేయండి → “...” మీద క్లిక్ చేసి, ‘మ్యూట్’ ఆప్షన్‌ను ఎంచుకోండి



రిస్ట్ చేయడం

ఇతరులను బ్లాక్ చేయడం లేదా అన్ఫాలో చేయడం అనేవి కొన్ని సార్లు యువతకు కాస్త ఇబ్బందిగా అనిపించవచ్చు. అలా చేయడం వల్ల పరిస్థితులు చేయిదాటిపోతాయేమో అని వారు ఆలోచిస్తుంటారు. వారి సహాయం చేసేందుకే, మేము 'రిస్ట్ మోడ్' ఆప్షన్‌ను క్రియేట్ చేశాం. ఈ ఆప్షన్ ద్వారా మీ చిన్నారి తనకు ఇంటరాక్ట్ అవడానికి ఆసక్తి లేని అకౌంట్ల నుండి రక్షణ పొందవచ్చు. ఇలా రక్షణ పొందిన విషయం, బుల్లియింగ్ చేస్తోన్న ఆ అకౌంట్ వారికి తెలియదు. ఎవరినైనా రిస్ట్ చేశాక, వారు చేసే కామెంట్లు వారికి మాత్రమే కనిపిస్తాయి. రిస్ట్ చేయబడిన వ్యక్తులకు మీరు ఇన్స్టాగ్రామ్‌లో ఎప్పుడు యాక్టివ్‌గా ఉన్నారో లేదా వారు పంపిన డైరెక్ట్ మెసేజ్‌లను మీరు చదివారా లేదా అన్నది తెలియజేయబడదు. ఇలా విధించిన రిస్ట్‌క్షన్లను మీ చిన్నారి ఎప్పుడైనా తీసివేయవచ్చు.

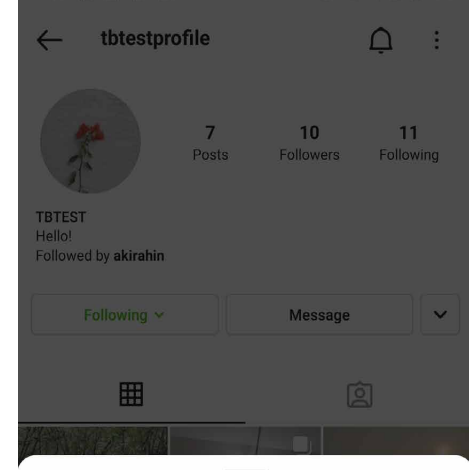
అకౌంట్‌ను రిస్ట్ చేయడం



— అవాంఛిత ఇంటరాక్షన్లను బ్లాక్ చేయడం

మీ చిన్నారి ఇంటరాక్ట్ అవడానికి ఇష్టపడని అకౌంట్లను బ్లాక్ చేయవచ్చు. బ్లాక్ చేయబడిన వారు మీ చిన్నారి పోస్ట్లు, స్టోరీలు, రీల్స్, లైవ్ బ్రాడ్‌కాస్ట్లను చూడలేరు, కామెంట్ చేయలేరు. ఏదైనా అకౌంట్‌ను మీ చిన్నారి బ్లాక్ చేస్తే, బ్లాక్ చేయబడిన వారికి, బ్లాక్ అయినట్టు నోటిఫికేషన్ ఏదీ పంపబడదు. వారిని ఎప్పుడైనా మీ చిన్నారి అన్‌బ్లాక్ చేయవచ్చు.

అకౌంట్‌ను బ్లాక్ చేయడం



Report...

Block

Restrict

Hide Your Story

Copy Profile URL



05 /

టైమ్ మేనేజ్ చేయడం



ఇన్స్టాగ్రామ్ కోసం కేటాయించాల్సిన టైమ్ విషయానికి వచ్చినప్పుడు, మీ టీనేజర్ తో ఒపెన్ గా చర్చించి, ఈ ప్లాట్ ఫామ్ మీద ఒక రోజుకు లేదా ఒక వారానికి ఎంత టైమ్ వెచ్చించాలనే విషయం గురించి ఒక ఒప్పందానికి రావడం ముఖ్యం.

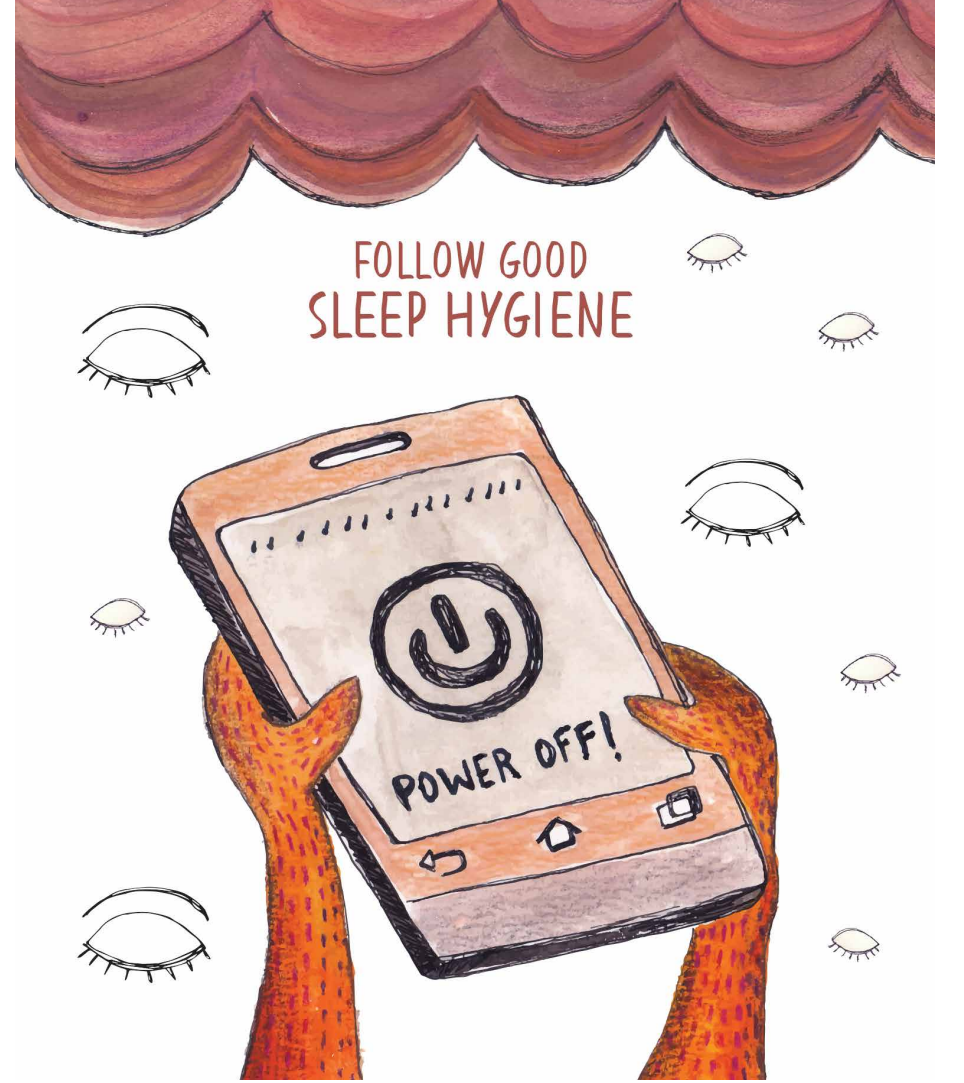
ఒత్తిడి ఎక్కువ ఉన్న సమయాల్లో తరచుగా విరామాలు తీసుకోవడం కూడా ముఖ్యం. యాప్ వాడకంలో మీ చిన్నారి వెచ్చించే టైమ్ ను నియంత్రించడానికి మీకు, మీ కుటుంబానికి ఉపయోగపడే ఎన్నో టూల్స్ ఉన్నాయి. మీ కుటుంబానికి తగినట్లుగా టైమ్ మేనేజ్ చేయడానికి మీరందరూ కలిసికట్టుగా ఒక నిర్ణయం తీసుకోవచ్చు.

“ఒక పేరెంట్‌గా, ముందు పిల్లలను అడిగి, వారు చెప్పేది వినాలి. మీ చిన్నారితో కలిసి మాట్లాడి, ఆన్‌లైన్-ఆఫ్‌లైన్ జీవితాలను బ్యాలెన్స్ చేయడం ఎలాగో చర్చించడం చాలా అవసరం. సోషల్ మీడియా యాప్‌ల నోటిఫికేషన్‌లపై పరిమితి విధించడం నుండి వారి ఫోన్ వాడకం మీద స్వీయ-పర్యవేక్షణ వరకు, అలాగే ఆఫ్‌లైన్‌లో ఫ్రెండ్స్‌ను కలవడం, స్పోర్ట్స్‌లో పాల్గొనడం వంటి చిన్న చర్యలను ప్రోత్సహించడం అనేది, సహాయకరంగా ఉండవచ్చు. వారితో పాటు మీరు కూడా మీ స్క్రీన్ టైమ్‌ను తగ్గిస్తే, వారికి ఒక ఉదాహరణగా నిలవగలుగుతారు!

హద్దులు సెట్ చేయడం అనేది, స్క్రీన్ టైమ్ మేనేజ్‌మెంట్‌పై దీర్ఘకాలంలో ప్రభావం చూపుతుంది. బెడ్ రూమ్‌లో ఫోన్లు వాడకపోవడం, రాత్రిపూట “స్విచ్ ఆఫ్” చేయాలని నిబంధన పెట్టుకోవడం లేదా అందరూ కలిసి భోంచేసేటప్పుడు ఫోన్లు వాడకపోవడం లాంటి సాధారణ నియమాలను పెట్టుకోవచ్చు. మీ చిన్నారి సైబర్‌బుల్లియింగ్ లాంటి ఆన్‌లైన్ సంబంధిత సమస్యలతో ఇబ్బంది పడుతున్నట్లయితే, మీకు అవసరం అనిపిస్తే, కౌన్సిలింగ్ సర్వీస్‌ను ఆశ్రయించడానికి సంకోచించకండి.

ఒక పేరెంట్‌గా, మీ చిన్నారికి వినోదాన్ని అందించేవి మాత్రమే కాక, జీవితం ఎలా గడపాలి లేదా బాగా ఎలా నేర్చుకోవాలి లాంటి విలువైన నైపుణ్యాలు లేదా పాఠాలు నేర్పించే టెక్ టూల్స్, సోషల్ మీడియా, వీడియోలు లేదా గేమ్స్‌లను గుర్తించడంలో మీరు సహాయం చేయవచ్చు.”

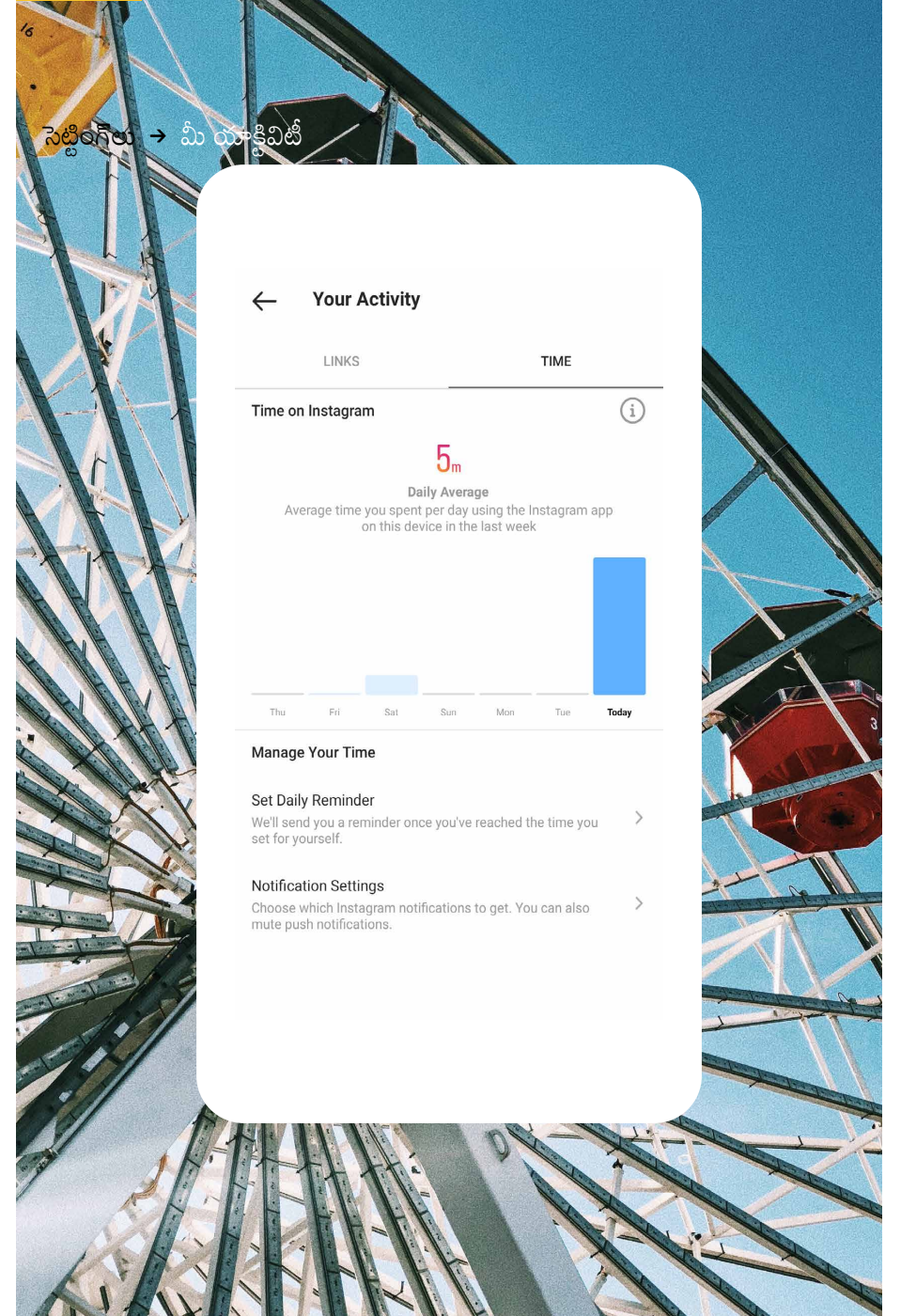
ప్యాటీ గాంజాలెస్
ఇట్స్ ఓకే టు టాక్
[@itsoktotalk](https://www.instagram.com/itsoktotalk)





మీ యాక్టివిటీని చూడండి

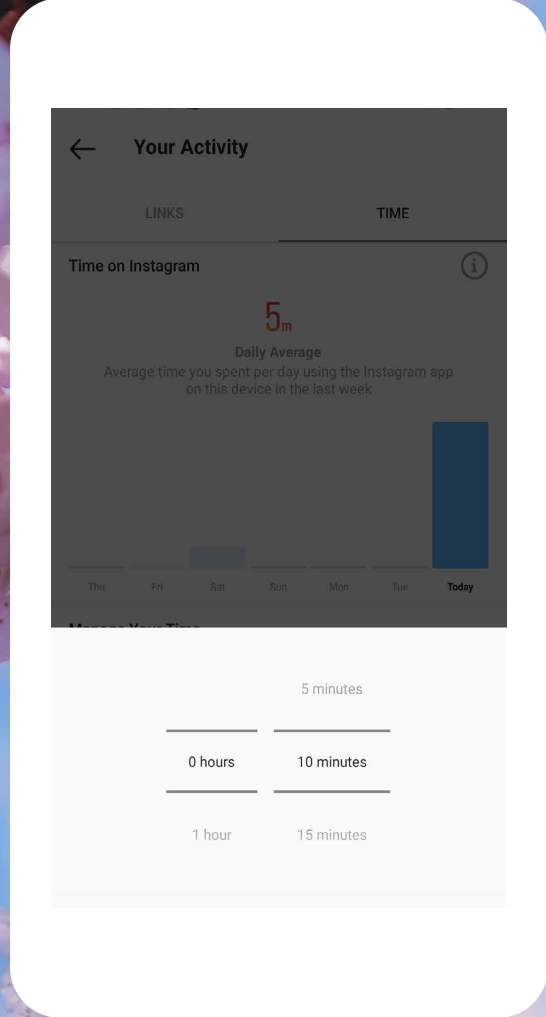
గడచిన రోజులో, లేదా గడిచిన వారంలో ఇన్స్టాగ్రామ్ యాప్ పై మీ చిన్నారి వెచ్చించిన టైమ్, యాప్ లో వారు గడిపిన సగటు టైమ్ 'యాక్టివిటీ డాష్ బోర్డ్' లో కనిపిస్తుంది. నిర్దిష్ట రోజున వారు ఎంత టైమ్ వెచ్చించారనే విషయాన్ని నీలి రంగు బార్లను ట్యాప్ చేసి, నొక్కి పట్టుకోవడం ద్వారా మీ చిన్నారి తెలుసుకోవచ్చు.



Ⓞ డైలీ రిమైండర్ సెట్ చేయడం

ఇన్స్టాగ్రామ్లో ఎంత టైమ్ వెచ్చించాలనే పరిమితిని గుర్తుచేయడానికి మీ చిన్నారి డైలీ రిమైండర్ను ఉపయోగించవచ్చు. యాప్ను వాడుతున్నప్పుడు మీ చిన్నారి ఎలా ఫీలవుతున్నారని అడిగి తెలుసుకోండి. కొంత సమయం వాడిన తర్వాత దాని నుండి వారికి మరింత ప్రయోజనం దొరకడం లేదా? మీ చిన్నారి రోజంతా ఇన్స్టాగ్రామ్ను ఎలా ఉపయోగిస్తున్నారో తెలుసుకోవడానికి, వారితో కలిసి ఒక డైలీ రిమైండర్ను సెట్ చేసుకోవడం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.

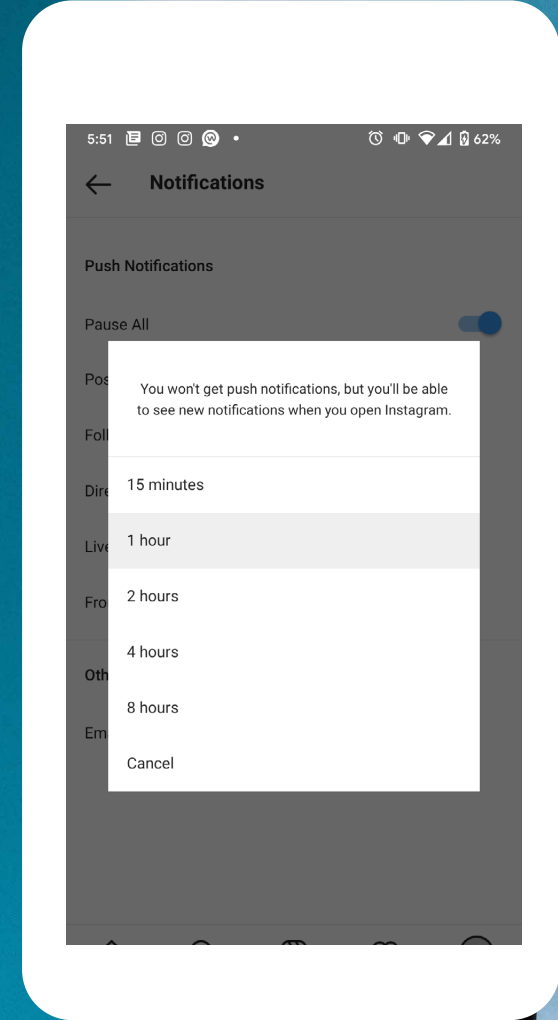
డైలీ రిమైండర్ను సెట్ చేయడం



🔊 పుష్ నోటిఫికేషన్లను మ్యూట్ చేయడం

“పుష్ నోటిఫికేషన్లను మ్యూట్ చేయండి” ఆప్షన్ ద్వారా మీ చిన్నారి కొంత వ్యవధి వరకు ఇన్స్టాగ్రామ్ నోటిఫికేషన్లను సైలెంట్ లో పెట్టవచ్చు. సెట్ చేసిన వ్యవధి పూర్తవగానే, రీసెట్ ఏదీ అవసరం లేకుండానే నోటిఫికేషన్లు యథావిధిగా సాధారణ సెటింగ్ కు మారిపోతాయి.

పుష్ నోటిఫికేషన్లను మ్యూట్ చేయడం

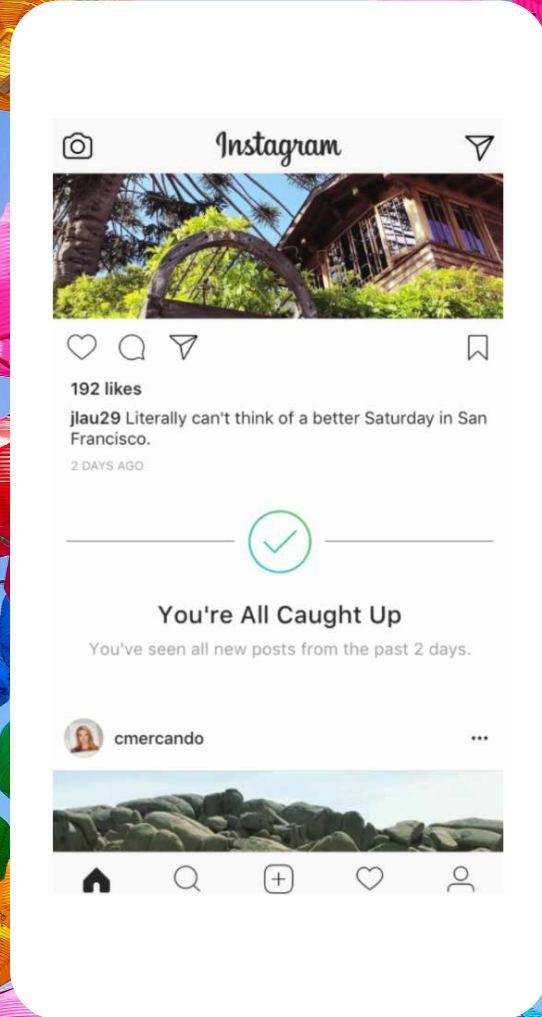


👋 మీరు అన్ని పోస్ట్‌లు చూసేశారు

ఫ్రెండ్స్ చేసిన పోస్ట్‌లు అన్నింటినీ చూసి, వారందరితో ఇంటరాక్ట్ అవ్వాలని టీనేజర్లు కొద్దిగా ఒత్తిడి ఫీల్ అవుతారు. గత రెండు రోజుల నుండి వారి ఫీడ్‌లో ఉన్న ప్రతి పోస్ట్‌ను వారు స్కోల్ చేసి చూసినప్పుడు, “మీరు అన్ని పోస్ట్‌లు చూసేశారు” అనే ఒక మెసేజ్ కనిపిస్తుంది.

ఈ రకంగా, వారి ఫ్రెండ్స్, కమ్యూనిటీల గురించి ఆప్-టు-డేట్‌గా ఉన్నట్లు వారికి తెలుస్తుంది.

చివరి సారి మీరు లాగిన్ అయినప్పటి నుండి వచ్చిన పోస్ట్‌లన్నీ మీరు చూసేశారు





06 /

సెక్యూరిటీని మేనేజ్ చేయడం



మీ అకౌంట్, అలాగే మీ చిన్నారి ఇన్స్టాగ్రామ్ అకౌంట్ సెక్యూరిటీ గురించి ఆలోచించడం చాలా ముఖ్యం. ఊహించడానికి వీలు కాని పాస్వర్డ్లు క్రియేట్ చేసుకోవాలని మేం ప్రోత్సహిస్తాం, అలాగే మీ పాస్వర్డ్లను ఎవరితోనూ షేర్ చేయవద్దని మేం సిఫారసు చేస్తాం. మీ సెక్యూరిటీని మేనేజ్ చేయడంలో ఉపయోగపడే వివిధ రకాల ఫీచర్లను మేం క్రియేట్ చేశాం. తద్వారా మీ ఇన్స్టాగ్రామ్ అకౌంట్ మీ చేతుల్లో సురక్షితంగా ఉండేలా నిర్ధారిస్తాం.

రెండు దశల ప్రామాణీకరణ

వేర్వేరు పరికరాల్లో అకౌంట్‌ను ఉపయోగిస్తున్నప్పుడు, మీ చిన్నారి అకౌంట్‌ను సురక్షితంగా ఉంచడం, మీ లాగ్-ఇన్‌ను ప్రైవేట్‌గా ఉంచడం చాలా ముఖ్యం. రెండు-దశల ప్రామాణీకరణ ఒక అదనపు సెక్యూరిటీ లేయర్ లాగా పనిచేస్తుంది. అనధికార పాస్‌వర్డ్ వాడకం నుండి ఇది అకౌంట్‌ను రక్షిస్తుంది.

సెటింగ్‌లలోకి వెళ్లి దీన్ని ఎనేబుల్ చేయవచ్చు. రెండు-దశల ప్రామాణీకరణ ఎనేబుల్ చేసిన తర్వాత ఇన్‌స్ట్రాగ్రామ్ అకౌంట్‌కు లాగిన్ చేయడానికి పాస్‌వర్డ్‌తో పాటుగా ప్రామాణీకరించిన యాప్ లేదా టెక్స్ట్ మెసేజ్ ద్వారా పంపిన సెక్యూరిటీ కోడ్ కూడా అవసరమవుతుంది.



సెటింగ్‌లు → సెక్యూరిటీ

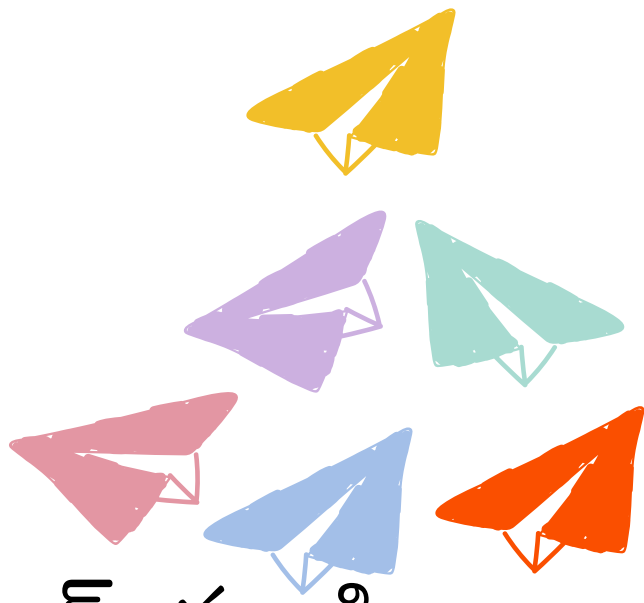
← Two-Factor Authentication



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](#)



✉ ఇన్స్టాగ్రామ్ నుండి ఇమెయిల్స్

మీ చిన్నారి అకౌంట్ సెక్యూరిటీని వెరిఫై చేసుకొని, మీ చిన్నారి అకౌంట్కు సంబంధించి ఇన్స్టాగ్రామ్ నుండి వచ్చే ముఖ్యమైన ఇమెయిల్స్ను అందుకుంటున్నట్లు నిర్ధారించండి. అలాగే యాప్ సెటింగ్లలో అప్రూవ్ చేసిన విధానం ద్వారా మినహా, డీఎంల ద్వారా గానీ లేదా మరేదైనా విధానం ద్వారా గానీ ఇన్స్టాగ్రామ్ సంప్రదించదు.

సెటింగ్లు → సెక్యూరిటీ

← 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.](#)

→ లాగిన్ యాక్టివిటీ

మీరు ఒక్కసారి ఒక్క ఇన్స్టాగ్రామ్ అకౌంట్ కు మాత్రమే లాగిన్ చేయగలుగుతారు, కానీ మీ పరికరంలో ఒకటి కంటే ఎక్కువ ఇన్స్టాగ్రామ్ అకౌంట్ల లాగిన్ సమాచారాన్ని సేవ్ చేయవచ్చు. మీ ఇన్స్టాగ్రామ్ యాప్ సెటింగ్స్ లో లాగిన్ సమాచారాన్ని మీరు జోడించవచ్చు లేదా తీసివేయవచ్చు.



సెటింగ్‌లు → సెక్యూరిటీ

← 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

లాగిన్ యాక్టివిటీ

← Login Activity

Where You're Logged In

📍 Delhi, India
Active now • This Pixel 3

...

రికవరీ కోడ్లు

రెండు-దశల ప్రామాణీకరణను సెటప్ చేసిన తర్వాత, మీరు రికవరీ కోడ్లను యాక్సెస్ చేయగలుగుతారు.

రెండు-దశల ప్రామాణీకరణలో భాగంగా

ప్రామాణీకరించిన యాప్ లేదా టెక్స్ట్ మెసేజ్ ద్వారా

మీరు కోడ్ను అందుకోలేకపోతే, ఈ రికవరీ కోడ్ల

ద్వారా లాగిన్ చేయడానికి వీలవుతుంది.

రికవరీ కోడ్లు

← 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 /

ఇతరుల కోసం

సపోర్ట్
ట

ఇన్స్టాగ్రామ్లో వేరొకరి మానసిక ఆరోగ్యం బాగా లేకపోతే వారితో ఎలా వ్యవహరించాలనేది టీనేజర్లకు తెలియడం చాలా ముఖ్యం. ఈ అవసరం అందరికీ రాకపోవచ్చు, అయినా ఇది తెలుసుకోవడం మంచిది. మానసిక ఆరోగ్యం గురించి మీరు ఇప్పటికే మీ చిన్నారితో చర్చించి ఉంటారు. ఒకవేళ చర్చించనట్లయితే, ఇతరుల మీద చెడు అభిప్రాయం ఏర్పరుచుకోకుండా, వారి మీద శ్రద్ధతో సహాయం చేయగలిగే నైపుణ్యాలను వారికి నేర్పించే ప్రయత్నం చేయండి. మానసిక అనారోగ్యంతో సతమతమయ్యేలా ఉన్నట్టు అనిపించే వారి ప్రవర్తనను రిపోర్ట్ చేయడానికి ఇన్స్టాగ్రామ్ ఎన్నో టూల్స్ను అందిస్తోంది. వాటిని తర్వాతి పేజీలలో వివరించాము.

ఇతరుల కోసం సపోర్ట్

మా కమ్యూనిటీకి అవసరంలో ఉపయోగపడటానికి వివిధ హెల్ప్‌లైన్లు, రిసోర్స్‌ల లింక్‌ను సూసైడ్ ప్రివెన్షన్ ఇండియా ఫౌండేషన్ సిద్ధం చేసింది.

భారతదేశంలో మానసిక ఆరోగ్యం, ఆత్మహత్య ఆలోచన నివారణలో ఉపయోగపడే రిసోర్స్‌లు

మానసిక సమస్యలను లేదా ఆత్మహత్య ఆలోచనలను కలిగి ఉన్న వారెవరికైనా సాయం చేయగలిగేలా క్రైసిస్ హెల్ప్‌లైన్ సిబ్బంది శిక్షణ పొంది ఉంటారు. మీరు చెప్పేది పక్షపాతం లేకుండా, జడ్జ్ చేయకుండా విని, మీ గుర్తింపును గోప్యంగా ఉంచుతారు.

ఫోర్టిస్ స్టైస్ హెల్ప్‌లైన్

+91 83768 04102 (24/7)

mentalhealth@fortishealthcare.com

సాధారణ మానసిక ఆరోగ్యం లేదా పరీక్షలు/విద్యా సంబంధ ఒత్తిడి గురించి విద్యార్థులు, వారి తల్లిదండ్రుల సందేహాలను ఈ హెల్ప్‌లైన్ నివృత్తి చేస్తుంది.

ఆసరా

+91 9820466726 (24/7)

aasraheline@yahoo.com

మీ అన్నిరకాల సమస్యలను ఈ హెల్ప్‌లైన్‌తో చెప్పుకోవచ్చు. ఇంగ్లీష్, హిందీ భాషల్లో మాట్లాడవచ్చు. ప్రధానంగా ఆత్మహత్య ఆలోచన నివారణకు ఈ హెల్ప్‌లైన్ సహాయం చేస్తుంది. లొకేషన్‌ను బట్టి అందుబాటులో ఉన్న హాట్‌లైన్స్ వివరాలను వెబ్‌సైట్ అందిస్తోంది.

ఐకాల్

+91 9152987821 (సోమ-శని: 8am-10pm), 022-25521111 (సోమ-శని: 10am-8pm)

icall@tiss.edu

ఇది టి. ఐ. ఎస్. ఎస్. వారు నిర్వహిస్తున్న ఉచిత టెలిఫోన్, ఇమెయిల్ ఆధారిత కౌన్సిలింగ్ సర్వీస్.

వాంద్రేవాలా ఫౌండేషన్

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

help@vandrevafoundation.com

ఈ హెల్ప్‌లైన్‌లో ఉన్న శిక్షణ తీసుకున్న కౌన్సిలర్‌లు మీ అన్ని రకాల ప్రశ్నలకు టెలిఫోన్ లేదా ఇమెయిల్ ద్వారా సమాధానాలిస్తారు.

సమారిటన్స్ ముంబై

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

ఒత్తిడితో బాధపడుతూ, డిప్రెషన్‌లో ఉన్న లేదా ఆత్మహత్య ఆలోచన ఉన్న వారికి సమారిటన్స్ ముంబై మానసికంగా మద్దతునిస్తుంది.

జీవన్ ఆస్థా

1800 233 3330 (24/7)

help@jeevanaastha.com

అత్యుపయోగ ఆలోచన ఉన్న వారికి, యాంగ్లయిటీ, డిప్రెషన్ లాంటి మానసిక సమస్యలతో బాధపడుతున్న వారికి ఈ హెల్ప్‌లైన్ సహాయం చేస్తుంది. పరీక్ష/విద్యా సంబంధ ఒత్తిడిని తట్టుకోవడానికి విద్యార్థులు, తల్లిదండ్రులకు కూడా వీరు సహాయం చేస్తారు. ఇంగ్లీష్, హిందీ, గుజరాతీ భాషల్లో వీరు సర్వీస్‌లు అందిస్తారు.

స్నేహి

+91 9582208181 (10am-10pm)

snehi.india@gmail.com

పిల్లలు, టీనేజర్లు, కుటుంబాలకు ఈ సంస్థ ఉచిత టెలిఫోన్ ఆధారిత కౌన్సిలింగ్ అందిస్తుంది.

కూజ్ మెంటల్ హెల్త్ ఫౌండేషన్

0832-2252525 (సోమ-శుక్ర: 1pm - 7pm)

coojtrust@yahoo.co.in

ఇంగ్లీష్ భాషలో ఉచిత టెలి-కౌన్సిలింగ్‌ను ఈ సంస్థ అందిస్తోంది.

సుమైత్రి

011-23389090 (సోమ-శుక్ర: 2pm-10pm; శని-ఆది: 10am-10pm)

feelingsuicidal@sumaitri.net

అత్యుపయోగ చేసుకోవాలనే ఆలోచన ఉన్న వారికి ఈ హెల్ప్‌లైన్ ఉచిత టెలి-కౌన్సిలింగ్ అందిస్తోంది. వివిధ రకాల భావోద్వేగ, మానసిక ఆరోగ్య సమస్యలతో బాధపడుతున్న వారికి కూడా ఈ సంస్థ సహాయం అందిస్తోంది. కౌన్సిలర్లు ఇంగ్లీష్, హిందీ భాషల్లో మాట్లాడతారు.

పరివర్తన్ కౌన్సిలింగ్ హెల్ప్‌లైన్ సర్వీసెస్

7676602602 (సోమ-శుక్ర: 4pm - 10pm)

parivarthanblr@gmail.com

రోషి ఫౌండేషన్

040-66202001, 040-66202000 (సోమ - ఆది: 11am - 9pm)

ప్రత్యేకంగా మానసిక ఆరోగ్య సమస్యలతో బాధపడుతున్న మహిళలకు ఈ హాట్‌లైన్ సహాయం చేస్తుంది. కౌన్సిలర్లు ఇంగ్లీష్, హిందీ, తెలుగు భాషల్లో మాట్లాడతారు.

అర్పిత ఫౌండేషన్

080-23655557, 080-23656667 (సోమ-ఆది: 7am - 9 pm)

arpita.helpline@gmail.com

ఇది అత్యుపయోగ ఆలోచనను నివారించే హాట్‌లైన్. సాధారణంగా ఇంగ్లీష్, హిందీ భాషల్లో కౌన్సిలర్లు సేవలు అందిస్తారు. కౌన్సి సమయాల్లో మాత్రం వివిధ ప్రాంతీయ భాషల్లో కూడా సేవలు అందిస్తారు. మరింత సమాచారం కోసం వెబ్‌సైట్‌లో ఉన్న టేబుల్‌ను చూడండి.

హిత్‌గుజ్ హెల్ప్‌లైన్

022-24131212 (24/7)

ఇంగ్లీష్, హిందీ, మరాఠి భాషల్లో ఈ హెల్ప్‌లైన్ విభిన్న రకాల మానసిక ఆరోగ్య సమస్యలకు సహాయం అందిస్తోంది.

హీలింగ్ మైండ్స్

18001807020 (సోమ-ఆది: 9am - 6pm)

కాశ్మీర్‌కు చెందిన ఈ సంస్థ ఫోన్ కౌన్సిలింగ్ ద్వారా మానసిక ఆరోగ్య సమస్యలకు సహాయం అందిస్తుంది. ఇంగ్లీష్, ఉర్దూ, కాశ్మీరీ భాషల్లో అత్యుపయోగ ఆలోచన నివారణ సేవ అందిస్తుంది; అలాగే వారి వెబ్‌సైట్‌లో ఉన్న చాట్ ప్లాట్‌ఫామ్ ద్వారా ఇంగ్లీష్‌లో కౌన్సిలింగ్ అందిస్తున్నారు.

మన్ టాక్స్

8686139139 (సోమ-ఆది: 9am - 6pm)

మానసిక సమస్యలతో బాధపడుతున్న వారికి ఫోన్ ద్వారా ఇంగ్లీష్, హిందీ భాషల్లో ఈ సంస్థ కౌన్సిలింగ్ సేవలను అందిస్తోంది. కొందరు కౌన్సిలర్లు పంజాబీ, బెంగాలీ భాషల్లోనూ మాట్లాడతారు. భావోద్వేగాల ఒత్తిడితో బాధపడుతున్న వారి కోసం వెబ్‌సైట్‌లో కౌన్సి రిసోర్స్‌లు ఉన్నాయి.

జీవన్ ఆధార్ అదాల్‌సెంట్ హెల్ప్‌లైన్

1800-233-1250 (సోమ-ఆది: 9am - 6pm)

ముఖ్యంగా అదాల్‌సెంట్ వయస్సులో ఉన్న వారికి ఈ హెల్ప్‌లైన్ మానసిక ఆరోగ్య మద్దతును ఇంగ్లీష్, హిందీ భాషల్లో అందిస్తుంది.

హోప్ హెల్ప్‌లైన్

7244333666, 0744-2414141 (24/7)

drmlagrawal@gmail.com

ఇది ప్రత్యేకంగా కోచింగ్ ఇన్స్టిట్యూట్‌లలో శిక్షణ పొందుతోన్న విద్యార్థుల ఒత్తిడిని తగ్గించి, అత్యుపయోగ ఆలోచన రాకుండా చేయడానికి సహాయం చేసే జీపీఎస్ ఆధారిత హెల్ప్‌లైన్.

ఆన్లైన్ చాట్-ఆధారిత ప్లాట్‌ఫామ్లు

హెల్ప్‌లైన్ నంబర్ ద్వారా వేరొకరితో మాట్లాడటం మీకు ఇబ్బందిగా అనిపిస్తే, దిగువున పేర్కొన్న ప్లాట్‌ఫామ్ల ద్వారా శిక్షణ పొందిన ప్రొఫెషనల్‌తో ఆన్లైన్ చాట్ చేయవచ్చు:

లోన్‌ప్యాక్ బడ్డీ

లోన్‌ప్యాక్ బడ్డీ అనేది ఒక ఉచిత యాప్. దీని ద్వారా మీ వివరాలు తెలియకుండా సురక్షితంగా మాట్లాడవచ్చు. మీ ఆలోచనలు, ప్రశ్నలు, సందేహాలను విని, మీ ఫీలింగ్స్‌ను అర్థం చేసుకునే శిక్షణ పొందిన వాలంటీర్లతో ఇది మిమ్మల్ని కనెక్ట్ చేస్తుంది. వాలంటీర్లు మానసిక ఆరోగ్య ప్రొఫెషనల్స్ అయ్యుండకపోవచ్చు, కానీ మీకు సహాయం అవసరమైతే శిక్షణ పొందిన కౌన్సిలర్ల సర్వీస్‌ను కూడా వెబ్‌సైట్ అందిస్తుంది.

నౌఅండ్ మీ

వ్యక్తుల ఫీలింగ్స్‌ను జడ్జ్ చేయకుండా వినే ప్లాట్‌ఫామ్ నౌఅండ్ మీ. అలాగే మానసిక ఆరోగ్య సమస్యలతో బాధపడే వారి కోసం మానసిక ఆరోగ్య నిపుణులు, ఇబ్బందికర పరిస్థితుల హెల్ప్‌లైన్లు, బ్లాగ్‌లు, మాడ్యూలర్ కోర్సుల వంటి వివరాలను ఇది అందిస్తుంది. అంతేకాకుండా మానసిక ఆరోగ్యం, సెల్ఫ్-కేర్ అంశాల మీద రెగ్యులర్ గా ఈవెంట్‌లను కూడా ఈ సంస్థ నిర్వహిస్తుంది.

ఇట్స్ ఓకే టు టాక్

మానసిక ఆరోగ్య సమస్యల గురించి ఉన్న అపోహలను చెరిపేసే క్రమంలో వ్యక్తులు తమ అనుభవాలను చెప్పుకునే సదుపాయాన్ని ఇట్స్ ఓకే టు టాక్ అందిస్తోంది. మానసిక ఆరోగ్యానికి సహాయం చేసే కొన్ని హెల్ప్‌లైన్ల లిస్టును కూడా ఇది అందిస్తోంది.

టీన్ టాక్ ఇండియా

యువతను ఉద్దేశిస్తూ సెల్ఫ్-హెల్ప్ ఆర్టికల్స్, వీడియోలు, టూల్స్, డయాగ్నోస్టిక్ టెస్టులు, కమ్యూనిటీ ఫోరమ్‌లు, రాష్ట్రాల వారీగా ఉన్న మానసిక ఆరోగ్య నిపుణుల వివరాలను టీన్ టాక్ ఇండియా అందిస్తుంది.

సుల్తా

మీకు అవసరమైన సమయాల్లో సహాయం చేయడానికి టాటా ఇనిస్టిట్యూషన్ ఆఫ్ సోషల్ సైన్సెస్ నుండి శిక్షణ పొందిన మానసిక ఆరోగ్య నిపుణులతో సుల్తా మిమ్మల్ని కనెక్ట్ చేస్తుంది. చాట్ చేయడానికి నామమాత్రపు ఫీజు చెల్లించాల్సి ఉంటుంది.

LGBTQIA+ కమ్యూనిటీ కోసం రిసోర్స్‌లు

అరైజ్ హెల్ప్‌లైన్

+91 9013262626 (సోమ-ఆది: 9am - 6pm, ప్రభుత్వ సెలవు రోజులు మినహా)

LGBTQ+ కమ్యూనిటీ కోసం ఫోన్ ద్వారా, చాట్ ద్వారా, వీడియో ద్వారా సపోర్ట్ అందుబాటులో ఉంటుంది. మీకు నచ్చిన విధానం ద్వారా మీరు సంప్రదించవచ్చు. ఇంగ్లీష్, హిందీ, తమిళం, తెలుగు, కన్నడ భాషల్లో మానసిక సమస్యలకు శిక్షణ పొందిన నిపుణులు కౌన్సిలింగ్ ఇస్తారు.

ఒరినామ్

+91 98415 57983 (సోమ-ఆది: 6:30 pm నుండి మొదలుకొని)

orinam.net@gmail.com

LGBTQ+ కమ్యూనిటీ, వారి కుటుంబాలకు మానసిక ఆరోగ్య సమస్యలకు సర్వీస్‌తో పాటుగా, అవసరమైన సమాచారాన్ని కూడా ఒరినామ్ అందిస్తుంది. క్లినికల్ సైకాలజిస్టులు, థెరపిస్టుల సారథ్యంలో పనిచేసే శిక్షణ పొందిన కౌన్సిలర్ వాలంటీర్లు దీన్ని సదుపాయం చేస్తారు. వన్-ఆన్-వన్ కాల్స్ ద్వారా ఇంగ్లీష్, తమిళం, తెలుగు భాషల్లో సహాయం అందిస్తారు; అలాగే గుర్తు తెలియకుండా, గోప్యంగా ఉండే ఆన్లైన్ సపోర్ట్ గ్రూప్‌ల ద్వారా కూడా సహాయం అందిస్తారు.

LGBTQ+ కమ్యూనిటీలకు మద్దతునిచ్చే సైకియాట్రిస్టులు, డాక్టర్ల వంటి నిపుణులకు రిఫరెన్స్ ఇస్తారు. ఇబ్బందుల్లో ఉన్న వారికి రీ-లోకేషన్, నివాస సౌకర్యం కూడా అందించబడుతుంది.

క్వీరిథమ్

9745545559 (వాట్సాప్‌లో కూడా అందుబాటులో ఉంది, ముందుగా వాట్సాప్‌లో మెసేజ్ చేయడం మంచిది).

ఇంగ్లీష్, మలయాళం, తమిళ భాషల్లో LGBTQ+ కమ్యూనిటీకి కౌన్సిలింగ్ అందిస్తోంది.



చిట్కాలు, నూచనలు



వీటిని మా టీన్ కౌంటర్ స్పీచ్ ఫెలోస్ సిద్ధం చేశారు:

చిట్కాలు:

1. విచారణ చేస్తున్నట్లుగా కాకుండా, మీ మాటలను ఒక సంభాషణలో భాగంగా, క్యాజువల్‌గా ఉండేలా చూడండి. సోషల్ మీడియా గురించిన చర్చను ఒక సీరియస్ విషయంగా కాకుండా రోజువారీ జీవితంలో భాగంగా మాట్లాడండి.
2. యాప్ గురించి తెలుసుకోవడానికి కొంత టైమ్ కేటాయించండి. మీ చిన్నారి ఆసక్తి చూపించే కంటెంట్ గురించి తెలుసుకోండి, తాజా హ్యాష్‌ట్యాగ్ ట్రెండ్స్, ఛాలెంజ్‌ల మీద దృష్టి పెట్టండి.
3. విశాల దృక్పథంతో చర్చను ప్రారంభించి, ఆన్‌లైన్‌లో మీ చిన్నారి చేసే యాక్టివిటీలలో ఉపయోగపడే వాటిని గుర్తించండి. వారు నేర్చుకుంటున్న కొత్త నైపుణ్యాలు లేదా పాల్గొంటున్న చర్చల గురించి తెలుసుకోండి.
4. నెగటివ్ అంశాలను ఎదుర్కొంటున్నప్పుడు గౌరవంగా, అర్థం చేసుకునేలా ప్రవర్తించేలా ప్రోత్సహించండి, అలాగే, ఎప్పుడు తమ హద్దుల్లో ఉండాలో కూడా మీ చిన్నారితో చర్చించండి.
5. ఆన్‌లైన్‌లో ఉండటం వల్ల కలిగే సస్పెన్షన్ తో పాటు, దాని వల్ల అందే వివిధ అవకాశాల గురించి కూడా వివరించండి.
6. స్ట్రీమ్ టైమ్ తగ్గించడం గురించి చర్చించడానికి ముందు మీరు పాటించి వారికి ఒక ఉదాహరణగా నిలవండి.
7. ప్లాట్‌ఫామ్ గురించి మీ చిన్నారికి ఉన్న నాలెడ్జిను తక్కువ అంచనా వేయకండి.

సంభాషణలను ఇలా మొదలుపెట్టండి:

1. నేను నీ లేటెస్ట్ స్టోరీ చూశాను, అది ఎలా ఉందంటే..
2. XYZ చేసిన పోస్ట్ చూశాను, అది భలే ఫన్నీగా ఉంది! నువ్వు చూశావా?
3. ఇన్స్టాగ్రామ్ లో నీకు బాగా నచ్చేది ఏంటి?
4. ఇన్స్టాగ్రామ్ ఎలా వాడాలో నాకు నేర్పిస్తావా? నాకు యాప్ గురించి ఆసక్తిగా ఉంది, కానీ నాకు అది ఎలా పనిచేస్తుందో తెలియదు.
5. ఆన్లైన్ లో వ్యక్తులు ఒకరితో ఒకరు సరిగ్గా ప్రవర్తిస్తారా? తప్పుడు కామెంట్లు వస్తే నువ్వు, నీ ఫ్రెండ్స్ ఎలా హ్యాండిల్ చేస్తారు?
6. ఇన్స్టాగ్రామ్ లో ఎంత టైమ్ గడిపితే మంచిదని నువ్వు అనుకుంటున్నావు? అప్పుడప్పుడు బ్రేక్ తీసుకోవడం మంచిదంటావా?
7. ఇన్స్టాగ్రామ్ లో నీకు కనిపించే ఫన్నీ పోస్ట్లు, రీల్స్ ను నాకు షేర్ చేస్తావా? నాకు చాలా నేర్చుకోవాలని ఉంది!
8. ఇన్స్టాగ్రామ్ లో నువ్వు ఎవరితోనైనా మాట్లాడతావా? వాళ్లు నాకు తెలిసిన వాళ్లా? తెలియని వాళ్లా?
9. నీకు దేని గురించి పోస్ట్ చేయడం ఇష్టం?
10. నువ్వు ఫాలో అయ్యే వ్యక్తులు నీకు ఆదర్శంగా ఉంటున్నారా లేదా నువ్వేదో కోల్పోతున్న అనుభూతిని కలిగేలా చేస్తున్నారా?





ఇన్స్టాగ్రామ్లో వాడే పదాలు, వాటి అర్థాలు

బ్లాక్

ఇన్స్టాగ్రామ్లో ఎవరైనా మీ చిన్నారిని ఇబ్బంది పెడితే, వారిని బ్లాక్ చేయడానికి ఈ బ్లాక్ టూల్ను ఉపయోగించవచ్చు. ఎవరినైనా మీ చిన్నారి బ్లాక్ చేస్తే, బ్లాక్ చేయబడిన వ్యక్తికి ఆ విషయం నోటిఫై చేయబడదు, కానీ ఇకపై వారు మీ చిన్నారితో ఏ విధంగానూ ఇంటరాక్ట్ కాలేరు.

కామెంట్

ఇన్స్టాగ్రామ్లో ఎవరైనా పోస్ట్ చేసిన కంటెంట్కు వచ్చే స్పందనను కామెంట్ అంటారు. మీ చిన్నారి ఫీడ్లో పోస్ట్ల దిగువన కామెంట్లు కనిపిస్తాయి. కామెంట్లో పదాలు లేదా ఎమోజీలు వాడవచ్చు.

కమ్యూనిటీ గైడ్లైన్స్

పాజిటివ్గా, వైవిధ్యంగా ఉండే కమ్యూనిటీని మేం అందించాలనుకుంటున్నాం. అందుకోసం ప్రతి ఒక్కరికి సురక్షితమైన, ఓపెన్ వాతావరణాన్ని క్రియేట్ చేసే ఉద్దేశంతో రూపొందించిన మా కమ్యూనిటీ గైడ్లైన్స్ను ఇన్స్టాగ్రామ్ను వాడుతున్న ప్రతి ఒక్కరూ తప్పనిసరిగా పాటించాలి. నగ్నత్వ ప్రదర్శన లేదా విద్వేషాలను రెచ్చగొట్టే కంటెంట్ నిషిద్ధమని పేర్కొనే నిబంధనలు ఇందులో ఉంటాయి. ఈ గైడ్లైన్స్ను అనుసరించకపోతే కంటెంట్ తొలగించబడటం, అకౌంట్లు డిజేబుల్ చేయబడటం లేదా ఇతర నిషేధాలు ఉంటాయి.

డైరెక్ట్ లేదా డీఎం

ఇన్స్టాగ్రామ్ డైరెక్ట్ ద్వారా టీనేజర్లు ఒకరితో ఒకరు లేదా గ్రూప్లుగా మారి మెసేజ్ చేసుకోవచ్చు. వారు మెసేజ్ చేస్తున్న వారితో మాత్రమే ఫోటోలు, వీడియోలను షేర్ చేసుకోవచ్చు.

ఎక్స్‌ప్లోర్

టీనేజర్లు తమకు ఆసక్తికరంగా ఉండే అవకాశమున్న అకౌంట్లు, హ్యాష్‌ట్యాగ్‌ల నుండి ఫోటోలు, వీడియోలను 'ఎక్స్‌ప్లోర్' ట్యాబ్‌లో చూడవచ్చు. ఎక్స్‌ప్లోర్ ట్యాబ్ ఒక్కొక్కరికి ఒక్కోలా ఉంటుంది - మీ చిన్నారి ఫాలో అయ్యే అకౌంట్లు, హ్యాష్‌ట్యాగ్‌ల మీద ఆధారపడి కంటెంట్ మారుతుంది.

ఫీడ్

టీనేజర్లు తాము ఫాలో అయ్యే అకౌంట్‌ల నుండి పోస్ట్లను 'ఫీడ్' ట్యాబ్‌లో చూడవచ్చు. టీనేజర్లు ఫీడ్ పోస్ట్లను చాలా ప్రత్యేకమైన వాటిగా చూస్తారు. ఫీడ్ పోస్ట్లలో ఫోటోలు, వీడియోలు ఉంటాయి.

ఐజీటీవీ

ఒక గంట వరకు నిడివి ఉన్న వీడియో కంటెంట్‌ను షేర్ చేయడానికి ఐజీటీవీ ఉపయోగపడుతుంది. మీ చిన్నారి ఫేవరెట్ క్రియేటర్‌ల వీడియోలను చూడవచ్చు, అలాగే వారే సొంతంగా ఎక్కువ నిడివి ఉన్న కంటెంట్ క్రియేట్ చేయవచ్చు.

లైవ్ మరియు వీడియో చాట్

రియల్ టైమ్‌లో ఫాలోవర్లతో కంటెంట్‌ను షేర్ చేయడానికి మీ చిన్నారి 'లైవ్' ఆప్షన్‌ను ఉపయోగించవచ్చు. లైవ్‌లోకి వచ్చినప్పుడు, తమ ఫ్రెండ్స్‌ను చేరాలని ఆహ్వానించవచ్చు, లైవ్ సెషన్‌ను కో-హోస్ట్ చేయవచ్చు, లేదా కామెంట్లు చేసి, హార్ట్‌లు పంపించవచ్చు. 'డైరెక్ట్'లో నలుగురు వ్యక్తుల వరకు కలిసి వీడియో చాట్ కూడా చేసుకోవచ్చు.

పోస్ట్

మీ చిన్నారి తన ఫీడ్ లేదా స్టోరీలలో పెట్టే వీడియో కంటెంట్‌ను పోస్ట్ అంటారు. అవి ఫోటోలు లేదా వీడియోలు కావచ్చు.

ప్రోఫైల్

మీ చిన్నారి ఇన్స్టాగ్రామ్ ప్రొఫైల్ ద్వారా వారి స్నేహితులు, మీ చిన్నారి చేసిన పోస్ట్లు, స్టోరీలను యాక్సెస్ చేయగలుగుతారు. ప్రొఫైల్‌లో మీ చిన్నారికి సంబంధించి కొన్ని వివరాలతో చిన్న బయో కూడా ఉంటుంది. ఒకవేళ మీ చిన్నారి తన ప్రొఫైల్‌ను ప్రైవేట్‌గా పెట్టుకుంటే, కేవలం వారి ప్రధాన ప్రొఫైల్ పిక్చర్, బయో మాత్రమే కనిపిస్తుంది.

రీల్స్

ఇన్స్టాగ్రామ్ కెమెరాలో 30 సెకన్ల వరకు చిన్న వీడియోలను రికార్డ్ చేసి, ఎడిట్ చేసే సదుపాయాన్ని రీల్స్ కల్పిస్తుంది. మీకు కావాలనుకుంటే మీ రీల్స్‌కు ఎఫెక్ట్లు, మ్యూజిక్‌ను జోడించుకోవచ్చు లేదా మీ సొంత ఒరిజినల్ ఆడియోను ఉపయోగించవచ్చు.

రిపోర్ట్

ఇన్స్టాగ్రామ్‌లో వారు చూసిన వాటిలో ఏదైనా తప్పుగా, అసభ్యంగా ఉందని తెలియజేయడానికి రిపోర్ట్ చేసే ఆప్షన్‌ను మీ చిన్నారి ఉపయోగించవచ్చు. ఇన్స్టాగ్రామ్‌లో మా కమ్యూనిటీ గైడ్లైన్స్‌ను ఉల్లంఘిస్తున్నట్లుగా ఉన్న ఏ కంటెంట్‌నైనా మీ చిన్నారి రిపోర్ట్ చేయవచ్చు.

రిస్త్రిక్ట్

అవాంఛిత ఇంటరాక్షన్‌ల నుండి దూరంగా ఉండటానికి మీ చిన్నారి రిస్త్రిక్ట్ టూల్‌ను ఉపయోగించవచ్చు. రిస్త్రిక్ట్ చేయబడిన వారికి ఈ విషయం తెలియకుండా ఉంటుంది. మీ చిన్నారి ఎవరినైనా రిస్త్రిక్ట్ చేస్తే, ఆ వ్యక్తి చేసిన కామెంట్లు వారికి మాత్రమే కనిపిస్తాయి. రిస్త్రిక్ట్ చేయబడిన వారికి మీ చిన్నారి ఇన్స్టాగ్రామ్‌లో యాక్టివ్‌గా ఉన్నారో లేదో కనిపించదు అలాగే వారి డైరెక్ట్ మెసేజ్‌లను మీ చిన్నారి చదివారో లేదో కూడా వారికి తెలియదు.

స్టోరీలు

యాప్‌లో స్టోరీలు 24 గంటల పాటు మాత్రమే కనిపిస్తాయి. ఒకవేళ మీ చిన్నారి అర్కైవ్ ఆప్షన్‌ను ఎనేబుల్ చేసి ఉంటే, గడువు ముగిసిన వారి స్టోరీస్ వారికి మాత్రమే అందుబాటులో ఉంటాయి. ఆ స్టోరీస్‌ను తర్వాత కావాలనుకుంటే మీ చిన్నారి వారి 'స్టోరీస్ హైలైట్స్'లో షేర్ చేసుకోవచ్చు. మీ చిన్నారి స్టోరీలను చూడగల వారెవరైనా వాటిని స్క్రీన్‌షాట్ తీయవచ్చు.



10 /

రిసోర్స్‌లు



మీ చిన్నారితో కలిసి మీరు కూడా ఆరోగ్యకరమైన సోషల్ మీడియా అలవాట్లను అలవరుచుకోవడానికి ఉపయోగపడే మరిన్ని టూల్స్, రిసోర్స్‌ల కోసం, దిగువన ఉన్న ఉపయోగకర రిసోర్స్‌లను సందర్శించండి:

about.instagram.com/community/parents

about.instagram.com/community/safety

help.instagram.com

సైబర్‌పీస్ ఫౌండేషన్: www.cyberpeace.org

సెంటర్ ఫర్ సోషల్ రీసెర్చ్: www.csrindia.org

ఆరంభ ఇండియా ఇనిషియేటివ్: <http://aarambhindia.org>

యంగ్ లీడర్స్ ఫర్ యాక్టివ్ సిటిజన్‌షిప్: <https://theylacproject.com>

ఇట్స్ ఓకే టు టాక్: <http://itsoktotalk.in>

సూసైడ్ ప్రివెన్షన్ ఇండియా ఫౌండేషన్: www.spif.in