



CSR



SPIF

YLAC
INDIA



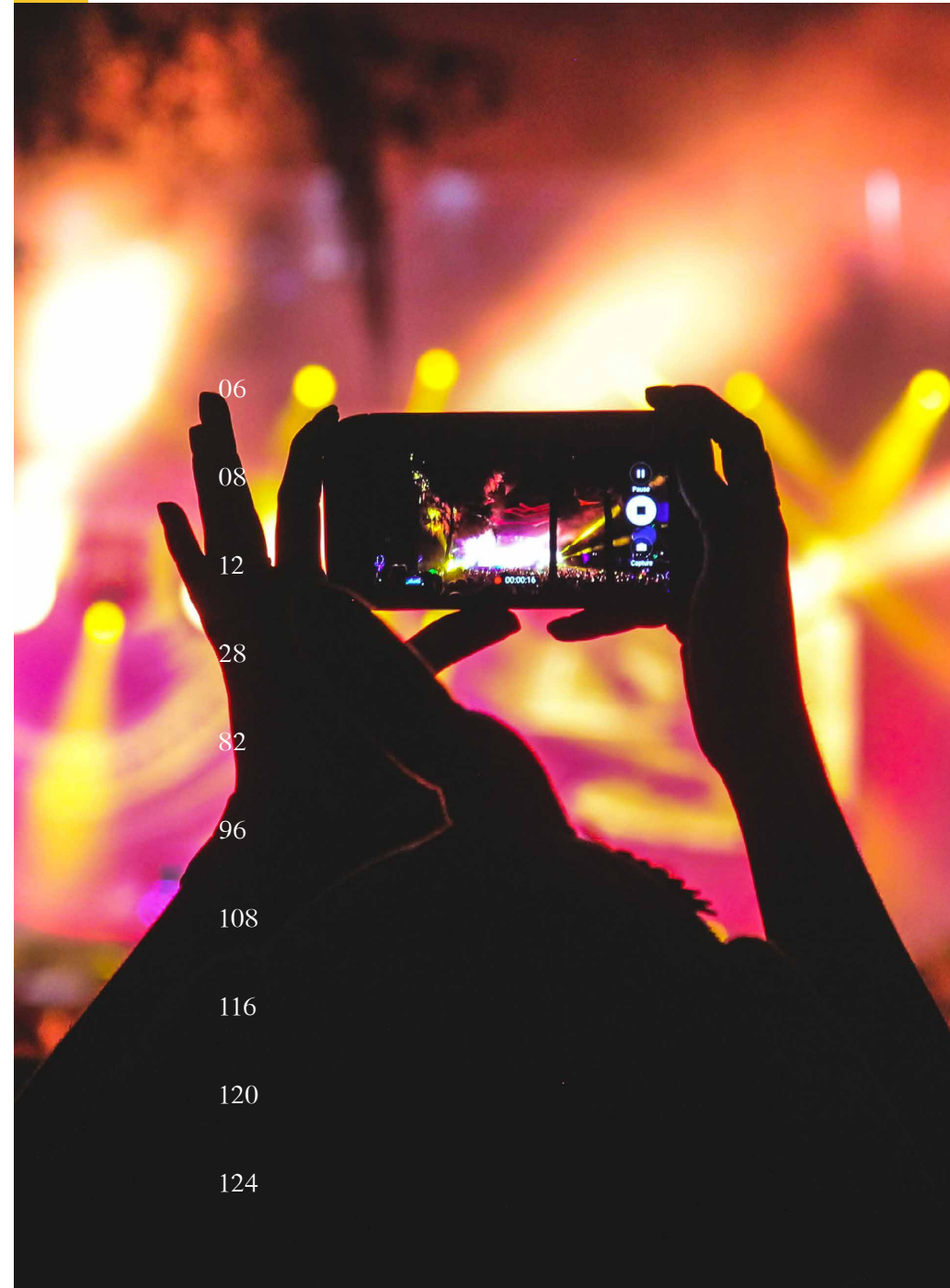
IT'S OK
TO TALK



ਇੰਸਟਾਗਰਾਮ ਲਈ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ
ਗਾਈਡ

ਵਿਸ਼ਾ-ਸੂਚੀ

- 01 ਭੂਮਿਕਾ
- 02 ਇੰਸਟਾਗਰਾਮ ਕੀ ਹੈ
- 03 ਪ੍ਰਾਈਵੇਸੀ ਸੈਟਿੰਗਾਂ
- 04 ਗੱਲਾਂਬਾਤਾਂ ਨੂੰ ਮੈਨੇਜ ਕਰਨਾ
- 05 ਟਾਈਮ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ
- 06 ਅਕਾਊਂਟ ਸੁਰੱਖਿਆ
- 07 ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ
- 08 ਨੁਕਤੇ ਅਤੇ ਜੁਗਤਾਂ
- 09 ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ
- 10 ਸਰੋਤ



06

08

12

28

82

96

108

116

120

124

“ਅੱਜ ਸਾਡੇ ਬੱਚੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਐਕਟਿਵ ਆਨਲਾਈਨ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਜੀ ਰਹੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਇਸ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਨਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੁਭਾਵਿਕ ਗੱਲ ਹੈ। ਪਰ ਸਾਡੇ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਪੋਸਟ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਆਨਲਾਈਨ ਹੋਂਦ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਅਸਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਅਲੱਗ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਰਪ੍ਰਸਤ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਸਾਡਾ ਫ਼ਰਜ਼ ਬਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੀਏ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਆਨਲਾਈਨ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਦੂਜੀ ਚੀਜ਼, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਾਹੌਲ ਦੇਣਾ ਪਵੇਗਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਡਰ ਦੇ ਦੱਸ ਸਕਣ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕੱਢਣ ਲਈ ਮਦਦ ਲੈਣ ਤੋਂ ਨਾ ਝਿਜਕਣ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅੱਪਡੇਟ ਰੱਖਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਣ। ਨਵੇਂ ਸਿਰੇ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਇਹ ਇੰਸਟਾਗਰਾਮ ਲਈ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਗਾਈਡ ਇਸ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਇੱਕ ਉਸਾਰੂ ਕਦਮ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਤਹਿ ਦਿਲੋਂ ਇਸ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।”

ਰੰਜਨਾ ਕੁਮਾਰੀ
ਸੈਂਟਰ ਫ਼ਾਰ ਸੋਸ਼ਲ ਰਿਸਰਚ
[@csr_india](https://www.instagram.com/csr_india)





01 /

ਭੂਮਿਕਾ

ਸਤਿ ਸ੍ਰੀ ਅਕਾਲ!

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਵਰਤਣ ਵਾਲੀ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਦੂਜੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਆਬਾਦੀ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਵੱਸਦੀ ਹੈ?

ਸਾਰੀਆਂ ਆਨਲਾਈਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ, ਭਾਰਤੀ ਵਰਤੋਂਕਾਰ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਸ਼ਲ ਨੈੱਟਵਰਕਿੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਨੌਜਵਾਨ ਵਰਤੋਂਕਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪਲੇਟਫਾਰਮਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਸਿੱਧੀ ਦਿਨੋਂ ਦਿਨ ਵੱਧਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਟੱਚ ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਸ਼ਵ ਭਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬੈਠੇ ਵਰਤੋਂਕਾਰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ! ਅਜਿਹੇ ਪਲੇਟਫਾਰਮਾਂ ਦੀ ਵੱਧ ਰਹੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਆਨਲਾਈਨ ਸਪੇਸ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਆਨਲਾਈਨ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਤੋਂ ਝਿਜਕਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਆਪਣੀਆਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣ 'ਤੇ ਕਿਤੇ ਇਸ ਦਾ ਕਸੂਰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਿਰ 'ਤੇ ਹੀ ਮੜ੍ਹ ਨਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਕਿਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਕ੍ਰੀਨ ਟਾਈਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਨਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਫੋਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਡੀਵਾਈਸਾਂ ਖੋਹ ਨਾ ਲਈਆਂ ਜਾਣ। ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਅਤੇ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਸੰਚਾਲਿਤ ਡੀਵਾਈਸਾਂ ਅਤੇ ਪਲੇਟਫਾਰਮਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ 'ਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪਾਬੰਦੀ ਲਗਾ ਦੇਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇਸਦੀ ਉਸਾਰੂ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਲਾਹੇਵੰਦ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਸਮਝਦਾਰੀ ਭਰੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅੰਦਰ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਤੀ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਆਨਲਾਈਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਵੇਗਾ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਆਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਨੁਕਤੇ ਸਾਂਝੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਗਾਈਡ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲੱਗਿਆਂ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਮਾਂ-ਪਿਓ ਲਈ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਪ ਵੱਲੋਂ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ, ਕਿਹੜੀਆਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਅਤੇ ਵਰਤੋਂਕਾਰ ਕਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਗਲਤ ਵਿਵਹਾਰ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਅਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕੋਗੇ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਵੇਂ ਦੋਸਤ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਅਨੁਭਵ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ!

ਵਿਨੀਤ ਕੁਮਾਰ
ਸਾਈਬਰ ਪੀਸ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ
[@cyberpeacecorps](https://www.cyberpeacecorps.org)



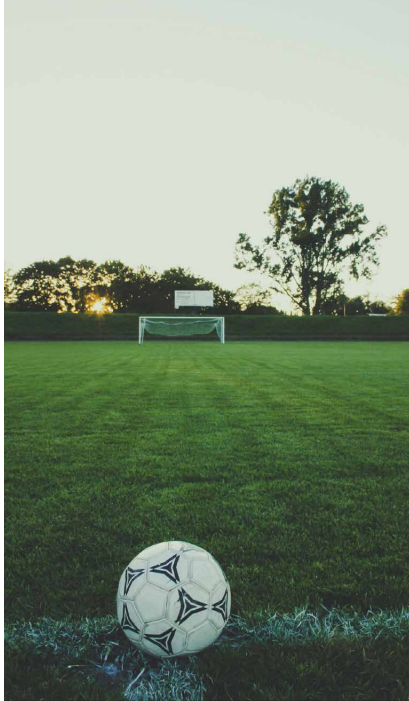
02 /

ਇੰਸਟਾਗਰਾਮ ਕੀ ਹੈ



ਇੰਸਟਾਗਰਾਮ ਇੱਕ ਫੋਟੋ, ਵੀਡੀਓ ਅਤੇ ਸੁਨੇਹੇ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਐਪ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਇੱਕੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸ਼ੌਕ ਅਤੇ ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੁੜਨ ਲਈ ਵਰਤਦੇ ਹਨ। ਇੰਸਟਾਗਰਾਮ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਨੌਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਹੈ, ਜੋ ਫੋਟੋਆਂ, ਵੀਡੀਓ, ਫਿਲਟਰਾਂ, ਕਮੈਂਟਾਂ, ਕੈਪਸ਼ਨਾਂ, ਇਮੋਜੀ, ਅਤੇ ਹੈਸ਼ਟੈਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਖਾਸ ਪਲਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝ ਕੇ ਰੱਖਣ, ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਰਾਬਤਾ ਕਾਇਮ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਗੱਲਾਂਬਾਤਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇੰਸਟਾਗਰਾਮ ਐਪਲ ਆਈ.ਓ.ਐੱਸ, ਐਂਡਰਾਇਡ ਡੀਵਾਈਸਾਂ ਅਤੇ ਵੈੱਬ 'ਤੇ ਚੱਲਦਾ ਹੈ। ਇੰਸਟਾਗਰਾਮ 'ਤੇ ਅਕਾਊਂਟ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਉਮਰ 13 ਸਾਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਸਾਡਾ ਮਿਸ਼ਨ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਲਿਆਉਣਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਹ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਫਿਰ ਭਾਵੇਂ ਤਰੀਕਾ ਸਟੋਰੀਜ਼, ਰੀਲਜ਼, ਫੀਡ, ਲਾਈਵ, ਆਈ.ਜੀ.ਟੀ.ਵੀ. ਜਾਂ ਡਾਇਰੈਕਟ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਵੇ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬੇਫਿਕਰ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਦੁਨੀਆ ਸਾਹਮਣੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦੇਣ ਲਈ, ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇੰਸਟਾਗਰਾਮ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਮਦਦਗਾਰ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ।



ਇੱਕੋ ਜਿਹੀਆਂ ਪਸੰਦਾਂ
ਅਤੇ ਸ਼ੌਕਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ
ਨਾਲ ਜੁੜੋ



ਆਪਣੇ ਖਾਸ
ਪਲਾਂ ਨੂੰ
ਸਾਂਭ ਕੇ ਰੱਖੋ



ਲੋਕਾਂ ਵਿਚਕਾਰ
ਦੂਰੀਆਂ ਨੂੰ ਮਿਟਾਓ



ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਖੁੱਲ੍ਹ
ਕੇ ਰੱਖਣ
ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ



ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ
ਮਦਦਗਾਰ ਜਗ੍ਹਾ



03 /

ਪ੍ਰਾਈਵੇਸੀ ਨੂੰ ਮੈਨੇਜ ਕਰੋ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਟੂਲਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਉਹ ਆਪਣੀ ਡਿਜੀਟਲ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਅਕਾਊਂਟ ਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜਨਤਕ। ਅਸੀਂ ਟੀਨੇਜਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਅਕਾਊਂਟ ਨਿੱਜੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਸਮਝ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਵੱਲੋਂ ਆਨਲਾਈਨ ਪੋਸਟ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਉਸ 'ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ 'ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਇੰਸਟਾਗਰਾਮ 'ਤੇ ਹੋਰ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਵਿਚਰਨ ਲਈ ਸੁਤੰਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਗੇ।

ਅਕਾਊਂਟ ਪ੍ਰਾਈਵੇਸੀ



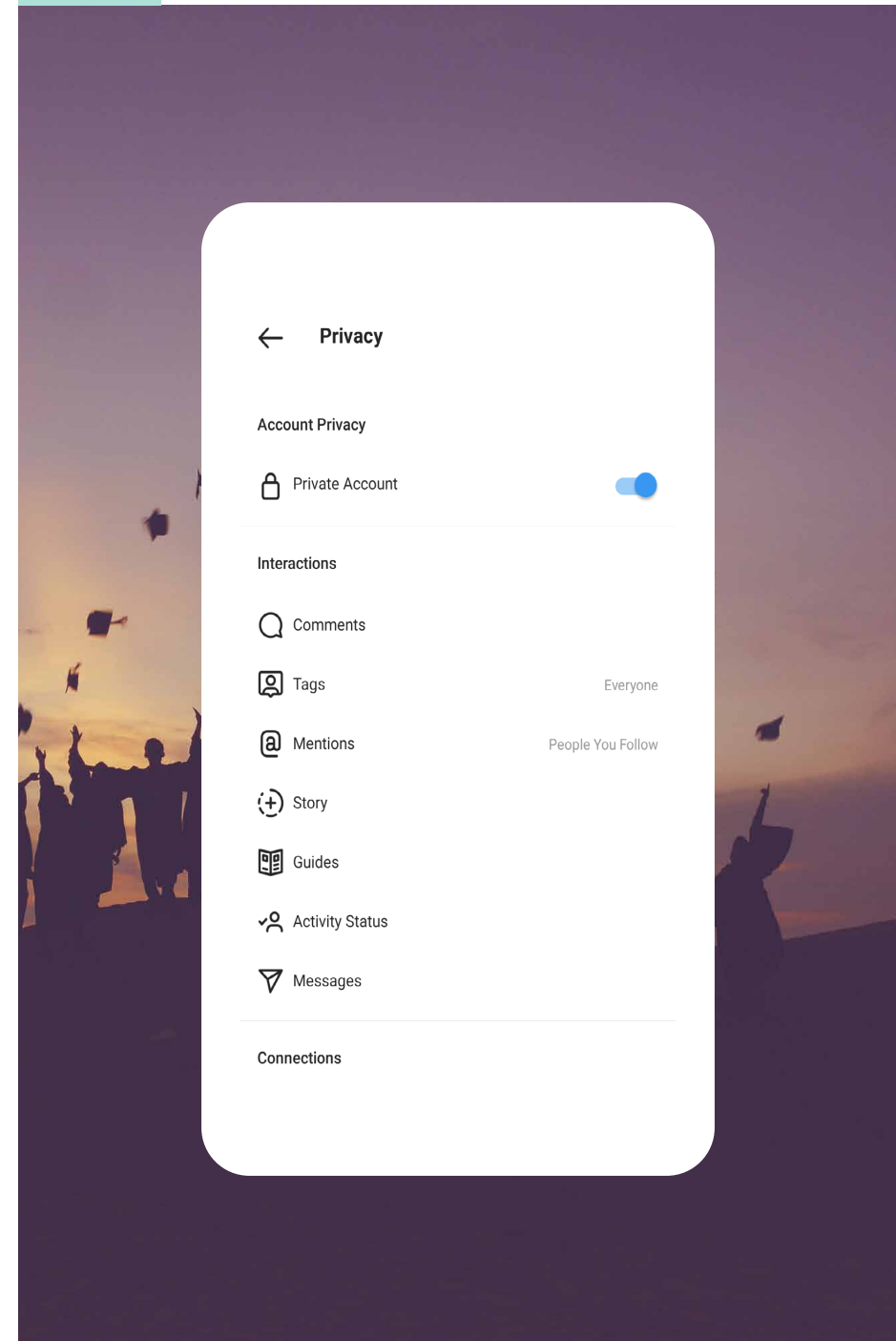


ਅਕਾਊਂਟ ਪ੍ਰਾਈਵੇਸੀ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਅਕਾਊਂਟ ਨਿੱਜੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਫਾਲੋ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਕੰਟਰੋਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹੱਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਫਾਲੋਅਰਜ਼ ਨੂੰ ਹਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਿੱਜੀ ਅਕਾਊਂਟ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਉਸ ਵੱਲੋਂ ਪੋਸਟ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਸਿਰਫ ਉਹ ਲੋਕ ਦੇਖ ਸਕਣਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਉਸਨੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਉਹ ਫਾਲੋਅਰਜ਼ ਨੂੰ ਹਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਚੁਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੌਣ ਕਮੈਂਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੌਣ ਨਹੀਂ, “ਐਕਟੀਵਿਟੀ ਸਟੇਟਸ ਦਿਖਾਓ” ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਸ ਦੇ ਆਨਲਾਈਨ ਹੋਣ ‘ਤੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਾ ਲੱਗ ਸਕੇ।

ਅਸੀਂ ਟੀਨੇਜਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਅਕਾਊਂਟ ਨਿੱਜੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਅਕਾਊਂਟ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦੀ ਉਮਰ 18 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਸ ਲਈ ਇੱਕ ਵੱਖਰੀ ਸਕ੍ਰੀਨ ਬਣਾਈ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਅਕਾਊਂਟ ਚੁਣਨ ਦਾ ਵਿਕਲਪ ਮਿਲੇਗਾ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇਹਨਾਂ ਦੋਵਾਂ ਅਕਾਊਂਟਾਂ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਦੱਸਿਆ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੇ ਉਹ ‘ਨਿੱਜੀ’ ਅਕਾਊਂਟ ਨਹੀਂ ਚੁਣਦੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸੂਚਨਾ ਭੇਜਾਂਗੇ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਨਿੱਜੀ ਅਕਾਊਂਟ ਦਾ ਮਤਲਬ ਸਮਝਾਇਆ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਹ ਸੂਚਨਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਵੀ ਯਾਦ ਕਰਵਾਏਗੀ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਅਕਾਊਂਟ ਜਨਤਕ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਉਸ ਦੀਆਂ ਸਟੋਰੀਜ਼, ਫੀਡ, ਜਾਂ ਲਾਈਵ ਵਿੱਚ ਪੋਸਟ ਕੀਤੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕੇਗਾ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਇਜਾਜ਼ਤ ਤੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਫਾਲੋ ਕਰ ਸਕੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਕੋਲ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਜਨਤਕ ਅਕਾਊਂਟ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਇਸ ਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਅਕਾਊਂਟ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

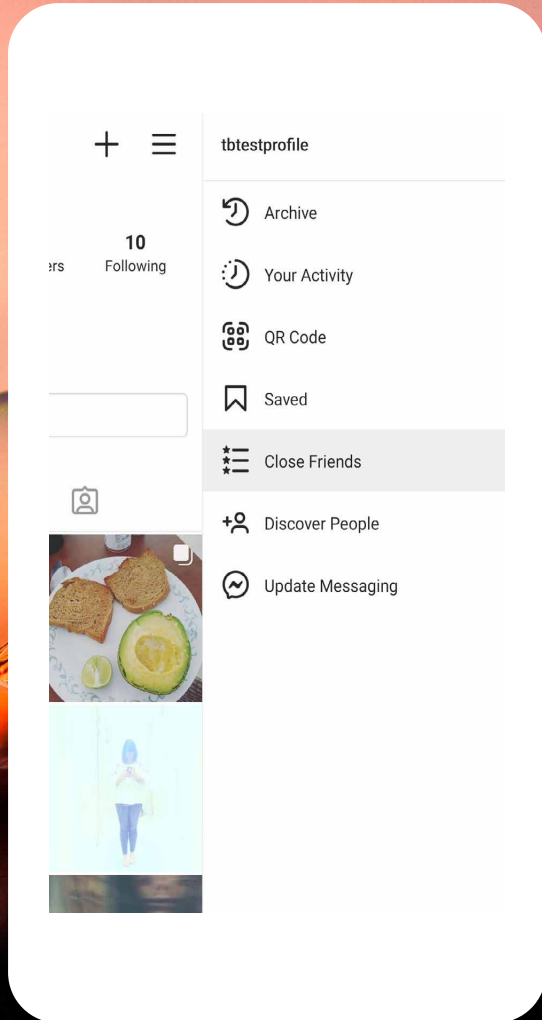


➔ ਕਰੀਬੀ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸਟੋਰੀਜ਼ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰੋ

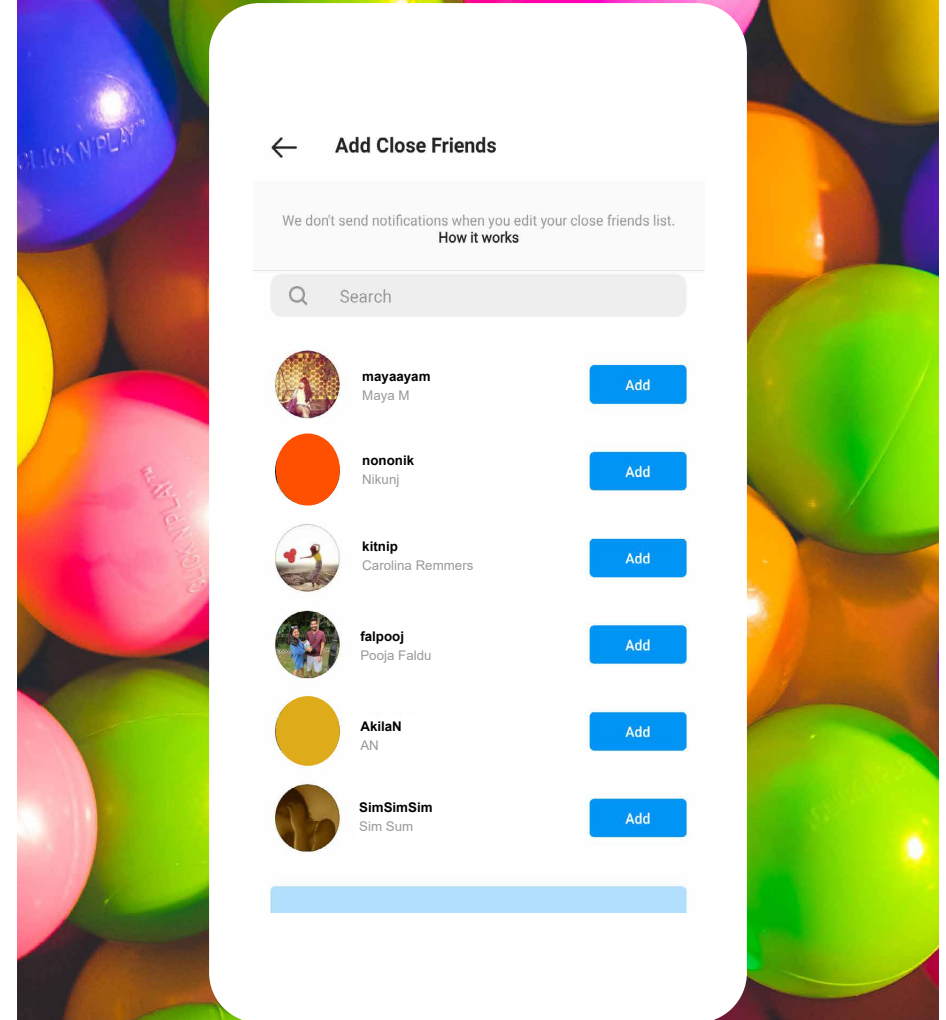
ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 'ਕਰੀਬੀ ਦੋਸਤ' ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਟੋਰੀ ਸਿਰਫ ਉਸ ਸੂਚੀ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਇਸ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਸੰਬੰਧੀ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।



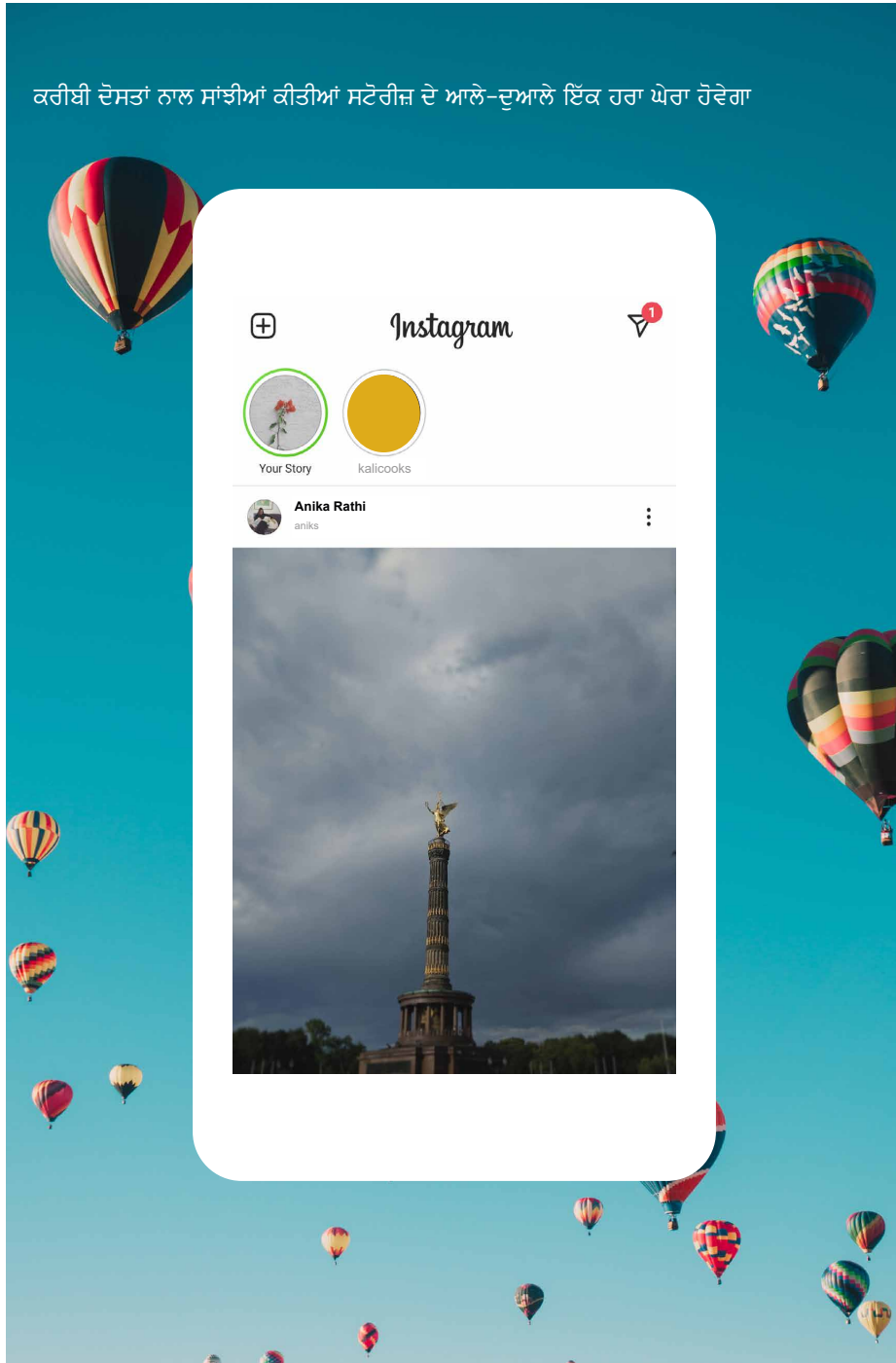
ਸੈਟਿੰਗਾਂ → ਕਰੀਬੀ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ



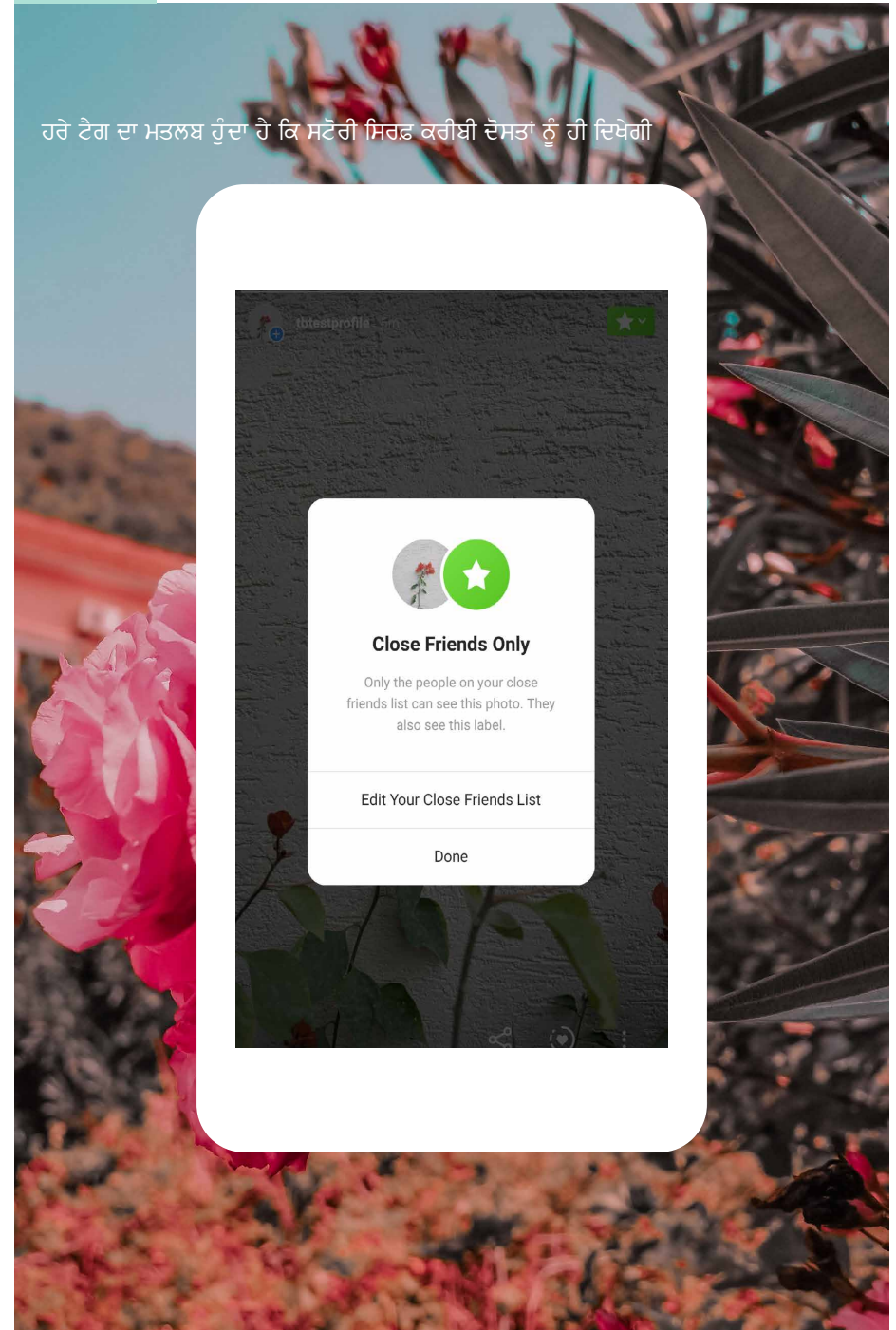
ਆਪਣੇ ਕਰੀਬੀ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੋ



ਕਰੀਬੀ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਸਟੋਰੀਜ਼ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਇੱਕ ਹਰਾ ਘੇਰਾ ਹੋਵੇਗਾ



ਹਰੇ ਟੈਗ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਟੋਰੀ ਸਿਰਫ ਕਰੀਬੀ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਦਿਖੇਗੀ



ਮੈਸੇਜ ਕੰਟਰੋਲ

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਹ ਵੀ ਚੁਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਇੰਸਟਾਗਰਾਮ 'ਤੇ ਕੌਣ ਮੈਸੇਜ ਭੇਜ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੌਣ ਉਸ ਨੂੰ ਇੰਸਟਾਗਰਾਮ ਡਾਇਰੈਕਟ 'ਤੇ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਇਹ ਵੀ ਚੁਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਸੇਜ ਦੀਆਂ ਬੇਨਤੀਆਂ ਉਸ ਦੀ ਚੈਟ ਸੂਚੀ, ਮੈਸੇਜ ਦੀਆਂ ਬੇਨਤੀਆਂ ਫੋਲਡਰ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਵਿੱਚ ਜਾਣਗੀਆਂ ਜਾਂ ਉਹ ਸਾਰੇ ਮੈਸੇਜ ਆਪ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਡੀ.ਐੱਮ. ਪਹੁੰਚਯੋਗਤਾ ਕੰਟਰੋਲ

← Privacy

Account Privacy

Private Account

Interactions

Comments

Tags Everyone

Mentions People You Follow

Story

Guides

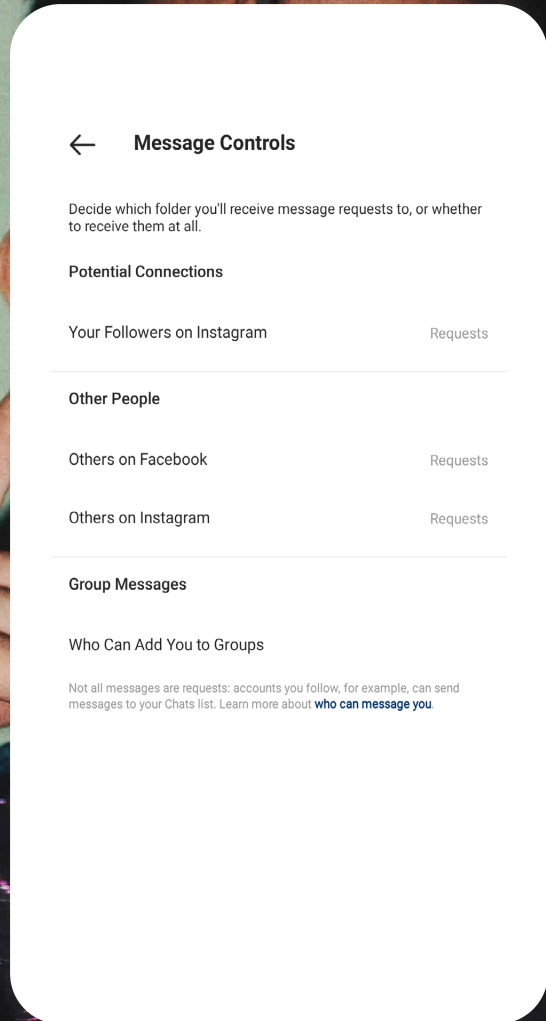
Activity Status

Messages

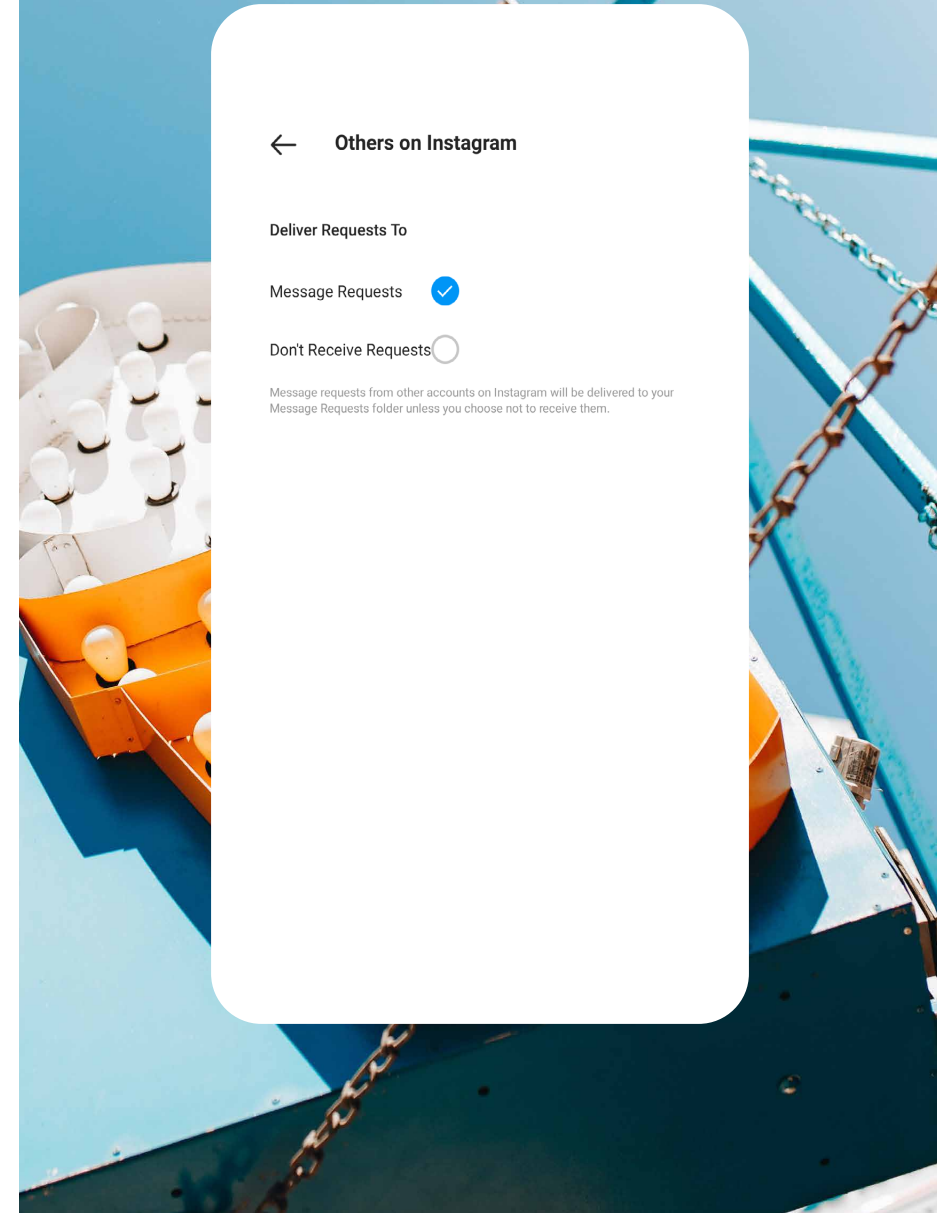
Connections

Restricted Accounts

ਡੀ.ਐੱਮ. ਪਹੁੰਚਯੋਗਤਾ ਕੰਟਰੋਲ



ਡੀ.ਐੱਮ. ਪਹੁੰਚਯੋਗਤਾ ਕੰਟਰੋਲ





04 /

ਗੱਲਾਂਬਾਤਾਂ ਨੂੰ ਮੈਨੇਜ ਕਰੋ

ਇੰਸਟਾਗਰਾਮ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਲਈ ਕੋਈ ਜਗ੍ਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਤੰਗ ਕਰਨ ਜਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਕਰਨ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਨਾਲ ਅਕਾਊਂਟ ਬਣਾਉਣਾ, ਫੋਟੋਆਂ ਪੋਸਟ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਕਮੈਂਟ ਕਰਨਾ ਸਾਡੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ ਦੇ ਖਿਲਾਫ਼ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਅਕਾਊਂਟ, ਫੋਟੋ, ਵੀਡੀਓ, ਕਮੈਂਟ, ਮੈਸੇਜ ਜਾਂ ਸਟੋਰੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਤੰਗ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਐਪ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪੋਸਟ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਸੱਜੇ ਕੋਨੇ 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ “...” 'ਤੇ ਟੈਪ ਕਰਕੇ, ਕਮੈਂਟ 'ਤੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਸਵਾਈਪ ਕਰਕੇ, ਜਾਂ ਮੈਸੇਜ ਨੂੰ ਟੈਪ ਅਤੇ ਹੋਲਡ ਕਰਕੇ, ਫਿਰ “ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ” 'ਤੇ ਟੈਪ ਕਰਕੇ ਇਸ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਦੀ ਪੂਰੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਗੁਮਨਾਮ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ; ਅਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

“ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ, ਵਿਸ਼ਵ ਭਰ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਦੋਸਤ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਲਈ ਇੰਸਟਾਗਰਾਮ ਇੱਕ ਪਸੰਦੀਦਾ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਹੈ। ਇੰਸਟਾਗਰਾਮ ਭਾਈਚਾਰਾ ਇੱਕ ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨੀ ਅਤੇ ਬਹੁ-ਰੰਗੀ ਦੁਨੀਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਕੇ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਿੱਖ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਆਨਲਾਈਨ ਪਛਾਣ ਬਣਾਉਣ ਵੱਲ ਕਦਮ ਵਧਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ‘ਤੇ ਉਸ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂਬਾਤਾਂ ਜਨਤਕ ਅਤੇ ਬੇਤਰਤੀਬ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਖਾਸ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂਬਾਤਾਂ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂਬਾਤਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੀਆਂ ਇੰਸਟਾਗਰਾਮ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਅਤੇ ਫੰਕਸ਼ਨਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੋਣ ‘ਤੇ ਉਹ ਆਪਣੀ ਆਨਲਾਈਨ ਪਛਾਣ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਅਣਚਾਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂਬਾਤਾਂ ਨੂੰ ਬਲਾਕ, ਫਿਲਟਰ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਖਿਲਾਫ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਕੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂਬਾਤਾਂ ‘ਤੇ ਆਪਣਾ ਫੋਕਸ ਬਣਾਏ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲਾਹੇਵੰਦ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ‘ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਪਸੰਦਾਂ ਅਤੇ ਨਾਪਸੰਦਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਸੁਣਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ, ਬਲਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਵੀ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਵਿਅਕਤ ਕਰ ਸਕਣ।”

ਸਿਧਾਰਥ ਪਿੱਲਈ
 ਆਰੰਭ ਇੰਡੀਆ ਇਨੀਸ਼ੀਏਟਿਵ
[@aarambhindiainitiative](https://www.instagram.com/aarambhindiainitiative)

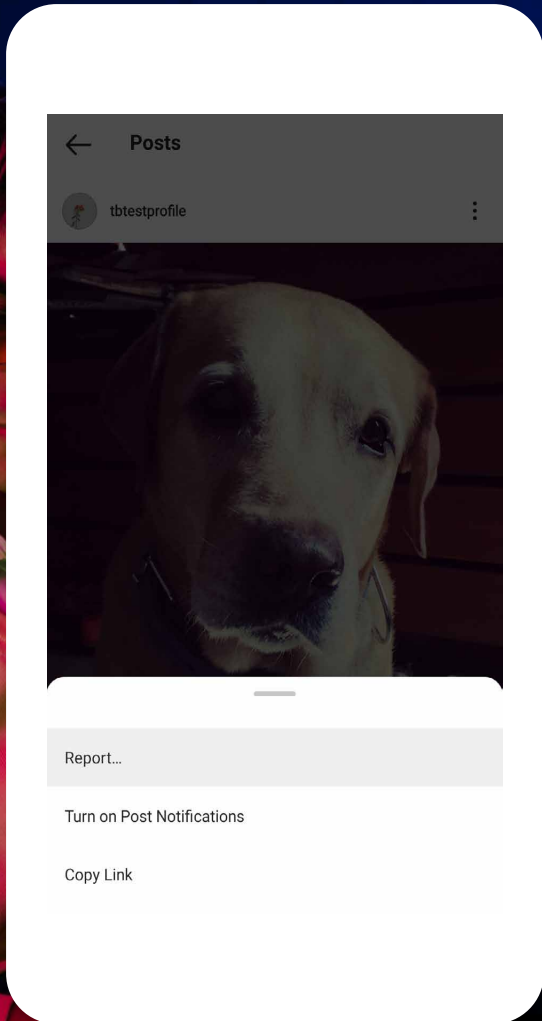


ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ

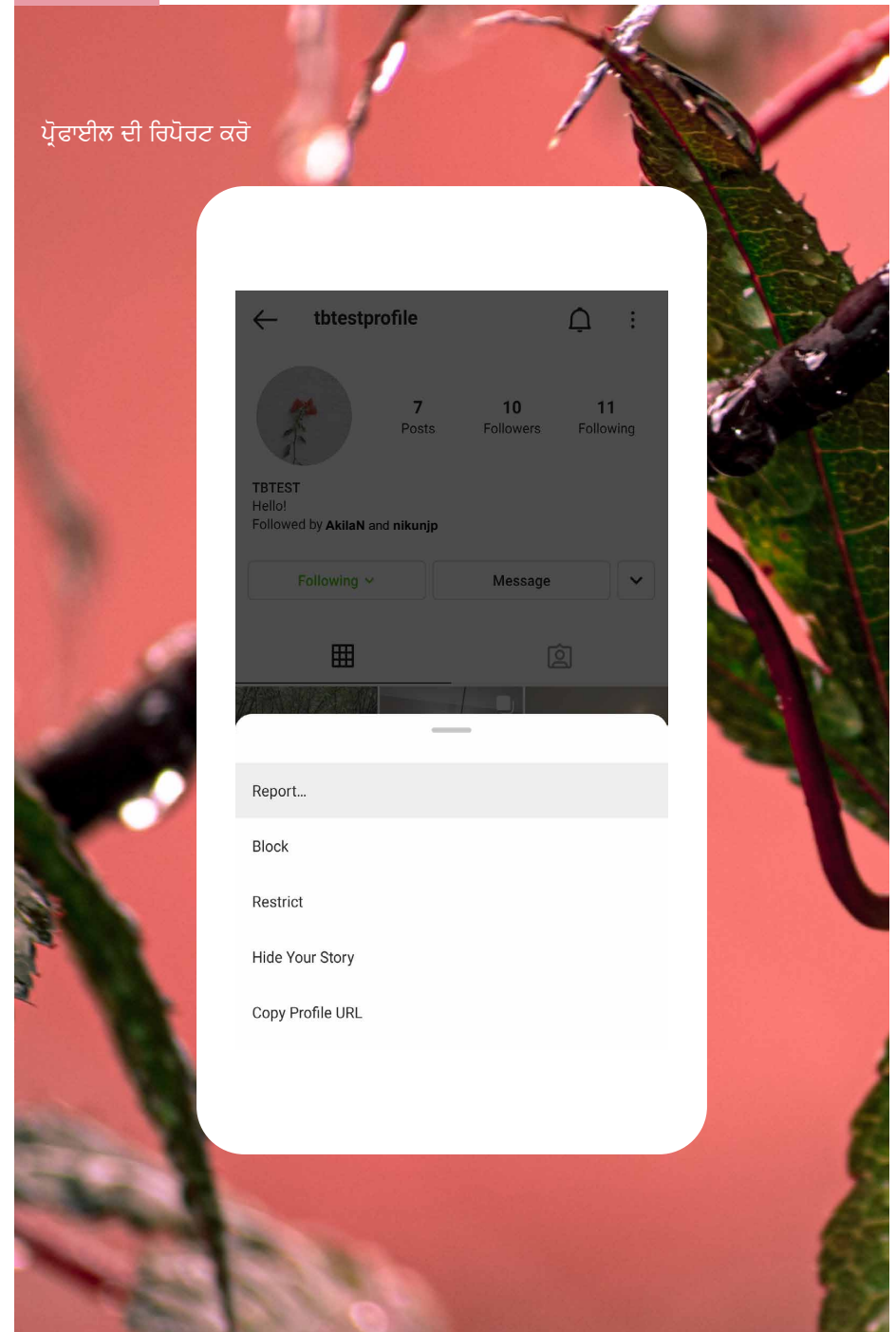
ਇੰਸਟਾਗਰਾਮ 'ਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲਾਂ/
ਅਕਾਊਂਟਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਪੋਸਟਾਂ, ਕਮੈਂਟਾਂ,
ਡੀ.ਐੱਮ, ਲਾਈਵ, ਸਟੋਰੀਜ਼,
ਆਈ.ਜੀ.ਟੀ.ਵੀ. ਅਤੇ ਰੀਲਜ਼ ਵਿਚਲੀ
ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।



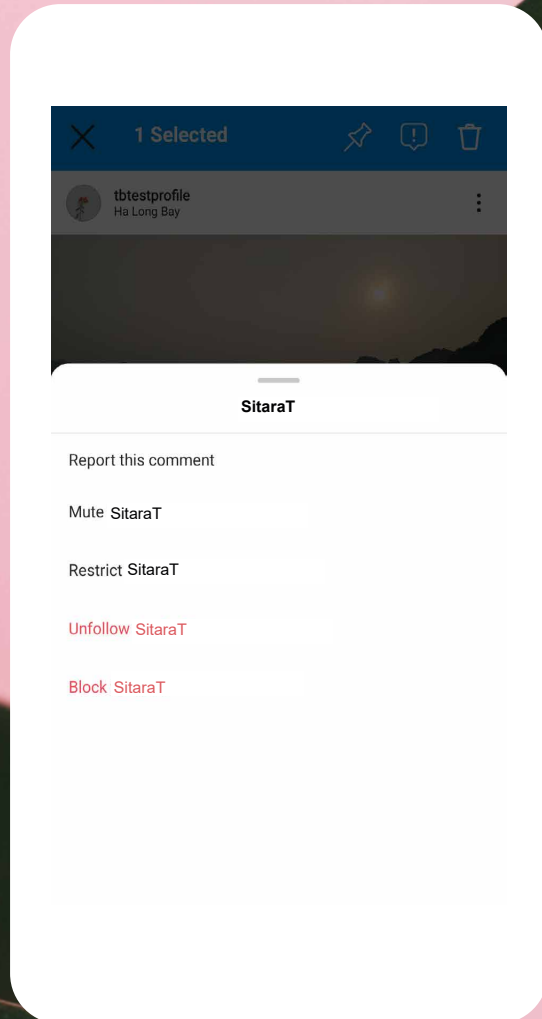
ਪੋਸਟ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ



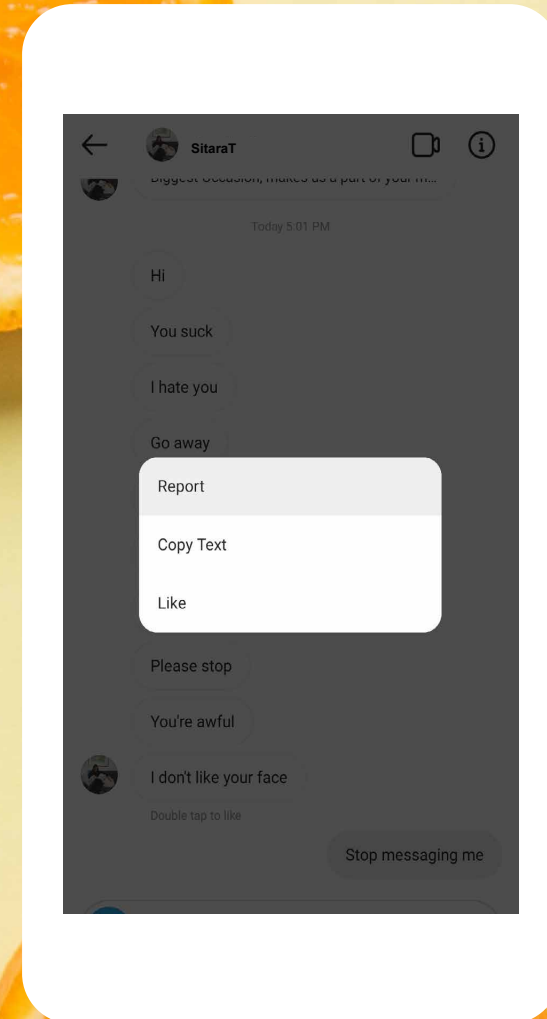
ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ



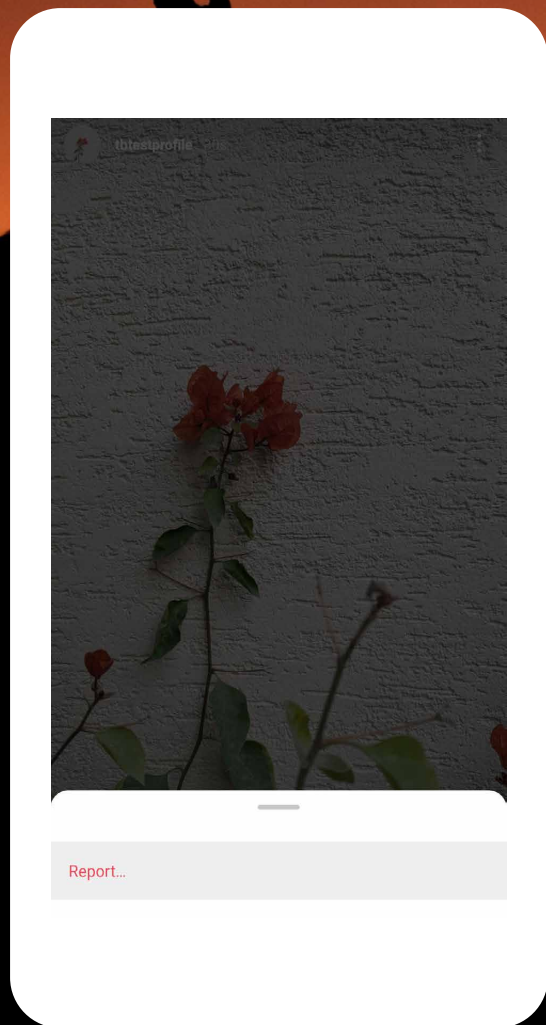
ਕਮੈਂਟ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ



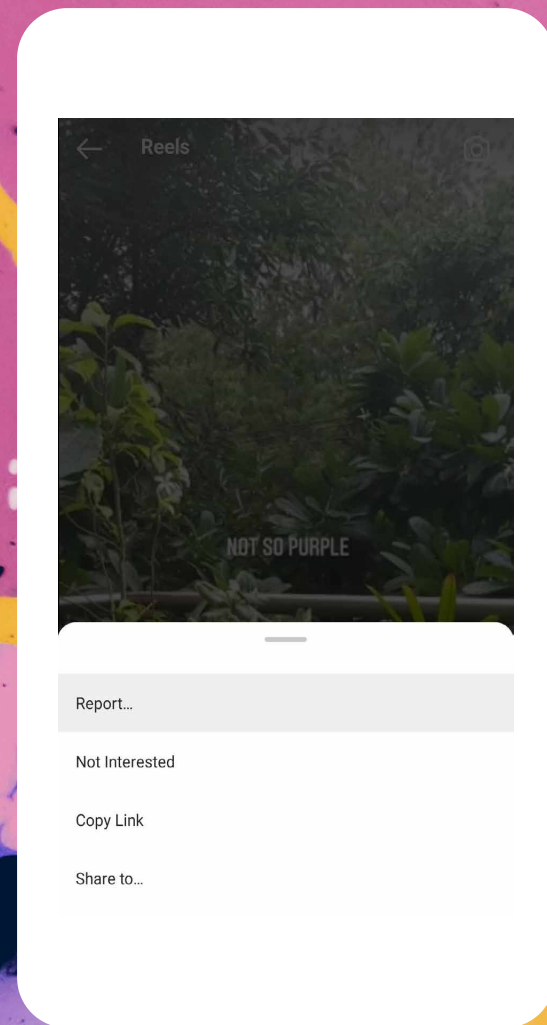
ਡੀ.ਐੱਮ. ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ



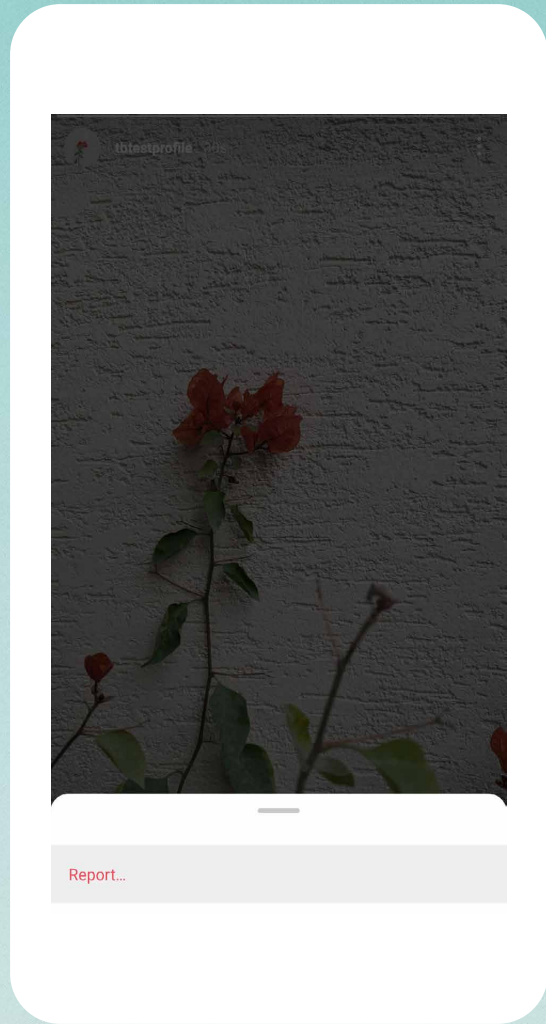
ਲਾਈਵ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ



ਰੀਲ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ



ਸਟੋਰੀ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ

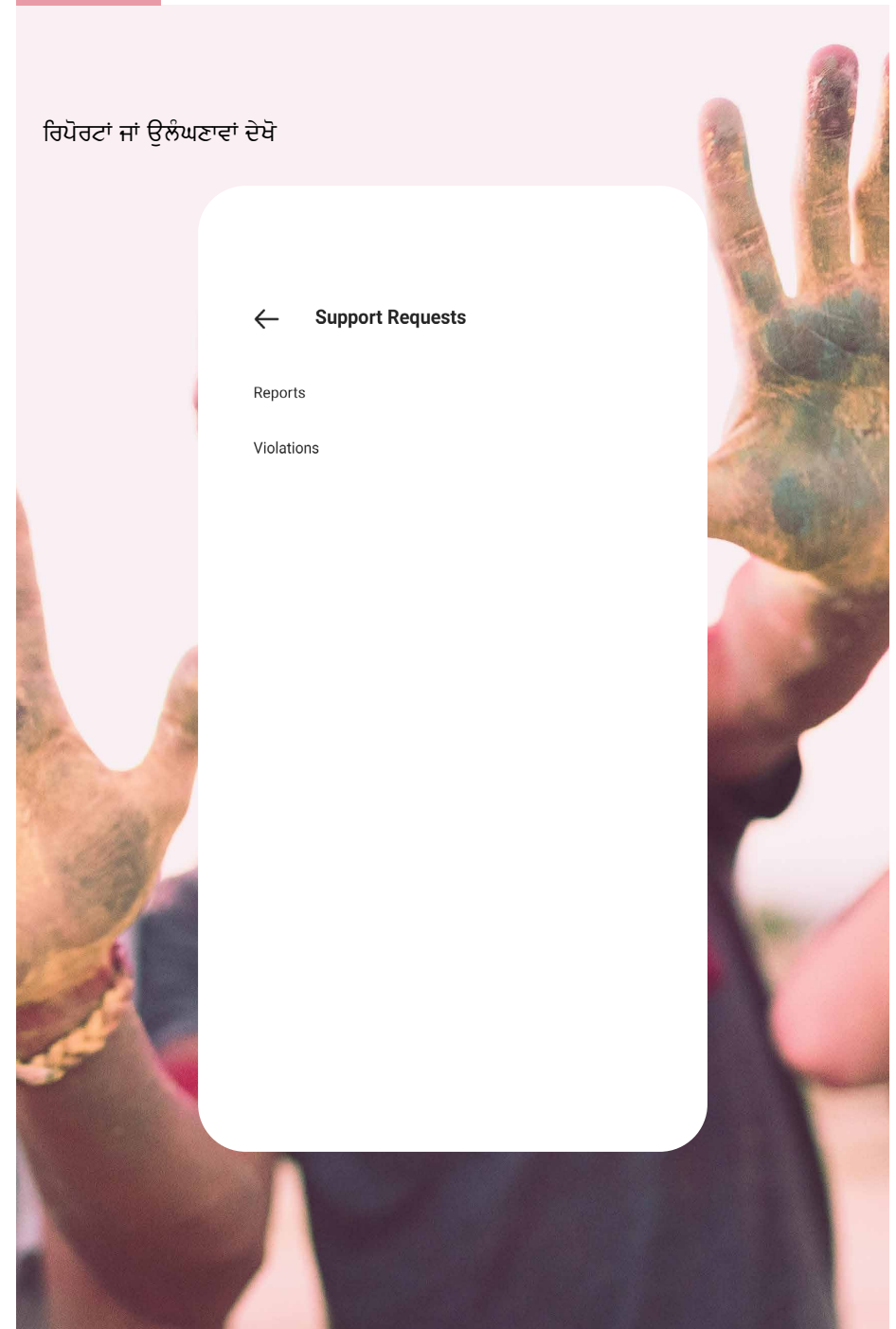
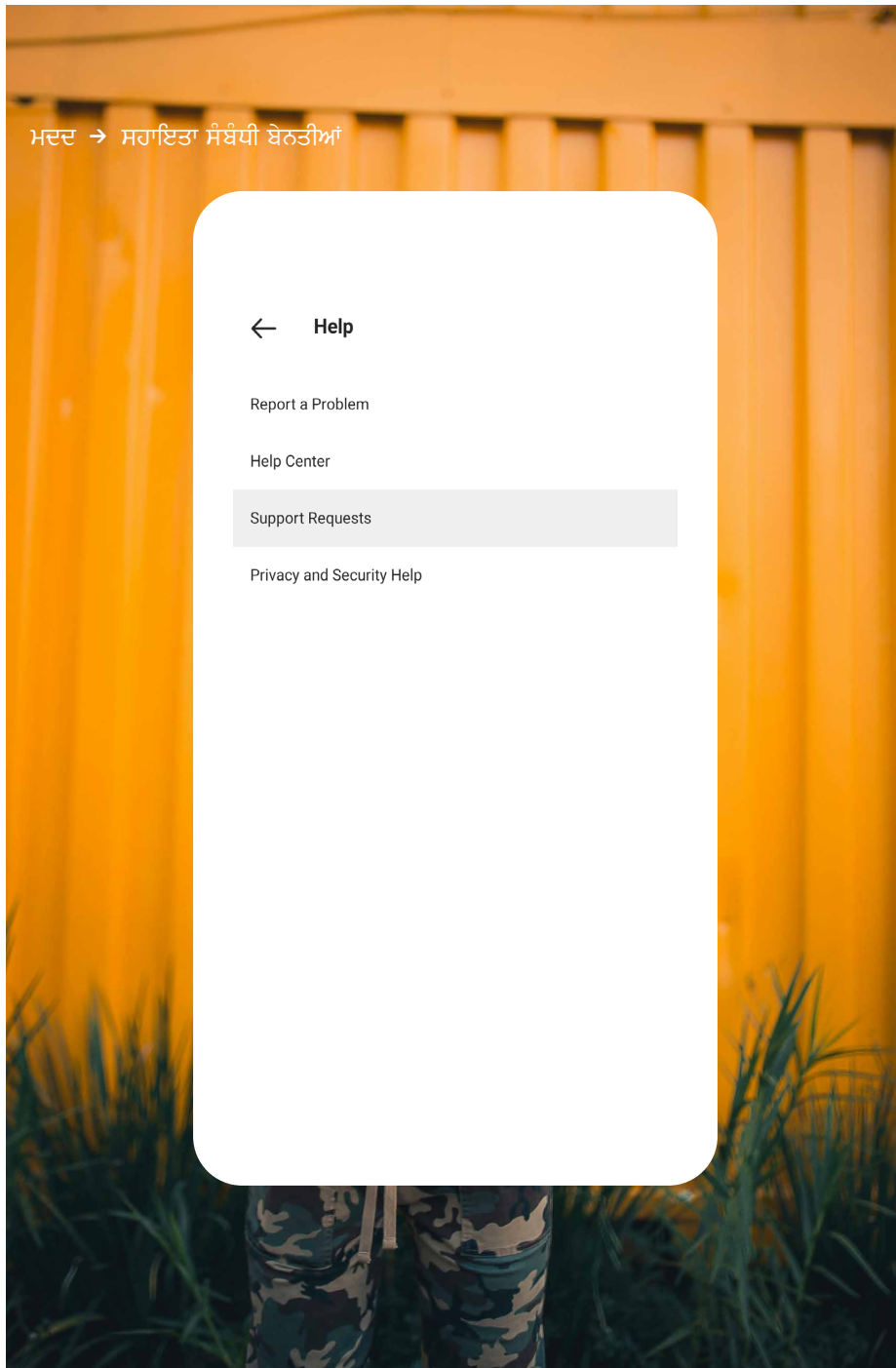




ਸਹਾਇਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਬੇਨਤੀਆਂ










ਸਾਡਾ ਭਾਈਚਾਰਾ ਹੁਣ ‘ਸਹਾਇਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਬੇਨਤੀਆਂ’ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦਾਇਰ ਕੀਤੀਆਂ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅਕਾਊਂਟ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀਆਂ ਉਲੰਘਣਾਵਾਂ ਦੇ ਅੱਪਡੇਟ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਸਭ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਅਤੇ ਉਲੰਘਣਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਦੇ ਕੇ ਸਾਡੀਆਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਰਦਰਸ਼ਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਅਜਿਹੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਵਿਰੁੱਧ ਅਪੀਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਹ ਸਹਿਮਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਇਹਨਾਂ ਸਭ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀਆਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰੀਆਂ ਅਤੇ ਨਿਰਪੱਖ ਬਣੀਆਂ ਰਹਿਣ।





ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ

← Reports

-  You anonymously reported [number1 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 >

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਉਲੰਘਣਾਵਾਂ

← Violations

You Don't Have Any Violations

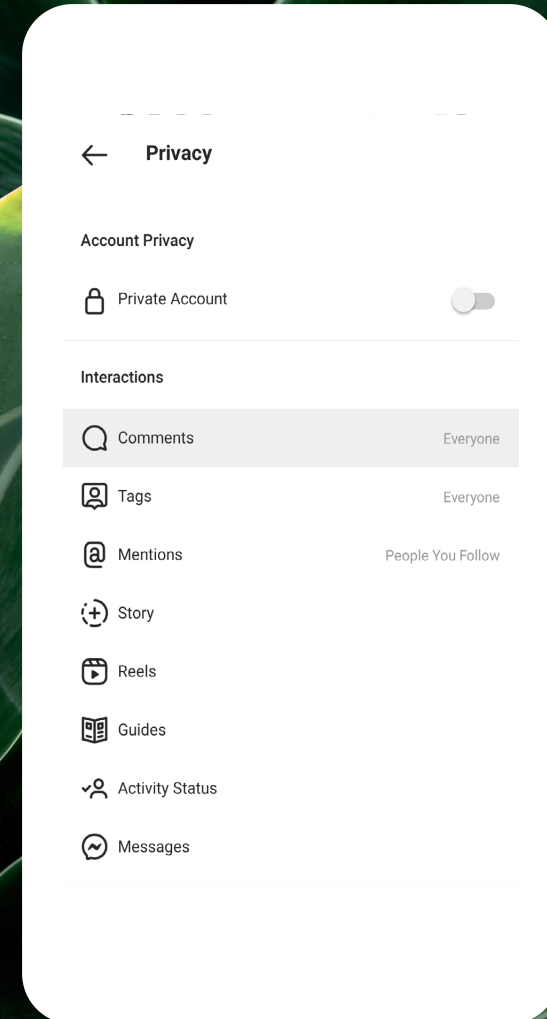
Read our Community Guidelines to learn what we allow on Instagram and how you can help us report and remove what we don't.

[See Community Guidelines](#)

ਕਮੈਂਟ ਮੈਨੇਜ ਕਰੋ

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੌਣ ਉਸ ਦੀਆਂ ਫੋਟੋਆਂ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ 'ਤੇ ਕਮੈਂਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੌਣ ਨਹੀਂ। ਐਪ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਦੇ “ਕਮੈਂਟ ਕੰਟਰੋਲ” ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ, ਉਹ ਹਰੇਕ ਨੂੰ, ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਫਾਲੋ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਫਾਲੋਅਰਜ਼ ਨੂੰ, ਸਿਰਫ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਫਾਲੋ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਿਰਫ ਆਪਣੇ ਫਾਲੋਅਰਜ਼ ਨੂੰ ਕਮੈਂਟ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਣਾ ਚੁਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੀਆਂ ਪੋਸਟਾਂ ਤੋਂ ਕਮੈਂਟਾਂ ਨੂੰ ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੀ ਹਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸੈਟਿੰਗਾਂ → ਪ੍ਰਾਈਵੇਸੀ → ਕਮੈਂਟ



ਕਮੈਂਟ ਫਿਲਟਰ ਕਰੋ

ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਅਜਿਹੇ ਕੰਟਰੋਲ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਦਿਸਣ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਮੈਨੇਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਮੈਂਟ ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਹਨ ਜਾਂ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਜਾਂ ਤੰਗ ਕਰਨ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਫਿਲਟਰ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਹਨ ਜੋ ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਸ਼ਬਦਾਂ ਅਤੇ ਵਾਕਾਂਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਮੈਂਟਾਂ ਨੂੰ ਆਟੋਮੈਟਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਟਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਮੈਂਟ ਕੰਟਰੋਲ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ “ਫਿਲਟਰ” ‘ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਅਜਿਹੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਅਤੇ ਇਮੋਜੀਆਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਆਪਣੀ ਪੋਸਟ ਦੇ ਕਮੈਂਟ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ।

ਆਟੋਮੈਟਿਕ ਅਤੇ ਮੈਨੂਅਲ ਕਮੈਂਟ ਫਿਲਟਰ

← Comments

Controls

Allow Comments From Everyone >

Block Comments From 0 People >

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

Filters

Hide Offensive Comments

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

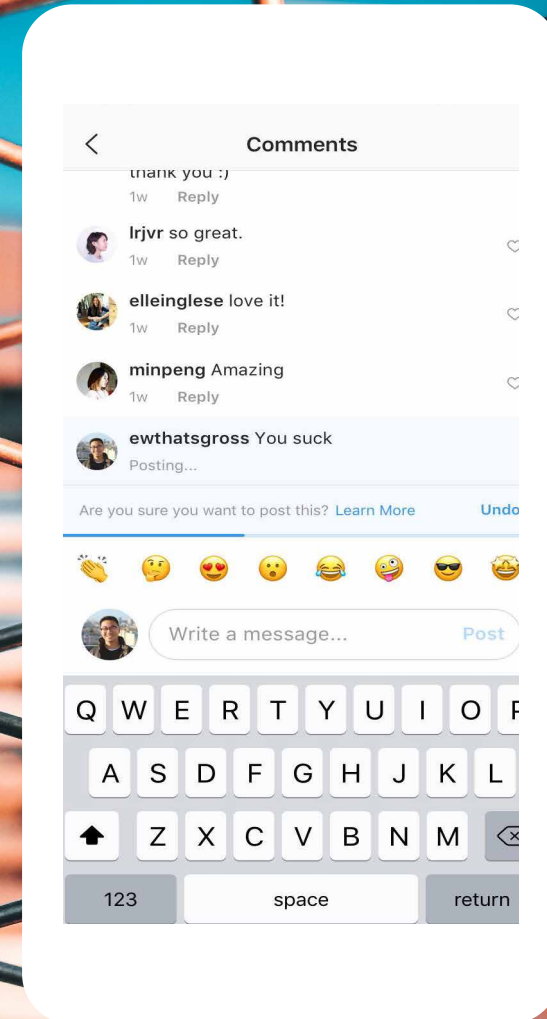
Manual Filter

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

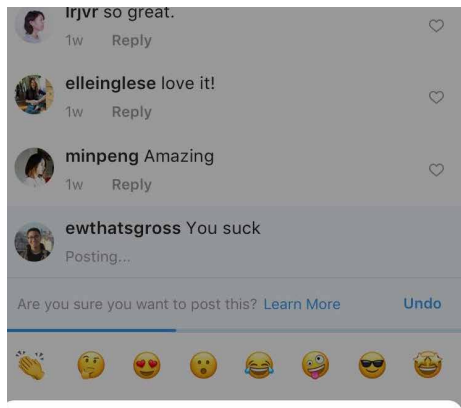
❗ ਕਮੈਂਟ ਅਤੇ ਕੈਪਸ਼ਨ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿਤਾਵਨੀਆਂ

ਕਿਸੇ ਪੋਸਟ ਵਿੱਚ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਅਤੇ ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਕਮੈਂਟ ਜਾਂ ਕੈਪਸ਼ਨ ਮਿਲਣ 'ਤੇ ਅਸੀਂ ਆਟੋਮੈਟਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਸਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕਮੈਂਟ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਕੈਪਸ਼ਨ ਪੋਸਟ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪੋਸਟ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਰੁਕ ਜਾਣ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕਮੈਂਟ ਜਾਂ ਕੈਪਸ਼ਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਇਸ ਮੌਕੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇੰਸਟਾਗਰਾਮ 'ਤੇ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਆਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਨਹੀਂ। ਸਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਇਹ ਦਖਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਗੱਲਬਾਤ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਦਾ ਜੋ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਸਾਬਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਮੈਂਟ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿਤਾਵਨੀਆਂ



ਕਮੈਂਟ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿਤਾਵਨੀਆਂ

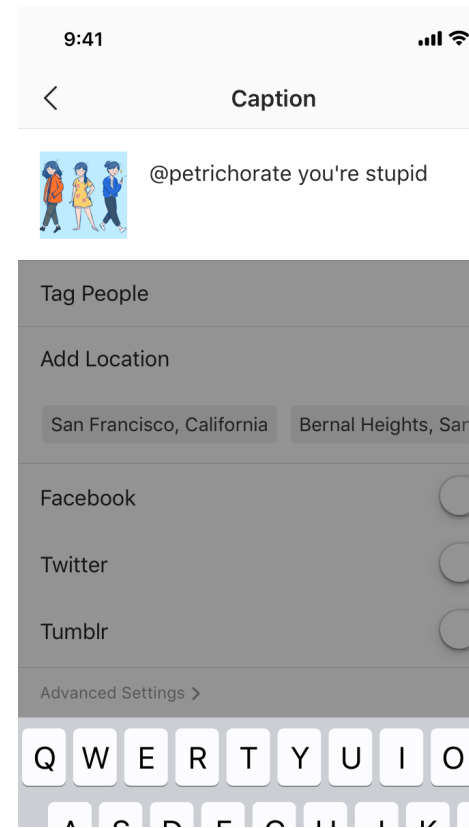


Keeping Instagram a Supportive Place

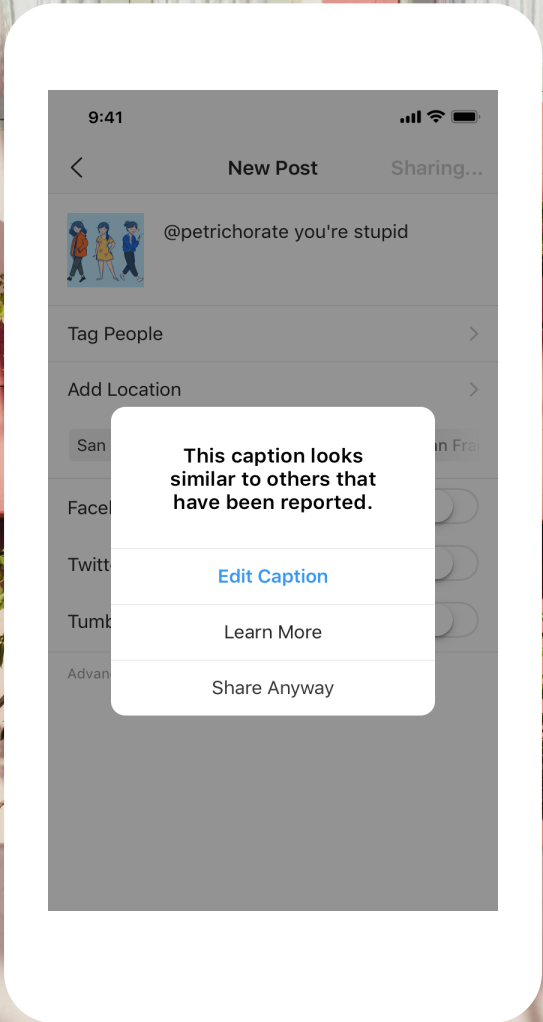
We're asking people to rethink comments that seem similar to others that have been reported.

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

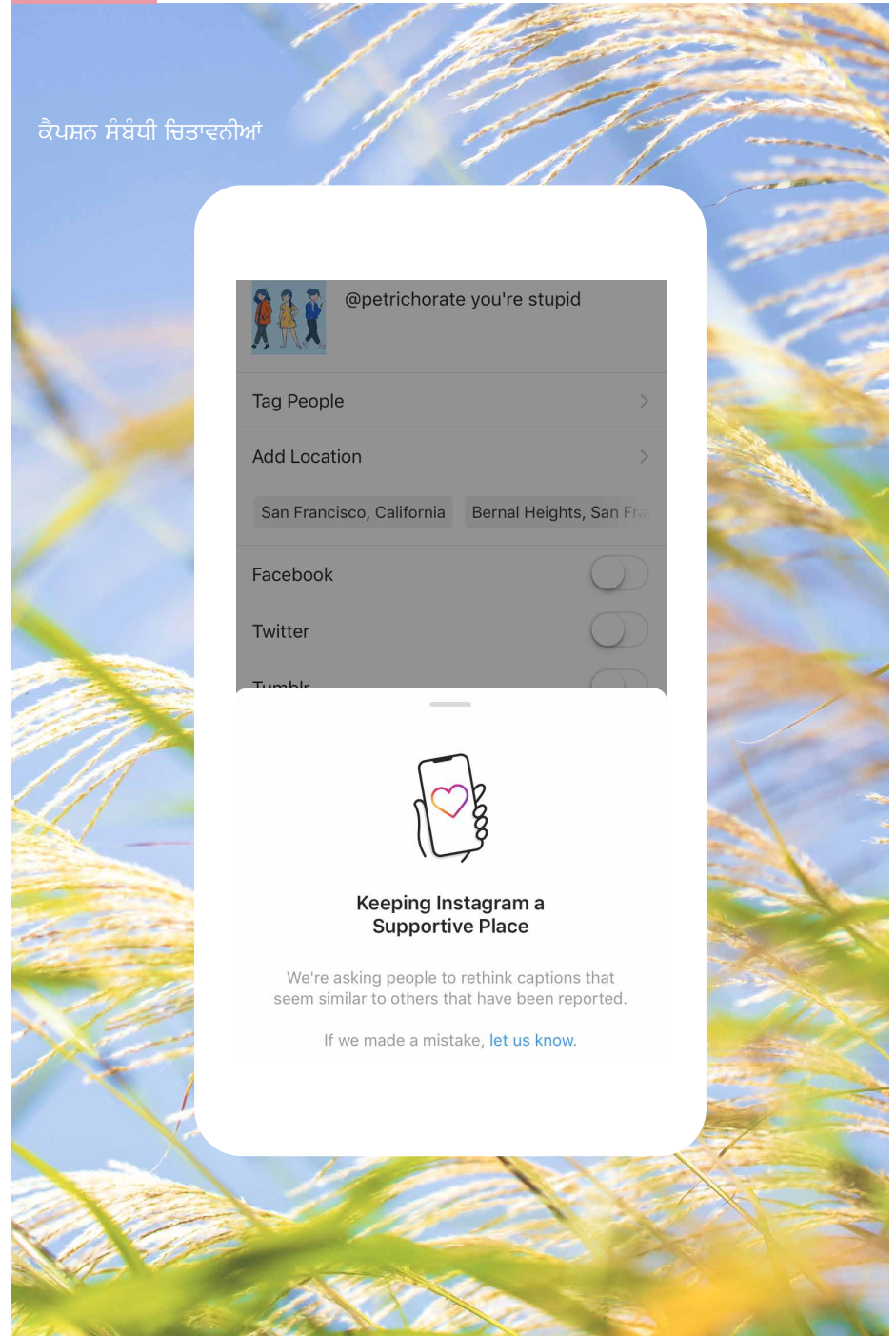
ਕੈਪਸ਼ਨ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿਤਾਵਨੀਆਂ



ਕੈਪਸ਼ਨ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿਤਾਵਨੀਆਂ



ਕੈਪਸ਼ਨ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿਤਾਵਨੀਆਂ



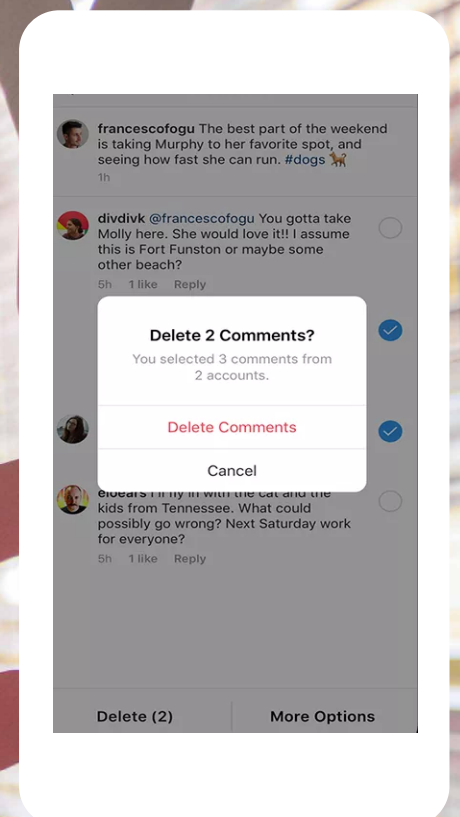
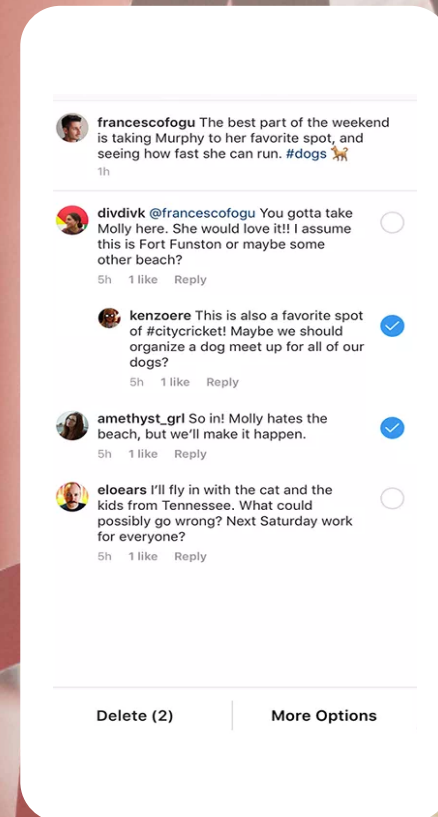
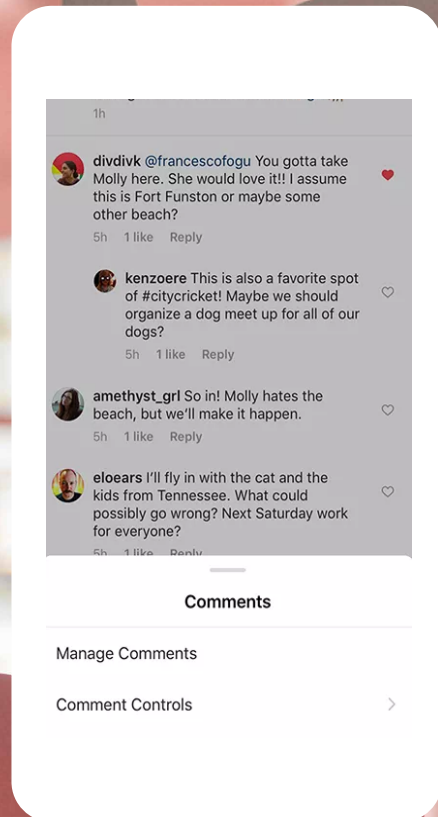
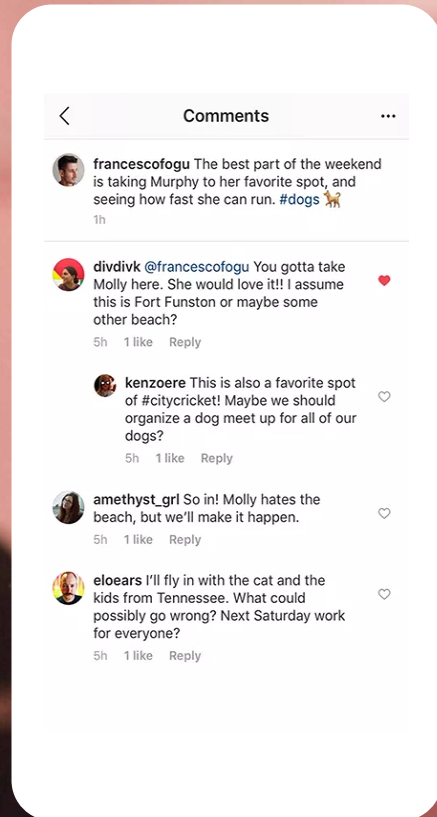
ਇੱਕ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਕਈ ਕਮੈਂਟਾਂ ਨੂੰ ਮੈਨੇਜ ਕਰਨਾ

ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇੱਕ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਮੈਂਟਾਂ ਨੂੰ ਮੈਨੇਜ ਕਰਨਾ ਕਾਫੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਾਬਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਅਜਿਹੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਲੈ ਕੇ ਆਏ ਹਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਮੈਂਟ ਮਿਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਨੈਗੇਟਿਵ ਕਮੈਂਟ ਪੋਸਟ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਇੱਕ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਕਾਊਂਟਾਂ ਨੂੰ ਬਲਾਕ ਜਾਂ ਰਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਈ.ਓ.ਐੱਸ. 'ਤੇ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਕਰਨ ਲਈ, ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਕਮੈਂਟ 'ਤੇ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਪਰਲੇ ਸੱਜੇ ਕੋਨੇ 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਬਿੰਦੀਆਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਤੀਕ 'ਤੇ ਟੈਪ ਕਰੋ। 'ਕਮੈਂਟ ਮੈਨੇਜ ਕਰੋ' ਨੂੰ ਚੁਣੋ ਅਤੇ ਇਕੱਠੇ 25 ਕਮੈਂਟ ਤੱਕ ਮਿਟਾਉਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੋ। ਇੱਕ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਕਾਊਂਟਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਬਲਾਕ ਜਾਂ ਰਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਕਰਨ ਲਈ 'ਹੋਰ ਵਿਕਲਪਾਂ' 'ਤੇ ਟੈਪ ਕਰੋ। ਐਂਡਰਾਇਡ 'ਤੇ, ਕਿਸੇ ਕਮੈਂਟ ਨੂੰ ਦਬਾ ਕੇ ਰੱਖੋ, ਬਿੰਦੀਆਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਤੀਕ 'ਤੇ ਟੈਪ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਬਲਾਕ ਜਾਂ ਰਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕਮੈਂਟਾਂ ਜਾਂ ਅਕਾਊਂਟਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੋ।



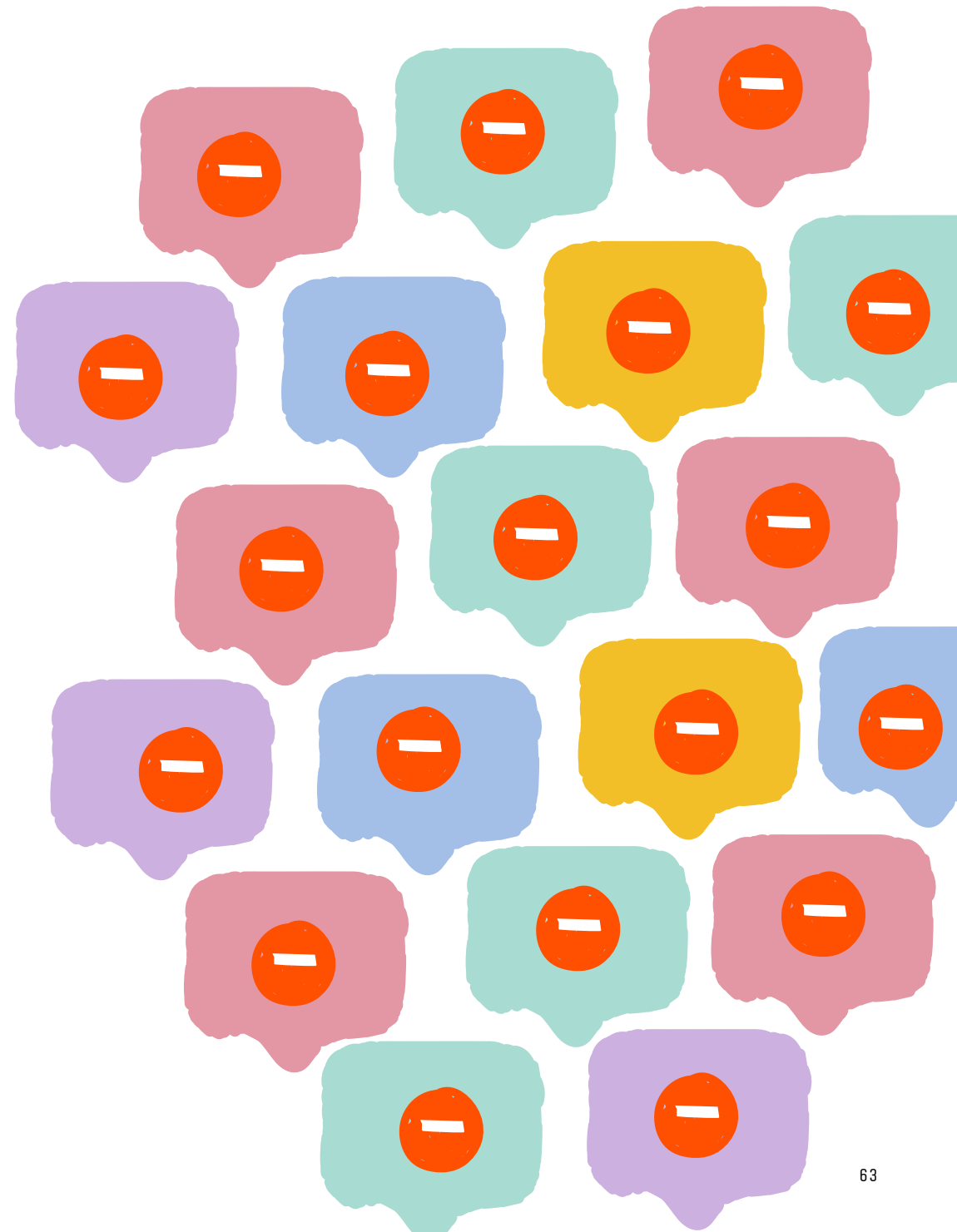
ਇੱਕ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਕਈ ਕਮੈਂਟਾਂ ਨੂੰ ਮੈਨੇਜ ਕਰਨਾ

ਇੱਕ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਕਈ ਕਮੈਂਟਾਂ ਨੂੰ ਮੈਨੇਜ ਕਰਨਾ

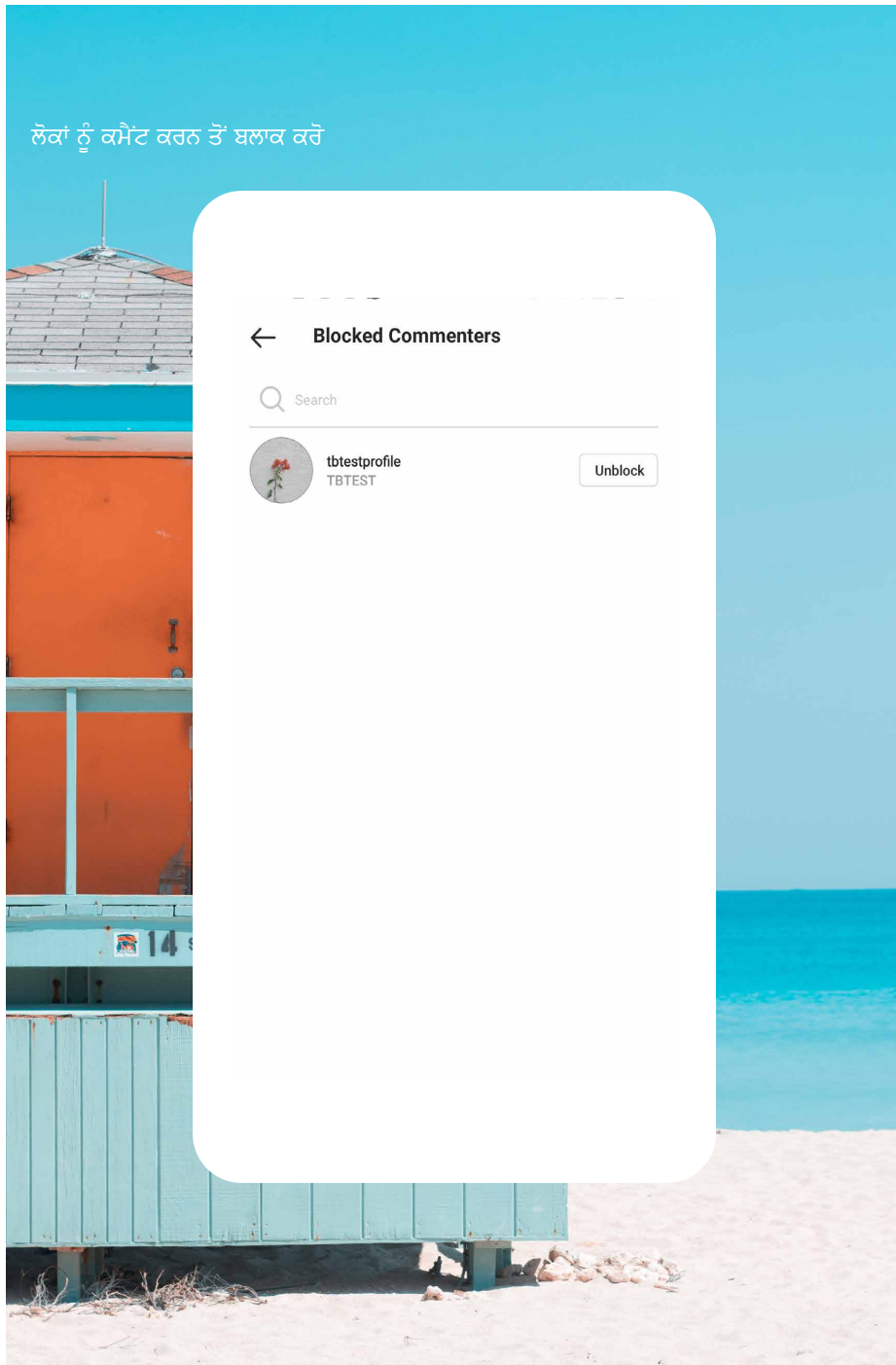


ਕਮੈਂਟ ਬਲਾਕ ਕਰੋ

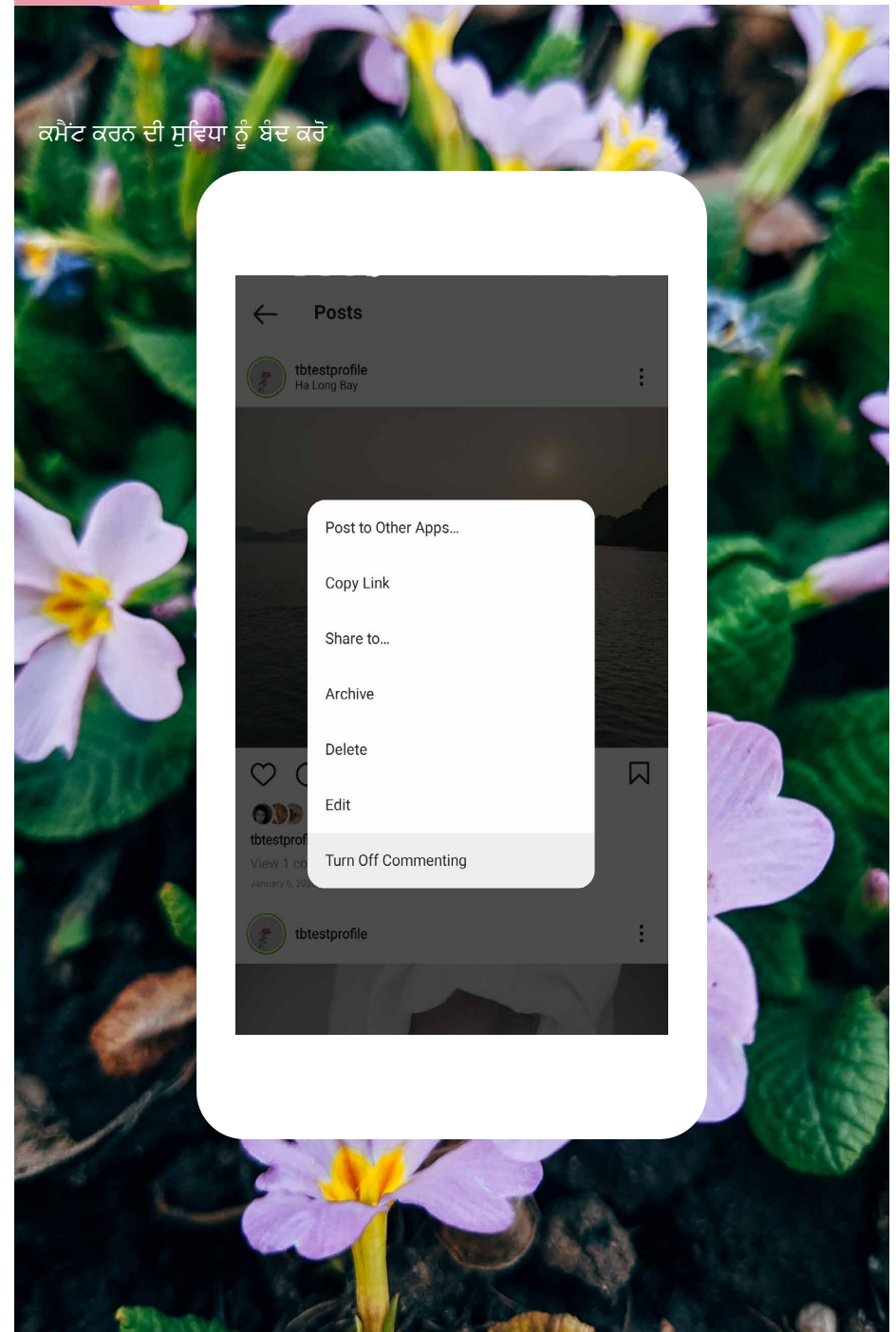
ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉਹਨਾਂ ਅਕਾਊਂਟਾਂ ਨੂੰ ਬਲਾਕ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਹ ਗੱਲਬਾਤ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਬਲਾਕ ਕੀਤੇ ਅਕਾਊਂਟ ਤੋਂ ਕਮੈਂਟ ਦਿਸਣੇ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਾਰੀਆਂ ਪੋਸਟਾਂ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪੋਸਟਾਂ ਤੋਂ ਕਮੈਂਟਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਮੈਂਟ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਲਾਕ ਕਰੋ



ਕਮੈਂਟ ਕਰਨ ਦੀ ਸੁਵਿਧਾ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ



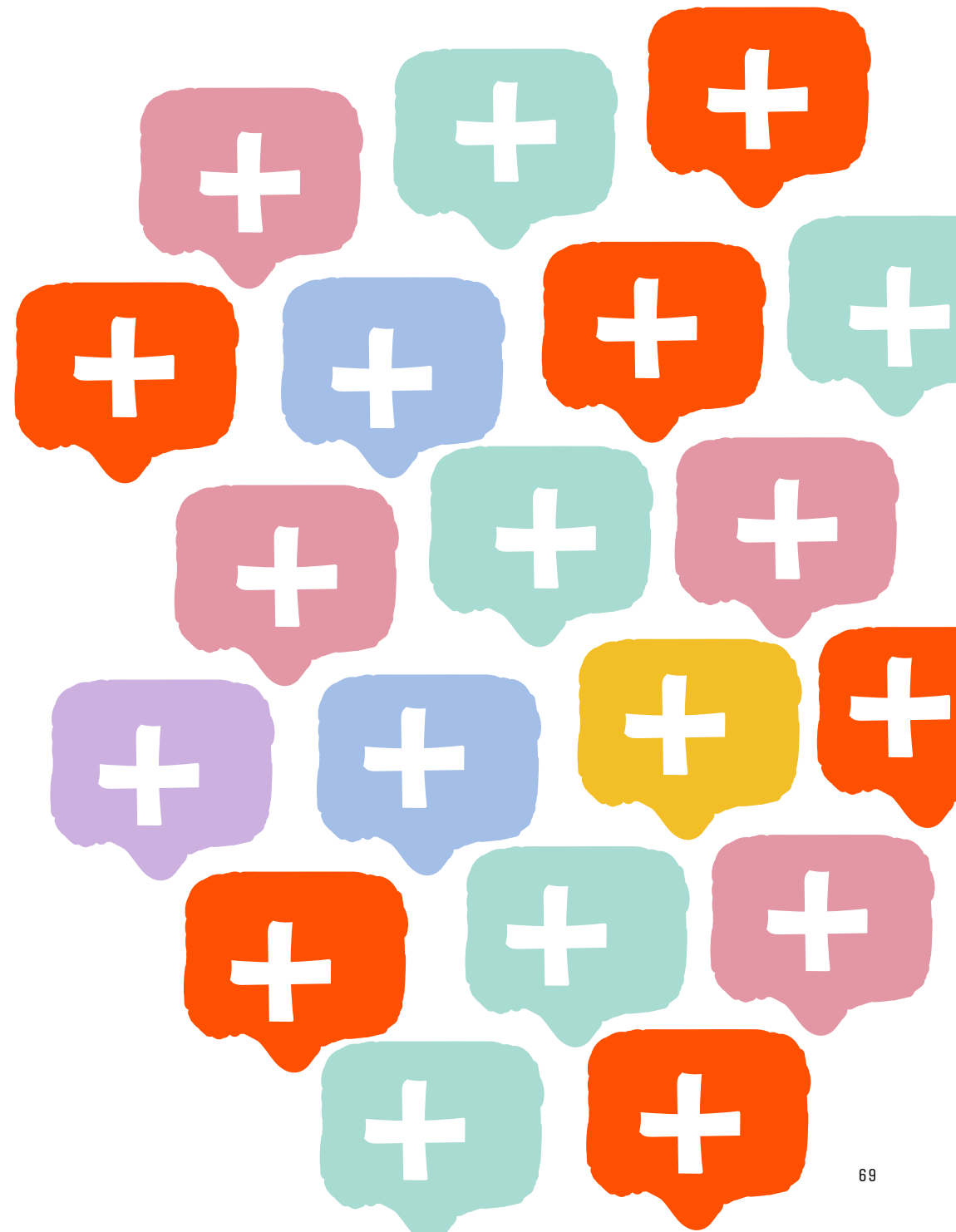
“ਅਸਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ, ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਵਰਤਣ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਹ ਨਿੱਜੀ ਗੱਲਾਂਬਾਤਾਂ ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਫੋਰਮ ‘ਤੇ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਜੇ ਕੋਈ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਦਿੱਖ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਜੇ ਕੋਈ ਡਿਜੀਟਲ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ‘ਤੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਾਈਬਰ-ਬੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਕਸਰ ਇਸ ਦਾ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਚੱਲਦਾ। ਬੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ, ਇਸਦੀ ਤੁਰੰਤ ਪਛਾਣ ਕਰਕੇ ਇਸਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਆਨਲਾਈਨ ਮਾਹੌਲ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਜਿੱਥੇ ਨਾ ਸਿਰਫ ਬੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ, ਬਲਕਿ ਉਹਨਾਂ ‘ਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਵੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਸਭ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਕਿ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਤਿਕਾਰ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ – ਫਿਰ ਚਾਹੇ ਆਨਲਾਈਨ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਆਫਲਾਈਨ। ਟੀਨੇਜਰਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲ ਸਮਝਾ ਕੇ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਆਨਲਾਈਨ ਗੱਲਾਂਬਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਮਾਪੇ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਉਸਾਰੂ ਆਨਲਾਈਨ ਮਾਹੌਲ ਸਿਰਜਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿੱਥੇ ਕੁਝ ਨਵਾਂ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਨ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕਤਾ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਰਾਏ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਅਣਡਿੱਠ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਹ ਸਾਡੀ ਸਭ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ!”



ਅਪਰਾਜਿਤਾ ਭਾਰਤੀ
ਯੰਗ ਲੀਡਰਜ਼ ਫਾਰ ਐਕਟਿਵ ਸਿਟਿਜਨਸ਼ਿਪ
[@ylacofficial](https://www.instagram.com/y_lacofficial)

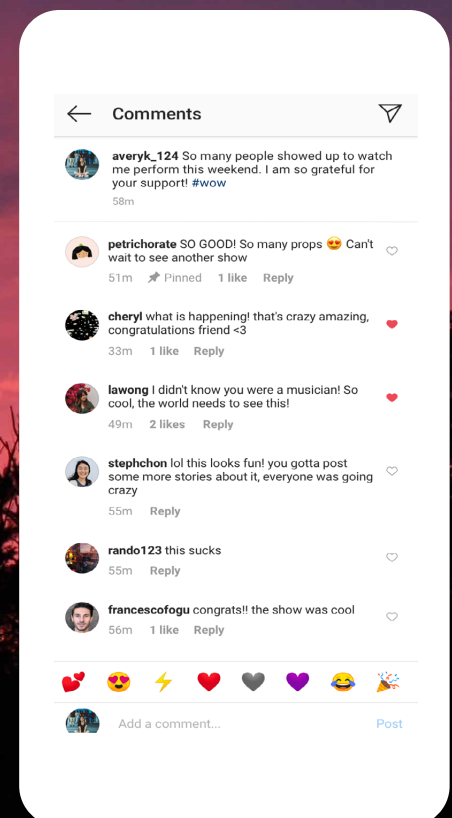
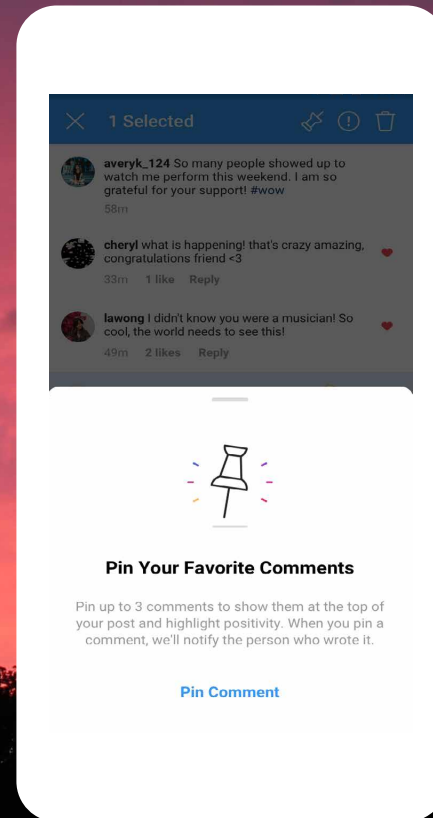
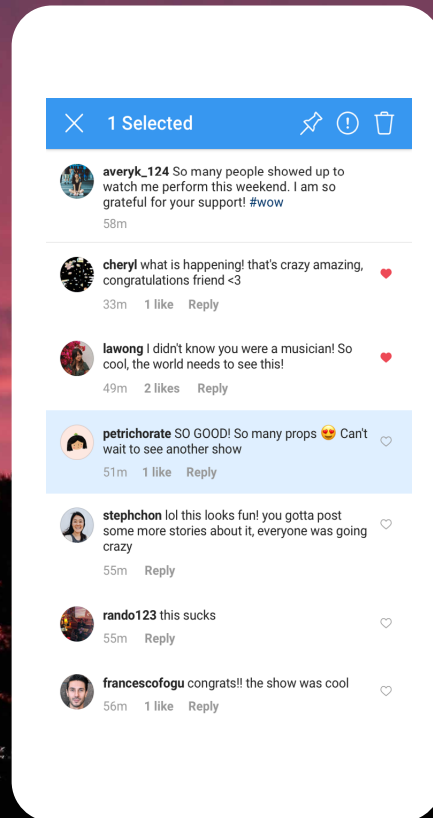
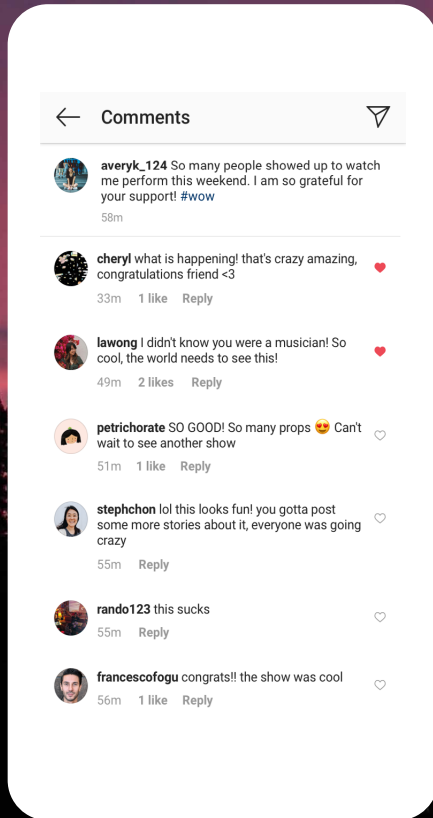
+ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਕਮੈਂਟਾਂ ਨੂੰ ਪਿੰਨ ਕਰਨਾ

ਨੈਗੇਟਿਵ ਕਮੈਂਟਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਅਸੀਂ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਗੱਲਾਂਬਾਤਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਆਸਾਨ ਤਰੀਕਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਪਿੰਨ ਕੀਤੇ ਕਮੈਂਟ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਕਾਊਂਟ ਦੀ ਟੋਨ ਸੈੱਟ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਰਸਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਕਮੈਂਟ ਬੁੱਡ ਦੇ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਕੁਝ ਚੁਣੇ ਹੋਏ ਕਮੈਂਟਾਂ ਨੂੰ ਪਿੰਨ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨਾਲ ਜੁੜ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਕਮੈਂਟਾਂ ਨੂੰ ਪਿੰਨ ਕਰਨਾ

ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਕਮੈਂਟਾਂ ਨੂੰ ਪਿੰਨ ਕਰਨਾ



ਟੈਗਾਂ ਅਤੇ ਮੈਨਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰੋ

ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਨਵੇਂ ਕੰਟਰੋਲ ਬਣਾਏ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਲੋਕ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇੰਸਟਾਗਰਾਮ 'ਤੇ ਕੌਣ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਟੈਗ ਜਾਂ ਮੈਨਸ਼ਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਹ ਚੁਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਹਰੇਕ ਨੂੰ, ਸਿਰਫ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਫਾਲੋ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਕਮੈਂਟ, ਕੈਪਸ਼ਨ ਜਾਂ ਸਟੋਰੀ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਟੈਗ ਜਾਂ ਮੈਨਸ਼ਨ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ।

ਸੈਟਿੰਗਾਂ → ਪ੍ਰਾਈਵੇਸੀ

← Privacy

Account Privacy

Private Account

Interactions

Comments

Tags Everyone

Mentions People You Follow

Story

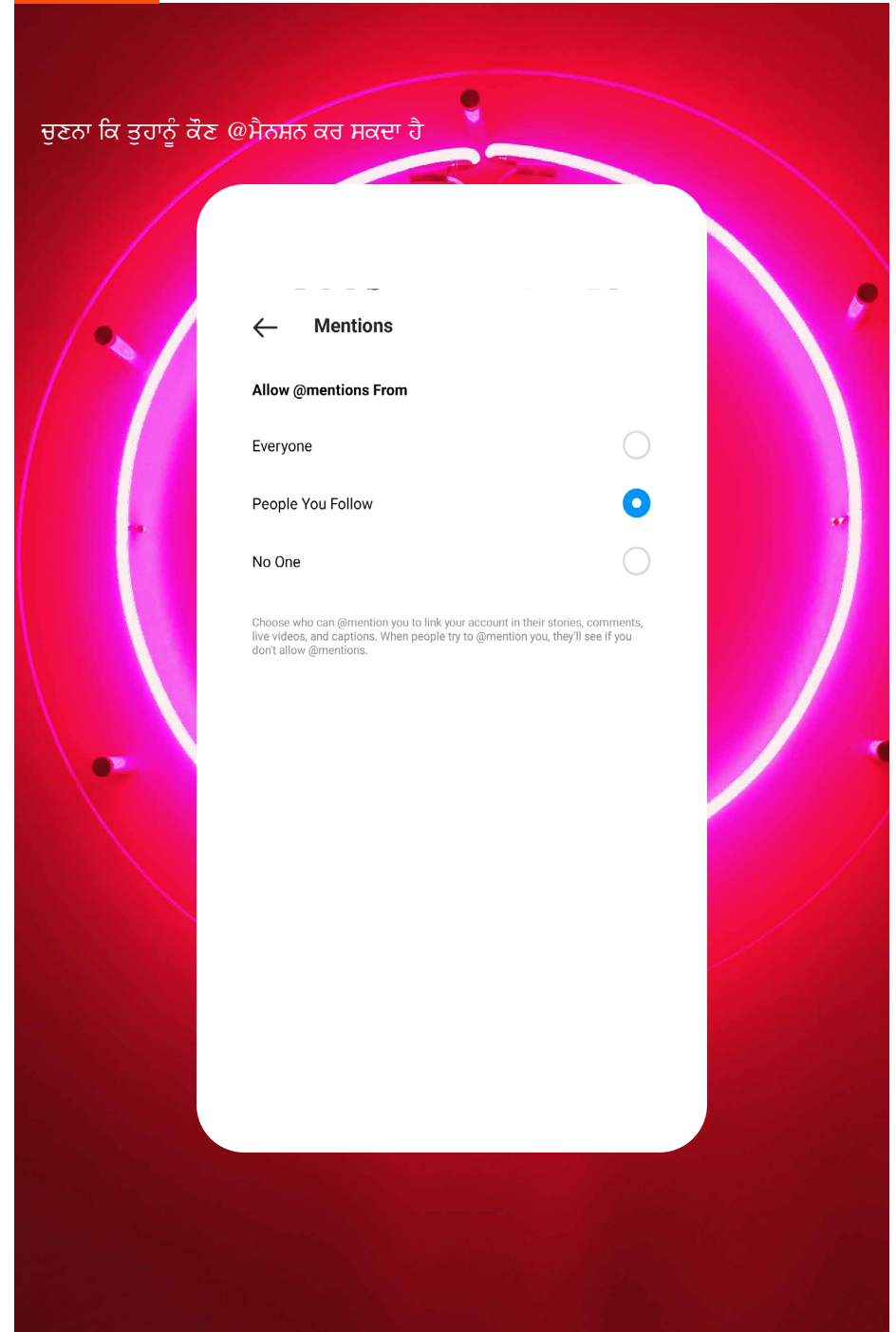
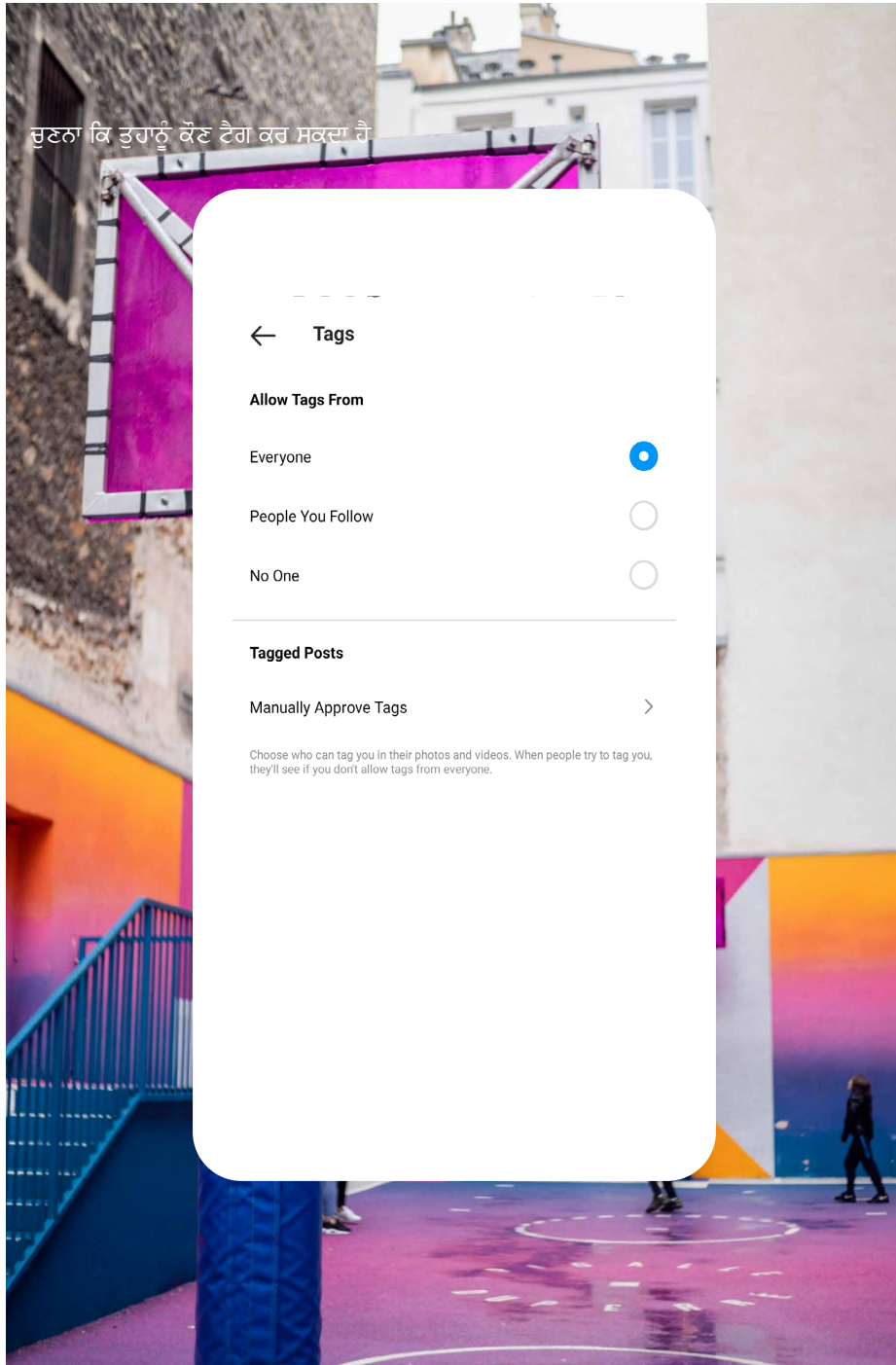
Guides

Activity Status

Messages

Connections

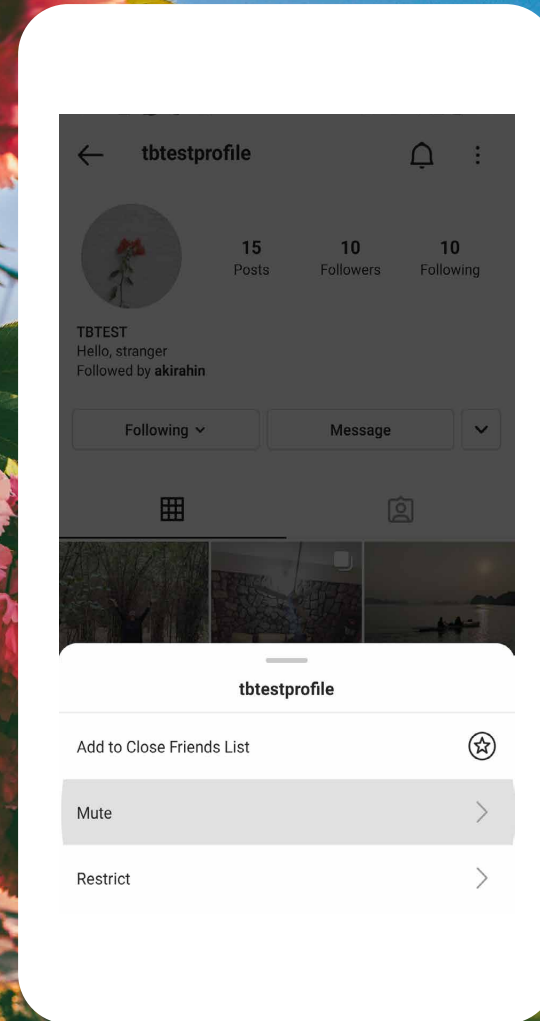
Restricted Accounts



ਕਿਸੇ ਅਕਾਊਂਟ ਨੂੰ ਮਿਊਟ ਕਰੋ

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਅਕਾਊਂਟ ਹੋਣ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਗੱਲਬਾਤ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਣਫਾਲੋ ਕਰਨ ਤੋਂ ਵੀ ਇਜ਼ਕਦਾ ਹੈ। ਮਿਊਟ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਅਕਾਊਂਟਾਂ ਦੀਆਂ ਸਟੋਰੀਜ਼ ਜਾਂ ਪੋਸਟਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਫੀਡ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਦਿਸਣਗੀਆਂ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਮਿਊਟ ਅਤੇ ਅਣਮਿਊਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਚੱਲੇਗਾ।

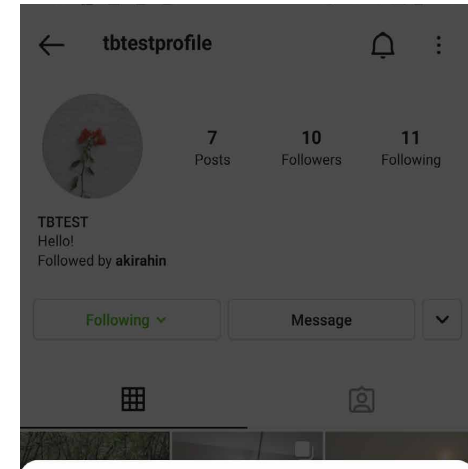
ਕਿਸੇ ਵਰਤੋਂਕਾਰ ਨੂੰ ਖੋਜੋ → “...” ਤੇ ਕਲਿਕ ਕਰੋ ਅਤੇ “ਮਿਊਟ ਕਰੋ” ਚੁਣੋ



ਰਿਸਟ੍ਰਿਕਟ

ਕਈ ਵਾਰ ਨੌਜਵਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਬਲਾਕ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਅਣਫਾਲੋ ਕਰਨਾ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਵੱਧ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੱਡੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਖੜ੍ਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਅਸੀਂ 'ਰਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਮੋਡ' ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਅਕਾਊਂਟ ਨੂੰ ਅਣਚਾਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂਬਾਤਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਵੀ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਚੱਲਦਾ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਰਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕਮੈਂਟ ਸਿਰਫ ਉਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹੀ ਦਿਸਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਰਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਉਹ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੰਸਟਾਗਰਾਮ 'ਤੇ ਕਦੋਂ ਐਕਟਿਵ ਹੋ ਜਾਂ ਕਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਡਾਇਰੈਕਟ ਮੈਸੇਜ ਪੜ੍ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਦੇ ਵੀ ਇਹਨਾਂ ਰਿਸਟ੍ਰਿਕਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਅਕਾਊਂਟ ਨੂੰ ਰਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਕਰੋ



Report...

Block

Restrict

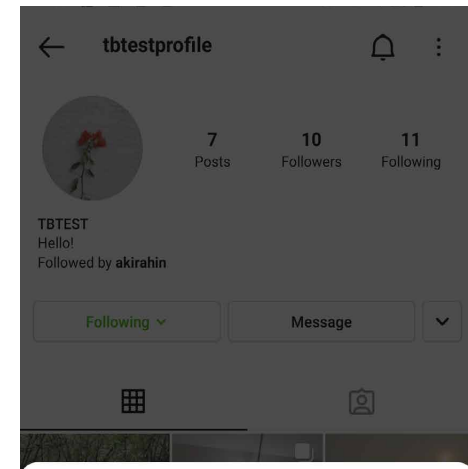
Hide Your Story

Copy Profile URL

ਅਣਚਾਹੀਆਂ ਗੱਲਬਾਤਾਂ ਨੂੰ ਬਲਾਕ ਕਰੋ

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉਹਨਾਂ ਅਕਾਊਂਟਾਂ ਨੂੰ ਬਲਾਕ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਹ ਗੱਲਬਾਤ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਬਲਾਕ ਕੀਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਪੋਸਟਾਂ, ਸਟੋਰੀਜ਼, ਰੀਲਜ਼, ਅਤੇ ਲਾਈਵ ਬ੍ਰੌਡਕਾਸਟਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਤਾਂ ਦੇਖ ਸਕਣਗੇ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ ਕਮੈਂਟ ਕਰ ਸਕਣਗੇ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਅਕਾਊਂਟ ਨੂੰ ਬਲਾਕ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਬਲਾਕ ਕੀਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਦੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਅਕਾਊਂਟ ਨੂੰ ਅਣਬਲਾਕ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਅਕਾਊਂਟ ਨੂੰ ਬਲਾਕ ਕਰੋ



Report...

Block

Restrict

Hide Your Story

Copy Profile URL



05 /

ਟਾਈਮ ਮੈਨੇਜ ਕਰੋ

ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਟੀਨੇਜਰ ਨਾਲ ਇੰਸਟਾਗਰਾਮ 'ਤੇ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਕੇ ਸਹਿਮਤੀ ਬਣਾਉਣ ਕਿ ਇਸ ਪਲੇਟਫਾਰਮ 'ਤੇ ਹਰ ਦਿਨ ਜਾਂ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਸਹੀ ਹੈ।

ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਬ੍ਰੇਕ ਲੈਣਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਦੋਂ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਤਣਾਅ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਅਜਿਹੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਟੂਲ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵੱਲੋਂ ਐਪ 'ਤੇ ਬਿਤਾਏ ਜਾ ਰਹੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਉਸ 'ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਕੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇੰਸਟਾਗਰਾਮ 'ਤੇ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਠੀਕ ਹੈ।

“ਮਾਪੇ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਪਹਿਲਾਂ ਪੁੱਛੋ ਅਤੇ ਸੁਣੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਆਨਲਾਈਨ-ਆਫਲਾਈਨ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਇਸ ਲਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਐਪਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੂਚਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ, ਆਪਣੀ ਫੋਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਖੁਦ ਮਾਨੀਟਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣ ਜਿਹੀਆਂ ਆਫਲਾਈਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਣਾਉਣ ਵਰਗੀਆਂ ਸਧਾਰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਾਫੀ ਲਾਹੇਵੰਦ ਸਾਬਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਸਕ੍ਰੀਨ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਉਦਾਹਰਨ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ!

ਸੀਮਾਵਾਂ ਸੈੱਟ ਕਰਨਾ, ਸਕ੍ਰੀਨ ਟਾਈਮ ਨੂੰ ਮੈਨੇਜ ਕਰਨ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਸਧਾਰਨ ਨਿਯਮ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਕਮਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫੋਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਡੀਵਾਈਸਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਲਿਆਉਣਾ, ਰਾਤ ਨੂੰ “ਫੋਨ ਬੰਦ ਕਰਨ” ਦਾ ਸਮਾਂ ਤੈਅ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਫੋਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੇ ਇਕੱਠੇ ਖਾਣਾ ਖਾਣਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਇਹ ਲੱਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਸਾਈਬਰ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਵਰਗੀਆਂ ਆਨਲਾਈਨ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਹੀ ਅੰਦਰ ਜੂਝ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਸੇਵਾ ਰਾਹੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਸੰਕੋਚ ਨਾ ਕਰੋ।

ਮਾਪੇ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਤਕਨੀਕੀ ਟੂਲਾਂ, ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ, ਵੀਡੀਓ ਜਾਂ ਗੇਮਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਸਿਰਫ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ ਬਲਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਊਣ ਅਤੇ ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਕੀਮਤੀ ਹੁਨਰ ਜਾਂ ਸਬਕ ਵੀ ਸਿਖਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪੈਟੀ ਗੋਂਜ਼ਾਲਵਿਸ
ਇਟਸ ਓਕੇ ਟੂ ਟਾਕ
[@itsoktotalk](https://www.instagram.com/itsoktotalk)

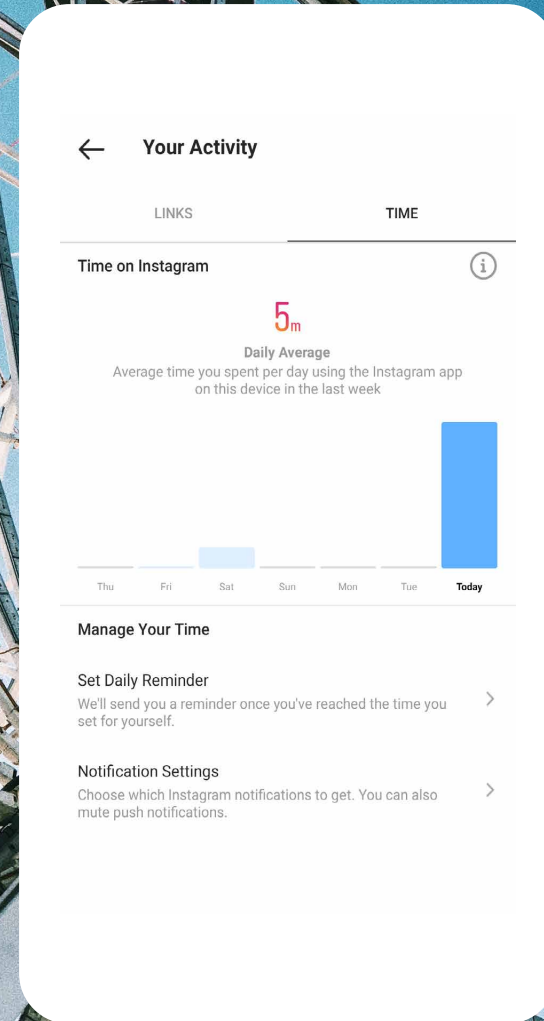




ਆਪਣੀ ਐਕਟੀਵਿਟੀ ਦੇਖਣਾ

ਐਕਟੀਵਿਟੀ ਡੈਸਬੋਰਡ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਪਿਛਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਅਤੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇੰਸਟਾਗਰਾਮ 'ਤੇ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਇਆ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਇਹ ਵੀ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਐਪ 'ਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਦਿਨ ਲਈ ਇੰਸਟਾਗਰਾਮ 'ਤੇ ਬਿਤਾਏ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਨੀਲੀਆਂ ਬਾਰਾਂ ਨੂੰ ਟੈਪ ਕਰਕੇ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ।

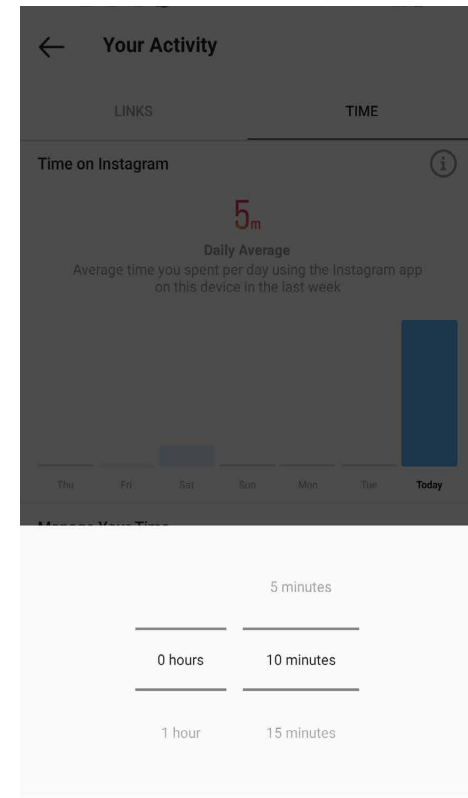
ਜੈਟਿੰਗ → ਤੁਹਾਡੀ ਐਕਟੀਵਿਟੀ



⌚ ਡੇਲੀ ਰਿਮਾਈਂਡਰ ਸੈੱਟ ਕਰੋ

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਡੇਲੀ ਰਿਮਾਈਂਡਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਇੰਸਟਾਗਰਾਮ 'ਤੇ ਬਿਤਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸੀਮਾ ਸੈੱਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਐਪ ਵਰਤ ਕੇ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਕਦੇ ਅਜਿਹਾ ਸਮਾਂ ਵੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੁਣ ਬਹੁਤ ਹੋ ਗਿਆ, ਬਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਡੇਲੀ ਰਿਮਾਈਂਡਰ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਸੈੱਟ ਕਰਨਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਇੰਸਟਾਗਰਾਮ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

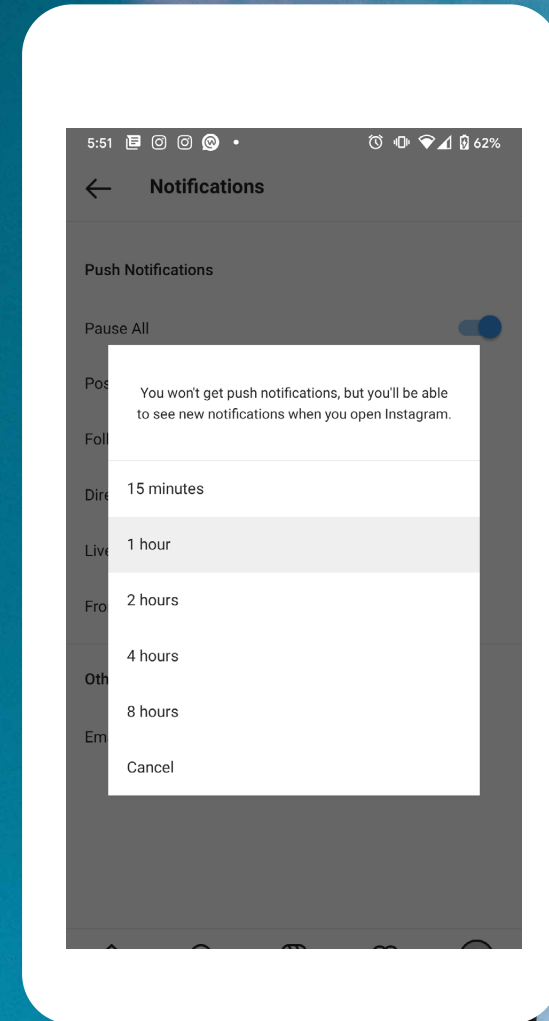
ਡੇਲੀ ਰਿਮਾਈਂਡਰ ਸੈੱਟ ਕਰੋ



ਪੁਸ਼ ਨੋਟੀਫਿਕੇਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਮਿਊਟ ਕਰੋ

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇੰਸਟਾਗਰਾਮ ਦੀਆਂ ਨੋਟੀਫਿਕੇਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਲਈ “ਪੁਸ਼ ਨੋਟੀਫਿਕੇਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਮਿਊਟ ਕਰੋ” ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੀਸੈੱਟ ਕੀਤਾ ਸਮਾਂ ਪੂਰਾ ਹੋਣ ‘ਤੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੁਝ ਵੀ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਨੋਟੀਫਿਕੇਸ਼ਨਾਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਆਪਣੀਆਂ ਸਧਾਰਨ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ‘ਤੇ ਵਾਪਸ ਸੈੱਟ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ।

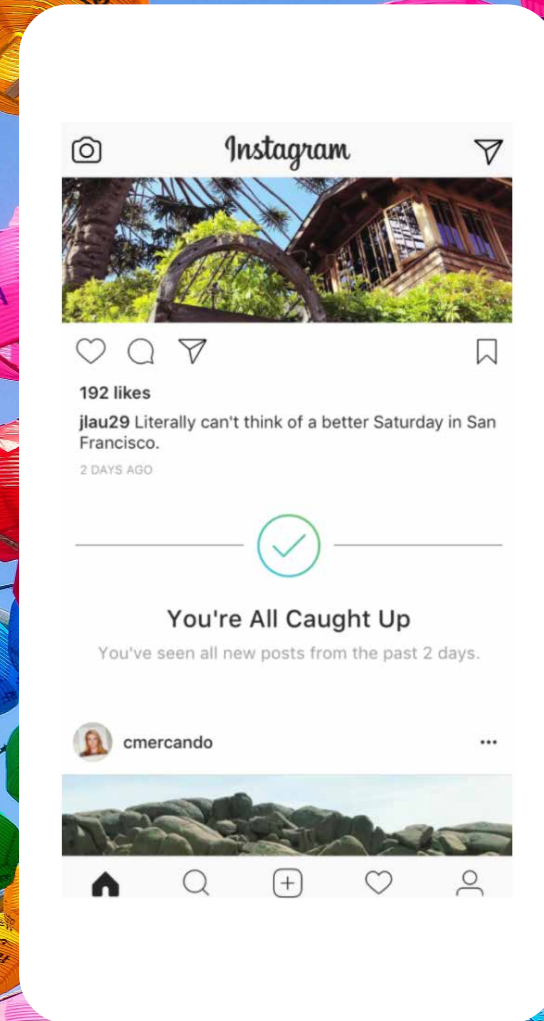
ਪੁਸ਼ ਨੋਟੀਫਿਕੇਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਮਿਊਟ ਕਰੋ



ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੀਆਂ ਪੋਸਟਾਂ ਦੇਖ ਚੁੱਕੇ ਹੋ

ਨੌਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਕਈ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਪੋਸਟਾਂ ਦੇਖਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਦਾ ਦਬਾਵ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਪਣੀ ਫੀਡ 'ਤੇ ਪਿਛਲੇ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਹਰੇਕ ਪੋਸਟ ਨੂੰ ਸਕ੍ਰੋਲ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮੈਸੇਜ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਲਿਖਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, “ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੀਆਂ ਪੋਸਟਾਂ ਦੇਖ ਚੁੱਕੇ ਹੋ”। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਚੱਲ ਜਾਏਗਾ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਪੋਸਟ ਕੀਤਾ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਦੇਖ ਚੁੱਕੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਿਛਲੇ ਲੌਗ-ਇਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਹੁਣ ਤੱਕ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਪੋਸਟਾਂ ਦੇਖ ਚੁੱਕੇ ਹੋ





06 /

ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਮੈਨੇਜ ਕਰੋ

ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਟੀਨੇਜਰ ਦੇ ਇੰਸਟਾਗਰਾਮ ਅਕਾਊਂਟ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਪਾਸਵਰਡ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਨਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਪਾਸਵਰਡ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵੀ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰੋ। ਅਸੀਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਬਣਾਈਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲੈ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਮੈਨੇਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਇੰਸਟਾਗਰਾਮ ਅਕਾਊਂਟ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹੇ।

ਦੋ-ਪੜਾਵੀ ਪ੍ਰਮਾਣੀਕਰਨ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅਕਾਊਂਟ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਲੌਗ-ਇਨ ਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਰੱਖੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਦੋਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਡੀਵਾਈਸਾਂ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਅਕਾਊਂਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ। ਦੋ-ਪੜਾਵੀ ਪ੍ਰਮਾਣੀਕਰਨ ਇੱਕ ਵਧੀਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲੇਅਰ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਅਕਾਊਂਟ ਨੂੰ ਅਣਅਧਿਕਾਰਤ ਪਾਸਵਰਡ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਚਾਲੂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਕੀਤੇ ਜਾਣ 'ਤੇ, ਇੰਸਟਾਗਰਾਮ ਅਕਾਊਂਟ ਵਿੱਚ ਲੌਗ-ਇਨ ਕਰਨ ਲਈ ਪਾਸਵਰਡ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕੋਡ ਵੀ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਮਾਣੀਕਰਨ ਐਪ ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ ਮੈਸੇਜ ਰਾਹੀਂ ਭੇਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਸੈਟਿੰਗਾਂ → ਸੁਰੱਖਿਆ

← 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](#)



ਇੰਸਟਾਗਰਾਮ ਤੋਂ ਈਮੇਲਾਂ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅਕਾਊਂਟ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅਕਾਊਂਟ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਇੰਸਟਾਗਰਾਮ ਵੱਲੋਂ ਭੇਜੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਨਿਯਮ-ਕਨੂੰਨ ਦੱਸਣ ਵਾਲੀਆਂ ਈਮੇਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜ਼ਰੂਰ ਪੜ੍ਹੋ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਵੀ ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਇੰਸਟਾਗਰਾਮ ਵੱਲੋਂ ਕਦੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡੀ.ਐੱਮ. ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਚੈਨਲ ਰਾਹੀਂ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਉਹਨਾਂ ਚੈਨਲਾਂ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀਆਂ ਐਪ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਮਨਜ਼ੂਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਸੈਟਿੰਗਾਂ → ਸੁਰੱਖਿਆ

← 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.](#)

➤ ਲੌਗ-ਇਨ ਐਕਟੀਵਿਟੀ

ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਇੰਸਟਾਗਰਾਮ ਅਕਾਊਂਟ ਵਿੱਚ ਲੌਗ-ਇਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਤੁਹਾਡਾ ਡੀਵਾਈਸ ਇੱਕ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇੰਸਟਾਗਰਾਮ ਅਕਾਊਂਟਾਂ ਦੀ ਲੌਗ-ਇਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਟੋਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇੰਸਟਾਗਰਾਮ ਐਪ ਦੀਆਂ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਤੋਂ ਲੌਗ-ਇਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਹਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਸੈਟਿੰਗਾਂ → ਸੁਰੱਖਿਆ

← 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

ਲੌਗ-ਇਨ ਐਕਟੀਵਿਟੀ

← Login Activity

Where You're Logged In

📍 Delhi, India
Active now • This Pixel 3

...

ਰਿਕਵਰੀ ਕੋਡ

ਇੱਕ ਵਾਰ ਦੋ-ਪੜਾਵੀ ਪ੍ਰਮਾਣੀਕਰਨ ਸੈੱਟ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਰਿਕਵਰੀ ਕੋਡਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹੋਵੇਗੀ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਮਾਣੀਕਰਨ ਐਪ ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ ਮੈਸੇਜ ਰਾਹੀਂ ਦੋ-ਪੜਾਵੀ ਪ੍ਰਮਾਣੀਕਰਨ ਕੋਡ ਨਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ 'ਤੇ ਵੀ ਲੌਗ-ਇਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਰਿਕਵਰੀ ਕੋਡ

← 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 /

ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ



ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕਦੇ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਉਹ ਇੰਸਟਾਗਰਾਮ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਦੀ ਭਾਵਾਤਮਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਚਿੰਤਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰੇ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲੇ ਤੱਕ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ, ਤਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ ਕਿ ਦਇਆ ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਰਾਏ ਬਣਾਏ ਬਿਨਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਵਿਵਹਾਰ ਬਾਰੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਲਈ ਇੰਸਟਾਗਰਾਮ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਟੂਲ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਪੰਨਿਆਂ 'ਤੇ ਸਮਝਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ

ਸੁਸਾਈਡ ਪ੍ਰਵੇਂਸ਼ਨ ਇੰਡੀਆ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਵੱਲੋਂ ਹੈਲਪਲਾਈਨਾਂ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਸਤਰਿਤ ਸੂਚੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਸਾਡਾ ਭਾਈਚਾਰਾ ਕਦੇ ਵੀ ਵਰਤ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਸਰੋਤ

ਸੰਕਟ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਦਾ ਸਟਾਫ਼, ਭਾਵਾਤਮਿਕ ਸਦਮੇ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਰਹੇ ਜਾਂ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਰੇਕ ਦੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਰਾਏ ਬਣਾਏ ਸੁਣਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪਛਾਣ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਫੋਰਟਿਸ ਸਟ੍ਰੈਂਜ ਹੈਲਪਲਾਈਨ

+91 83768 04102 (24/7)

mentalhealth@fortishealthcare.com

ਇਹ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਉਹਨਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਆਮ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਜਾਂ ਪਰੀਖਿਆ/ਪੜ੍ਹਾਈ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਵਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਆਸਰਾ

+91 9820466726 (24/7)

aasrahelpline@yahoo.com

ਇਹ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਹਰ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਮੁੱਢਲੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਸੰਕਟ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਹੈ ਅਤੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਹਿੰਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਗ੍ਹਾ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਵਿਵਸਥਿਤ ਹੋਟਲਾਈਨਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।

ਆਈਕਾਲ

+91 9152987821 (ਸੋਮ-ਸ਼ਨੀ: ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 10 ਵਜੇ ਤੱਕ), 022-25521111

(ਸੋਮ-ਸ਼ਨੀ: ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 10 ਵਜੇ ਤੱਕ) icall@tiss.edu

ਇਹ ਟੀ.ਆਈ.ਐੱਸ.ਐੱਸ. ਵੱਲੋਂ ਚਲਾਈ ਜਾਂਦੀ ਇੱਕ ਈਮੇਲ ਅਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਆਧਾਰਿਤ ਮੁਫਤ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਸੇਵਾ ਹੈ।

ਵੰਦ੍ਰੇਵਾਲਾ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ

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

help@vandrevafoundation.com

ਇਸ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਾਊਂਸਲਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਟੈਲੀਫੋਨ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸਮਾਰਿਟਨਸ ਮੁੰਬਈ

+91 84229 84528-30 (ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੋਂ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ)

talk2samaritans@gmail.com

ਸਮਾਰਿਟਨਸ ਮੁੰਬਈ ਇੱਕ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਭਾਵਾਤਮਿਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤਣਾਅ, ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ, ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਹਨ, ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

ਜੀਵਨ ਆਸਥਾ

1800 233 3330 (24/7)

help@jeevanaastha.com

ਇਹ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਉਹਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜੋ ਚਿੰਤਾ, ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਪਰੀਖਿਆ/ਪੜ੍ਹਾਈ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਾਊਂਸਲਰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਹਿੰਦੀ ਅਤੇ ਗੁਜਰਾਤੀ ਭਾਸ਼ਾ ਬੋਲਦੇ ਹਨ।

ਸਨੇਹੀ

+91 9582208181 (ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 10 ਵਜੇ ਤੱਕ)

snehi.india@gmail.com

ਇਹ ਸੰਸਥਾ ਬੱਚਿਆਂ, ਔਲੂਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮੁਫਤ ਟੈਲੀਫੋਨਿਕ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਸੀ.ਓ.ਓ.ਜੇ. ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ

0832-2252525 (ਸੋਮ-ਸ਼ੁੱਕਰ: ਦੁਪਹਿਰ 1 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 7 ਵਜੇ ਤੱਕ)

coojtrust@yahoo.co.in

ਇਹ ਸੰਸਥਾ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮੁਫਤ ਟੈਲੀਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਸੇਵਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਸੁਮੈਤਰੀ

011-23389090 (ਸੋਮ-ਸ਼ੁੱਕਰ: ਦੁਪਹਿਰ 2 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 10 ਵਜੇ ਤੱਕ; ਸ਼ਨੀ-ਐਤ: ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 10 ਵਜੇ ਤੱਕ)

feelingsuicidal@sumaitri.net

ਇਹ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਉਹਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਮੁਫਤ ਟੈਲੀਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਸੇਵਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਭਾਵਾਤਮਿਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਵੀ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕਾਊਂਸਲਰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਹਿੰਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਬੋਲਦੇ ਹਨ।

ਪਰਿਵਾਰਤਨ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਸਰਵਿਸਿਸ

7676602602 (ਸੋਮ-ਸ਼ੁੱਕਰ: ਸ਼ਾਮ 4 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 10 ਵਜੇ ਤੱਕ)

parivarthanblr@gmail.com

ਰੋਸ਼ਨੀ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ

040-66202001, 040-66202000 (ਸੋਮ-ਐਤ: ਸਵੇਰੇ 11 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 9 ਵਜੇ ਤੱਕ)

ਇਹ ਹੋਟਲਾਈਨ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕਾਊਂਸਲਰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਹਿੰਦੀ ਅਤੇ ਤੇਲਗੂ ਭਾਸ਼ਾ ਬੋਲਦੇ ਹਨ।

ਅਰਪਿਤਾ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ

080-23655557, 080-23656667 (ਸੋਮ-ਸ਼ੁੱਕਰ: ਸਵੇਰੇ 7 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 9 ਵਜੇ ਤੱਕ)

arpita.helpline@gmail.com

ਇਹ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਇੱਕ ਹੋਟਲਾਈਨ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਕਾਊਂਸਲਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਮੁੱਖ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਹਿੰਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਸੇਵਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਕੁਝ ਖਾਸ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀਆਂ ਖੇਤਰੀ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਸੇਵਾ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਦਿੱਤਾ ਟੇਬਲ ਦੇਖੋ।

ਹਿਤਗੁਜ ਹੈਲਪਲਾਈਨ

022-24131212 (24/7)

ਇਹ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਕਈ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਹਿੰਦੀ ਅਤੇ ਮਰਾਠੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਹੀਲਿੰਗ ਮਾਇੰਡਜ਼

18001807020 (ਸੋਮ-ਸ਼ੁੱਕਰ: ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ ਤੱਕ)

ਕਸ਼ਮੀਰ ਵਿਖੇ ਸਥਿਤ ਇਹ ਸੰਸਥਾ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਸਮੇਤ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਕਈ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਉਰਦੂ ਅਤੇ ਕਸ਼ਮੀਰੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਫੋਨ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ; ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਆਪਣੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਚੈਟ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਰਾਹੀਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਵੀ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਮੰਨ ਟਾਕਸ

8686139139 (ਸੋਮ-ਸ਼ੁੱਕਰ: ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ ਤੱਕ)

ਇਹ ਸੰਸਥਾ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਹਿੰਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਟਾਕ ਥੈਰੇਪੀ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਚੋਣਵੇਂ ਕਾਊਂਸਲਰ ਪੰਜਾਬੀ ਅਤੇ ਬੰਗਾਲੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵੀ ਬੋਲਦੇ ਹਨ। ਭਾਵਾਤਮਿਕ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ, ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਸਰੋਤ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਜੀਵਨ ਆਧਾਰ ਅਡੋਲਸੈਂਟ ਹੈਲਪਲਾਈਨ

1800-233-1250 (ਸੋਮ-ਸ਼ੁੱਕਰ: ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ ਤੱਕ)

ਇਸ ਹੈਲਪਲਾਈਨ 'ਤੇ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਔਲੂਤਾਂ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਮਦਦ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਹਿੰਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਹੋਪ ਹੈਲਪਲਾਈਨ

7244333666, 0744-2414141 (24/7)

drmlagrwal@gmail.com

ਇਹ ਇੱਕ ਜੀ.ਪੀ.ਐੱਸ. ਸੰਚਾਲਿਤ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਹੈ ਜੋ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਕੋਚਿੰਗ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਬਣਾਈ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਤਣਾਅ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਆਤਮਹੱਤਿਆਵਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਆਨਲਾਈਨ ਚੈਟ-ਆਧਾਰਿਤ ਪਲੇਟਫਾਰਮ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਚੈਟ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਪਲੇਟਫਾਰਮਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਲੋਨਪੈਕਬਡੀ

ਲੋਨਪੈਕ ਬਡੀ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਐਪ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੁਮਨਾਮ ਢੰਗ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਵਿਅਕਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਾਹੌਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਵਾਲੰਟੀਅਰਾਂ ਨਾਲ ਕਨੈਕਟ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਦੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਮੈਡੀਕਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਹੋਣ, ਪਰ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਕਿਸੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਾਊਂਸਲਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਨਾਓਐਂਡਮੀ

ਨਾਓਐਂਡਮੀ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਲੋਕ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਥੇ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਰਾਏ ਨਹੀਂ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ। ਇਹ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ, ਸੰਕਟ ਹੈਲਪਲਾਈਨਾਂ, ਬਲੱਗਾਂ ਅਤੇ ਮਾਡਿਊਲਰ ਕੋਰਸਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਸੰਸਥਾ ਵੱਲੋਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ 'ਤੇ ਨਿਯਮਬੱਧ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇਵੈਂਟ ਵੀ ਹੋਸਟ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇਟਸ ਓਕੇ ਟੂ ਟਾਕ

ਇਟਸ ਓਕੇ ਟੂ ਟਾਕ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਲੋਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਗਲਤ ਰਾਏ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਆਪ-ਬੀਤੀਆਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਹੈਲਪਲਾਈਨਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਵੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਟੀਨਟਾਕ ਇੰਡੀਆ

ਟੀਨਟਾਕ ਇੰਡੀਆ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਕਈ ਸਾਰੇ ਸਰੋਤ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਖੁਦ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਲੇਖ, ਵੀਡੀਓ, ਟੂਲ, ਡਾਇਗਨੋਸਟਿਕ ਟੈਸਟ, ਭਾਈਚਾਰਕ ਫੋਰਮ ਅਤੇ ਰਾਜ ਮੁਤਾਬਕ ਕ੍ਰਮ-ਬੱਧ ਕੀਤੀ ਗਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੀ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਨੁਲਟਾ

ਨੁਲਟਾ ਇੱਕ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਹੈ ਜੋ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਾਟਾ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ਼ ਸੋਸ਼ਲ ਸਾਇੰਸ ਦੇ ਕਿਸੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਕਨੈਕਟ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਚੈਟਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਵਾਜਬ ਫੀਸ ਚਾਰਜ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

LGBTQIA+ ਭਾਈਚਾਰੇ ਲਈ ਸਰੋਤ

ਅਰਾਈਜ਼ ਹੈਲਪਲਾਈਨ

+91 9013262626 (ਸੋਮ-ਐਤ: ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ ਤੱਕ, ਜਨਤਕ ਛੁੱਟੀਆਂ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਬੰਦ)

LGBTQ+ ਭਾਈਚਾਰੇ ਲਈ ਫੋਨ, ਚੈਟ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਰਾਹੀਂ ਮਦਦ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਤਰਜੀਹ ਮੁਤਾਬਕ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਾਧਿਅਮ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸੇਵਾ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ: ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਹਿੰਦੀ, ਤਮਿਲ, ਤੇਲਗੂ, ਕੰਨੜ।

ਓਰੀਨਮ

+91 98415 57983 (ਸੋਮ-ਐਤ: ਸ਼ਾਮ 6:30 ਵਜੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ)

orinam.net@gmail.com

ਓਰੀਨਮ ਇੱਕ ਗੈਰ-ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਮੂਹ ਹੈ ਜੋ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ LGBTQ+ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਹੋਟਲਾਈਨ ਚਲਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹੋਟਲਾਈਨ ਇਸੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਵਾਲੰਟੀਅਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਚਲਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਲੀਨਿਕਲ ਸਾਇਕੋਲੋਜਿਸਟਾਂ ਅਤੇ ਬੈਰੇਪਿਸਟਾਂ ਦੀ ਟੀਮ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ। ਵਨ-ਟੂ-ਵਨ ਕਾਲਾਂ 'ਤੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਤਮਿਲ, ਅਤੇ ਤੇਲਗੂ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ; ਅਤੇ ਇਹ ਮਦਦ ਗੁਮਨਾਮ ਢੰਗ ਨਾਲ ਅਤੇ ਇਸੇ ਹੀ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਚਲਾਏ ਜਾਂਦੇ ਗੁਪਤ ਆਨਲਾਈਨ ਸਹਾਇਤਾ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। LGBTQ+ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਸਾਇਕੋਲੋਜਿਸਟਾਂ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਵਰਗੇ ਹੋਰ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨੂੰ ਰੈਫਰ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣ ਅਤੇ ਆਸਰਾ ਲੱਭਣ ਵਰਗੀ ਮਦਦ ਲੱਭ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਹਰ ਸੰਭਵ ਸਹਾਇਤਾ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕਵੀਰਿਦਮ

9745545559 (ਵ੍ਹਾਟਸਐਪ 'ਤੇ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਥੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਬਿਹਤਰ ਹੋਵੇਗਾ)।

LGBTQ+ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਮਲਿਆਲਮ ਅਤੇ ਤਮਿਲ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਸੇਵਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



ਸਾਡੀ **ਕਾਉਂਟਰ ਸਪੀਚ ਫੈਲੋਸ਼ਿਪ** ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਟੀਨੇਜਰਾਂ ਨੇ ਕੁਝ ਨੁਕਤਿਆਂ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਮਾਪੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸੂਚੀ ਹੇਠਾਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਨੁਕਤੇ:

1. ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਮ ਵਾਂਗ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੰਝ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੁੱਛ-ਗਿੱਛ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਨਾਲ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਗੱਲਬਾਤ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਓ।
2. ਐਪ ਨੂੰ ਖੁਦ ਚਲਾ ਕੇ ਦੇਖੋ, ਤਾਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਇਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਲੱਭੋ ਅਤੇ ਵਰਤਮਾਨ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਚੱਲ ਰਹੇ ਹੈਸ਼ਟੈਗ ਰੁਝਾਨਾਂ ਅਤੇ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅੱਪ-ਟੂ-ਡੇਟ ਰੱਖੋ।
3. ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਉਸਾਰੂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਨਲਾਈਨ ਅਰਥਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ – ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਵੇਂ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਣਾ ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰੇ ਕਰਨਾ ਜੋ ਉਸ ਲਈ ਮਾਇਨੋ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।
4. ਨੈਗੇਟਿਵ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੌਰਾਨ ਹਮਦਰਦੀ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ, ਪਰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸੀਮਾਵਾਂ ਸੈੱਟ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ।
5. ਆਨਲਾਈਨ ਦੁਨੀਆ ਵੱਲੋਂ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਮੌਕਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਜੋਖਮਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਉਸ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਸਮਝਾਓ।
6. ਸਕ੍ਰੀਨ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸਿਰਫ਼ ਬੋਲੋ ਨਾ, ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਖੁਦ ਕਰ ਕੇ ਦਿਖਾਓ।
7. ਕਦੇ ਵੀ ਇਹ ਨਾ ਸਮਝੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਸ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਬਾਰੇ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਪਤਾ ਹੈ।

ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ:

1. ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੀ ਨਵੀਂ ਸਟੋਰੀ ਦੇਖੀ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਿਆ ਕਿ...
2. ਮੈਂ XYZ ਦੀ ਪੋਸਟ ਦੇਖੀ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਉਹ ਬੜੀ ਮਜ਼ਾਕੀਆ ਲੱਗੀ! ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੀ ਹੈ ਉਹ ਪੋਸਟ?
3. ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਸਟਾਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੀ ਪਸੰਦ ਹੈ?
4. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਇੰਸਟਾਗਰਾਮ ਵਰਤਣਾ ਸਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਮੈਂ ਇਸ ਐਪ ਬਾਰੇ ਸੁਣਿਆ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਹੈ ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਚਲਾਉਂਦੇ ਕਿਵੇਂ ਨੇ?
5. ਕੀ ਆਨਲਾਈਨ ਪਲੇਟਫਾਰਮਾਂ 'ਤੇ ਲੋਕ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਸਲੀਕੇ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੇ ਹਨ? ਮਾੜੇ ਕਮੈਂਟ ਆਉਣ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹੋ?
6. ਤੁਹਾਡੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਇੰਸਟਾਗਰਾਮ 'ਤੇ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਠੀਕ ਹੈ? ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿੱਚੋਂ-ਵਿੱਚੋਂ ਬ੍ਰੇਕ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?
7. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੋਗੇ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇੰਸਟਾਗਰਾਮ 'ਤੇ ਦੇਖੀਆਂ ਹਨ? ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣ ਕੇ ਮਜ਼ਾ ਆਏਗਾ!
8. ਕੀ ਇੰਸਟਾਗਰਾਮ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? ਕੀ ਮੈਂ ਵੀ ਉਹਨਾਂ 'ਚੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਜਾਂ ਨਹੀਂ?
9. ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਪੋਸਟ ਕਰਨਾ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ?
10. ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਫਾਲੋ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਕਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?





09 /

ਇੰਸਟਾਗਰਾਮ ਦੀ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ

ਬਲਾਕ

ਇੰਸਟਾਗਰਾਮ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਵੱਲੋਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਲਾਕ ਟੂਲ ਵਰਤ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਬਲਾਕ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ, ਪਰ ਉਹ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਣਗੇ।

ਕਮੈਂਟ

ਇੰਸਟਾਗਰਾਮ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਵੱਲੋਂ ਪੋਸਟ ਕੀਤੀ ਸਮੱਗਰੀ 'ਤੇ ਕੀਤੀ ਗਈ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਕਮੈਂਟ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਮੈਂਟ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਫੀਡ 'ਤੇ ਪੋਸਟਾਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਬਦ ਜਾਂ ਇਮੋਜੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੇਧਾਂ

ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਉਸਾਰੂ ਅਤੇ ਬਹੁਭਾਂਤੀ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਇੰਸਟਾਗਰਾਮ ਵਰਤਣ ਵਾਲੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਸਾਡੀਆਂ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੇਧਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਰੇਕ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸੁਤੰਤਰ ਮਾਹੌਲ ਸਿਰਜਣ ਲਈ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਨੰਗੇਜ਼ ਅਤੇ ਨਫਰਤ ਭਰੀ ਬੋਲੀ 'ਤੇ ਰੋਕ ਲਗਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਸੇਧਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨਾ ਕਰਨ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਮਿਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਕਾਊਂਟ ਬੰਦ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਰਿਸਟ੍ਰਿਕਸ਼ਨਾਂ ਲਗਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਡਾਇਰੈਕਟ ਜਾਂ ਡੀ.ਐੱਮ.

ਇੰਸਟਾਗਰਾਮ ਡਾਇਰੈਕਟ 'ਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿੱਚ ਮੈਸੇਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸਿਰਫ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਫੋਟੋਆਂ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਵੀ ਸਾਂਝੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਹ ਮੈਸੇਜ 'ਤੇ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਐਕਸਪਲੋਰ

ਐਕਸਪਲੋਰ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਨੌਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਆਪਣੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਵਾਲੇ ਖਾਤਿਆਂ ਅਤੇ ਹੈਸ਼ਟੈਗਾਂ ਦੀਆਂ ਫੋਟੋਆਂ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਦੇਖਣਗੇ। ਐਕਸਪਲੋਰ ਹਰੇਕ ਲਈ ਅਲੱਗ ਹੁੰਦੀ ਹੈ - ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵੱਲੋਂ ਫਾਲੋ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਖਾਤਿਆਂ ਅਤੇ ਹੈਸ਼ਟੈਗਾਂ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਸਮੱਗਰੀ ਬਦਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਫੀਡ

ਫੀਡ 'ਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਉਹਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਫਾਲੋ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਖਾਤਿਆਂ ਦੀਆਂ ਪੋਸਟਾਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਨੌਜਵਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਫੀਡ 'ਤੇ ਦਿੱਖ ਰਹੀਆਂ ਪੋਸਟਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਖਾਸ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਫੀਡ ਦੀਆਂ ਪੋਸਟਾਂ ਫੋਟੋ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਆਈ.ਜੀ.ਟੀ.ਵੀ.

ਆਈ.ਜੀ.ਟੀ.ਵੀ. 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਦੀ ਵੀਡੀਓ ਸਮੱਗਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਮਨਪਸੰਦ ਰਚਨਾਕਾਰਾਂ ਦੇ ਵੀਡੀਓ ਲੱਭ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੰਬੀ ਸਮੱਗਰੀ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਲਾਈਵ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਚੈਟ

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਫਾਲੋਅਰਾਂ ਨਾਲ ਰੀਅਲ-ਟਾਈਮ ਵਿੱਚ ਸਮੱਗਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਲਈ ਲਾਈਵ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲਾਈਵ ਹੋਣ 'ਤੇ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਲਈ, ਲਾਈਵ ਸੈਸ਼ਨ ਦੀ ਸਹਿ-ਮੇਜ਼ਬਾਨੀ ਕਰਨ ਲਈ, ਜਾਂ ਕਮੈਂਟ ਲਿਖਣ ਅਤੇ ਹਾਰਟ ਭੇਜਣ ਲਈ ਸੱਦਾ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਡਾਇਰੈਕਟ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਚਾਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਵੀਡੀਓ ਚੈਟ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪੋਸਟ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵੱਲੋਂ ਆਪਣੀ ਫੀਡ ਜਾਂ ਸਟੋਰੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਮੀਡੀਆ ਨੂੰ ਪੋਸਟ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਫੋਟੋਆਂ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਇੰਸਟਾਗਰਾਮ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ ਉਹ ਜਗ੍ਹਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਉਸ ਦੇ ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਫਾਲੋਅਰ ਉਸ ਦੀਆਂ ਪੋਸਟਾਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਸਟੋਰੀਜ਼ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ ਨਿੱਜੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਿਰਫ ਉਸ ਦੀ ਮੁੱਖ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ ਤਸਵੀਰ ਅਤੇ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਹੀ ਦਿਖਣਯੋਗ ਹੋਵੇਗੀ।

ਰੀਲਜ਼

ਰੀਲਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਲੋਕ ਇੰਸਟਾਗਰਾਮ ਕੈਮਰੇ ਵਿੱਚ 30 ਸਕਿੰਟ ਤੱਕ ਦੇ ਛੋਟੇ ਵੀਡੀਓ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸੰਪਾਦਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਰੀਲ ਵਿੱਚ ਇਫੈਕਟ ਜਾਂ ਸੰਗੀਤ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਓਰਿਜਨਲ ਆਡੀਓ ਨੂੰ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਰਿਪੋਰਟ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੋਈ ਵੀ ਅਢੁਕਵੀਂ ਸਮੱਗਰੀ ਦੇਖਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ 'ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ' ਦੀ ਸੁਝਾਵੀ ਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ ਇੰਸਟਾਗਰਾਮ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇੰਸਟਾਗਰਾਮ 'ਤੇ ਹਰ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਸ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਸਾਡੀਆਂ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੇਧਾਂ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਰਿਸਟ੍ਰਿਕਟ

ਰਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਟੂਲ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਅਕਾਊਂਟ ਨੂੰ ਅਣਚਾਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂਬਾਤਾਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਰਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਕੀਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਰਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਕਰ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕਮੈਂਟ ਸਿਰਫ ਉਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹੀ ਦਿਸਣਗੇ। ਰਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਕੀਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇੰਸਟਾਗਰਾਮ 'ਤੇ ਕਦੇ ਐਕਟਿਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਕਦੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਡਾਇਰੈਕਟ ਮੈਸੇਜ ਪੜ੍ਹੇ।

ਸਟੋਰੀਜ਼

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਆਰਕਾਈਵਿੰਗ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਟੋਰੀਜ਼ ਐਪ 'ਤੇ ਸਿਰਫ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਹੀ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਆਰਕਾਈਵਿੰਗ ਚਾਲੂ ਕੀਤੇ ਹੋਣ 'ਤੇ ਐਕਸਪਾਇਰਡ ਸਟੋਰੀਜ਼ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਿਰਫ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਰਹਿਣਗੀਆਂ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀਆਂ ਸਟੋਰੀਜ਼ ਹਾਈਲਾਈਟਾਂ 'ਤੇ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਈ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਸਟੋਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਸਕ੍ਰੀਨਸ਼ਾਟ ਵੀ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।



10 /

ਸਰੋਤ



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਵਰਤਣ ਦੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਟੂਲਾਂ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਲਾਹੇਵੰਦ ਸਰੋਤ ਦੇਖੋ:

about.instagram.com/community/parents

about.instagram.com/community/safety

help.instagram.com

ਸਾਈਬਰ ਪੀਸ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ: www.cyberpeace.org

ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਸੋਸ਼ਲ ਰਿਸਰਚ: www.csrindia.org

ਆਰੰਭ ਇੰਡੀਆ ਇਨੀਸ਼ੀਏਟਿਵ: <http://aarambhindia.org>

ਯੰਗ ਲੀਡਰਜ਼ ਫਾਰ ਐਕਟਿਵ ਸਿਟੀਜ਼ਨਸ਼ਿਪ: <https://theylacproject.com>

ਇਟਸ ਓਕੇ ਟੂ ਟਾਕ: <http://itsoktotalk.in>

ਸੂਸਾਈਡ ਪ੍ਰੈਵੈਂਸ਼ਨ ਇੰਡੀਆ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ: www.spif.in