ВОДИЛКИ ЗА РОДИТЕЛИ И НАСТАВНИЦИ

ИНСТАГРАМ

Што е Инстаграм?

Инстаграм е широко користена социјална платформа која им овозможува на корисниците да споделуваат фотографии, видеа и пораки преку функции како што се „Story“, „Feed“, „Во живо“, IGTV и директно праќање на пораки. За тинејџерите, Инстаграм претставува простор за обележување на важни животни настани, документирање на секојдневните искуства, останување поврзан со пријателите и семејството, следење на јавни личности и вклучување во заедници каде се делат слични погледи и интереси.

Дали постои минимална возраст за Инстаграм?

Да, минималната возраст за користење на Инстаграм е 13 години согласно Законот за заштита на приватноста на децата на интернет (COPPA) на САД и меѓународните стандарди за заштита на децата. Во одредени ЕУ земји и други јурисдикции, минималната возраст може да биде повисока (на пр. - 14 или 16 години), во зависност од националните закони за заштита на личните податоци.

Од 2024 до 2025 година, Инстаграм користи алатки за вештачка интелигенција и проверки на идентитетот за подобро утврдување на возраста. Точната возраст е важна - малолетниците добиваат дополнителна заштита, како што се однапред утврдени приватни профили, ограничувања за пораки кои може да се праќаат на возрасни и намалена видливост во пребарувањето.

Тинејџерските сметки постепено се воведуваат и се очекува да станат глобално достапни на почетокот на 2025 година. Овие сметки се дизајнирани за корисници на возраст од 13 до 17 години и доаѓаат со стандардни безбедносни поставки што нудат подобрена заштита.

Како да му помогнете на вашиот тинејџер?!

На Инстаграм често се прикажуваат само најдобрите моменти кои се внимателно одбрани и претставуваат важни моменти од животот на луѓето. Многу корисници посебно посветуваат внимание на својот изглед преку шминка, осветлување, стилизирање, па дури и козметички процедури. Други и ги прилагодуваат своите објави за да го направат својот живот да изгледа повозбудлив отколку што е навистина во реалноста.
Важно е тинејџерите да разберат дека она што го гледаат не секогаш ја претставува вистинската слика. Луѓето ретко ги споделуваат своите борби или секојдневни моменти, иако секој ги има. Потсетете го вашиот тинејџер дека постојаните споредби можат да и наштетат на личната самодоверба - и дека дури и професионалните модели не изгледаат постојано беспрекорно.

Воведувањето се случува индивидуално по регион, така што некои тинејџери може да добијат пристап пред другите. Тинејџерите под 16 години бараат родителска дозвола за да можат да ги намалат безбедносните поставки, додека оние на возраст од 16 до 17 години можат да ги прилагодат самостојно - освен доколку не е вклучен родителски надзор.

Што треба да знаат родителите?

Родителите најчесто се загрижени што е очекувано за сите платформи на социјалните медиуми: изложеност на лошо или штетно однесување меѓу врсниците, пристап до несоодветна или ризична содржина (или самостојно споделување на таква содржина), прекумерно време поминато пред екран и закани за личната приватност. Друга честа загриженост е влијанието на споредбата врз менталната благосостојба на тинејџерите, како и можноста да бидат контактирани од непознати.
Добрата вест е дека тинејџерите можат да научат како да ги разберат и да управуваат со овие предизвици. Затоа ги создадовме овие водилки.

Алатки за приватност и безбедност на Инстаграм?
Да, Инстаграм нуди неколку алатки со цел да помогне во заштитата на приватноста и безбедноста на тинејџерите. Еден од првите чекори е поставување на профилот како приватен, дозволувајќи им само на одобрените следбеници да ги гледаат и комуницираат објавите.
Корисниците исто така можат да блокираат несакани контакти и да пријавуваат несоодветна содржина директно од апликацијата. Инстаграм активно ги отстранува сметките што ги кршат неговите правила, а сега дополнително ги означува профилите со потенцијално сомнително однесување, ограничувајќи ја нивната можност да се ангажираат со тинејџерски сметки.
Понатамошни детали за тоа како да ги користите овие алатки се дадени во делот кој следува.

Безбедносни карактеристики за тинејџерски профили

- Скриени зборови: Тинејџерските профили се автоматски поставени да филтрираат потенцијално навредливи коментари и барања за размена на пораки користејќи ја функцијата: "Скриени зборови".

Забелешка: Оваа поставка моментално не е применлива кога Instagram се користи преку веб-прелистувачи или уреди на Meta Quest.

- Контрола на чувствителна содржина: Тинејџерските профили автоматски се поставени да ја ограничат изложеноста на чувствителна содржина преку добиени резултати од спроведено пребарување, Explore, Reels и главното мени.
- Управување со времето: Тинејџерите добиваат дневни потсетници да направат пауза по поминат временски период од 60 минути на Инстаграм или Threads.

Паметни совети за родителство

Пред да можат да се овозможат одредени функции, родителот или старателот мора да го надгледува Инстаграм профилот на својот тинејџер. Се препорачува надзор во поглед на:

- Поставување временски ограничувања за тоа колку долго тинејџерот може да користи Инстаграм и/или Threads (апликација на Instagram каде се гледа и споделува јавен разговор).
- Одобрување или одбивање на барања од тинејџерот за прилагодување на безбедносните поставки на помалку заштитно ниво
- Преглед на активностите на тинејџерот, вклучувајќи ги профилите со кои комуницира преку пораки
- Зајакнување на одредени безбедносни поставки со цел обезбедување дополнителна заштита
- Давање дозвола на тинејџерот самостојно да ги менува своите безбедносни поставки.

Останати совети за безбедност и благосостојба на Инстаграм

Поставки за приватност за тинејџерски сметки
Однапред поставена поставка "приватно"

- Кога тинејџери на возраст од 13 до 17 години отвораат нов Instagram профил, тој по автоматизам е поставен како приватен.
- Тинејџерите под 16 години мора да добијат согласност од родител или старател за да имаат јавен профил.
- Тинејџерите на возраст од 16 до 17 години можат сами да го променат својот профил во јавен - освен доколку не е вклучен родителски надзор.

Постоечки профили
Со воведувањето на тинејџерските профили:

- Профилите на тинејџери под 16 години автоматски ќе бидат приватни, дури и доколкуј претходно биле јавни. За повторно враќање кон јавен профил, потребно е родителско одобрение.
- Тинејџерите на возраст од 16 до 17 години со постоечки јавни профили нема да бидат засегнати и можат да ги задржат јавни своите профили, без потреба од согласност.

Ограничување за примање пораки

- Тинејџерските профили се поставени да примаат пораки само од профили што ги следат или со кои претходно комуницирале.

Finsta: „Лажен“, но не и злонамерен За разлика од Facebook, Instagram не бара вистински имиња и им овозможува на корисниците да управуваат најмногу до пет профили, лесно движејќи се од една на друг. Многу тинејџери создаваат секундарни, поприватни профили - честопати наречени „Finstas“ (скратено од „лажен Instagram“) - за да споделуваат порелаксирана или автентична содржина со избрана група пријатели. И покрај името, Finstas не се по природа проблематични; тие често се одлика на потребата за приватност.

Поттикнете отворен дијалог прашувајќи го вашиот тинејџер како управува со својата онлајн приватност и дали користи вакви профили.

Промовирајте позитивни врски. Тинејџерите, особено помладите, потребно е да бидат охрабрени да комуницираат само со луѓе кои ги познаваат во реалниот живот и селективно да ги одобруваат барањата за следбеници.

Она што корисниците го гледаат и доживуваат на IИнстаграм зависи од тоа кого следат и со каква содржина се ангажираат. Поддршката при практикување внимателен избор во овие области може значително да го подобри искуството на тинејџерот од користењето на оваа платформа.

Користете алатки за безбедност: Блокирајте, ограничете или пријавете

Инстаграм нуди алатки за заштита на корисниците од несакана или несоодветна содржина:

- Блокирајте ги корисниците за да ги запрете сите интеракции (одете на нивниот профил → одберете ги: трите точки → изберете: Блокирај)
- Ограничете ги корисниците за да ја намалите нивната видливост и интеракција без да престанете да ги следите
- Пријавете каква било содржина или однесување што ги прекршува Упатствата за заедницата на Инстаграм (одете на профилот или објавата → одберете ги: три точки → изберете: Пријави)

Следете и управувајте со времето поминато пред екранот

Инстаграм нуди вградени алатки за да им помогне на корисниците да управуваат со тоа колку време поминуваат на апликацијата:

- Поставете дневни временски ограничувања и добивајте потсетници за правење пауза
- Исклучете го звукот на известувањата за време на учење, одмор или семејно време
- Прегледајте ја вашата контролна табла за активности:
- Посетете ги: Поставки → Вашата активност за да пристапите до визуелен преглед за дневна употреба на апликацијата. Одберете било кој ден за да го видите вкупното поминато време.

Поучете го вашиот тинејџер за дигиталните отпечатоци.

- Потсетете го дека сè што е објавено вирално остава трага наречена дигитален отпечаток што може да влијае врз него во иднина.
- Охрабрете ги да размисли пред да објави и да помисли како би се чувствувал/а доколку таа содржина подоцна стане достапна на пошироката публика.

Промени во алгоритмот

Алгоритмите на платформата не само што стануваат построги, туку и попаметни, што значи дека изборот на вистински дејства може да ви обезбедат поголема заштита од досега.

www.mksafenet.mk

За повеќе информации посетете ја нашата интеренет страна: www.mksafenet.mk

Негувајте здрави дигитални навики

Охрабрете го вашиот тинејџер да одржува баланс помеѓу времето пред екранот и активностите надвор од интернет. Поттикнете паузи од Instagram, хобија, време на отворено и дружење со пријатели и семејството. Овој баланс го поддржува емоционалното здравје и спречува негативни ефекти од прекумерна употреба на социјални мрежи.

Бидете информирани и вклучени

Социјалните мрежи постојано се менуваат и носат нови трендови и ризици. Информирајте се за да можете подобро да го поддржите вашето дете, навремено да реагирате и да разговарате за безбедно и одговорно онлајн однесување.

Текстот ги одразува само ставовите на авторот, и Комисијата не може да се смета за одговорна за каква било употреба на информациите содржани во неа.

Ко-финансирано од Европска Унија