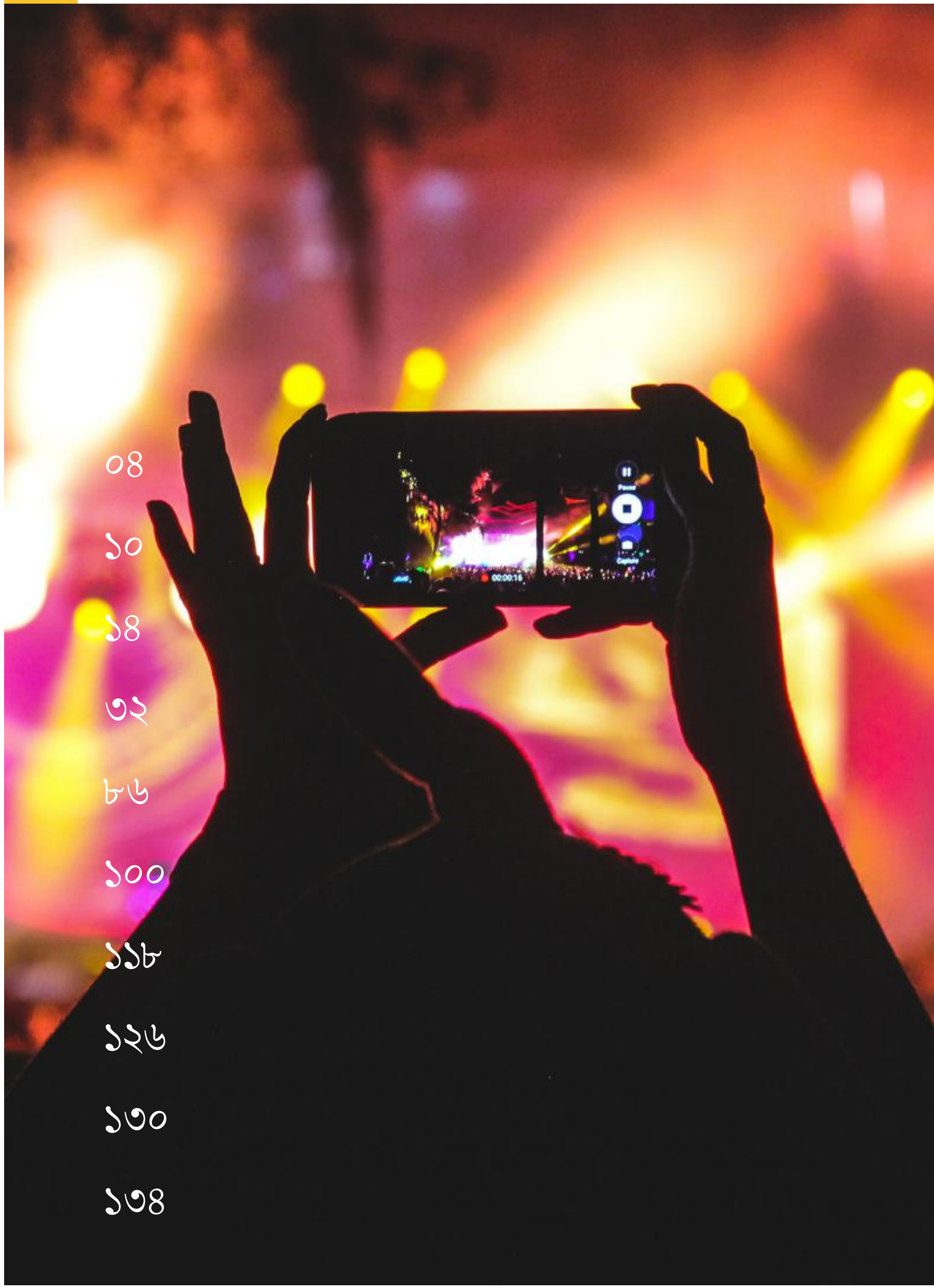
অভিভাবকদের জন্য
ইনস্টাগ্রাম ব্যবহারের গাইড



সূচিপত্র

০১ ভূমিকা ০৪
০২ ইনস্টাগ্রাম কী ১০
০৩ প্রাইভেসি সেটিং ১৪
০৪ ইন্টারঅ্যাকশন ব্যবস্থাপনা ৩২
০৫ সময় ব্যবস্থাপনা ৮৬
০৬ নিরাপত্তা ব্যবস্থাপনা ১০০
০৭ অন্যদের সহায়তায় এগিয়ে আসা ১১৮
০৮ নানা ধরনের টিপস-ট্রিকস ১২৬
০৯ শব্দকোষ ১৩০
১০ প্রয়োজনীয় লিংক ১৩৪

ভূমিকা

ইন্টারনেট এখন আমাদের জীবনের অবিচ্ছেদ্য অংশ। বিশেষ করে করোনা মহামারির পর অনলাইনের নানাবিধ ব্যবহার, যেমন লেখাপড়া, বন্ধুদের সাথে যোগাযোগ, কেনাকাটা, ডাক্তারের পরামর্শ নেয়া থেকে প্রায় সবকিছুই এখন ইন্টারনেট নির্ভর। সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমগুলো দ্রুত জনপ্রিয়তা অর্জন করছে এবং এর ব্যবহারকারী অনেকেই বয়সে তরুণ। ব্যবহারকারীর সংখ্যা যতই বাড়ছে, অনলাইনে ডিজিটাল নাগরিক হিসেবে তরুণরা নিজেদের কীভাবে প্রস্তুত করবে সেটা জানাটাও গুরুত্বপূর্ণ হয়ে উঠেছে।

বাংলাদেশ পরিসংখ্যান ব্যুরো এর ২০১৫ সালের রিপোর্ট অনুযায়ী, বাংলাদেশের মোট জনসংখ্যার ২২ শতাংশই কিশোর-কিশোরী, যা প্রায় সাড়ে তিন কোটিরও ওপরে। তরুণরাই আমাদের ভবিষ্যৎ বাংলাদেশকে তাদের সৃজনশীলতা, মেধা, জ্ঞান ও প্রযুক্তির নিরাপদ ব্যবহারের মাধ্যমে এ গিয়ে নিয়ে যাবে।

মা-বাবা হিসেবে সন্তানদের ভালো কাজে উৎসাহ দেয়া ও সমর্থন করা আমাদের দায়িত্ব। বিশেষ করে, অনলাইন ব্যবহারের ক্ষেত্রে সন্তানরা যদি বাবা-মায়ের কাছ থেকে উৎসাহ পায় তবে অনলাইনে জীবনে তাদের কী কী ঘটছে, সেটাও বাবা- মা'র সাথে শেয়ার করতে তারা উৎসাহিত হবে। ফলে, এই নতুন জগতে সন্তানরা পা রাখতে পারবে তেমন নিরাপদেই, যেমনটা তাদেরকে তাদের বাবা-মা অনলাইনের বাইরের জগতে রেখেছেন।

একজন বাবা হিসেবে আমি বলতে পারি, সন্তানদেরকে সুন্দর, নিরাপদ এবং ভারসাম্যপূর্ণ ইন্টারনেট ব্যবহারের সুযোগ তৈরি করে দেয়াই যুগোপযোগী সিদ্ধান্ত। সন্তানদের সাথে বন্ধুত্বপূর্ণ আচরণ করে মা-বাবারাও তাদের সন্তানদের অনলাইন ব্যবহারের সাথে যুক্ত থাকতে পারেন, তাদের পরামর্শ দিতে পারেন।

ইনস্টাগ্রামের এই উদ্যোগের সঙ্গে যুক্ত হতে পেরে কিশোর আলো আনন্দিত। এই নির্দেশিকাটিতে ইনস্টাগ্রাম অ্যাপের বিভিন্ন ফিচার ও গুরুত্বপূর্ণ সেটিংসের মাধ্যমে কীভাবে ভালো- মন্দ যাচাই করতে পারবে, সে বিষয়ে গুরুত্বপূর্ণ পরামর্শ দেয়া আছে। এমনকি আপনার সন্তানদের সাথে এই বিষয়ে কীভাবে আলাপ-আলোচনা শুরু করতে পারেন, সে সম্পর্কেও নানা ধরনের তথ্য দেয়া আছে। আশা করছি নির্দেশিকাটি সকলেরই অনেক কাজে লাগবে।

সবার অনলাইন জীবন সুন্দর ও নিরাপদ হোক।

আনিসুল হক
সম্পাদক
কিশোর আলো

“আমার পৃথিবী অনেক বড়”

কিশোর আলো

কিশোর আলো কী

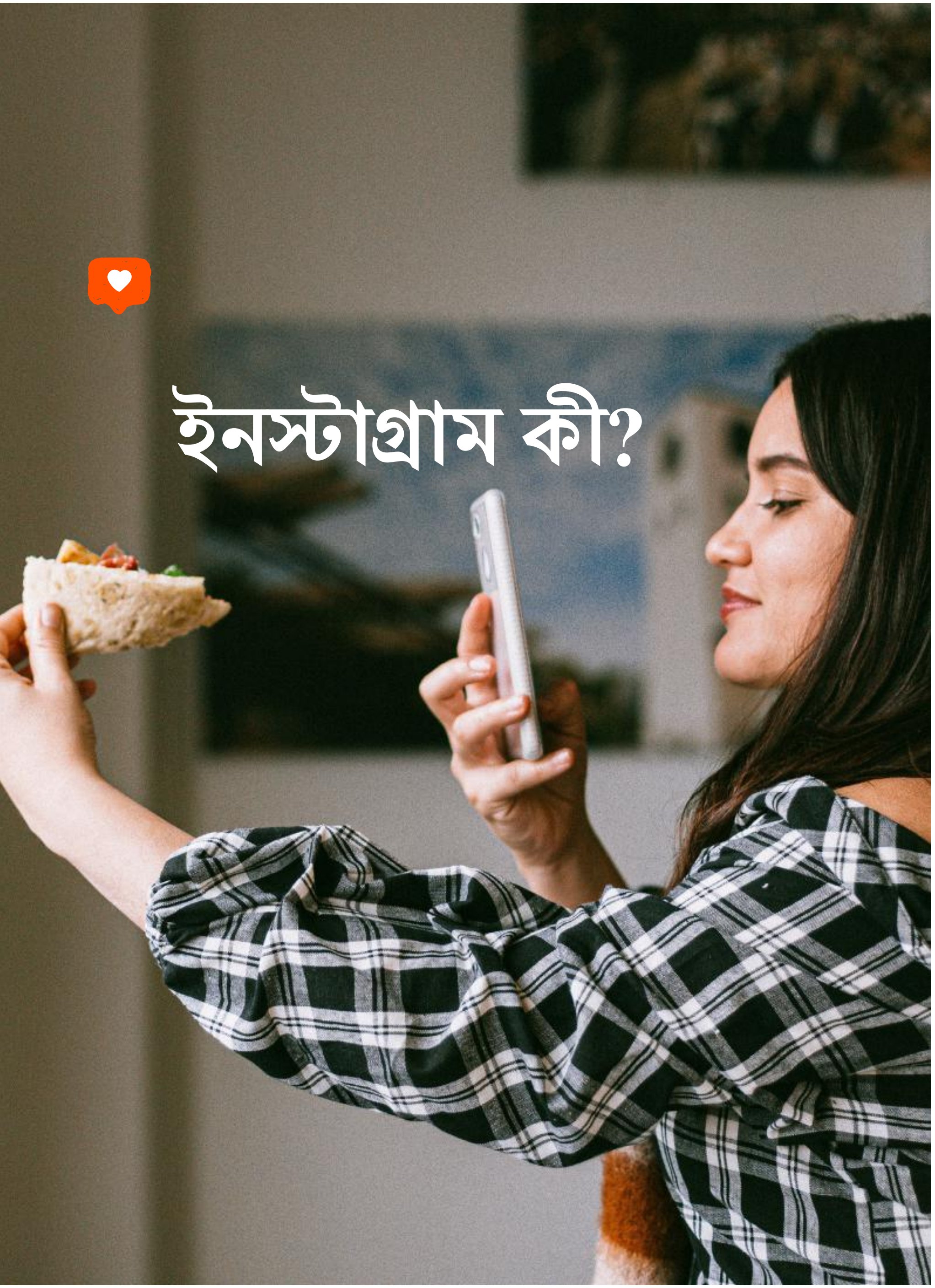
'কিশোর আলো' মিডিয়াস্টার লিমিটেড থেকে প্রকাশিত একটি নিয়মিত কিশোর ম্যাগাজিন। ২০১৩ সালের ১ অক্টোবর যাত্রা শুরু করে ম্যাগাজিনটি। শুরু থেকেই তুমুল জনপ্রিয়তা অর্জন করা এ ম্যাগাজিনের সম্পাদক বিশিষ্ট কথাসাহিত্যিক, প্রাবন্ধিক, লেখক ও সাংবাদিক আনিসুল হক।

বাংলাদেশের কিশোরদের লেখাপড়ার পাশাপাশি একটি ভিন্ন জগতের সাথে পরিচিত করিয়ে দেয়াই কিশোর আলোর মূল লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য। কিশোর আলোতে থাকে বিখ্যাত লেখকদের গল্প-উপন্যাস, কবিতা, চিঠিপত্র, বিচিত্র ঘটনাবলি, ছবি, সাম্প্রতিক ঘটনা-নির্ভর তথ্য, কার্টুন, কমিকস, খেলা, জাদু, গেমসসহ কিশোর উপযোগী নানা ধরনের আয়োজন। কিশোরদের পাঠাভ্যাস গড়ে তোলার পাশাপাশি তাদের সৃজনশীলতা বিকাশের সুযোগ করে দেয় ম্যাগাজিনটি। কিশোরেরা চাইলে নিজেদের লেখা গল্প, আঁকা ছবি কিংবা অভিজ্ঞতা লিখে পাঠাতে পারে এখানে।

সারা দেশে কিশোর আলোর প্রায় ৫৫টি বুক ক্লাব রয়েছে। বিভিন্ন শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানের শিক্ষার্থীরা এই ক্লাবের সদস্য হয়ে নিয়মিত বই পড়া, বই আদান-প্রদান, লেখালেখি এবং নানারকম সৃজনশীল কার্যক্রমে অংশগ্রহণের সুযোগ পায়। ‘কিশোর আলো ফিল্ম অ্যান্ড ফটোগ্রাফি ক্লাব’ নামে একটি ক্লাবও গঠন করেছে কিশোর আলো, যেখানে কিশোরেরা ছবি তোলা ও স্বল্পদৈর্ঘ্যে চলচ্চিত্র নির্মাণ করছে। এছাড়াও কিশোর আলোর রয়েছে নানা রকম সামাজিক ও সাংস্কৃতিক কর্মকাণ্ড।

কিশোর বয়সটা সংবেদনশীল। এ সময়টা নিজেদের গড়ে তোলার সবচেয়ে মোক্ষম সময়। নতুন কিছু জানার, নতুন কিছু করার কিংবা স্বপ্ন দেখার বয়স এটাই। তাই কিশোর আলোর স্লোগান—‘আমার পৃথিবী অনেক বড়’।

www.kishoralo.com



ইনস্টাগ্রাম কী?

ইনস্টাগ্রাম মূলত ছবি, ভিডিও এবং মেসেজ শেয়ার করার অ্যাপ। এই অ্যাপের মাধ্যমে সমমনা মানুষেরা তাদের কমিউনিটিতে একে অপরের সাথে যোগাযোগ করতে পারে। সেই সাথে নিজেদের আবেগ ও ভালোলাগার বিষয়গুলোও প্রকাশ করতে পারে। ইনস্টাগ্রাম, বিশেষ করে তরুণ প্রজন্মের মাঝে জনপ্রিয়। তারা ছবি, ভিডিও, ফিল্টার, মন্তব্য, ক্যাপশন, ইমোজি এবং হ্যাশট্যাগ ব্যবহার করে তাদের জীবনের বিশেষ মুহূর্তগুলো প্রকাশ করে সবার সাথে যুক্ত থাকতে পারে। ইনস্টাগ্রাম অ্যাপল আইওএস, অ্যান্ড্রয়েড ডিভাইস এবং ওয়েবে চলে। এতে অ্যাকাউন্ট খোলার জন্য সর্বনিম্ন বয়স হতে হবে ১৩ বছর।

আমাদের উদ্দেশ্য হলো ইনস্টাগ্রামের মাধ্যমে মানুষকে একে অন্যের কাছাকাছি নিয়ে আসা। এমনকি তারা যা করতে ভালোবাসে, তা স্টোরি, রিলস, ভিডিও, ফিড, লাইভ, IGTV বা ডিরেক্ট যেন প্রকাশ করতে পারে। তাই, নির্দ্বিধায় নিজেকে প্রকাশ করার জন্য ইনস্টাগ্রামকে একটি নিরাপদ জায়গায় পরিণত করা খুবই জরুরি।

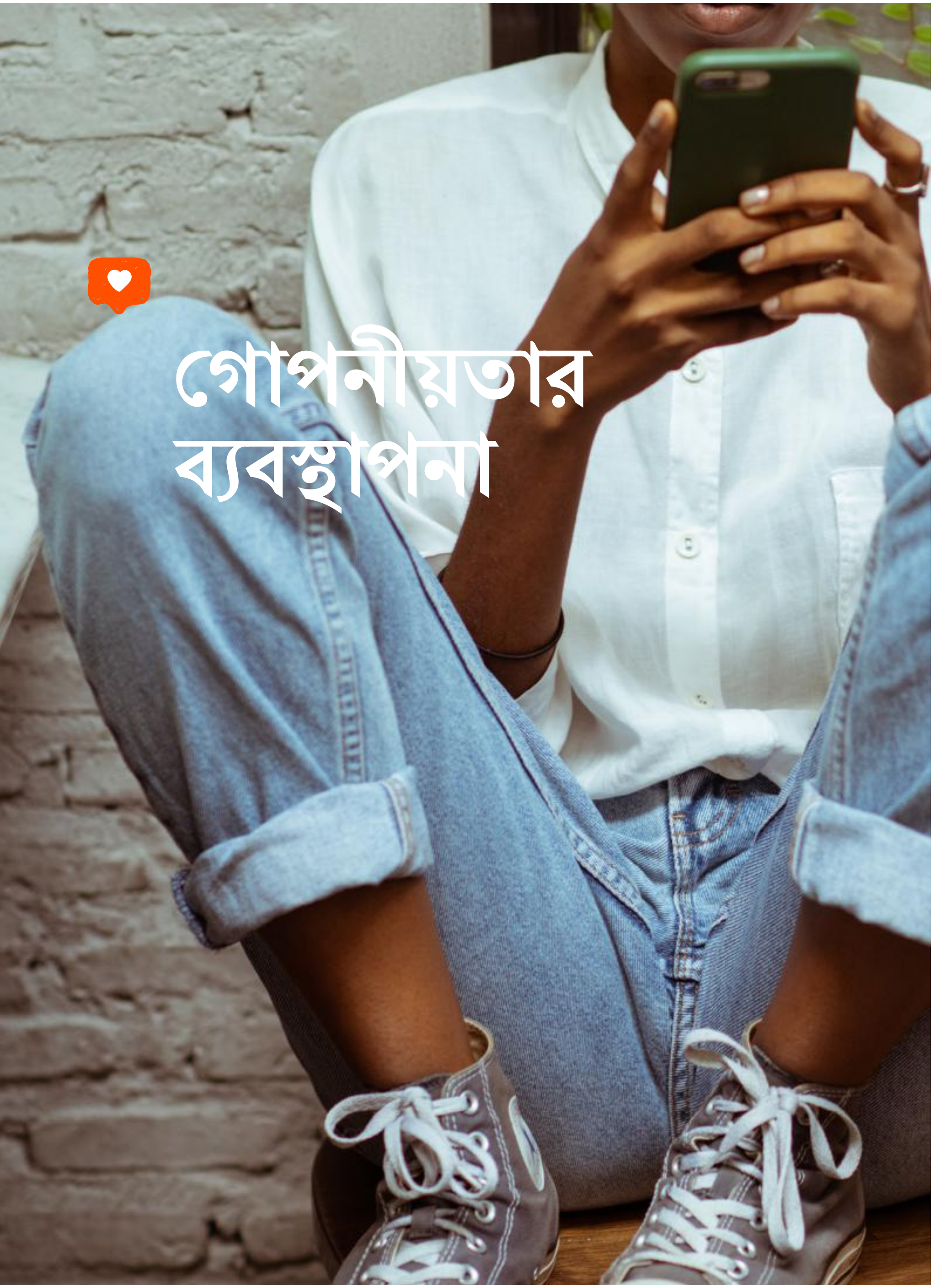
একই কমিউনিটির মানুষের একে অপরের সাথে সংযোগ স্থাপন

বিশেষ মুহূর্তগুলো ধারণ করা

মানুষকে আরও কাছে নিয়ে আসা

নির্দ্বিধায় নিজেকে প্রকাশ করতে পারা

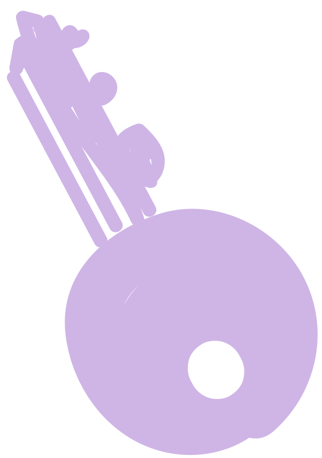
নিরাপদ ও সহায়ক একটা জায়গা তৈরি করা



গোপনীয়তার ব্যবস্থাপনা

সন্তানদের আপনি বেশ কিছু টুলস সম্পর্কে জানিয়ে রাখতে পারেন যার মাধ্যমে তারা তাদের অনলাইনভিত্তিক পরিচয় এবং অনলাইনের কার্যক্রম নিয়ন্ত্রণে রাখতে পারবে। আপনার সন্তান তার অ্যাকাউন্টটি প্রাইভেট বা পাবলিক কোনটি রাখতে চায় সেটি জেনে নিন। টিনএজ সন্তানের অ্যাকাউন্ট প্রাইভেট রাখা ভালো বলেই আমরা পরামর্শ দেই। তারা কী দেখছে, কী ধরনের বিষয়ে কী পোস্ট করছে বা ইন্টারঅ্যাক্ট করছে তা কারা দেখতে পাবে, বিষয়টি নিয়ন্ত্রণ করা সম্ভব জানলে তারা আত্মবিশ্বাসী হবে এবং নিরাপদও থাকবে।

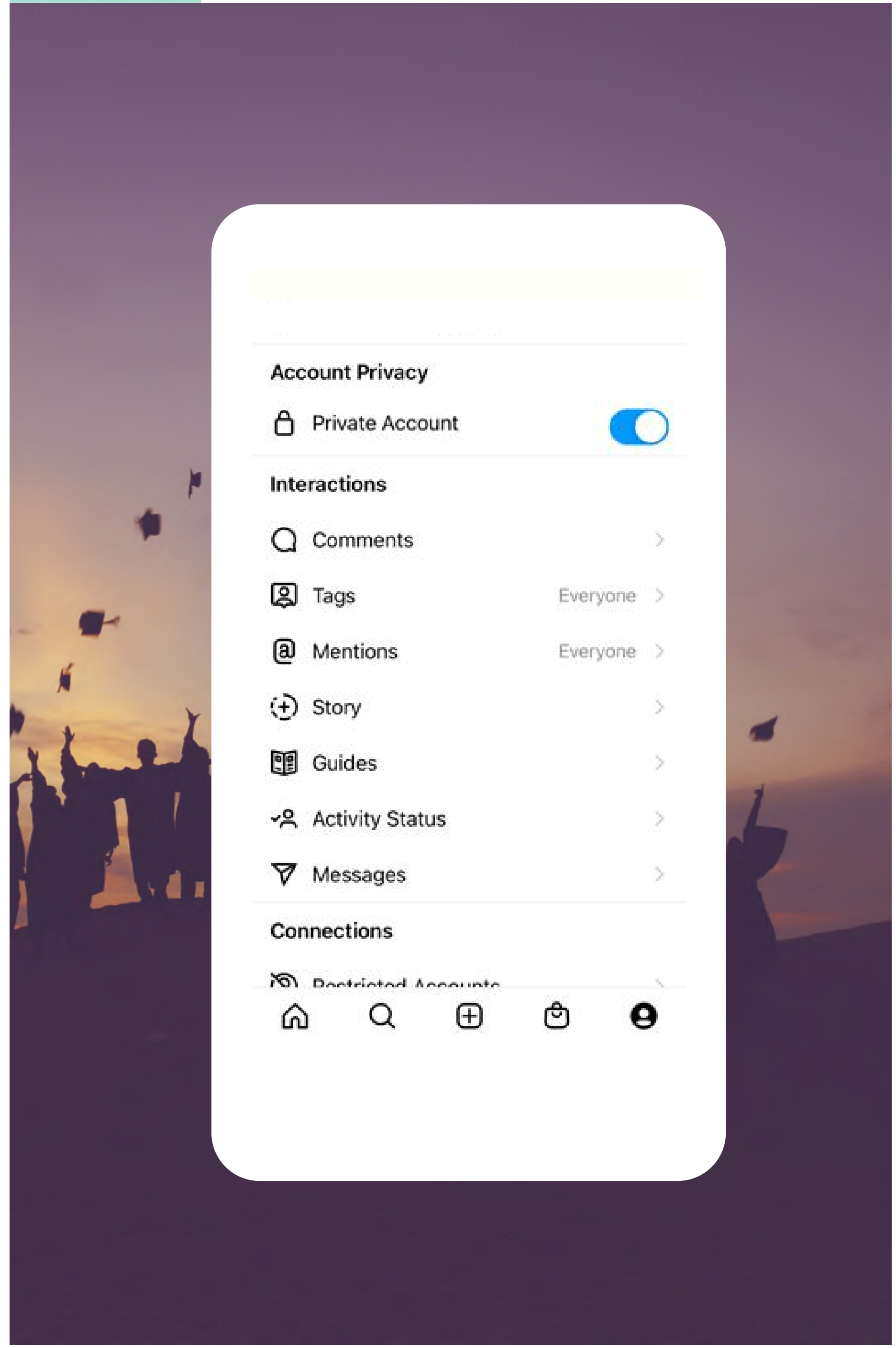
অ্যাকাউন্টের গোপনীয়তা



অ্যাকাউন্টের গোপনীয়তা

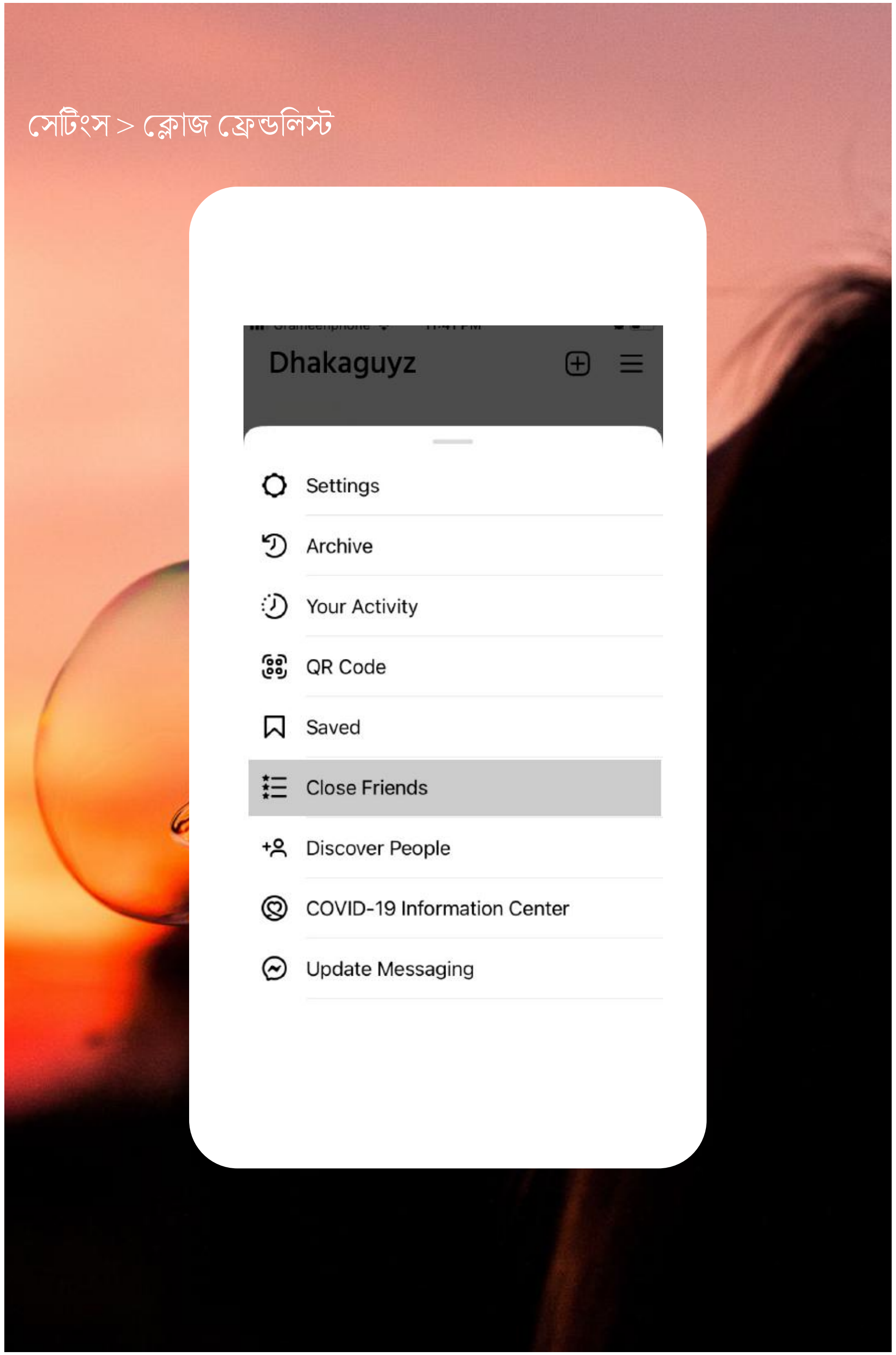
অ্যাকাউন্ট যদি প্রাইভেট করা থাকে, তাহলে আপনার সন্তান তাকে ফলো করতে আগ্রহীদের রিকোয়েস্ট অ্যাপ্রুভ ও যে কোনো সময় তাদের রিমুভ করতে পারবে। প্রাইভেট অ্যাকাউন্ট মানে যাদের অ্যাপ্রুভ করা হয়নি, তারা কোনোভাবেই কনটেন্ট দেখতে পারবে না। সেই সাথে কোনো ফলোয়ারকে রিমুভ করা, কনটেন্টে কে কমেন্ট করতে পারবে সেটি নির্ধারণ করার পাশাপাশি ‘শো অ্যাক্টিভিটি স্ট্যাটাস’ও বন্ধ রাখা যাবে। তাতে অনলাইনে থাকা সত্ত্বেও অন্যরা তাকে দেখতে পাবে না। টিনএজ বয়সের ছেলেমেয়েদের আমরা অ্যাকাউন্ট প্রাইভেট রাখার পরামর্শ দেই।

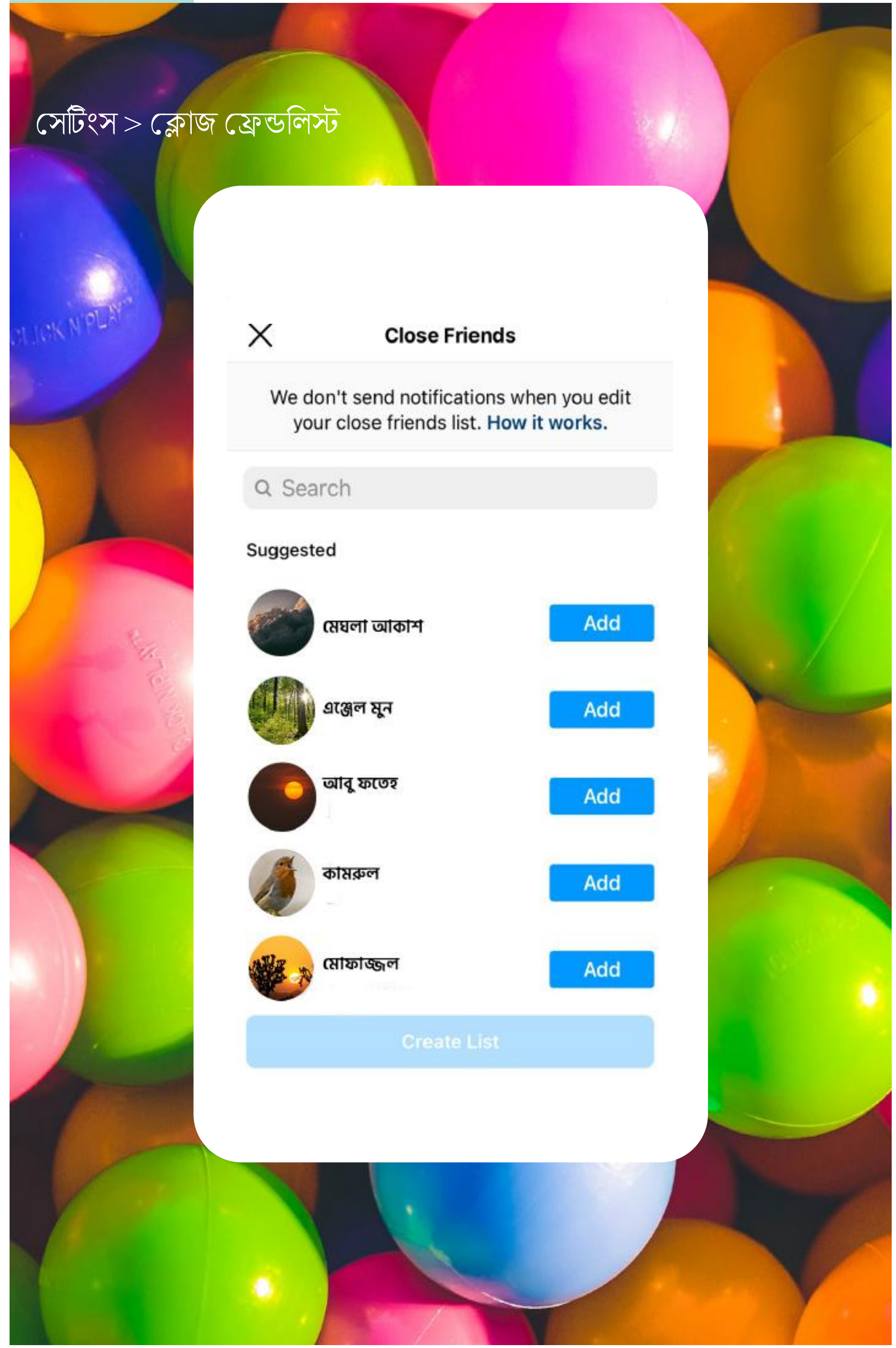
আঠারো বছরের কম বয়সীদের অ্যাকাউন্টকে নিরাপদ রাখতে আমরা আরেকটি সেফটি স্ক্রিন তৈরি করেছি। এটি ব্যবহারকারীকে প্রাইভেট ও পাবলিক অ্যাকাউন্ট বেছে নেবার সুযোগ দেবে। যদি তারা প্রাইভেট অ্যাকাউন্ট না নেয়, পরবর্তী সময়ে আমরা তাকে একটা নোটিফিকেশন পাঠাই। এই নোটিফিকেশনের সাহায্যে প্রাইভেট অ্যাকাউন্ট মানে কী, সেটা তাকে জানানো হয়। তাদেরকে দেখানো হয় যে সেটিংসে গিয়ে চাইলে তারা এখনও এটি পরিবর্তন করতে পারবে। আপনার সন্তানের অ্যাকাউন্ট পাবলিক হলে, যে কেউ তার অ্যাকাউন্টে গিয়ে তার স্টোরি, ফিড, লাইভের কন্টেন্ট দেখতে পারবে। পাবলিক করা অ্যাকাউন্ট যে কেউ গোপনে ফলো করতে পারবে, যেহেতু কোন অ্যাপ্রুভালের প্রয়োজন পড়ে না। যদি আপনার সন্তানের অ্যাকাউন্টটি পাবলিক হয়ে থাকে, তারা যে কোনো সময় তা প্রাইভেটে পরিবর্তন করতে পারবে।



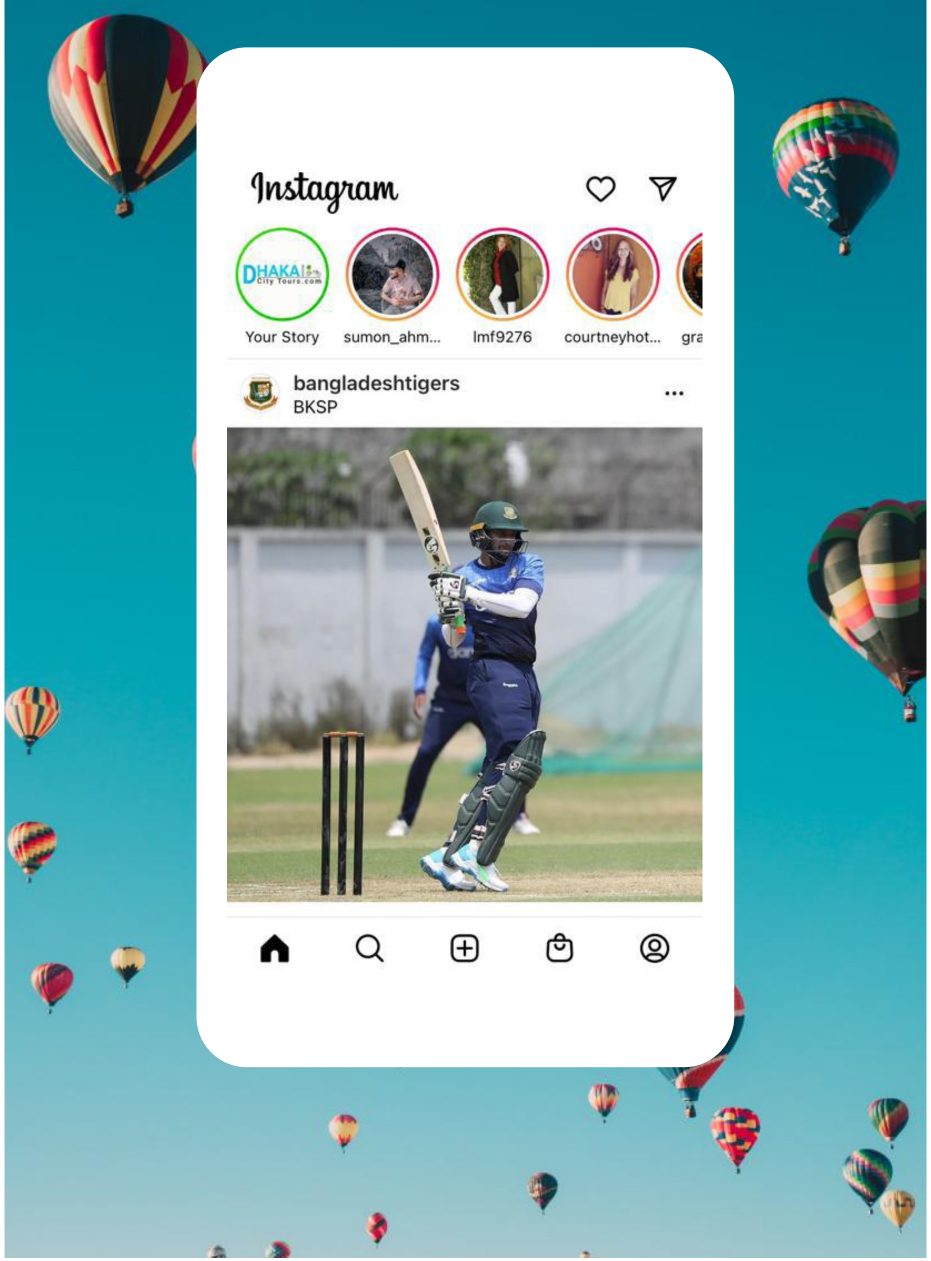
ঘনিষ্ঠ বন্ধুদের সাথে স্টোরি শেয়ার করা

আপনার সন্তানের একটি ক্লোজ ফ্রেন্ড লিস্ট এবং সেই লিস্টের মানুষদের সাথেই স্টোরি শেয়ার করার সুযোগ রয়েছে। লিস্টটি থেকে যে কোন সময় ফ্রেন্ডদের অ্যাড কিংবা রিমুভ করা সম্ভব। যদি কাউকে এই তালিকা থেকে অ্যাড কিংবা রিমুভ করা হয়, সেক্ষেত্রে তারা তা জানতেও পারবে না।

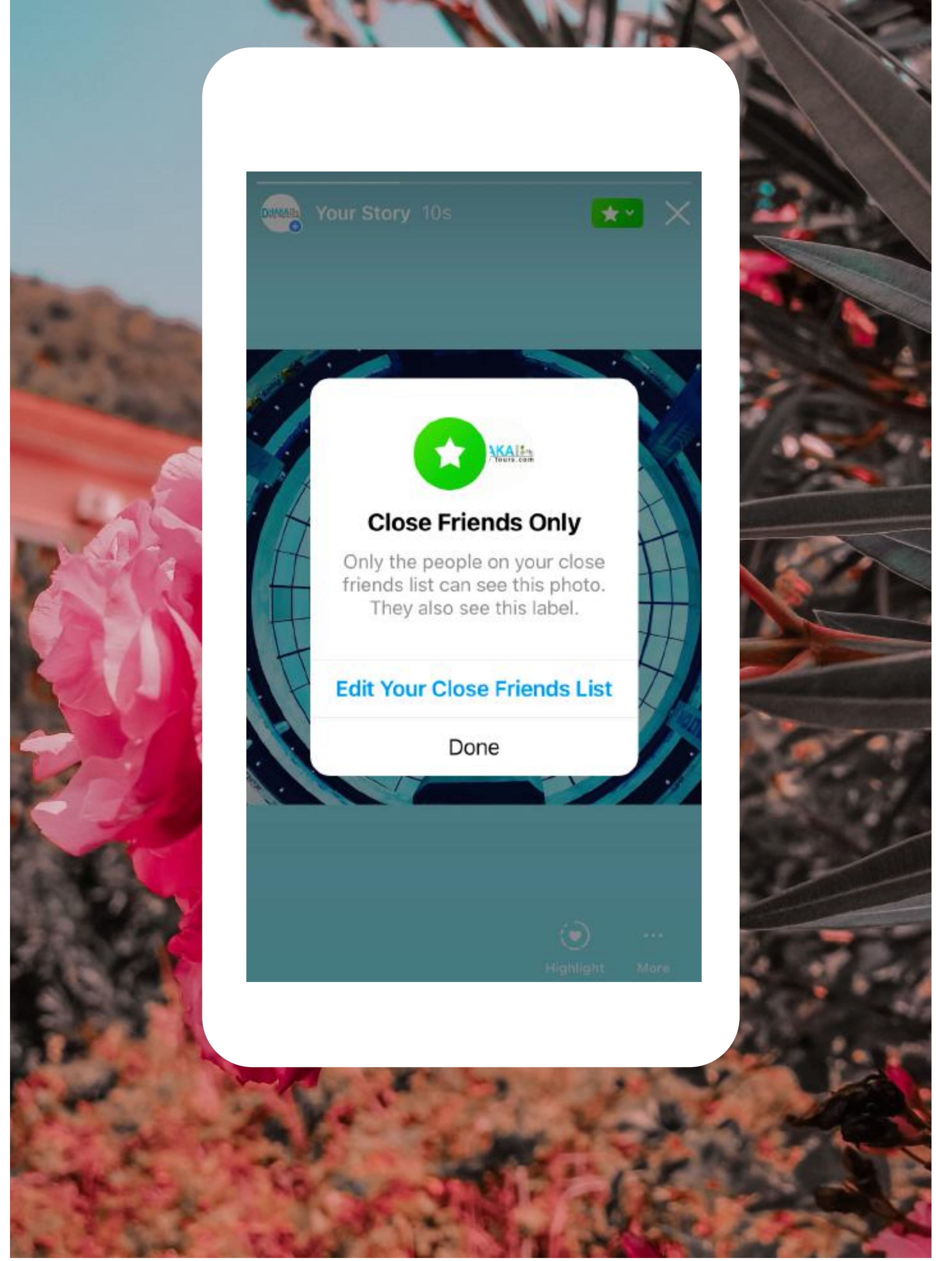

সেটিংস > ক্লোজ ফ্রেন্ডলিস্ট
Dhakaguyz
Settings
Archive
Your Activity
QR Code
Saved
Close Friends
Discover People
COVID-19 Information Center
Update Messaging


সেটিংস > ক্লোজ ফ্রেন্ডলিস্ট
Close Friends
We don't send notifications when you edit your close friends list. How it works.
Search
Suggested
মেঘলা আকাশ
Add
এঞ্জেল মুন
Add
আবু ফতেহ
Add
কামরুল
Add
মোফাজ্জল
Add
Create List

ঘনিষ্ঠ বন্ধুদের সাথে শেয়ার করা স্টোরিগুলোতে একটি সবুজ রিং থাকবে



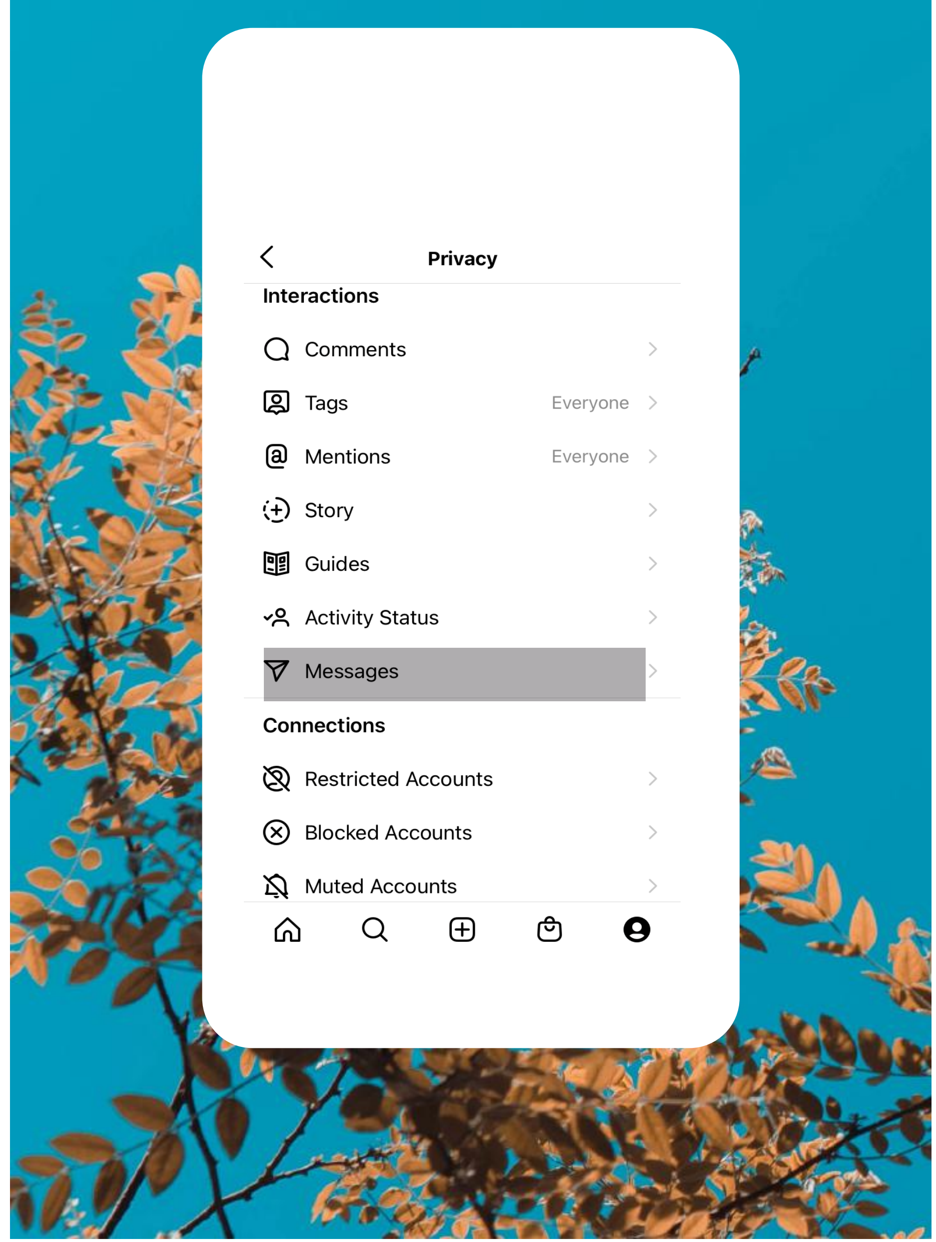
সবুজ ট্যাগ থাকা মানে তা শুধু ঘনিষ্ঠ বন্ধুরাই দেখতে পাবে



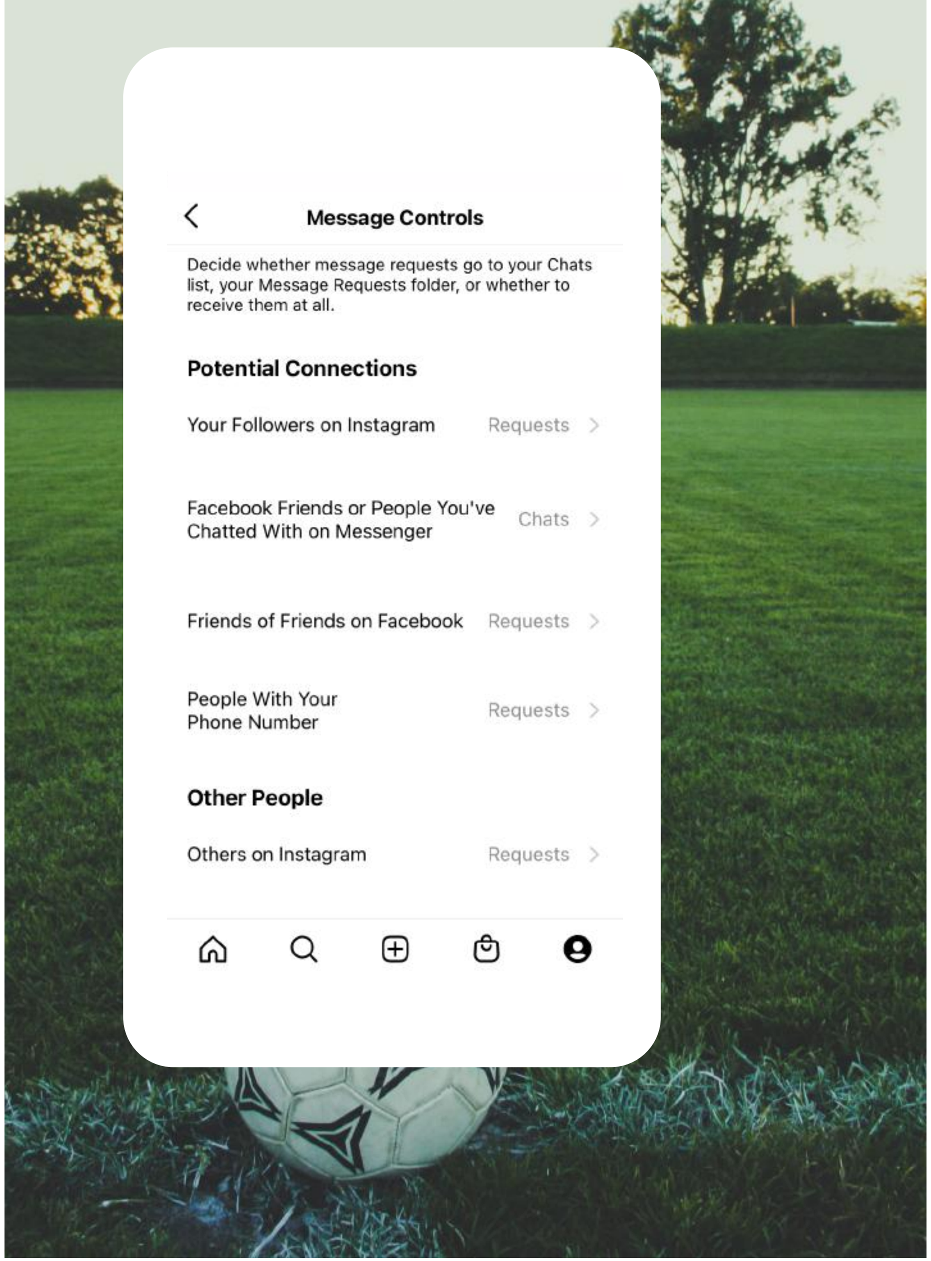
মেসেজ নিয়ন্ত্রণ

ইনস্টাগ্রামে আপনার সন্তানকে কে মেসেজ পাঠাতে পারবে এবং এই অ্যাপের কোনো গ্রুপে অ্যাড করতে পারবে তা নির্দিষ্ট করে দেয়া সম্ভব। কোন মেসেজ তাদের চ্যাট লিস্টে যাবে, কোন মেসেজ রিকোয়েস্ট ফোল্ডারে যাবে এমনকি বা কোনো মেসেজ আদৌ গ্রহণ করবে কি করবে না এই সিদ্ধান্তও নিতে পারবে।

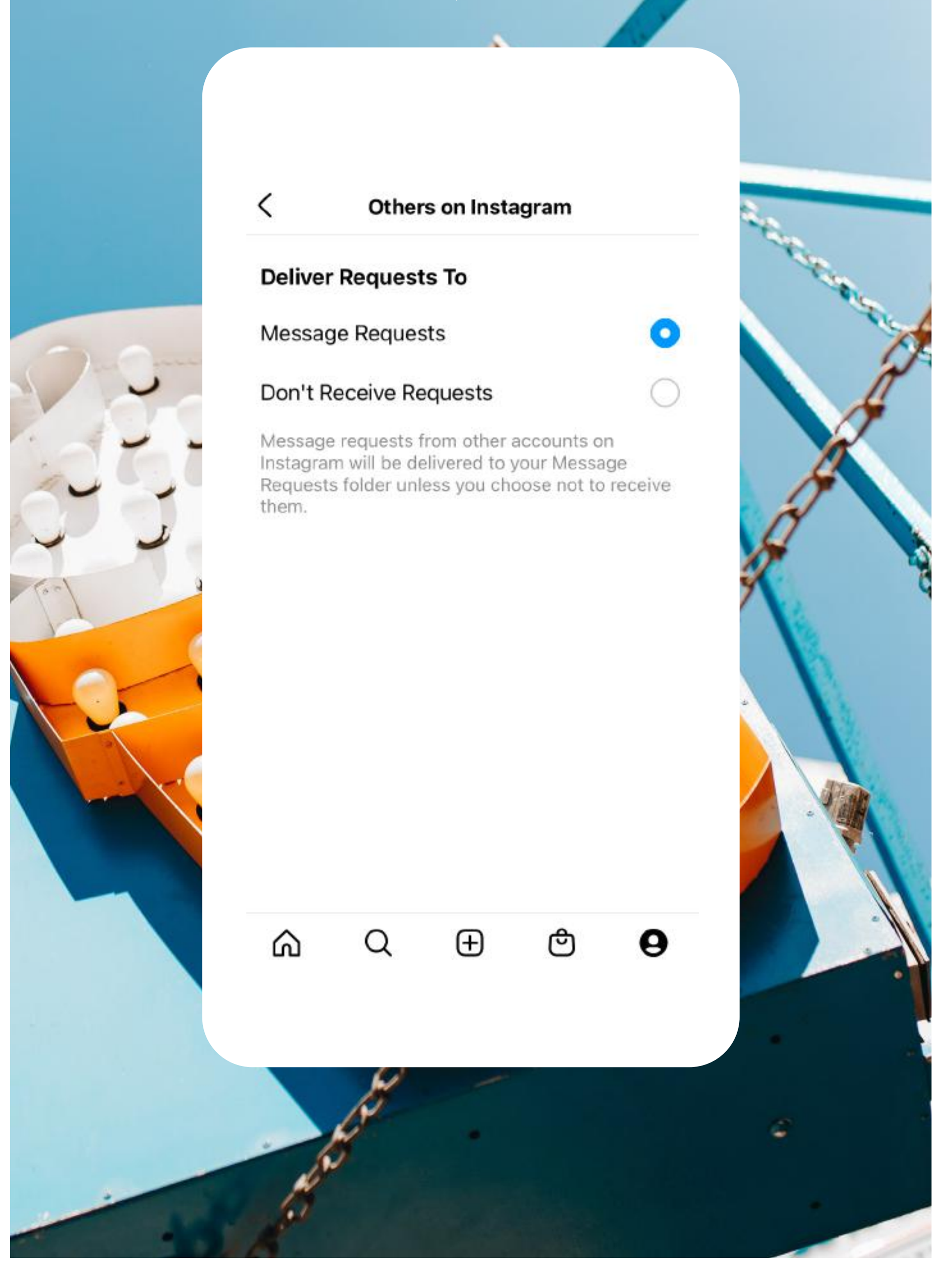
ডিএম কোথায় ইনবক্স হবে সেটা নিয়ন্ত্রণ করা



ডিএম কোথায় ইনবক্স হবে সেটা নিয়ন্ত্রণ করা



ডিএম কোথায় ইনবক্স হবে সেটা নিয়ন্ত্রণ করা



ইন্টারঅ্যাকশন ব্যবস্থাপনা

ইনস্টাগ্রামে বাজে কথার মাধ্যমে হয়রানির কোনো সুযোগ নেই। কাউকে হয়রানির উদ্দেশ্যে কোনো অ্যাকাউন্ট তৈরি করা, ছবি পোস্ট করা বা মন্তব্য করা আমাদের নীতি বিরুদ্ধ। তাই আপনার সন্তানকে জানান, তারা যদি দেখে কোনো অ্যাকাউন্ট, ফটো, ভিডিও, মন্তব্য, মেসেজ বা স্টোরির মাধ্যমে কাউকে উদ্দেশ্যমূলক ভাবে হয়রানি করছে—তাহলে সে এই ব্যাপারে অ্যাপের মাধ্যমেই রিপোর্ট করতে পারবে। কয়েকটি উপায়ে রিপোর্ট করা সম্ভব। প্রথমত, পোস্ট বা প্রোফাইলের ডানদিকের উপরের কোনায় "..." বোতামে চাপ দিয়ে; দ্বিতীয়ত, কমেন্টের বাম দিকে সোয়াইপ করে; তৃতীয়ত, মেসেজের উপর চাপ দিয়ে ধরে রেখে খুব সহজেই রিপোর্ট করতে পারবে। পরিচয় সম্পূর্ণ গোপন রেখেই এই রিপোর্টিং করা যায় কারণ আমরা আপনার সন্তানের তথ্য কখনও অন্য কারো সাথে শেয়ার করি না।

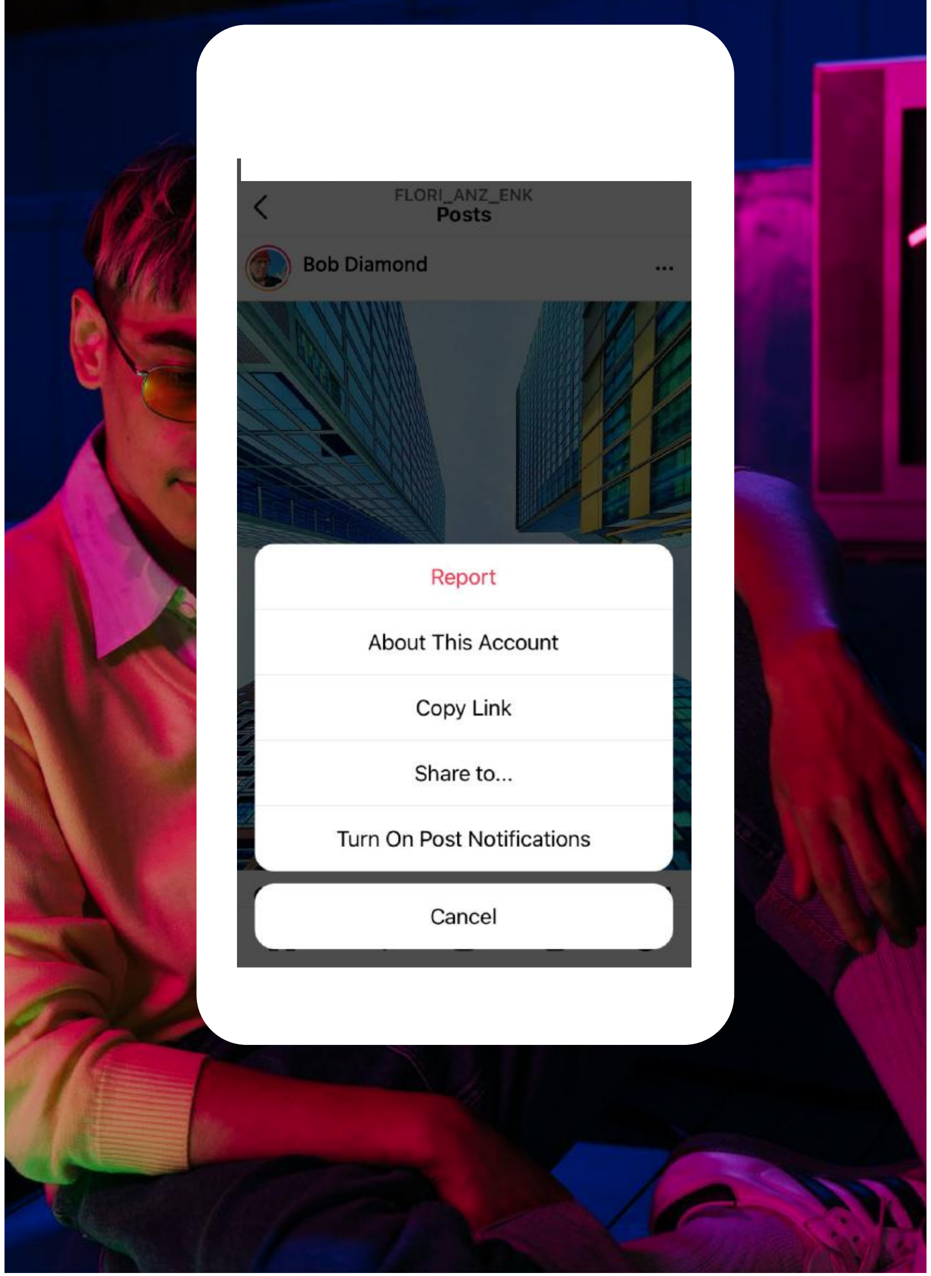
ইনস্টাগ্রামের কমিউনিটি বৈচিত্র্যময়। ভিন্ন ভিন্ন মতাদর্শের মানুষ এই প্ল্যাটফর্মে সক্রিয়। সুতরাং, অনলাইনে আমরা যা লিখছি বা প্রকাশ করছি সেগুলোর ব্যাপারেও ভাবনা-চিন্তার অবকাশ রয়েছে। দৈনন্দিন জীবনের মতোই অনলাইনেও আমরা অপ্রত্যাশিত পরিস্থিতির সামনে পড়তে পারি।

ইনস্টাগ্রামের সেটিংস এবং ফাংশনগুলি এমনভাবে তৈরি করা হয়েছে যেন আপনার সন্তান তার ডিজিটাল কার্যক্রম নিজের মতো করে সাজিয়ে নিতে পারবে। যে কনটেন্ট তারা দেখতে চায় না সেগুলো তারা ব্লক, রিপোর্ট বা ফিল্টার করতে পারবে। এভাবেই আমরা একে অপরের জন্য একটি নিরাপদ এবং সুন্দর ডিজিটাল অভিজ্ঞতা তৈরি করতে পারবো।

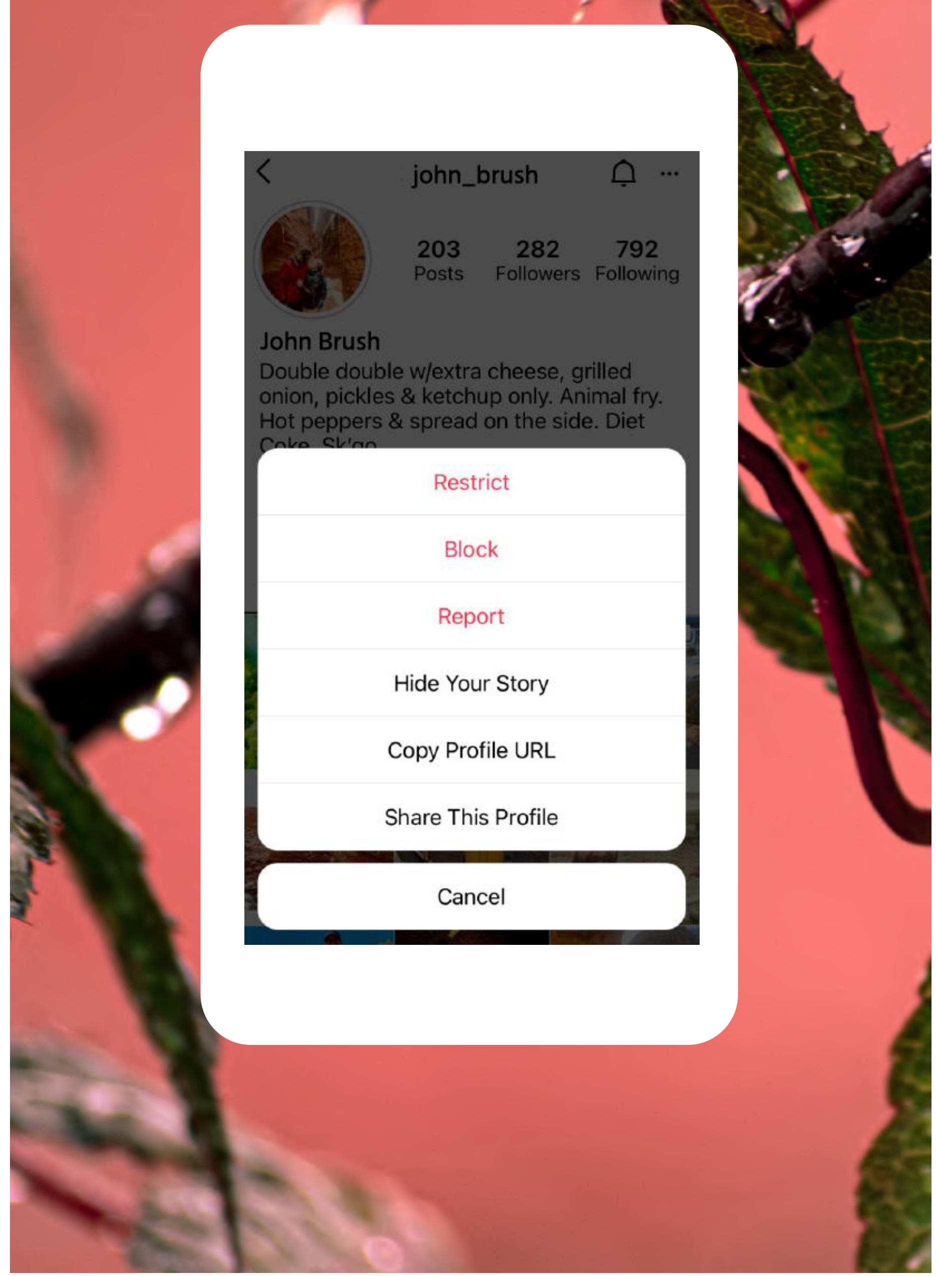
রিপোর্ট

যে কেউ তার ইনস্টাগ্রামের প্রোফাইল/অ্যাকাউন্ট থেকে যে কোন কনটেন্ট যেমন পোস্ট, কমেন্ট, DM, লাইভ, স্টোরি, IGTV রিপোর্ট করতে পারবেন।

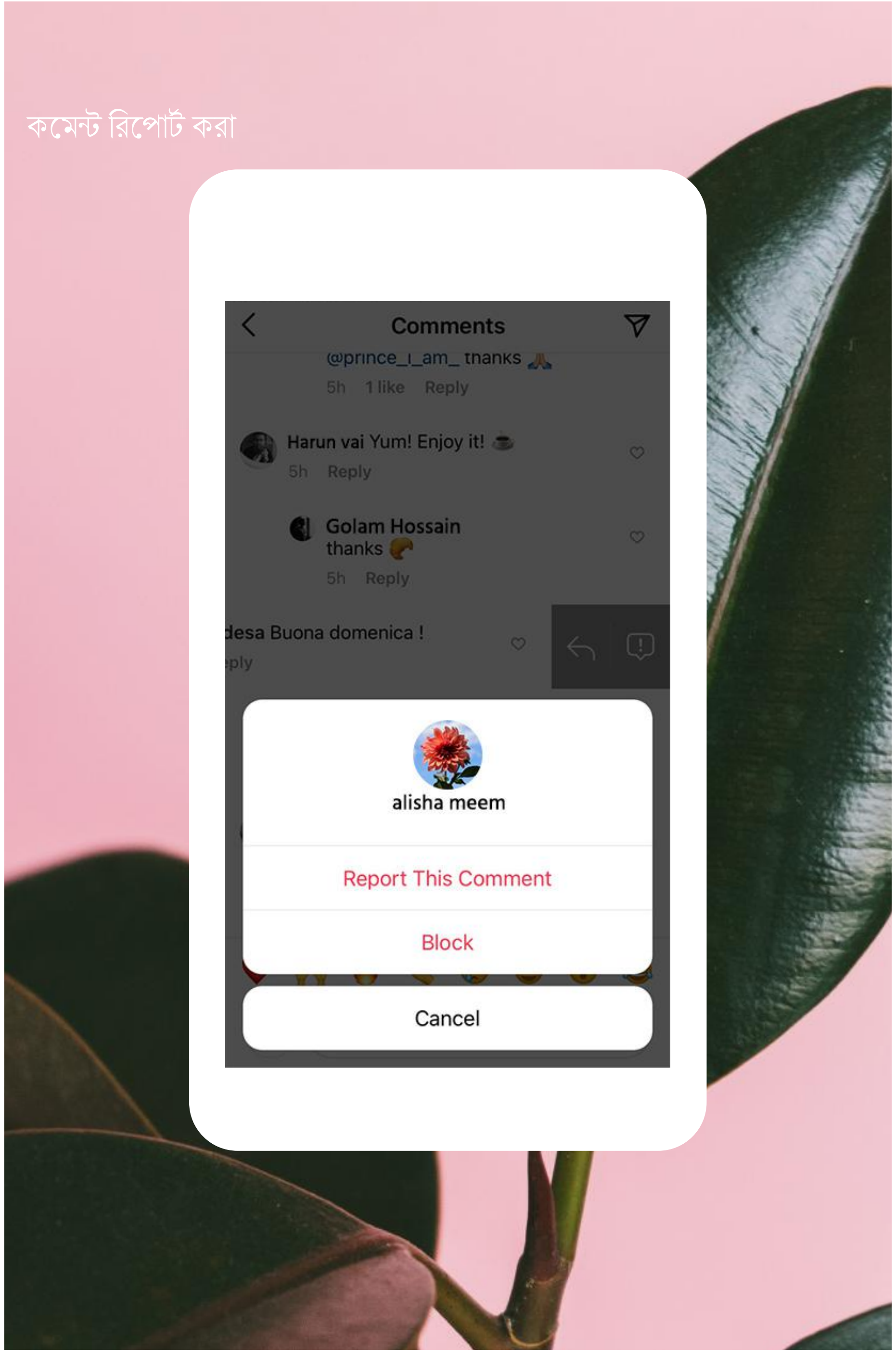
পোস্ট রিপোর্ট করা



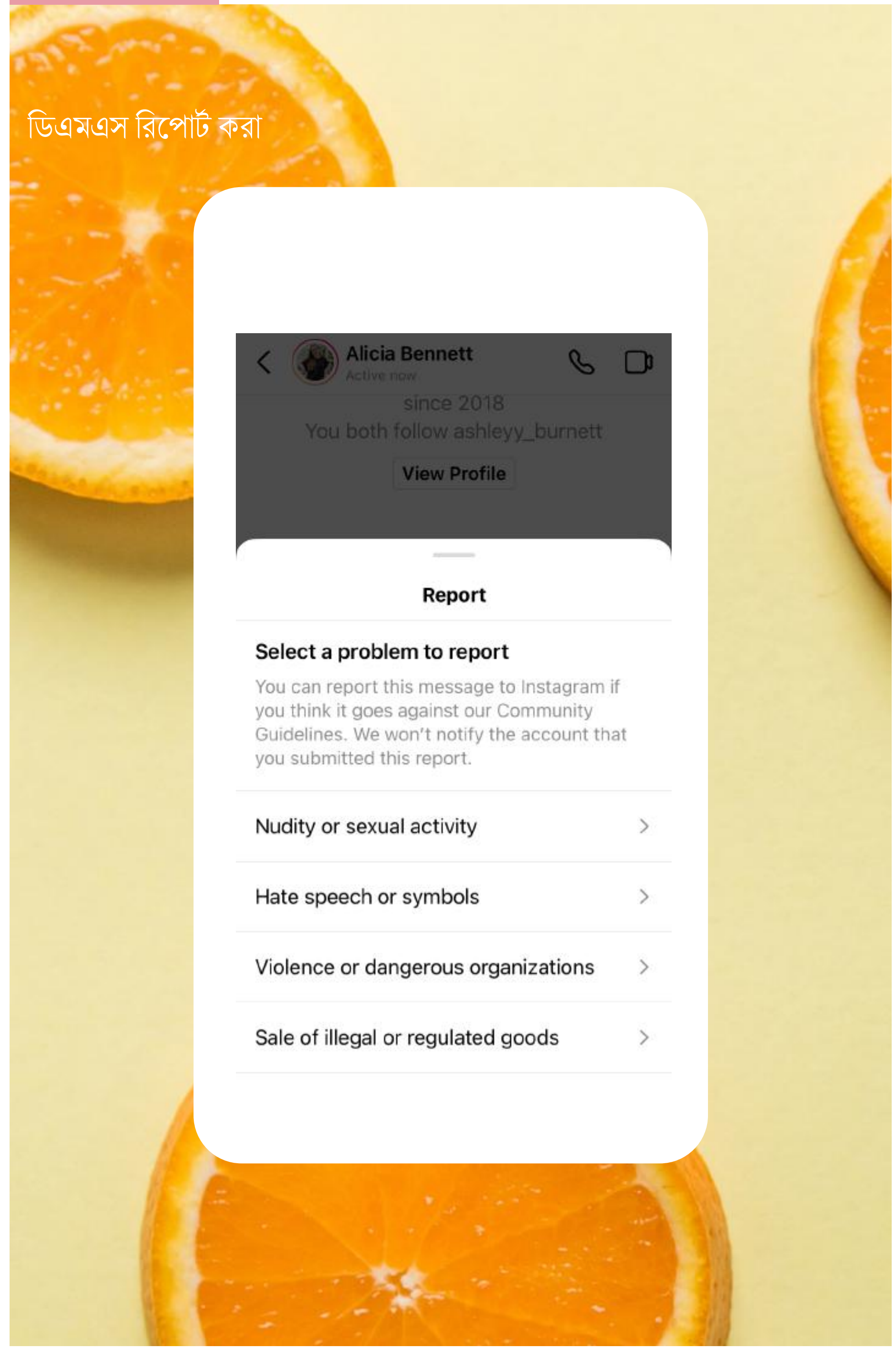
প্রোফাইল রিপোর্ট করা



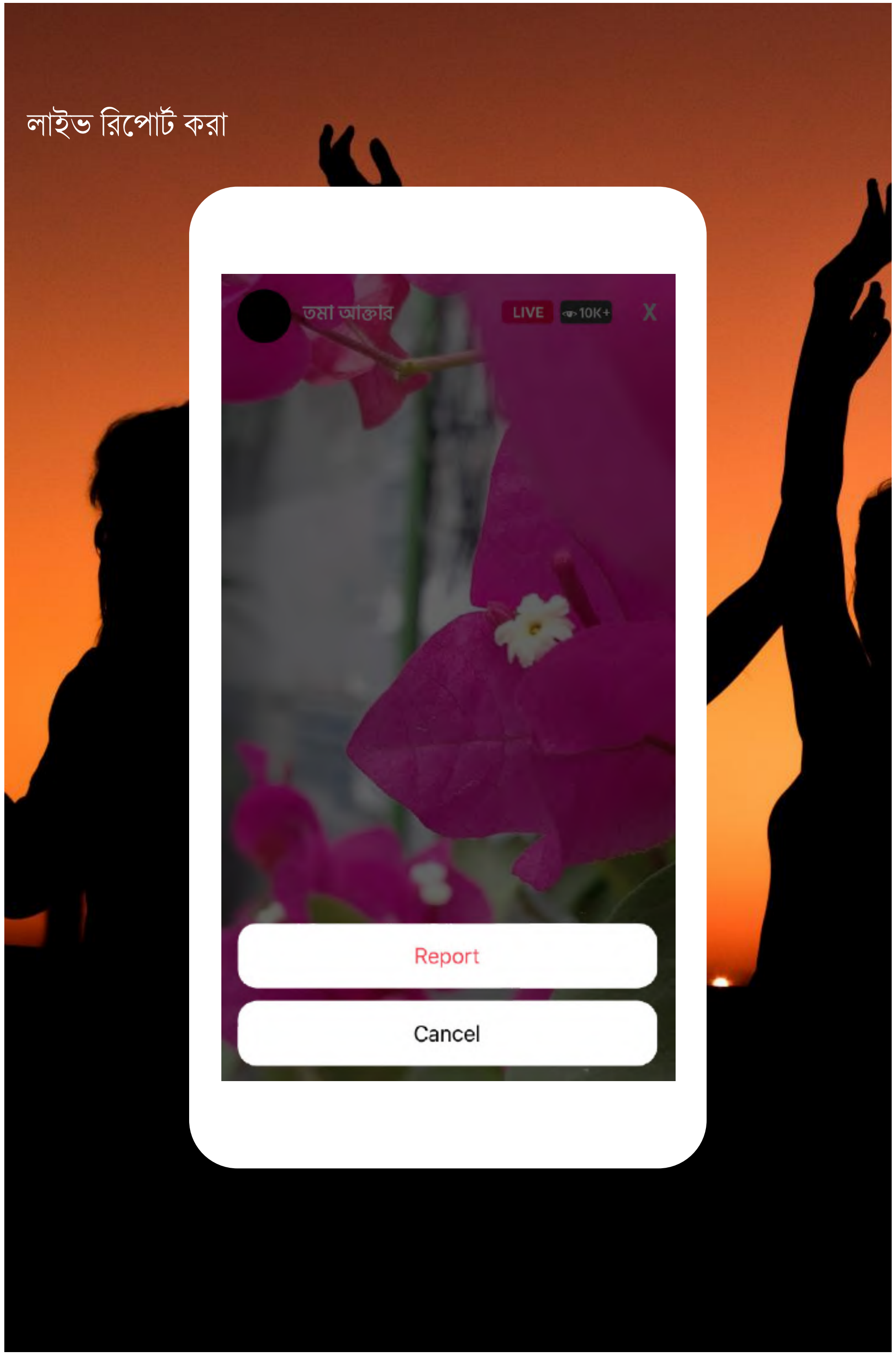
কমেন্ট রিপোর্ট করা



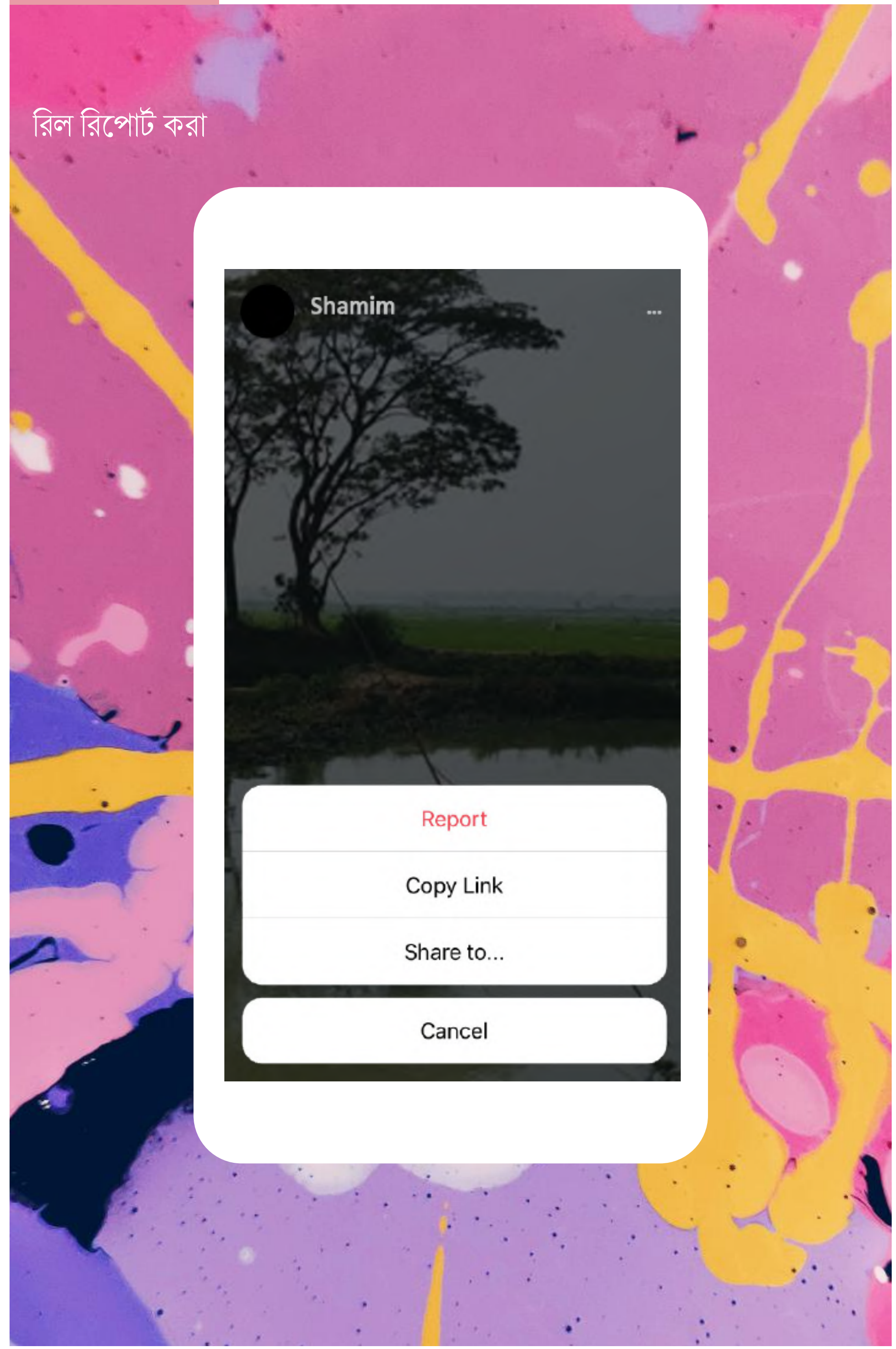
ডিএমএস রিপোর্ট করা



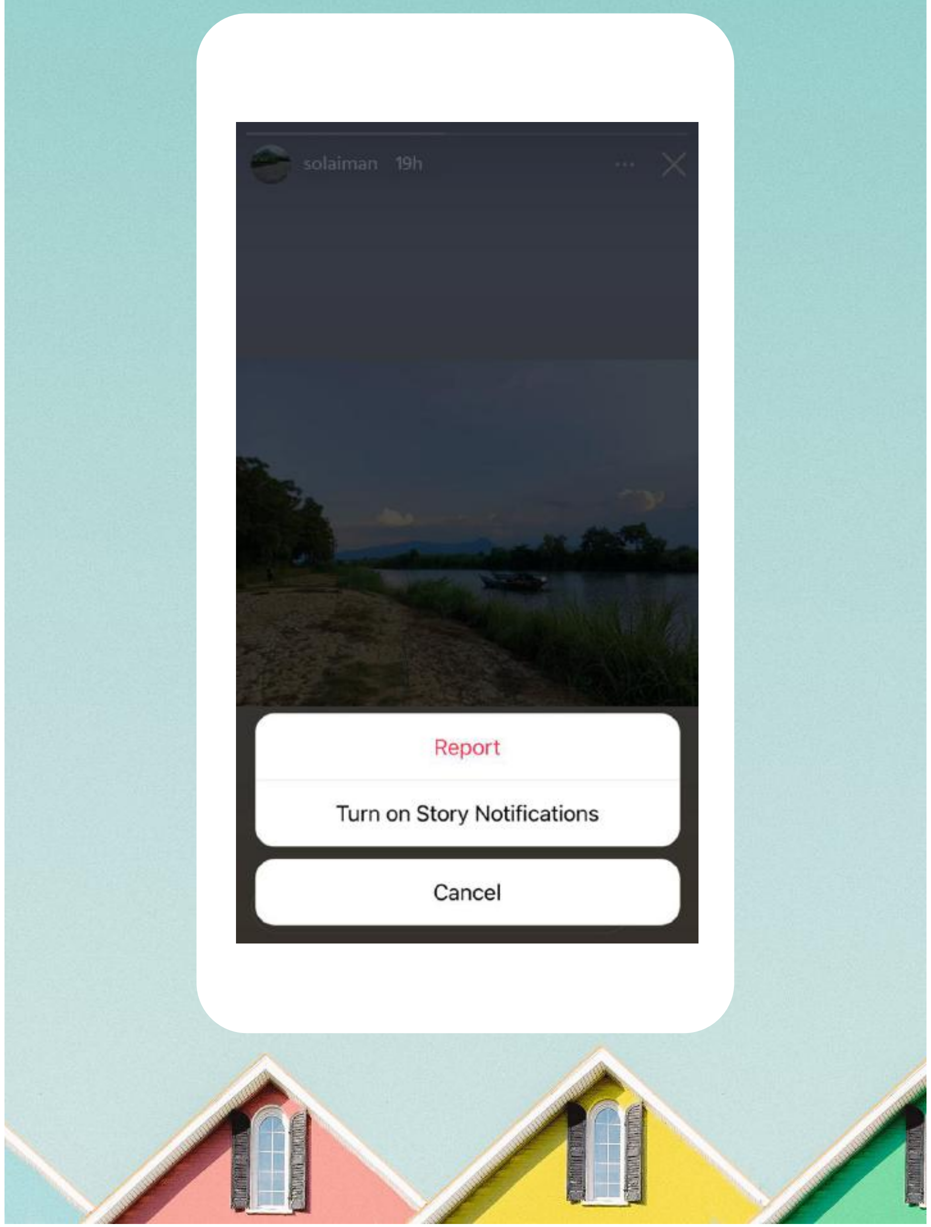
লাইভ রিপোর্ট করা



রিল রিপোর্ট করা



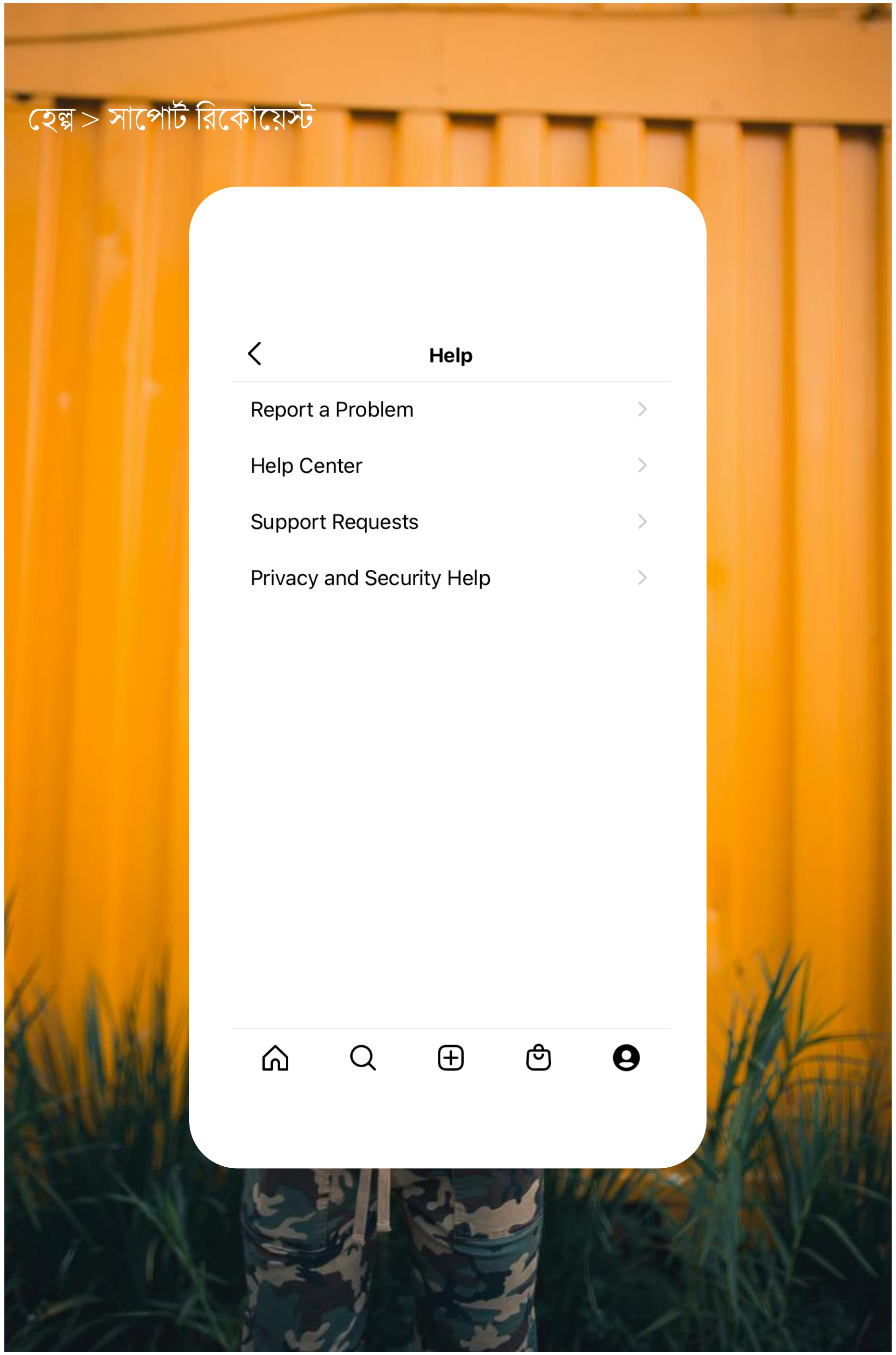
স্টোরি রিপোর্ট করা



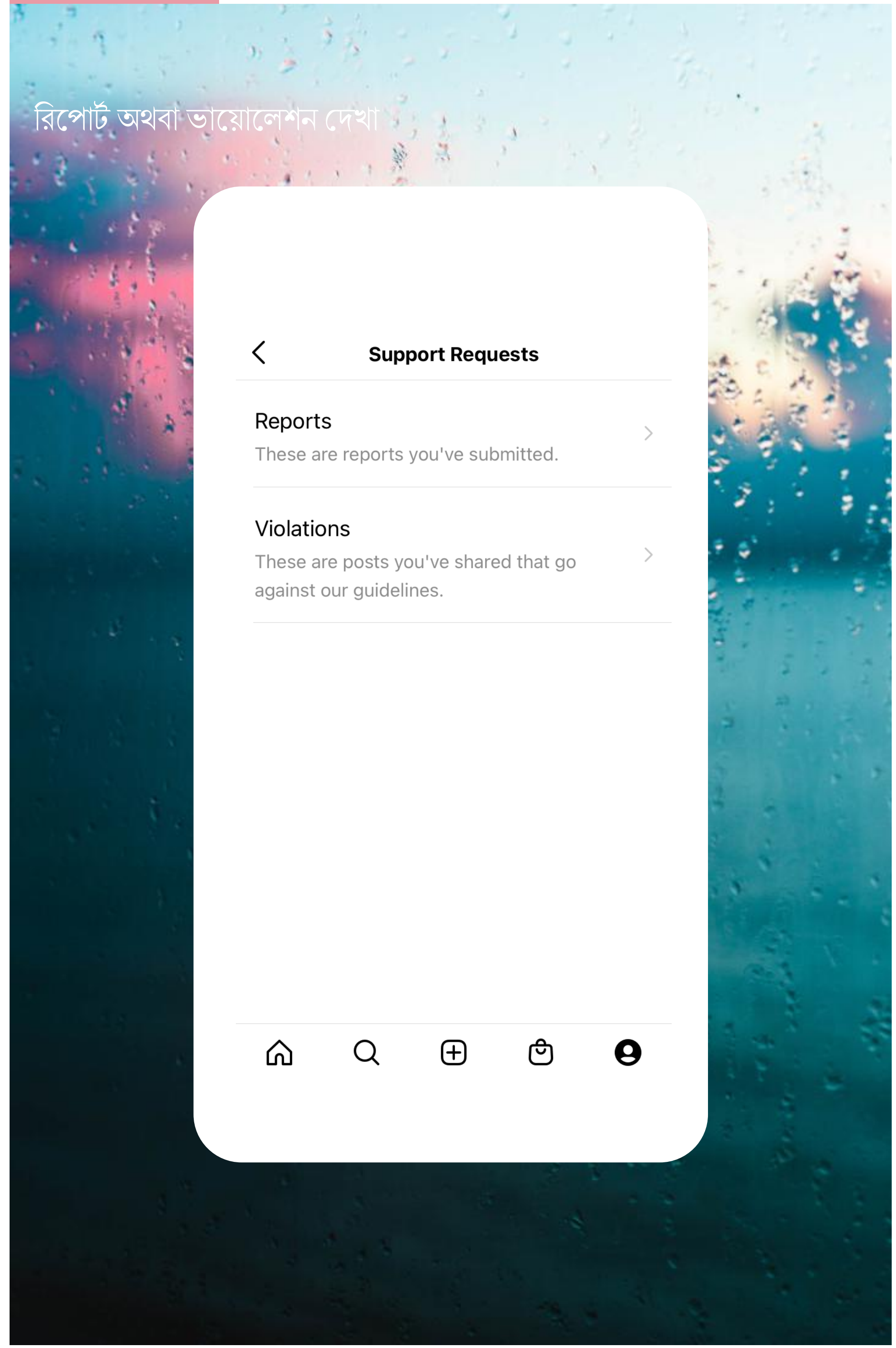
সাপোর্ট রিকোয়েস্ট

ইনস্টাগ্রামের কমিউনিটি বৈচিত্র্যময়, সকল ধরনের মানুষেই এই প্ল্যাটফর্মে তাদের কার্যক্রম চালিয়ে যাচ্ছে। সুতরাং, অনলাইনে আমরা যা লিখছি, দেখছি সেগুলোর ব্যাপারে জেনে-বুঝে আমাদের মতামত প্রদান করাটাই ভালো। দৈনন্দিন জীবনের মতোই অনলাইনে অনেক সময় আমাদের বা আমাদের পরিচিতজনদের অপ্রীতিকর পরিস্থিতিতে পড়তে হয়। ইনস্টাগ্রাম সেটিংস এবং ফাংশনগুলি এমনভাবে তৈরি করা হয়েছে যেন আপনার সন্তানকে তার অনলাইন পরিচয় নিয়ন্ত্রণ করতে সহায়তা দিতে পারে। তারা অনাকাঙ্ক্ষিত ইন্টারঅ্যাকশনগুলির বিরুদ্ধে ব্লক, রিপোর্ট বা ফিল্টার আউট করতে পারে। এর সাহায্যে তারা তাদের পছন্দ এবং ভালোলাগার ব্যাপারগুলো কেবলমাত্র নিজেদের মধ্যেই শেয়ার করে নিরাপদে থাকতে পারে।

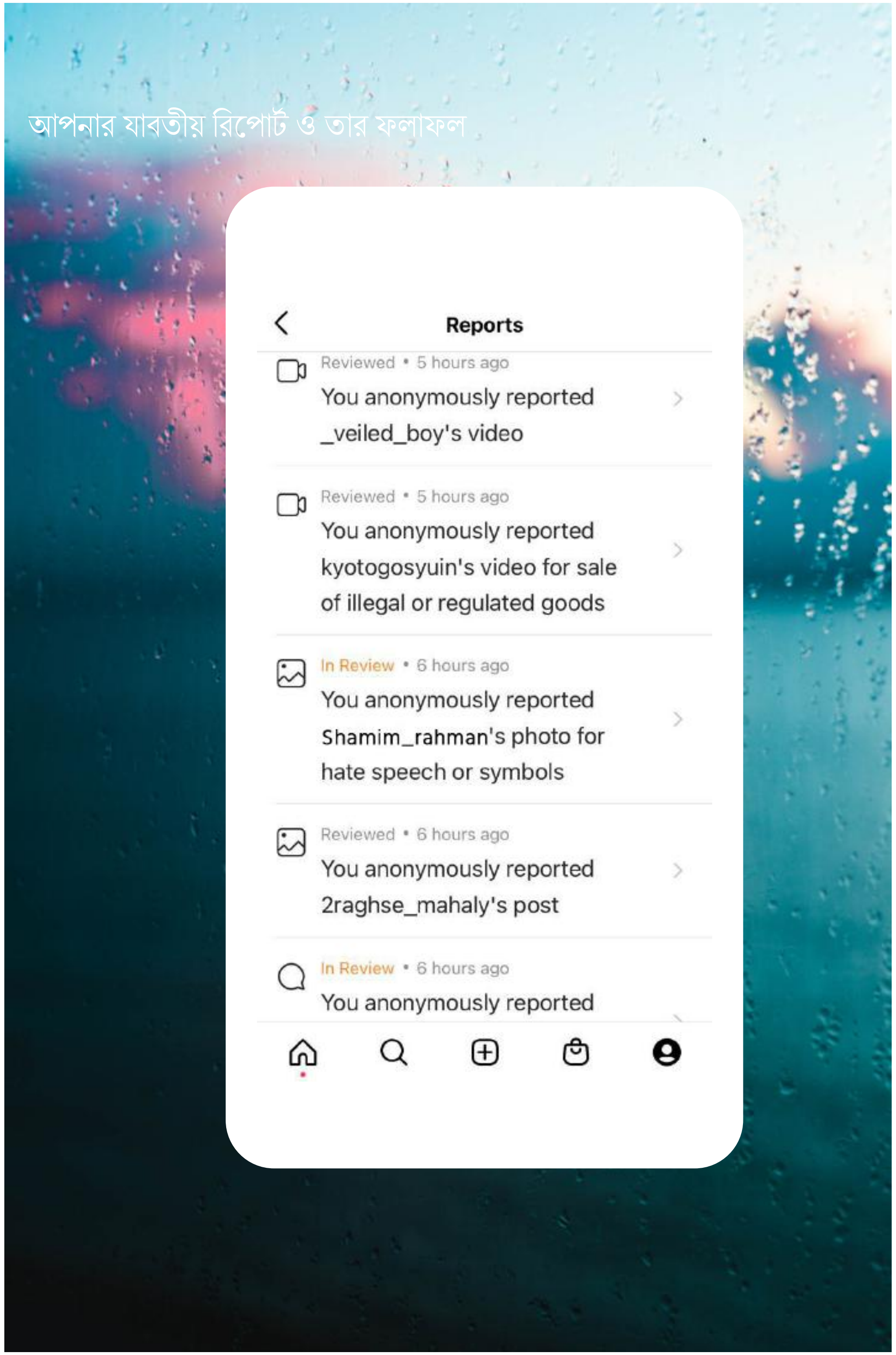
হেল্প > সাপোর্ট রিকোয়েস্ট



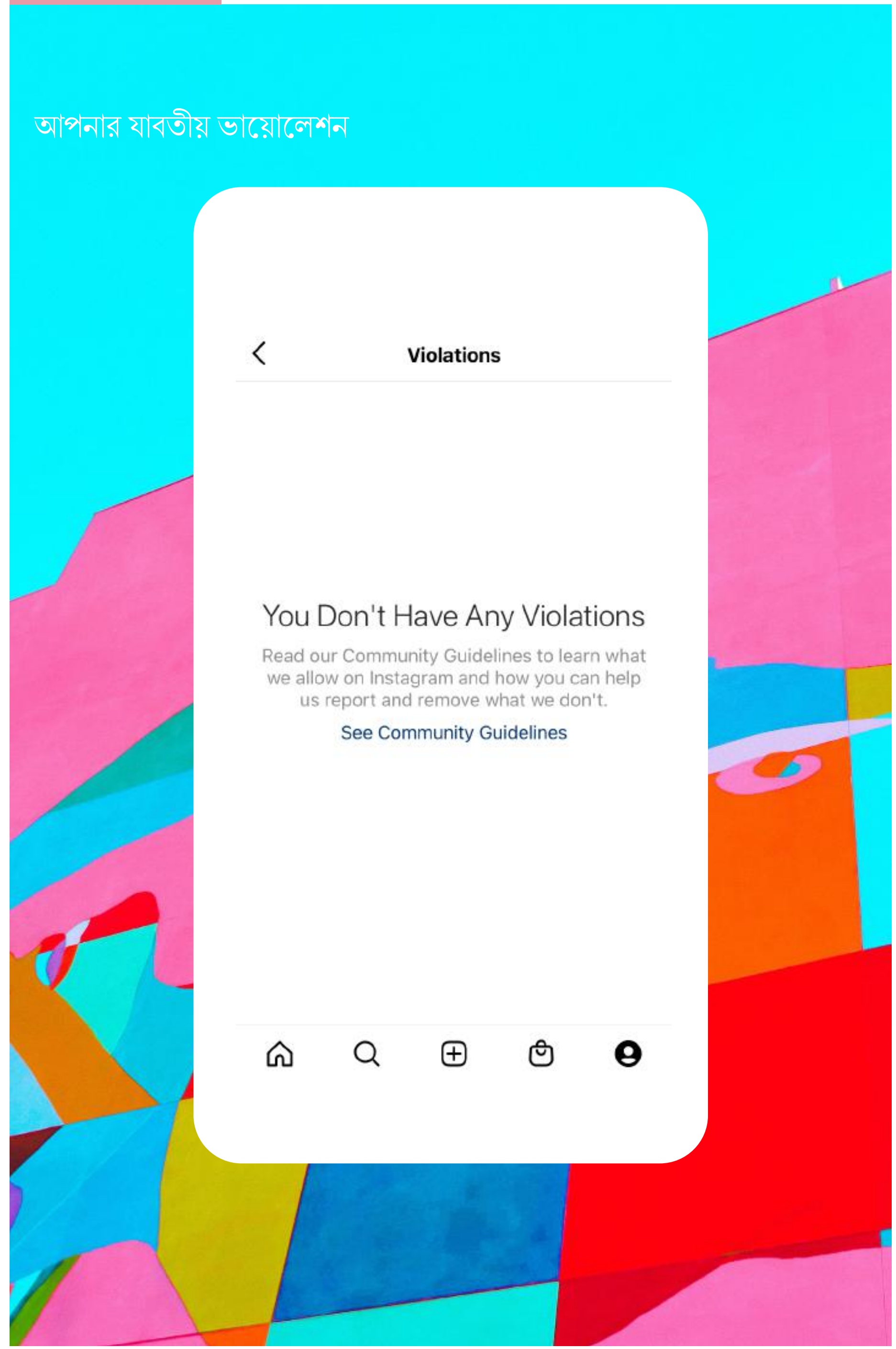
রিপোর্ট অথবা ভায়োলেশন দেখা



আপনার যাবতীয় রিপোর্ট ও তার ফলাফল

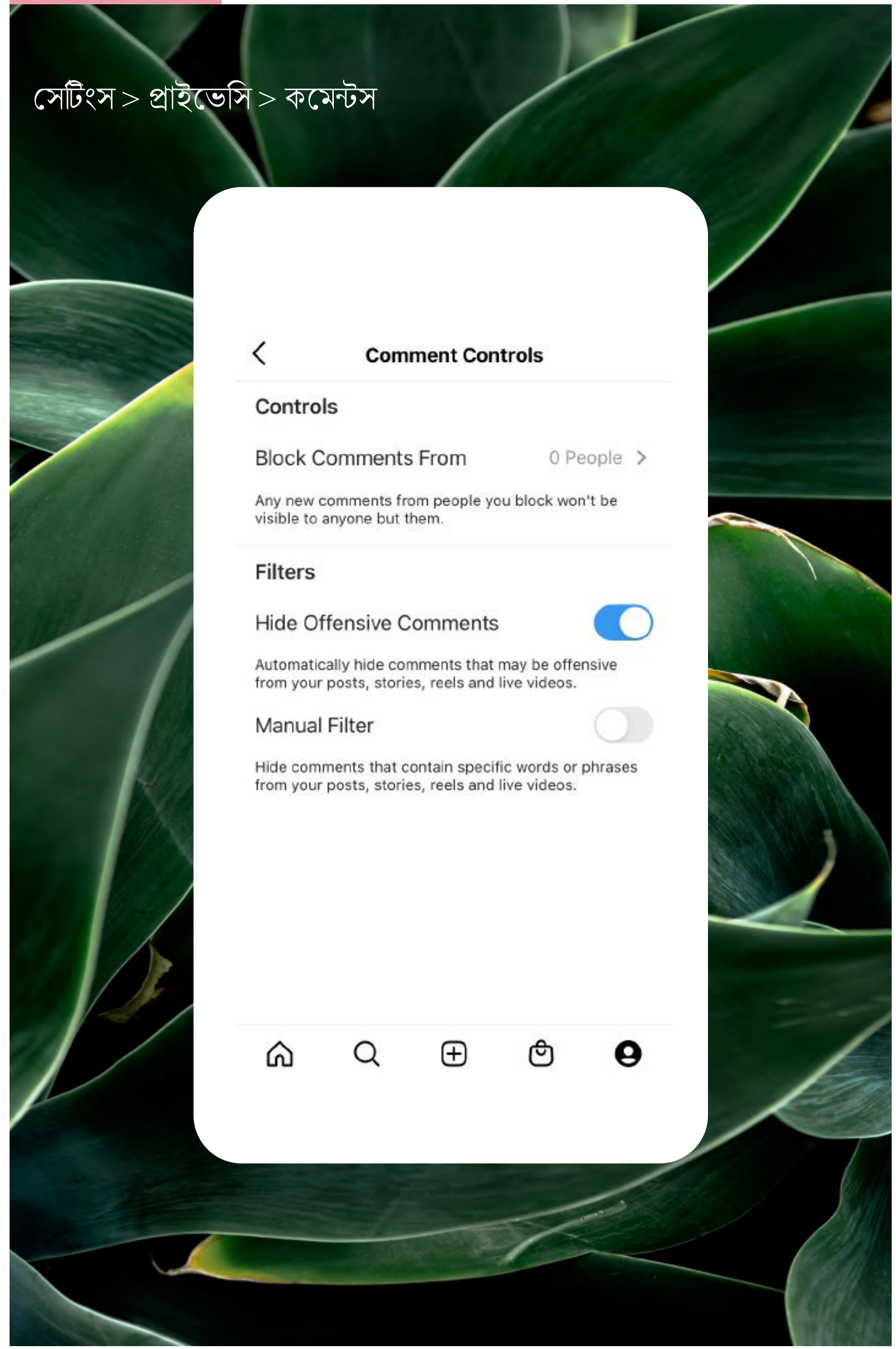


আপনার যাবতীয় ভায়োলেশন



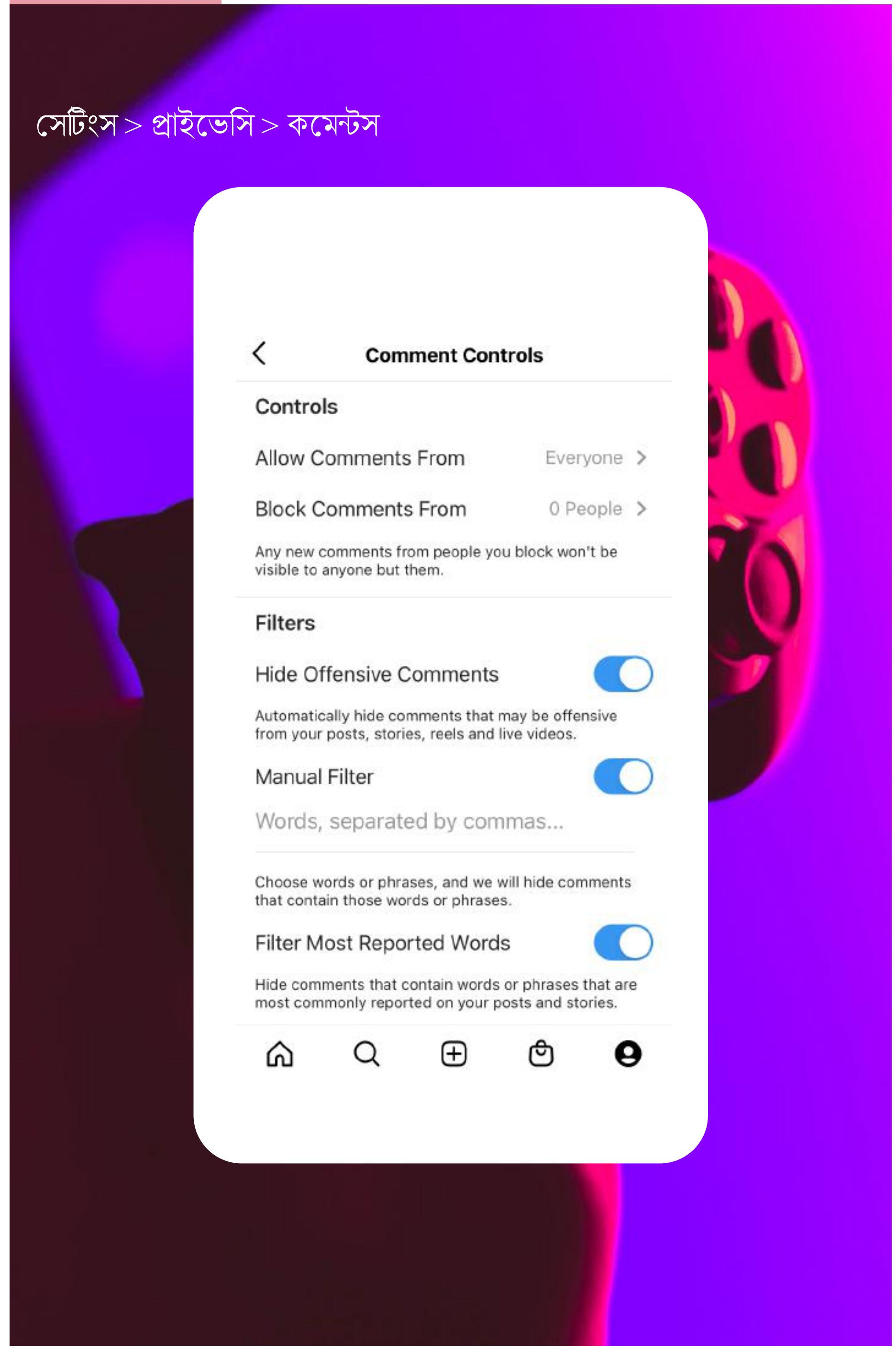
কমেন্ট ব্যবস্থাপনা

আপনার সন্তানের ফটো এবং ভিডিওগুলিতে কারা মন্তব্য করতে পারবে সেটা তারা নিয়ন্ত্রণ করতে পারবে। অ্যাপের সেটিংসের 'কমেন্ট কন্ট্রোল' সেকশনে গিয়ে তাদের ফলোয়ারদের কী কী ধরনের কমেন্ট আসতে পারবে—সেটাও নির্ধারণ করতে পারবে। আপনার সন্তান চাইলে তাদের পোস্টগুলি থেকে সবগুলা কমেন্ট মুছে দিতে পারবে।



কমেন্ট ফিল্টার করা

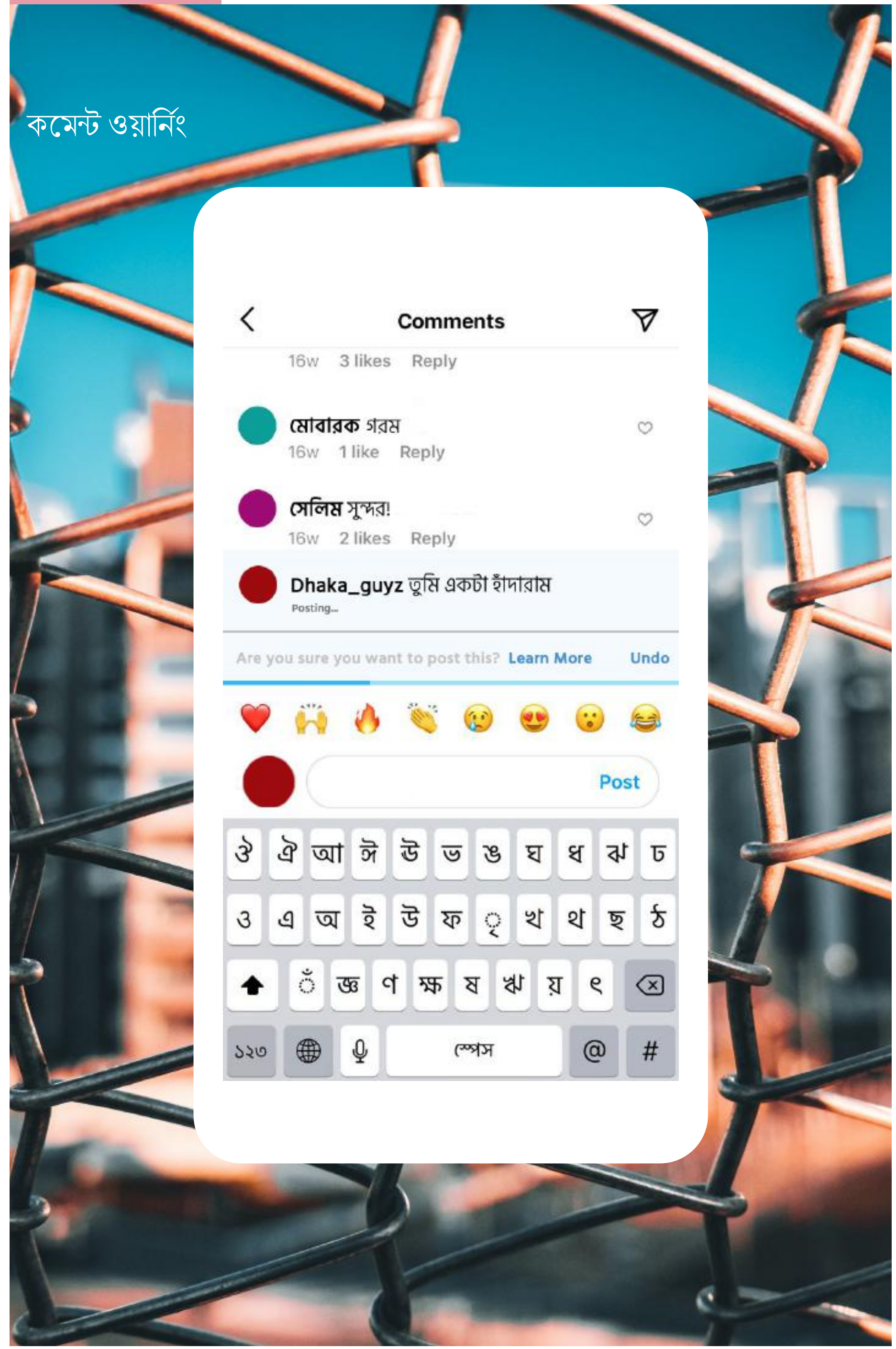
আমাদের কন্ট্রোল অপশনের সাহায্যে আপনি আপনার কনটেন্ট ব্যবস্থাপনা করতে পারবেন। আপনি এখানে দেখতে পারবেন, কোনো কমেন্ট আক্রমণাত্মক অথবা হয়রানির উদ্দেশ্যে করা হয়েছে কিনা। আমরা ফিল্টার অপশন তৈরি করেছি যা স্বয়ংক্রিয়ভাবে আক্রমণাত্মক শব্দ বা হয়রানীমূলক মন্তব্য মুছে দেয়। ব্যবহারকারীরা তাদের অপছন্দের শব্দ ও ইমোজির তালিকা তৈরি করতে পারবে যেগুলো তারা তাদের কমেন্টে দেখতে চায় না। এটা তারা ফিল্টারের কন্ট্রোল অপশনের মাধ্যমে চালু করতে পারবে।



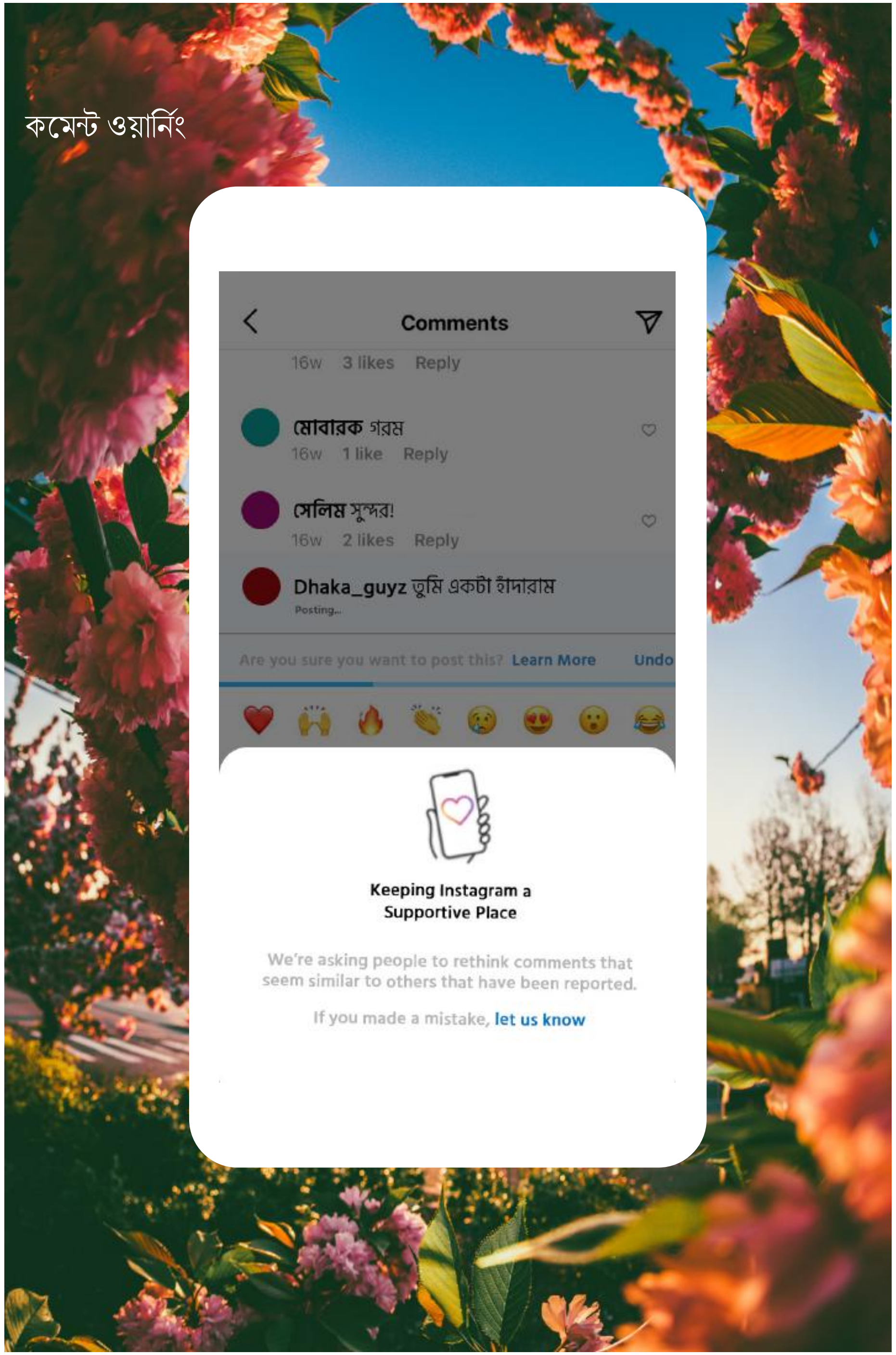
কমেন্ট এবং ক্যাপশন ওয়ার্নিং

কোন পোস্টের মন্তব্য বা ক্যাপশন ক্ষতিকর বা আক্রমণাত্মক হলে আমরা তা স্বয়ংক্রিয়ভাবে শনাক্ত করতে পারি। এমন অবস্থায় এই ধরনের পোস্টদাতা বা কমেন্টকারীকে পোস্ট করার আগেই আমরা অবগত করি।

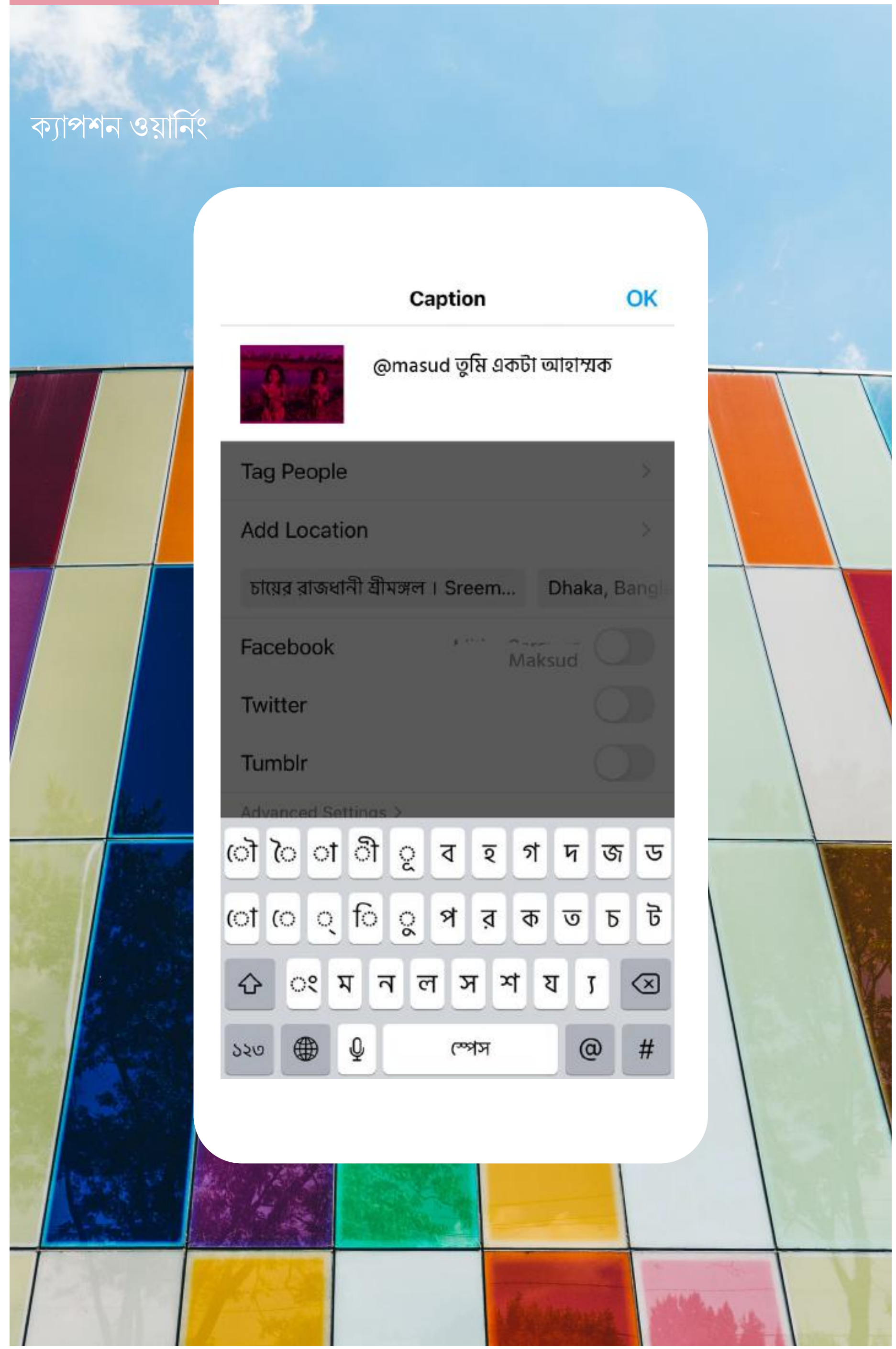
এই ওয়ার্নিং সিস্টেম পোস্টদাতার কমেন্ট বা ক্যাপশন পরিবর্তন করার সুযোগ করে দেয়। ইনস্টাগ্রামে কী এবং কোনটি করার অনুমতি আছে— তাকে সেটা জানিয়ে দেয়া হয়। এর ফলে সম্ভাব্য ক্ষতিকর যোগাযোগ থেকে বিরত থাকা যায়।



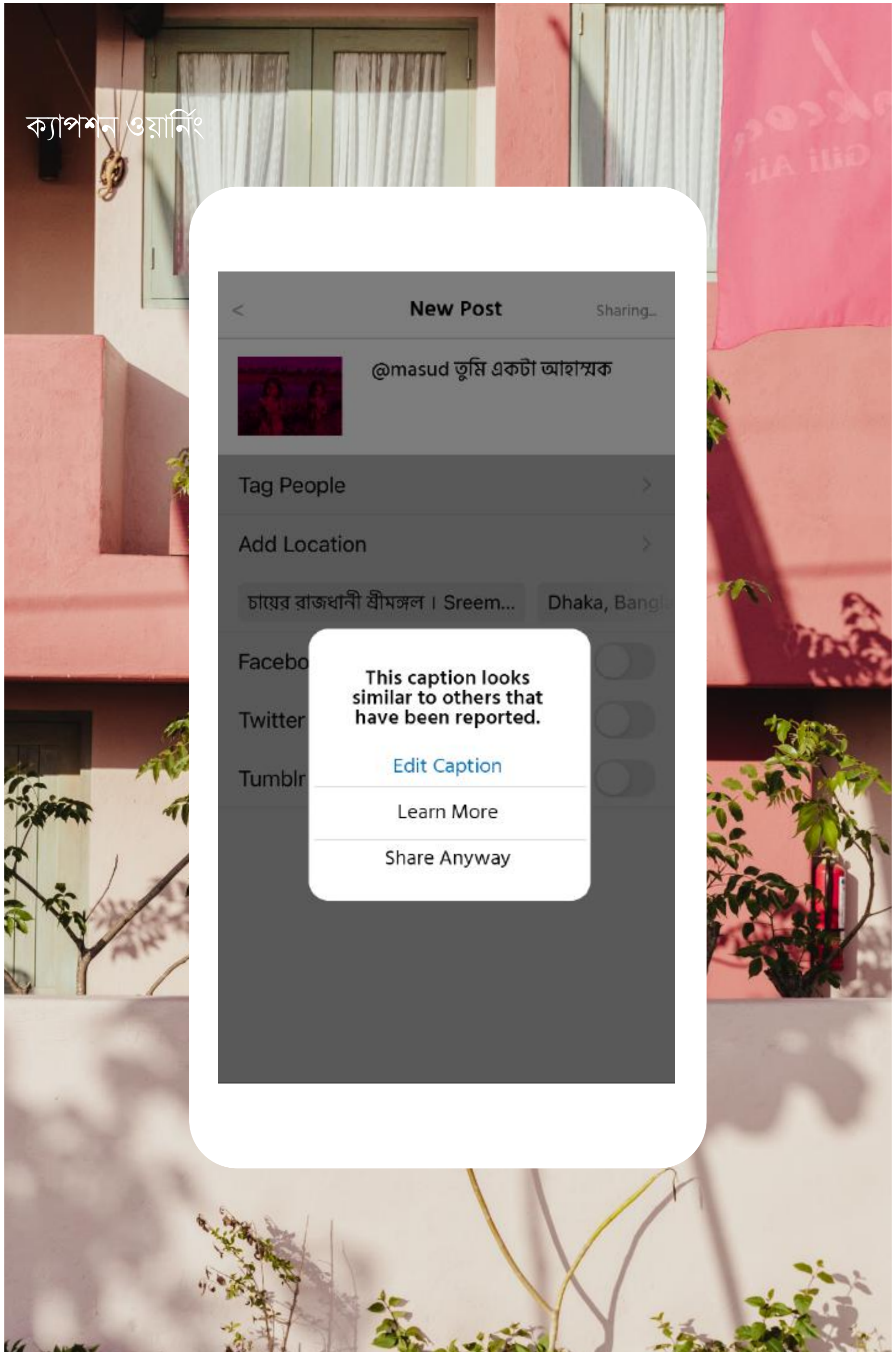
কমেন্ট ওয়ার্নিং



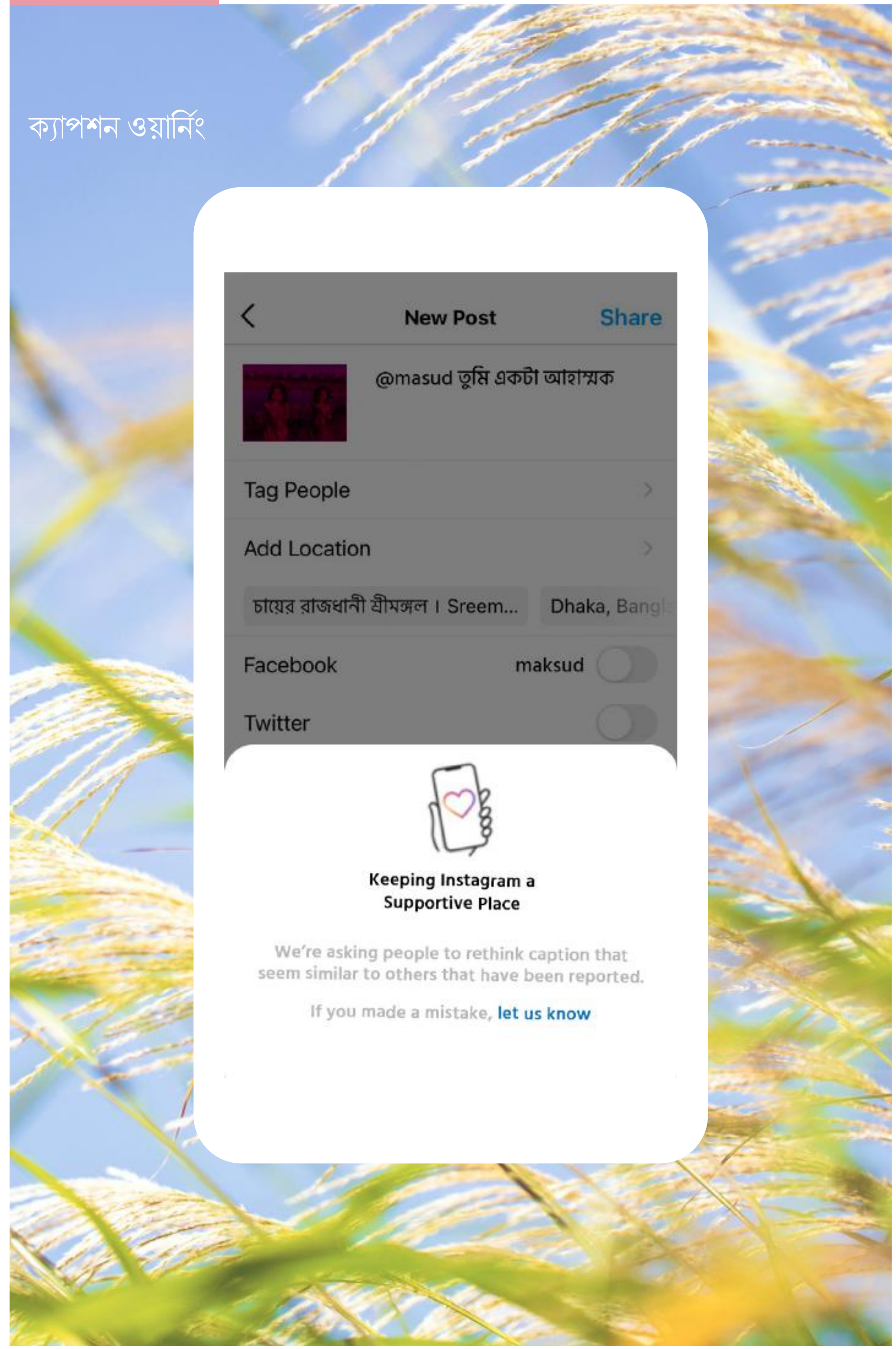
ক্যাপশন ওয়ার্নিং



ক্যাপশন ওয়ার্নিং



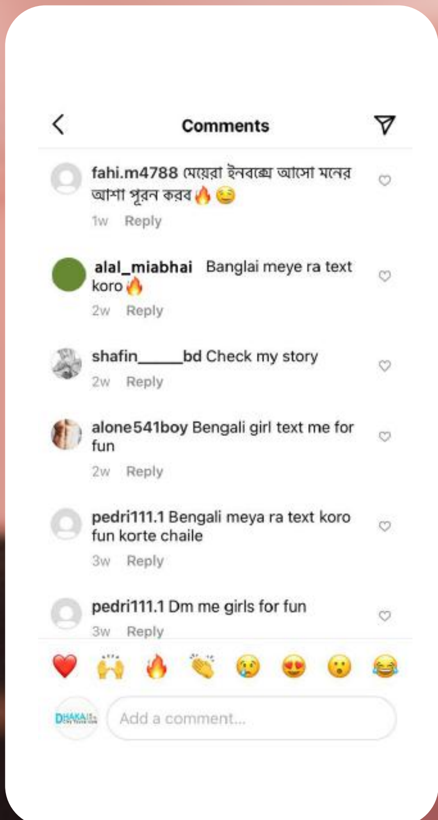
ক্যাপশন ওয়ার্নিং

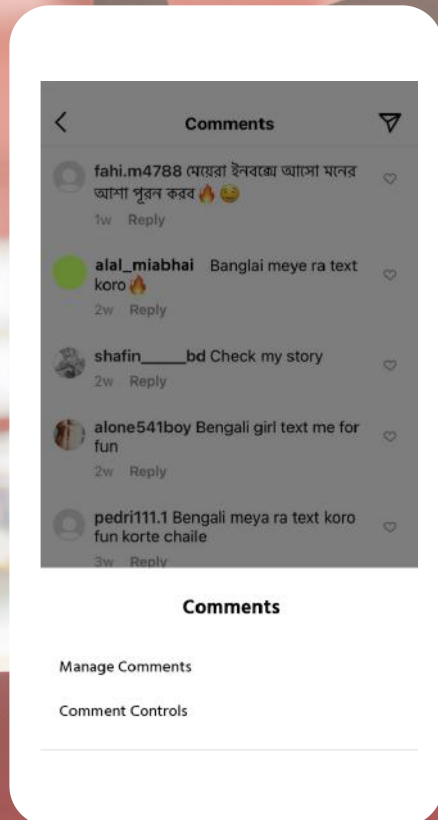


বাল্ক কমেন্ট ব্যবস্থাপনা

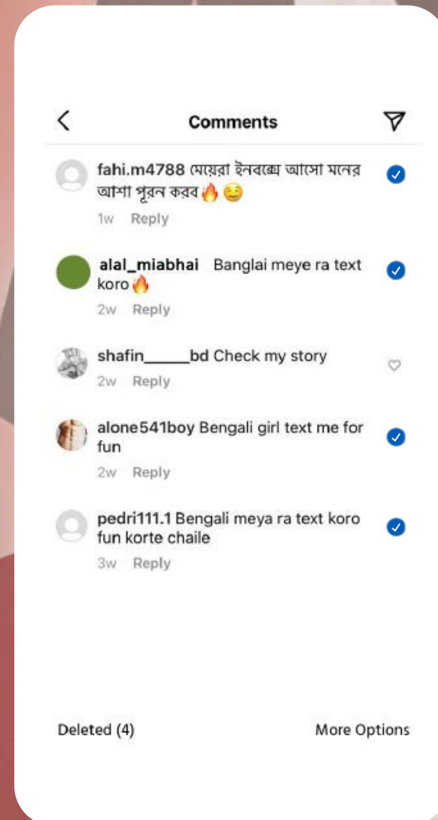
আমরা জানি বাল্ক ব্যবস্থাপনা একটা সময়সাপেক্ষ কাজ। তাই আমরা বাল্ক কমেন্ট মুছে ফেলার ফিচার সংযোজন করেছি। পাশাপাশি নেতিবাচক কমেন্ট করা বিভিন্ন অ্যাকাউন্টগুলোকে ব্লক ও রেস্ট্রিক্ট করার ফিচারও রয়েছে। iOS-এ এই ফিচার চালু করার অপশন কমেন্টের উপর চাপ দিয়ে ডান পাশের উপরের ডটেড বোতামে রয়েছে। ম্যানেজ কমেন্ট সিলেক্ট করে একসাথে ২৫টি কমেন্ট মোছা যায়। মোর অপশনে চাপ দিয়ে বাল্ক অ্যাকাউন্ট ব্লক এবং রেস্ট্রিক্ট করা যায়। অ্যান্ড্রয়েড মোবাইলে ব্লক ও রেস্ট্রিক্ট করতে প্রথমে কমেন্টের উপর চাপ দিয়ে ধরে রাখতে হবে, দ্বিতীয় ধাপে ডটেড বোতামে চাপ দিয়ে যে যে অ্যাকাউন্ট ব্লক অথবা রেস্ট্রিক্ট করতে চান তা সিলেক্ট করতে হবে।

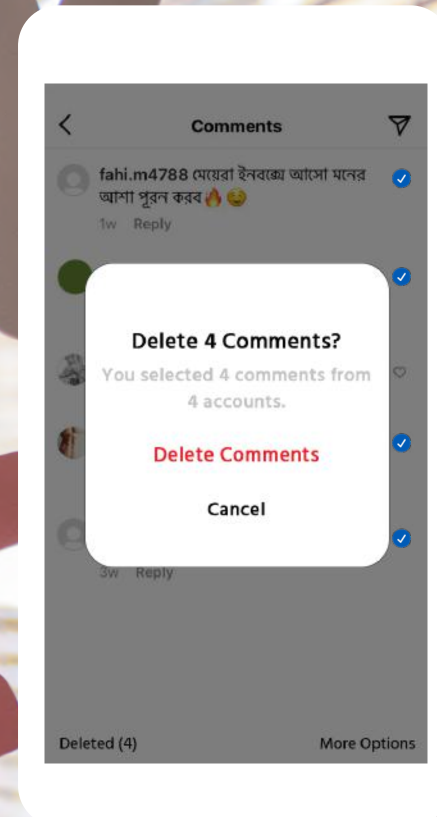
বাল্ক কমেন্ট ম্যানেজমেন্ট





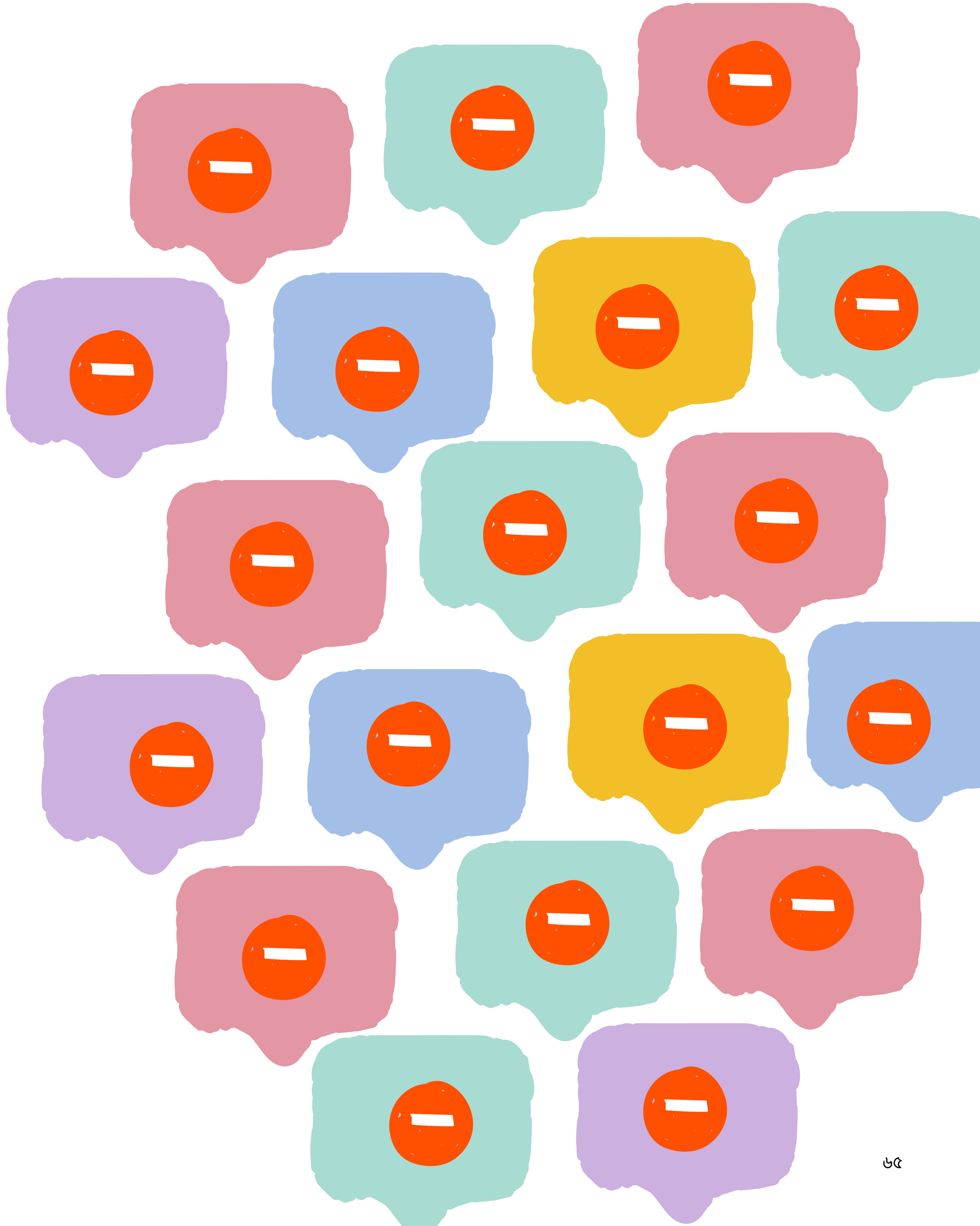
বাল্ক কমেন্ট ম্যানেজমেন্ট



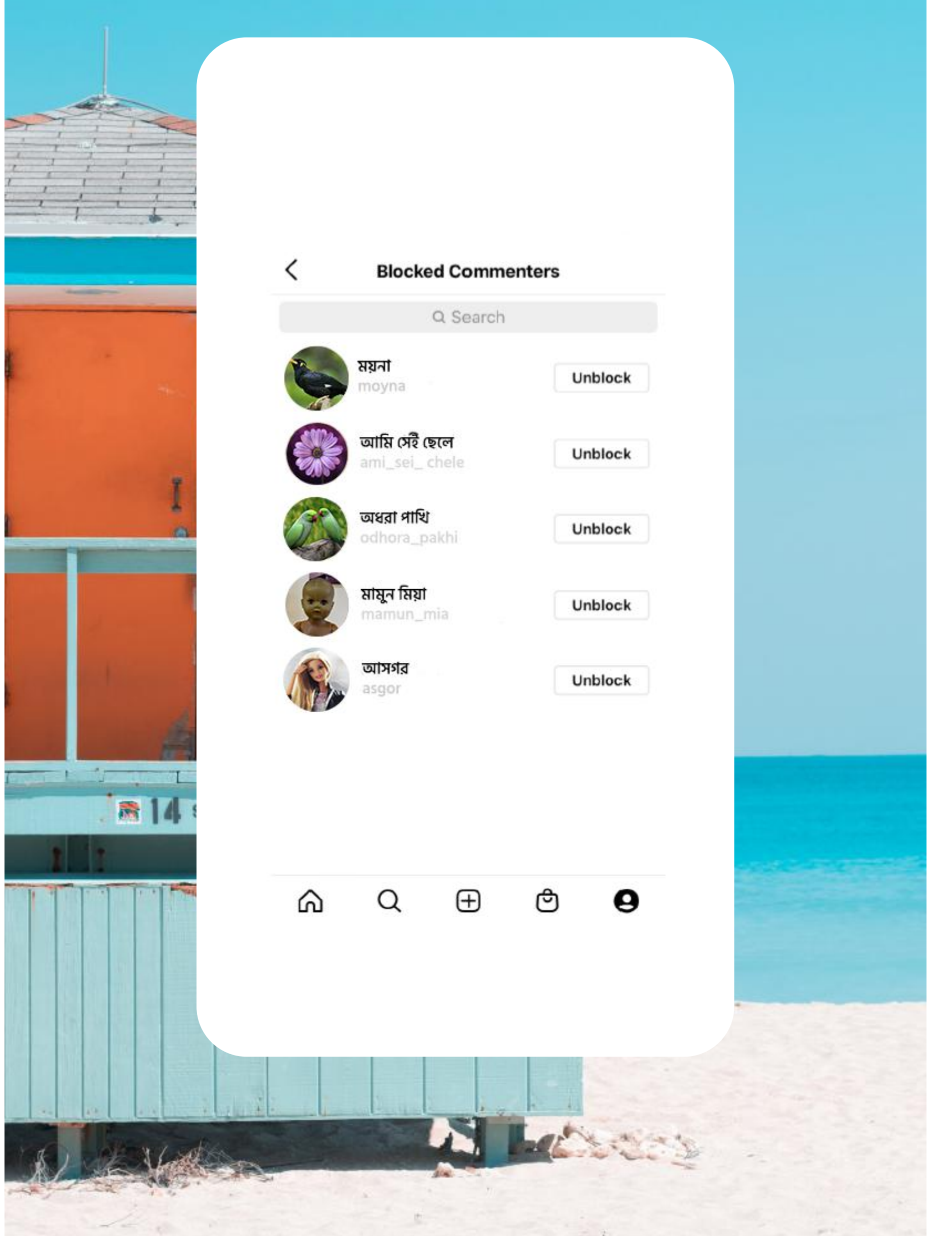


কমেন্ট ব্লক করা

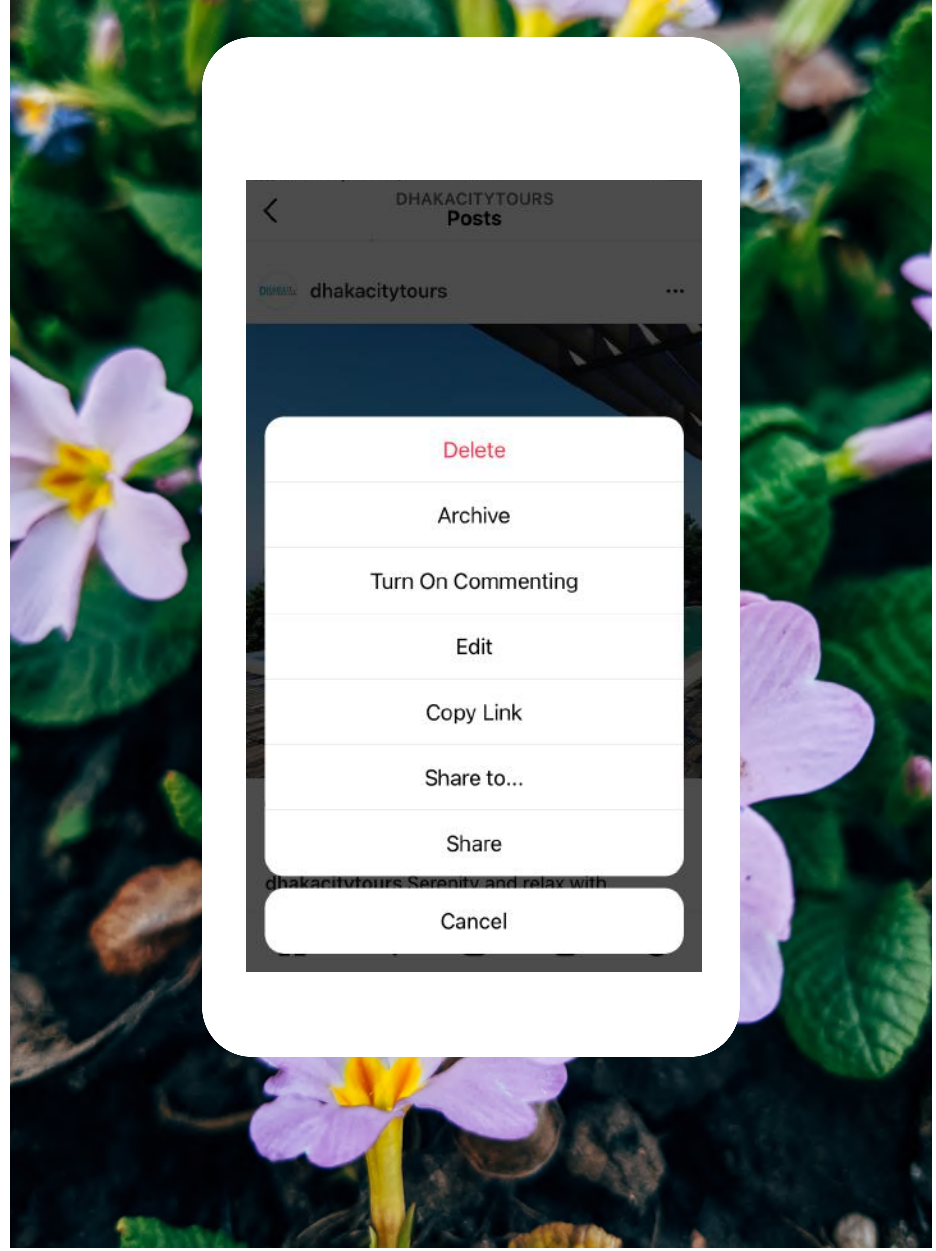
আপনার সন্তান যাদের সাথে যোগাযোগ রাখতে চায় না, তাদের অ্যাকাউন্ট ব্লক করতে পারবে। ব্লক করা অ্যাকাউন্টের কোন কমেন্ট দেখাবে না। এমনকি কোন একটি বা সকল পোস্টের কমেন্ট করার সুযোগও চাইলে বন্ধ করে রাখতে পারে।



মানুষের কমেন্ট করার ক্ষমতা ব্লক করা



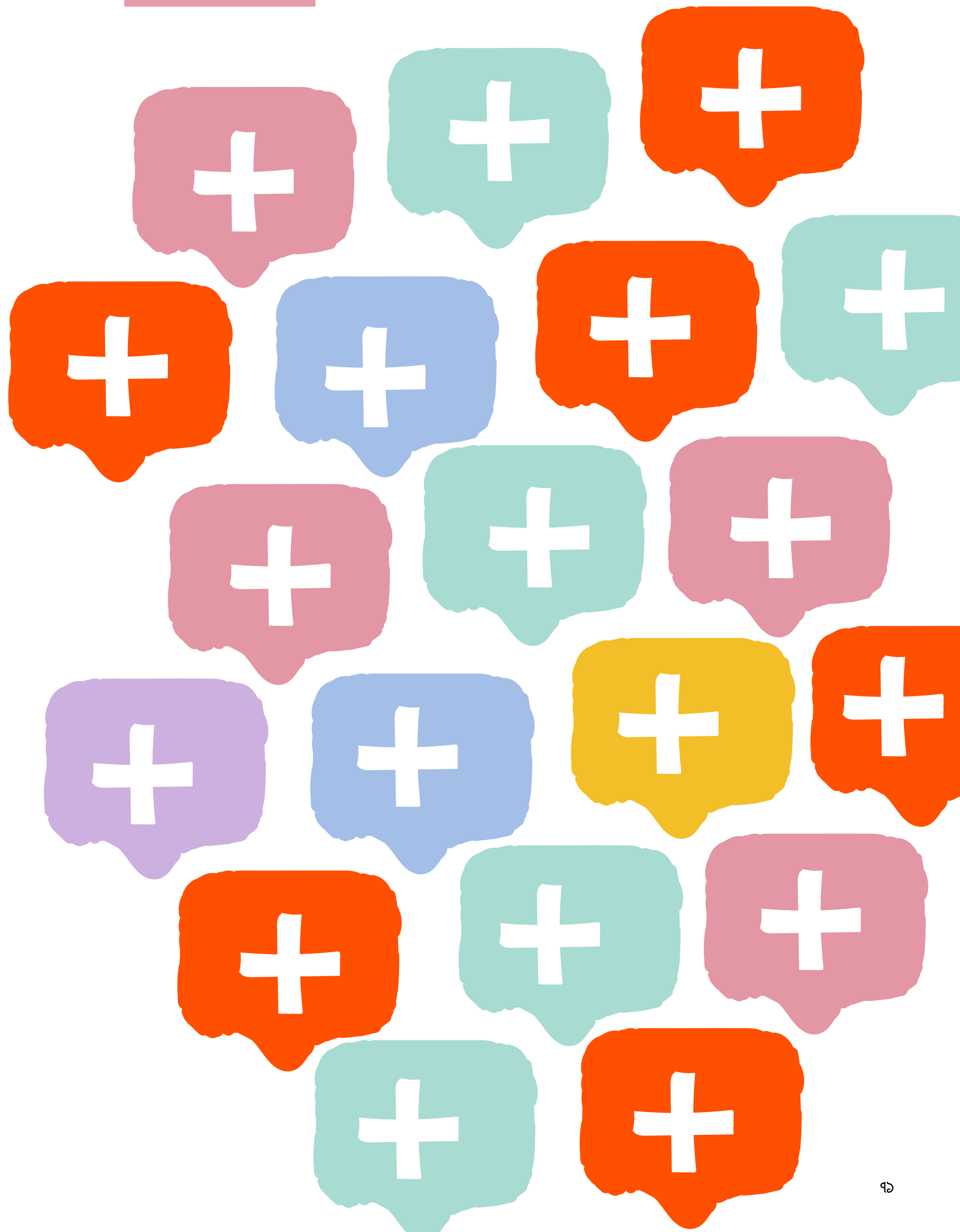
কমেন্ট অপশন বন্ধ করে রাখা



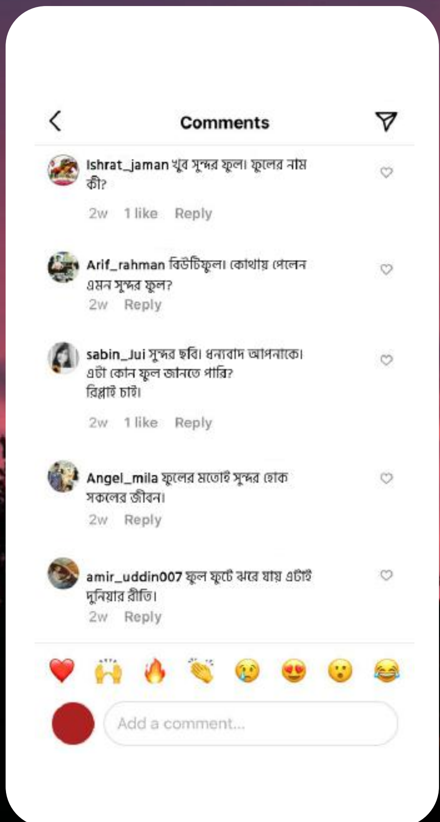
এই সময়ে এসে আমাদের যাপিত মুহূর্তগুলো প্রকাশ করা এবং নতুন স্মৃতি তৈরি করার জায়গায় পরিণত হয়েছে ইনস্টাগ্রাম। মূল্যবান এমন অনুভূতিগুলো প্রকাশ করে ইনস্টাগ্রামের #KindComments-এ অংশ নিতে পারেন আপনিও।

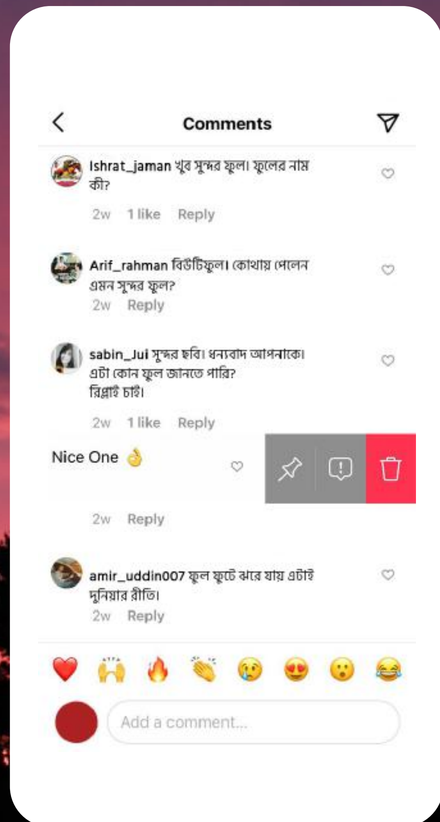
ইতিবাচক কমেন্ট পিন করা

নেতিবাচক কমেন্ট মুছে ফেলা ছাড়াও ইনস্টাগ্রাম ব্যবহারকারীরা ইতিবাচক ইন্টারঅ্যাকশনগুলোকে আরও বেশি বেশি করে আসার জন্য উদ্বুদ্ধ করতে পারে। পিন করা কমেন্ট অপশনের মাধ্যমে আপনার সন্তান তাদের অ্যাকাউন্টের জন্য একটা মান নির্ধারণ করে দিতে পারে। ওই পিন করা নির্দিষ্ট কমেন্টগুলো তাদের বন্ধুদের মাঝে কমেন্ট থ্রেডের সবার উপরে দেখাবে।

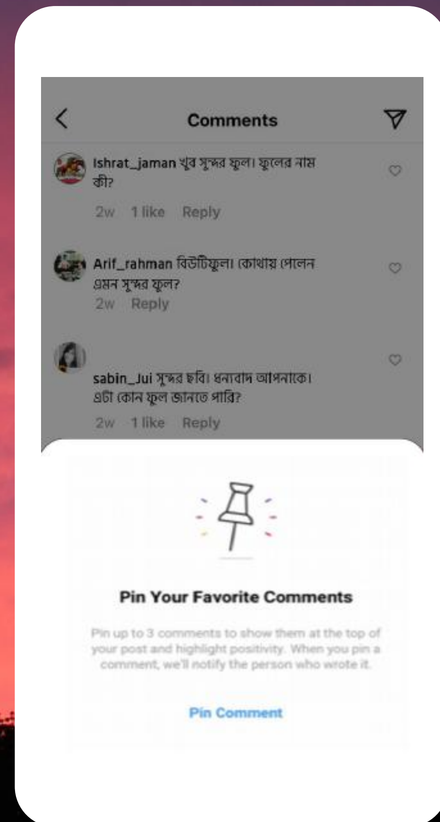


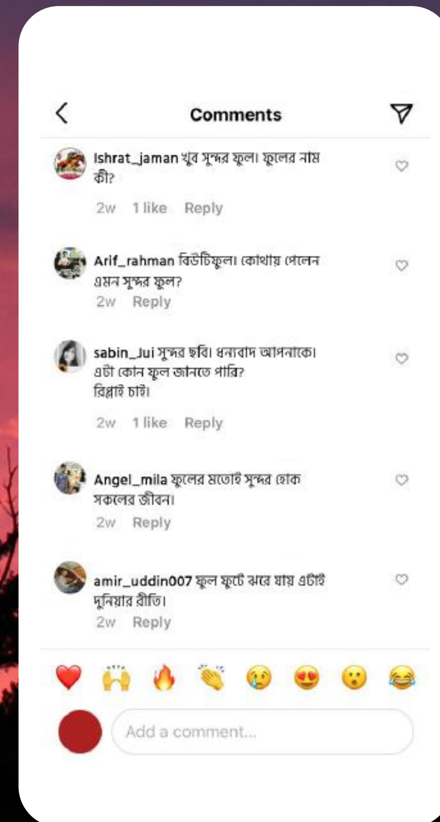
পজিটিভ মন্তব্য পিন করে রাখা





সেটিংস > প্রাইভেসি

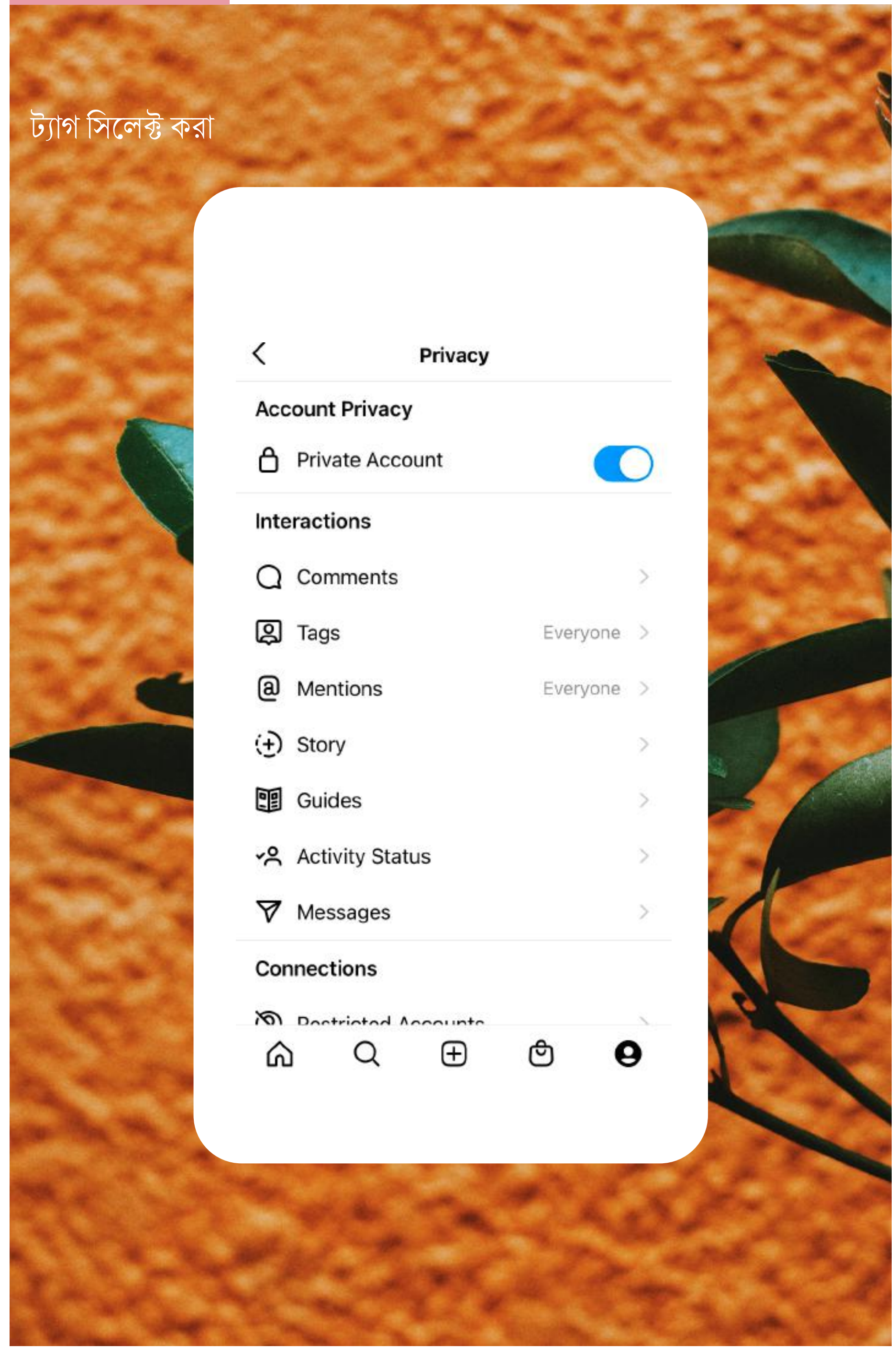




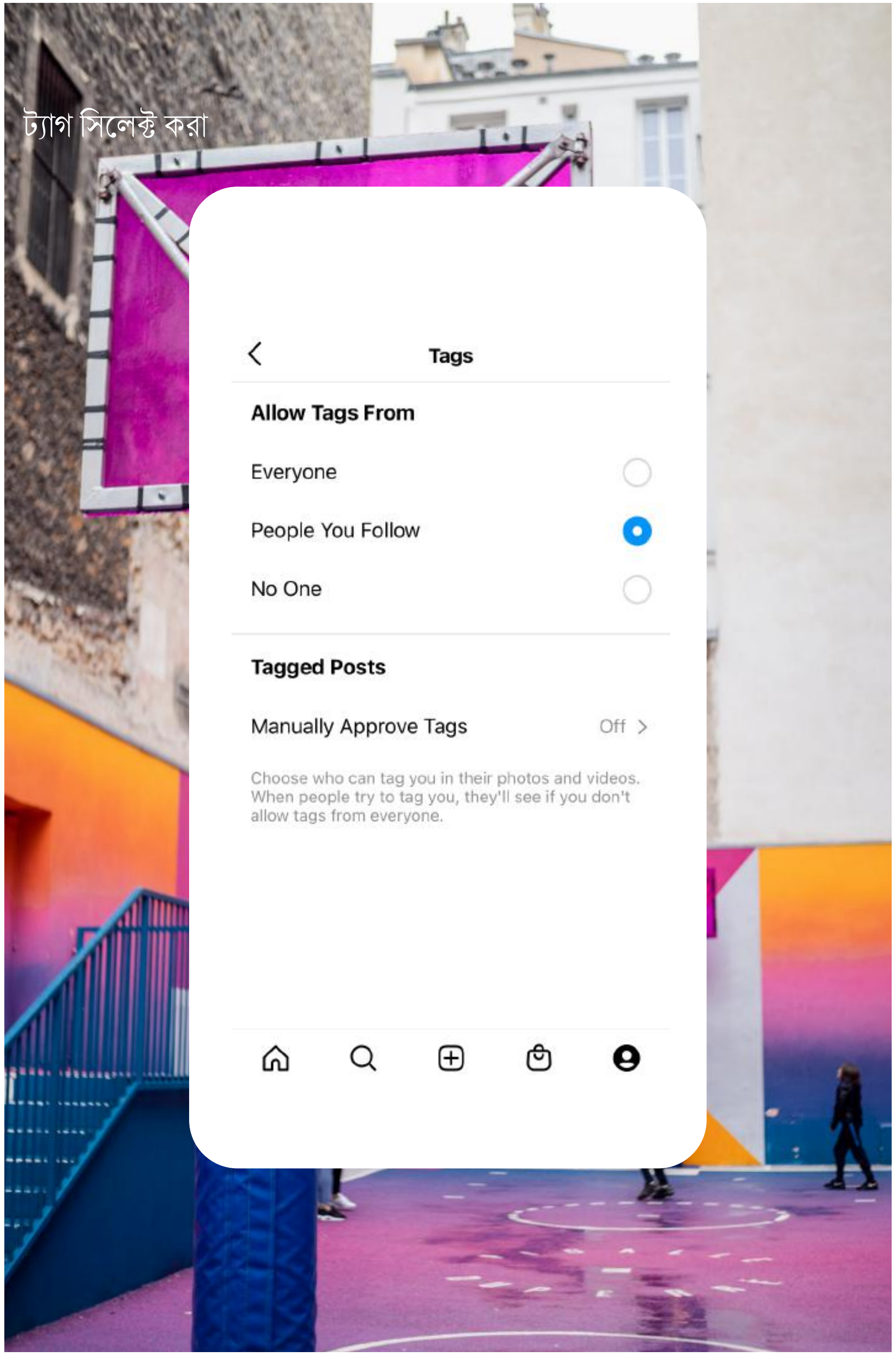
ট্যাগ ও মেনশন নিয়ন্ত্রন করা

আমরা নতুন কন্ট্রোল সিস্টেম তৈরি করেছি যার সাহায্যে ইনস্টাগ্রামে আপনাকে কে ট্যাগ বা মেনশন করতে পারবে তা নির্ধারণ করে দেয়া যায়। ব্যবহারকারীরা বেছে নিতে পারবে যে, কোনো ইনস্টাগ্রাম ব্যবহারকারী, অথবা শুধু তার ফলোয়াররা অথবা কেউই তাকে ট্যাগ অথবা মেনশন করতে পারবে নাকি পারবে না।

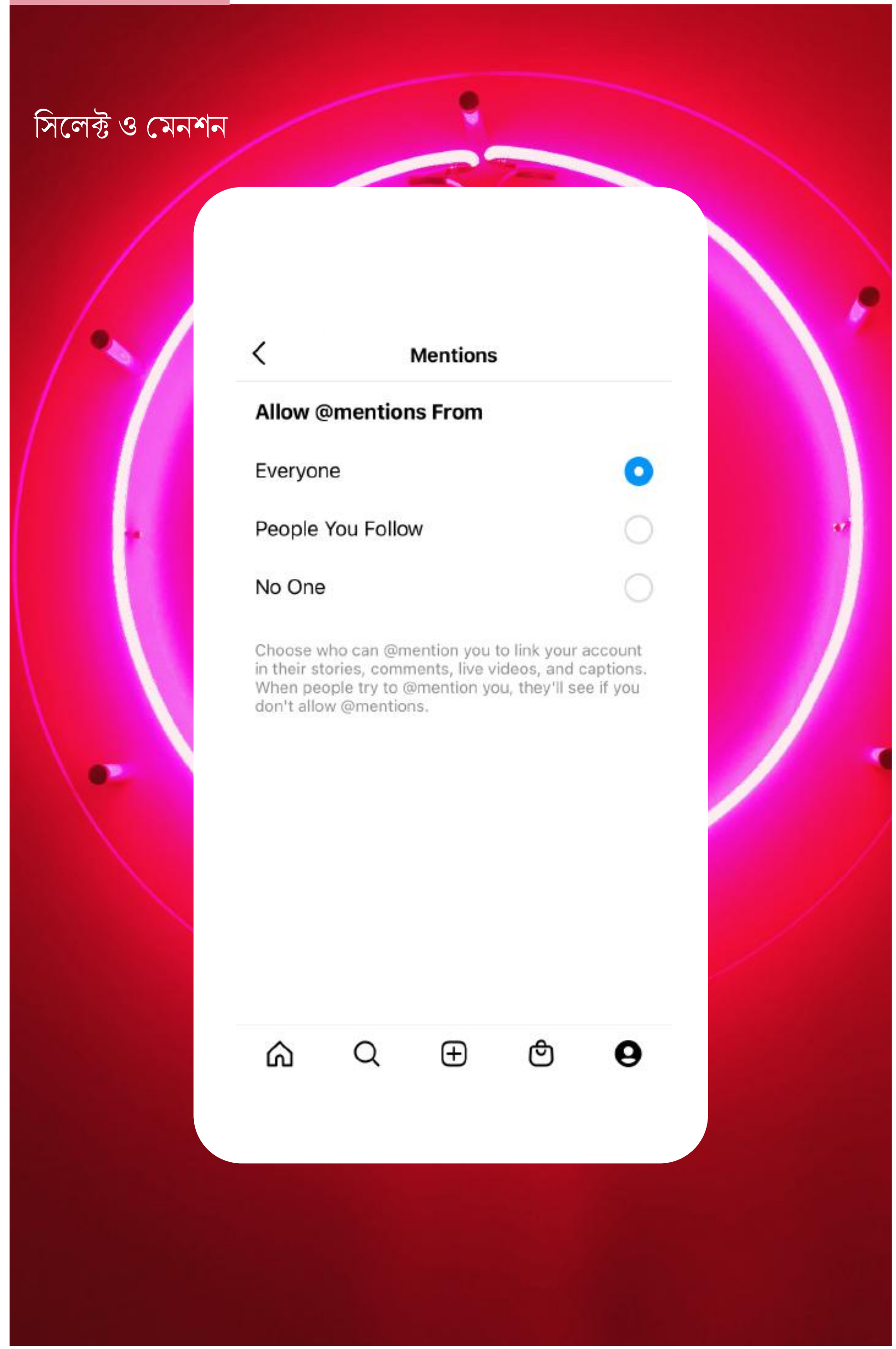
ট্যাগ সিলেক্ট করা



ট্যাগ সিলেক্ট করা

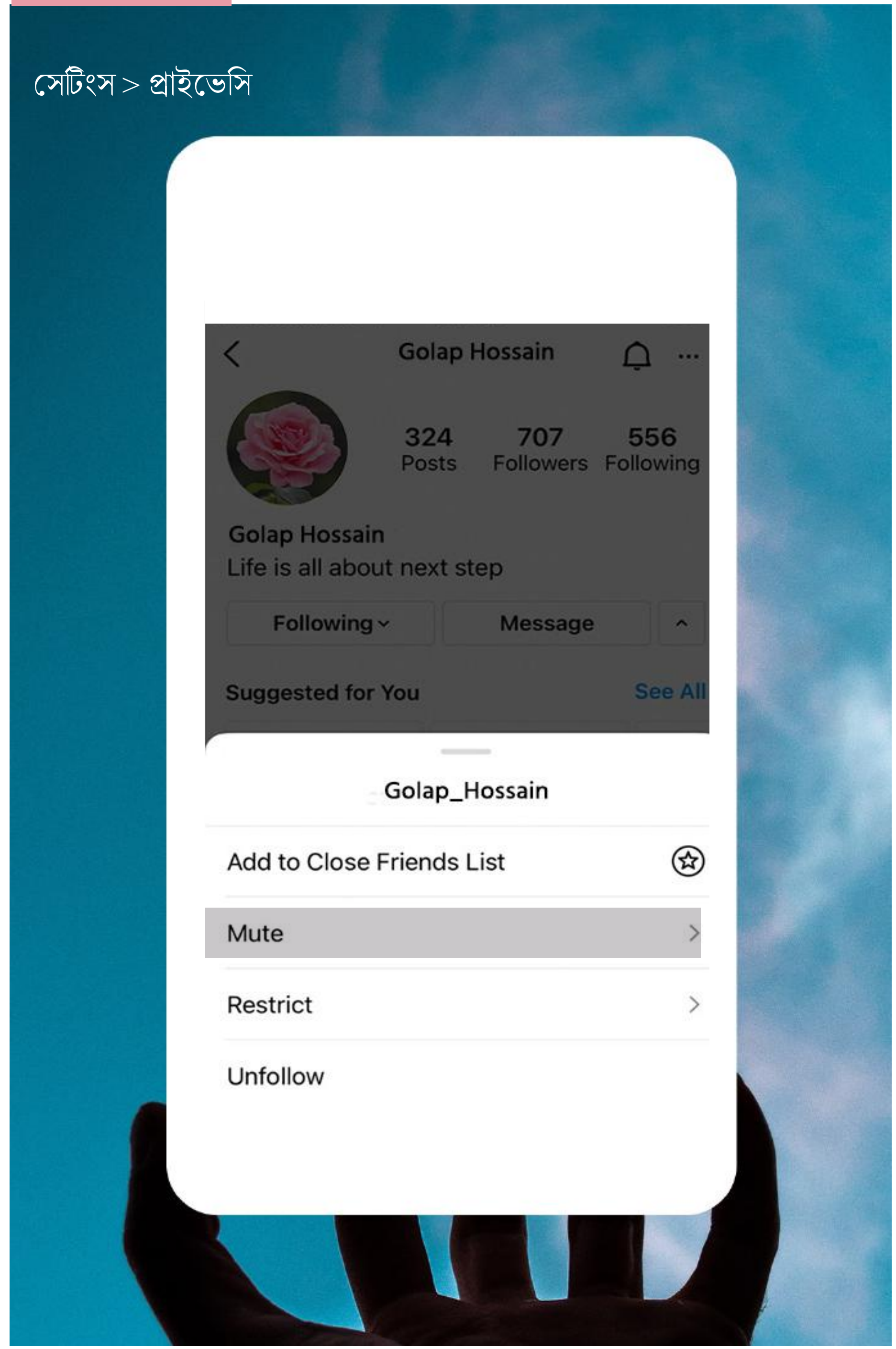


সিলেক্ট ও মেনশন



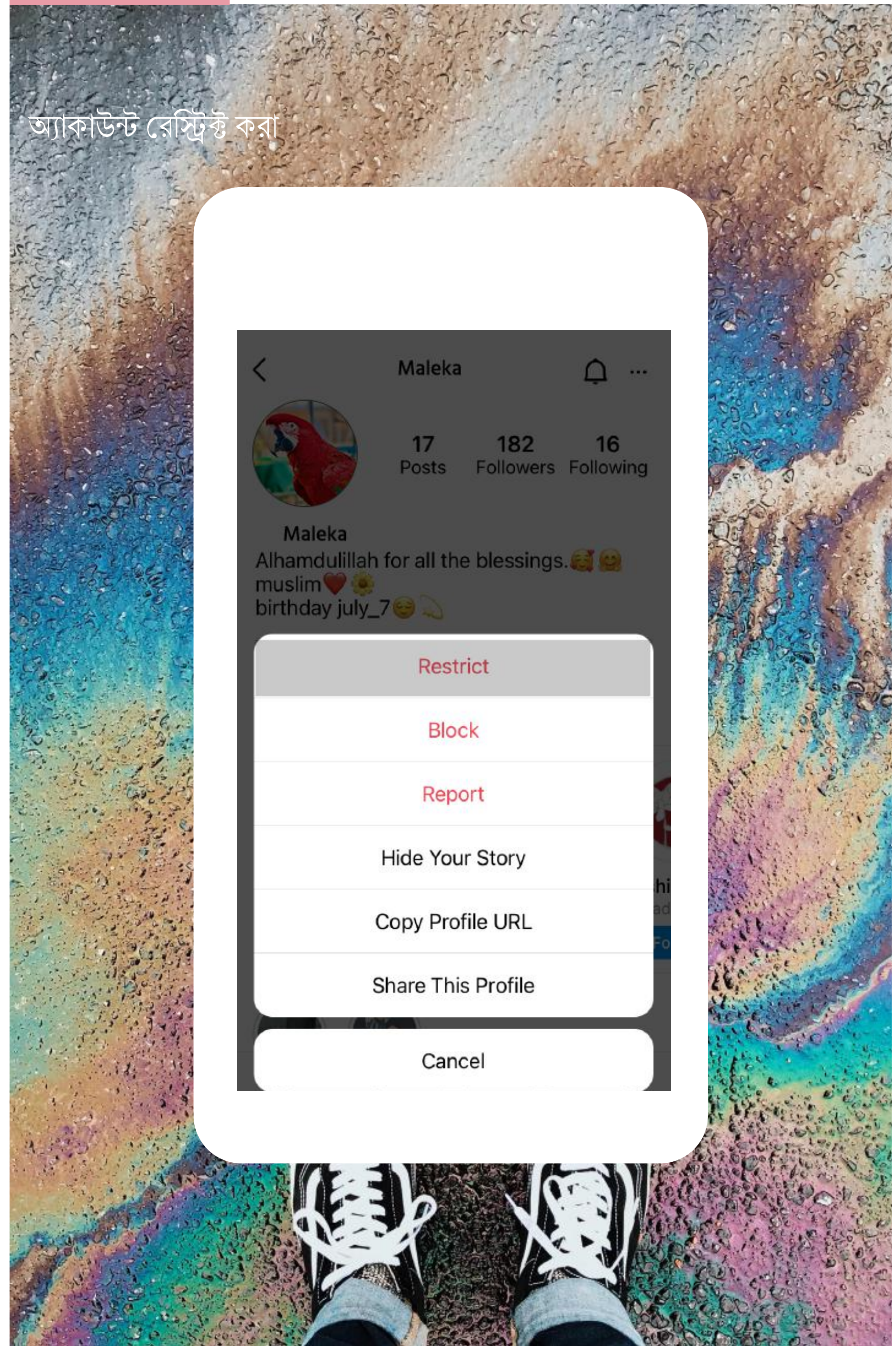
অ্যাকাউন্ট মিউট করা

এমন কোন অ্যাকাউন্ট থাকতে পারে যাদের সাথে আপনার সন্তান ইন্টারঅ্যাক্ট করতে হয়তো ইচ্ছুক না কিন্তু আনফলো করতে ইতস্তত বোধ করছে। সেই অ্যাকাউন্টগুলোকে মিউট করে রাখলে তাদের কোন পোস্ট অথবা স্টোরি আপনার সন্তানের অ্যাকাউন্টের ফিডে দেখাবে না। যাদেরকে মিউট করা হয়েছে তারা তা কোনভাবেই বুঝতে পারবে না। ওই অ্যাকাউন্টগুলোকে যে কোন সময় আবার আনমিউট করা যাবে।



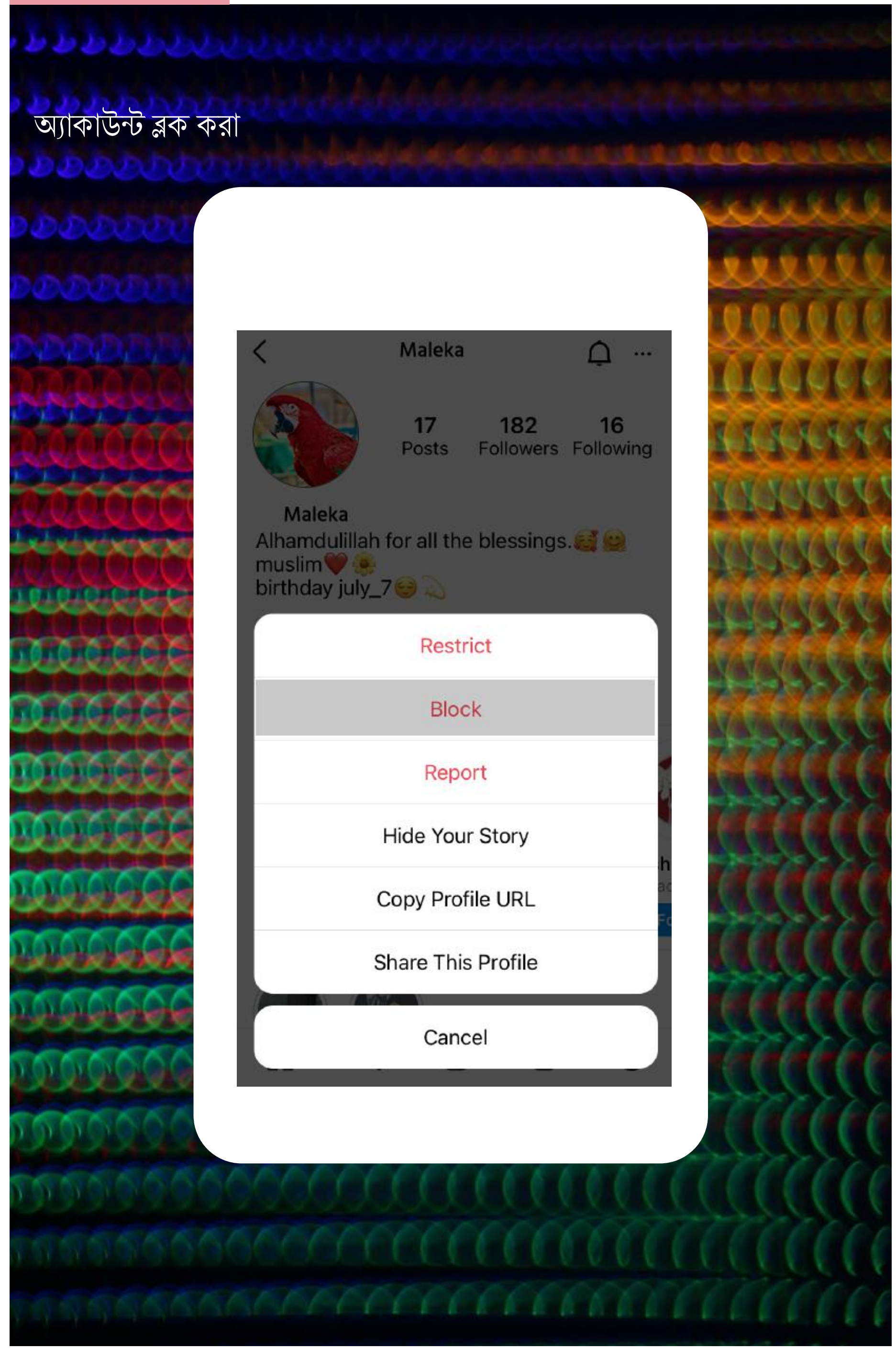
রেস্ট্রিক্ট করে রাখা

কখনও কখনও ব্যবহারকারীরা কাউকে ব্লক বা ফলো করা স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করে না। কারণ তারা মনে করে এটি অস্বস্তিকর পরিস্থিতি ডেকে আনতে পারে। এই ব্যাপারে সহায়তা করতে আমরা রেস্ট্রিক্ট মোড তৈরি করেছি, যা আপনার সন্তানকে তাদের অ্যাকাউন্টকে অযাচিত নেতিবাচক ইন্টারঅ্যাকশন থেকে নিরাপদ রাখে। একবার তারা কাউকে রেস্ট্রিক্ট করে রাখলে তার কমেন্টগুলি কেবল সেই ব্যক্তির কাছেই দৃশ্যমান হবে। রেস্ট্রিক্টেড ব্যক্তিরা আপনি কখন ইনস্টাগ্রামে অ্যাক্টিভ থাকেন, অথবা কখন তাদের ডিরেক্ট মেসেজ আপনি পড়েছেন তা দেখতে পাবে না। আপনার সন্তান চাইলে যে কোন সময় রেস্ট্রিক্ট মোড বদলেও ফেলতে পারে।



অযাচিত ইন্টারঅ্যাকশনগুলি ব্লক করা

আপনার সন্তান এমন অ্যাকাউন্টগুলিকে ব্লক করতে পারে যেটায় তারা ইন্টারঅ্যাক্ট করতে চায় না। এই অ্যাকাউন্টগুলো থেকে আপনার সন্তানের পোস্ট, স্টোরি বা লাইভ ব্রডকাস্ট দেখতে এবং কমেন্ট করতে পারবে না।



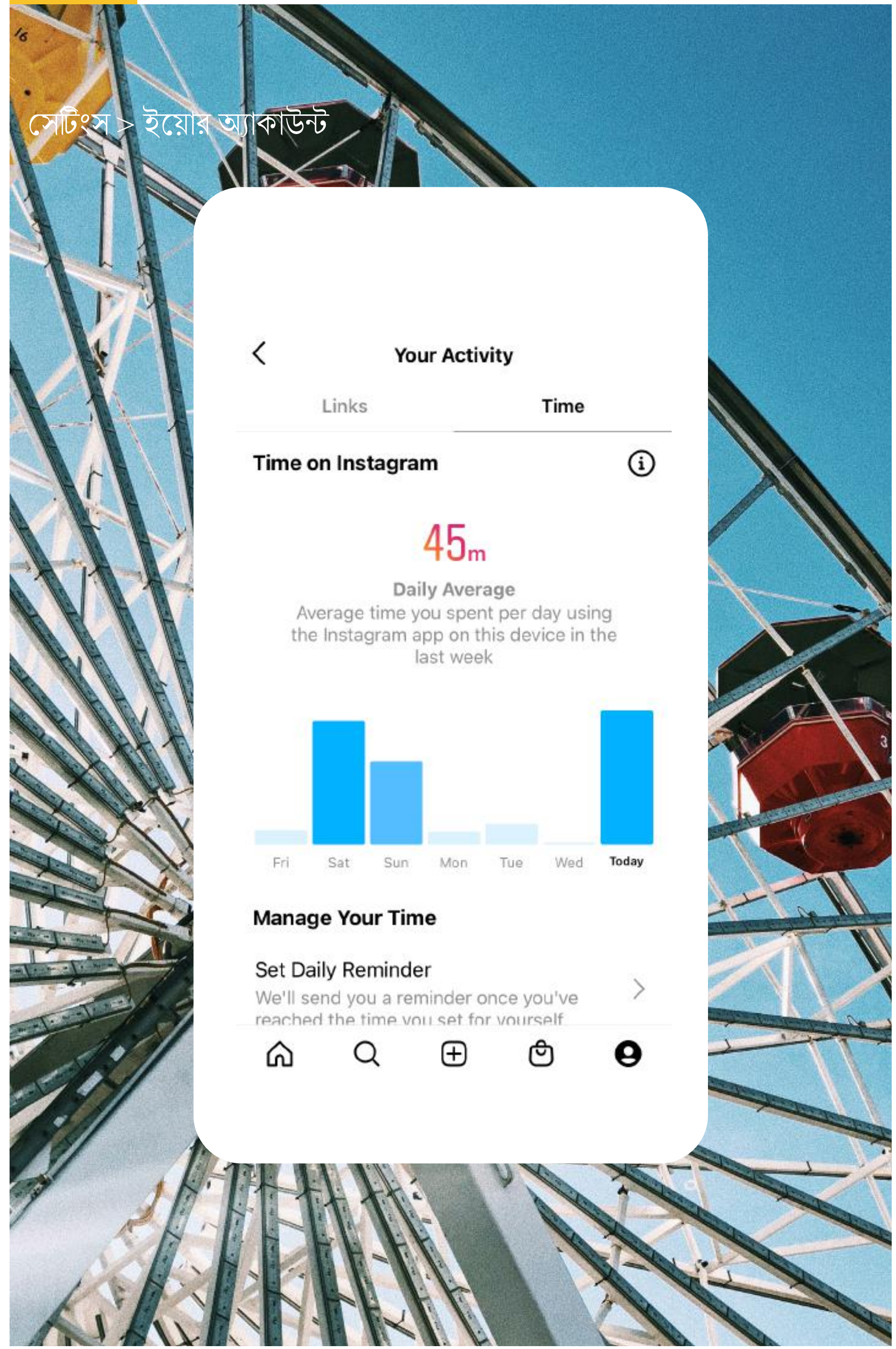
সময় ব্যবস্থাপনা

যখন ইনস্টাগ্রামে ‘সময় নষ্ট’ করার কথাটা আসে, আপনার সন্তানের সাথে এই ব্যাপারে খোলামেলা আলোচনা করে সমঝোতায় আসা দরকার, যাতে প্রতিদিন বা প্রতি সপ্তাহে কতক্ষণ সময় তারা ইনস্টাগ্রামে ব্যয় করবে তা নির্ধারণ করতে পারে। বিশেষ করে মানসিক চাপের সময় নিয়মিত বিরতি নেয়াটাও গুরুত্বপূর্ণ হতে পারে। আপনাকে এবং আপনার পরিবারকে সহায়তা করার জন্য বেশ কয়েকটি টুলস রয়েছে, যার মাধ্যমে জানা যাবে এই অ্যাপে আপনার সন্তান কতটুকু সময় ব্যয় করছে। সন্তানের সাথে আলাপ করে কীভাবে সঠিক ভারসাম্য রক্ষা হয় সে বিষয়ে আপনারা একমত হতে পারেন।

ইনস্টাগ্রামে কেউ কতটুকু সময় ব্যয় করছেন সেটি দেখার জন্য কিছু ফিচার রয়েছে। যেটা দেখে নিজেই কেউ সিদ্ধান্ত নিতে পারবে তার সময়টা কীভাবে ব্যালান্স করবে। আপনার সন্তান অনলাইনে এবং ইনস্টাগ্রামে কতটা সময় কাটাবে এ ব্যাপারে তার সাথে কথা বলার মাধ্যমে ফিচারটি ব্যবহারের জন্য আগ্রহী করে তুলতে পারেন।

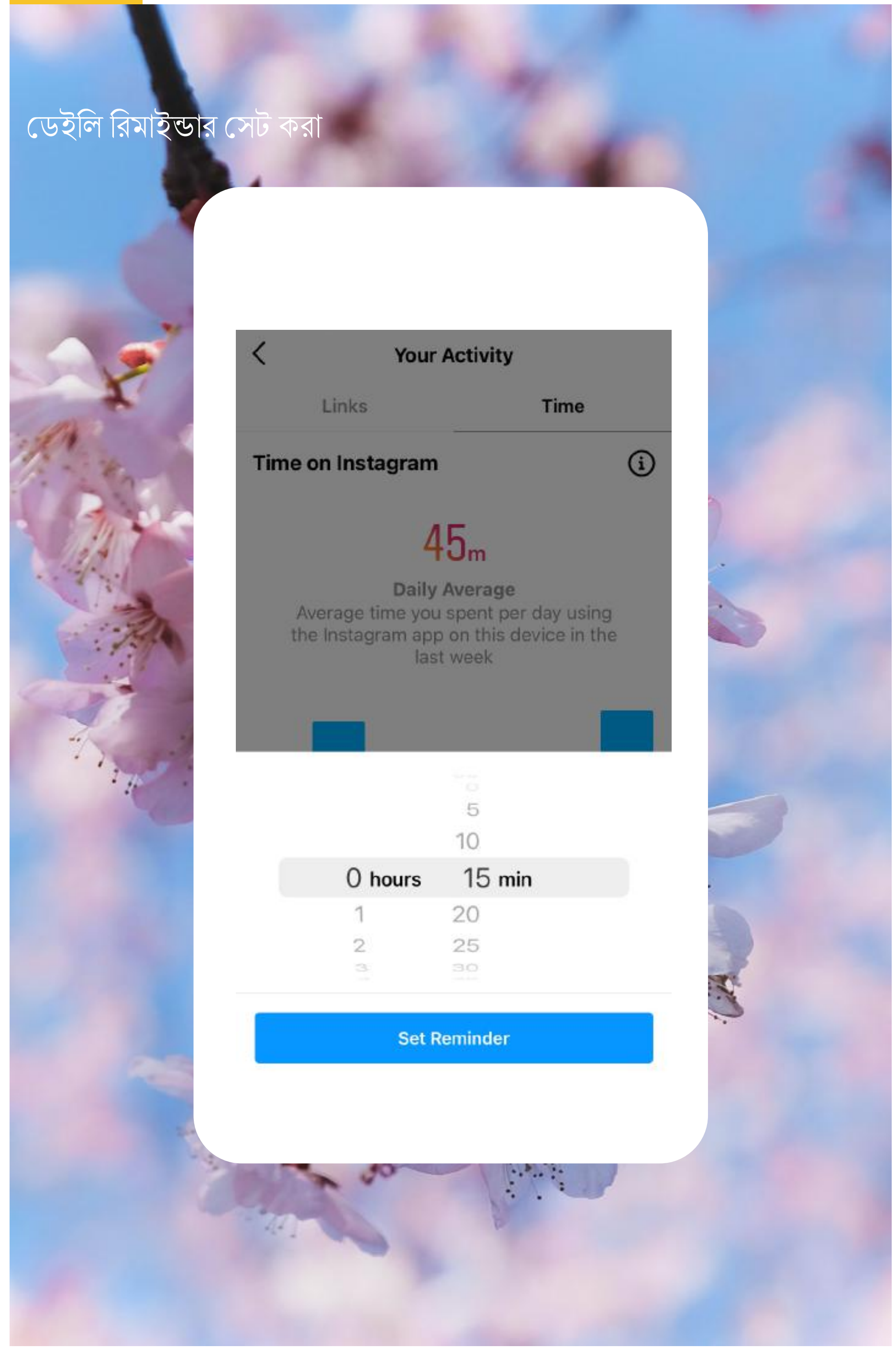
নিজেদের কার্যক্রম দেখা

অ্যাক্টিভিটি ড্যাশবোর্ডে আপনার সন্তান ইনস্টাগ্রামে একদিনে ও এক সপ্তাহে কত সময় ব্যয় করেছে তা দেখা যায়। এখানে নীল বার চাপ দিলে আপনার সন্তান কোনো নির্দিষ্ট দিনে ইনস্টাগ্রামে কতটা সময় ব্যয় করেছে তা জানতে পারবেন।



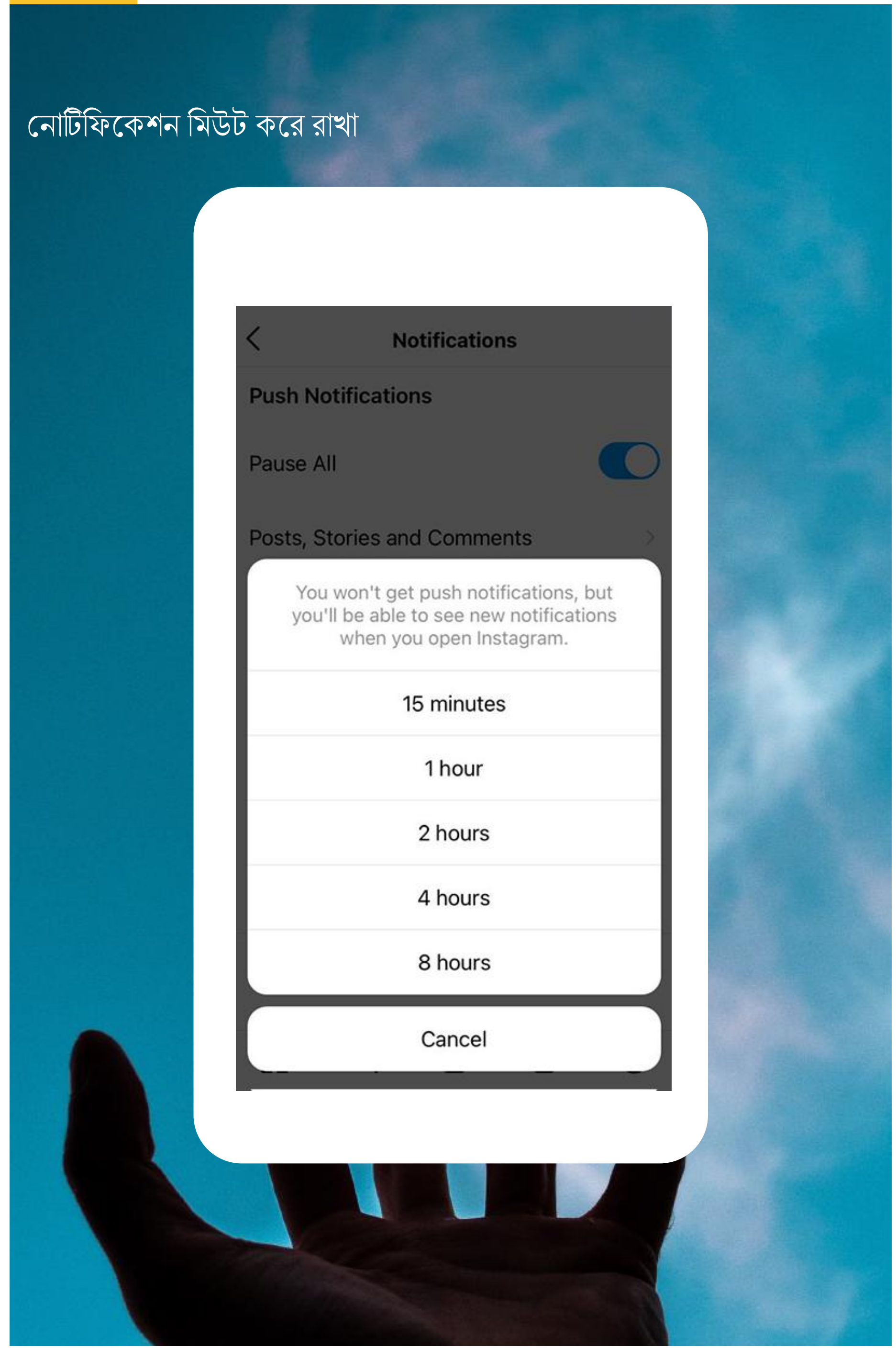
ডেইলি রিমাইন্ডার সেট করা

ইনস্টাগ্রামে আপনার সন্তান ডেইলি রিমাইন্ডার সেট করে তারা প্রতিদিন কত সময় এখানে কাটাতে চায় তা নির্ধারণ করে রাখতে পারবে। আপনার সন্তানের সাথে এই অ্যাপটি ব্যবহার করার সময় তাদের কেমন লাগছে সে সম্পর্কে কথা বলুন ও জেনে নিন। দুজনে মিলে ডেইলি রিমাইন্ডার সেট করার মাধ্যমে আপনার সন্তানের সাথে সারাদিন কীভাবে ইনস্টাগ্রাম ব্যবহার করছে এই বিষয়ে আলাপ করতে পারেন।



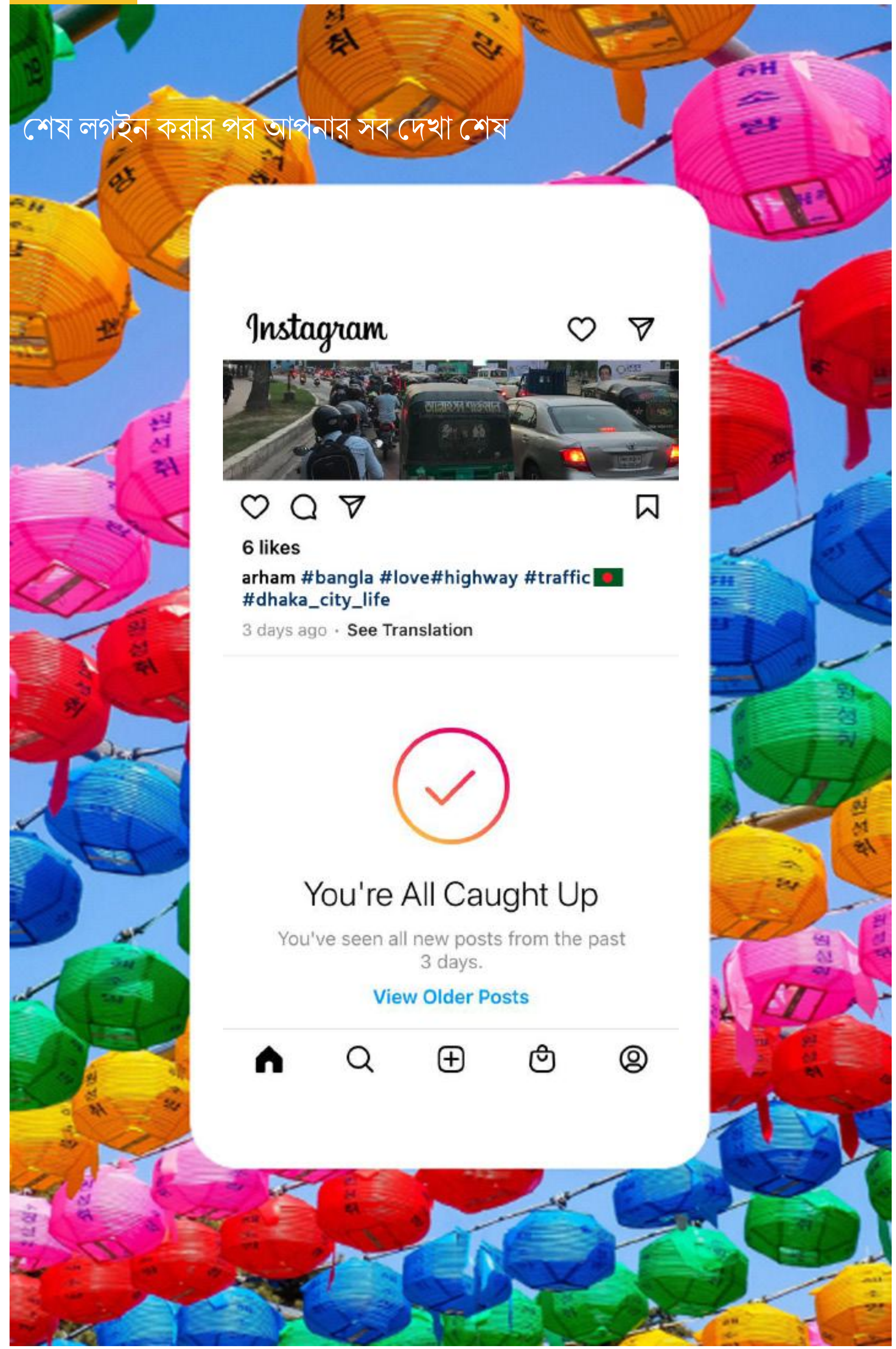
পুশ নোটিফিকেশন মিউট করে রাখা

পুশ নোটিফিকেশন মিউট করে রাখার ফিচারটি চালু থাকলে ইনস্টাগ্রামে নোটিফিকেশন নির্দিষ্ট সময় পর্যন্ত সাইলেন্ট থাকবে। ওই নির্দিষ্ট সময় পার হবার পর স্বয়ংক্রিয়ভাবে নরমাল মোডে চলে যাবে।



ইউ আর অল কট আপ

কিশোর-কিশোরীরা তাদের ইনস্টাগ্রামের সব বন্ধুদের পোস্ট দেখতে এবং তাদের সাথে ইন্টারঅ্যাক্ট করার একটা মানসিক চাপ অনুভব করতে পারে। যখন তারা গত দুইদিনের তাদের ফিডের প্রতিটি পোস্ট দেখার জন্য স্ক্রল করে তখন হঠাৎ করেই একটা মেসেজ দেখতে পায় যে ‘ইউ আর অল কট আপ’। এর মানে হল গত দুইদিনে আপনার বন্ধু বান্ধবের সকল আপডেট তাদের দেখা হয়ে গেছে।



আপনার এবং আপনার সন্তানের নিরাপত্তা নিয়ে ভাবাটা গুরুত্বপূর্ণ। আমরা আপনাকে শক্তিশালী পাসওয়ার্ড তৈরি করতে উৎসাহিত করি যা অনুমান করা সহজ নয়। এবং আপনাকে কারও সাথে কখনও নিজের পাসওয়ার্ড আদান-প্রদান না করার পরামর্শ দিই। আমরা অনেকগুলা ফিচার তৈরি করেছি যেগুলো আপনার ইনস্টাগ্রাম অ্যাকাউন্টটি কীভাবে নিরাপদে থাকবে তা নিশ্চিত করতে সহায়তা করবে।

অনলাইনে নিজের নিরাপত্তা নিজের কাছেই, তাই আপনার সন্তানকে নিচের বিষয়গুলো চর্চা করতে সহায়তা করুন।

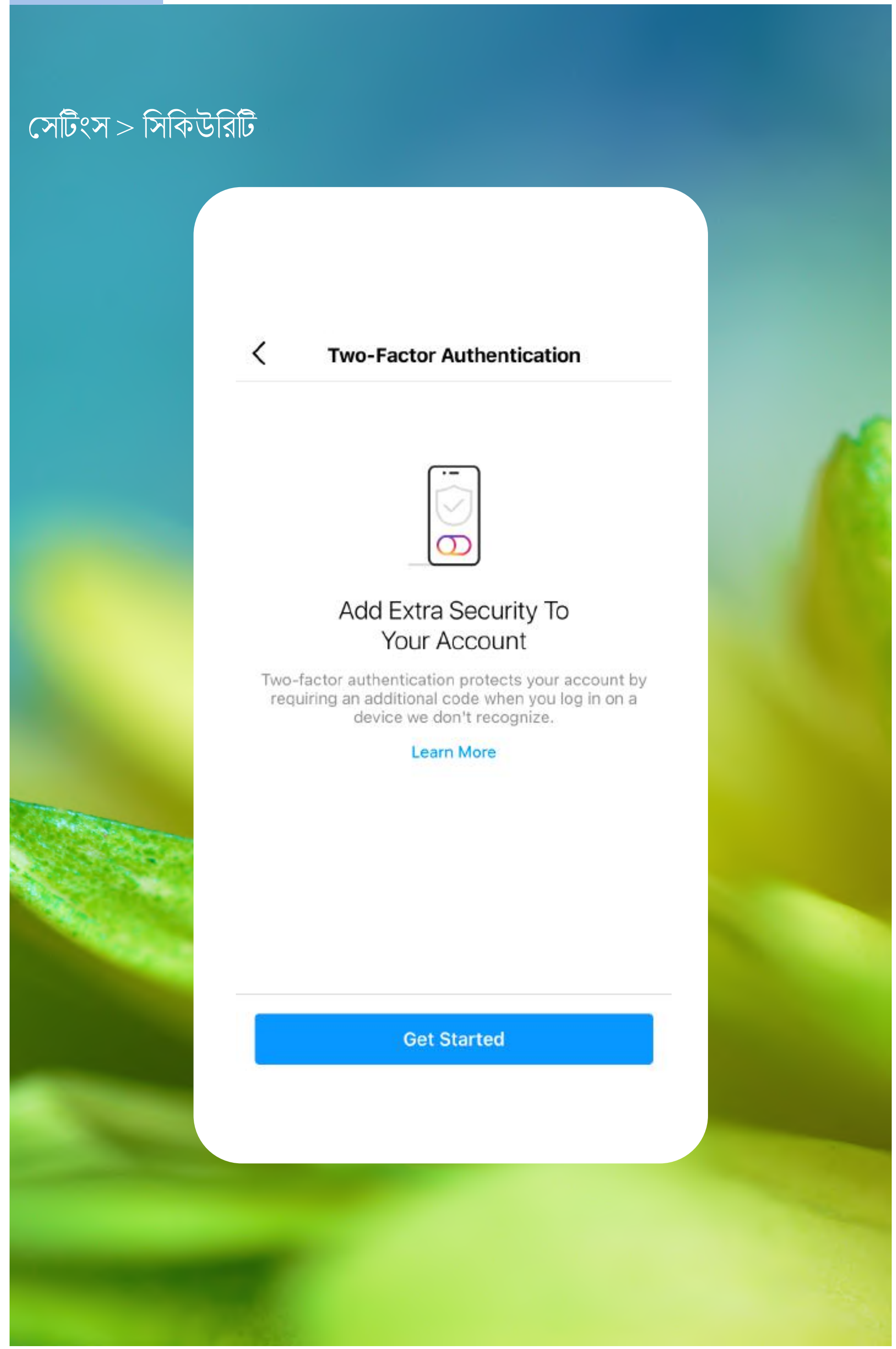
- পোস্ট কারা কারা দেখবে, সেটা প্রথমেই ঠিক করা।
- অনলাইনে পরিচিত কারো সাথে সশরীরে দেখা করা বা ব্যক্তিগত তথ্য দেয়ার আগে সচেতন হওয়া।
- পাসওয়ার্ড কাউকে না বলা এবং নির্দিষ্ট সময় পর পরিবর্তন করা।

টু ফ্যাক্টর অথেনটিকেশন

আপনি এবং আপনার সন্তানের অ্যাকাউন্ট ও অন্যান্য ডিভাইসে আপনার প্রাইভেট লগ ইন করার বিষয়টি সুরক্ষিত রাখুন। টু ফ্যাক্টর অথেনটিকেশন একটি অতিরিক্ত নিরাপত্তা স্তর যা আনঅথরাইজড পাসওয়ার্ড ব্যবহার থেকে সুরক্ষা দেবে। সেটিংস থেকে এটা চালু করা যায়। টু ফ্যাক্টর অথেনটিকেশন চালু থাকলে, আপনার অ্যাকাউন্ট লগ ইন করার সময়, পাসওয়ার্ড দেবার পর আরেকটা কোড প্রয়োজন হবে, যা কোন অ্যাপ বা মেসেজ-এর মাধ্যমে হবে।

টু ফ্যাক্টর অথেনটিকেশন

আপনার অ্যাকাউন্টের নিরাপত্তা নিশ্চিত করুন, লগ ইন প্রাইভেট করে রাখুন। বিশেষ করে আপনার যদি একের অধিক ডিভাইস থেকে থাকে।

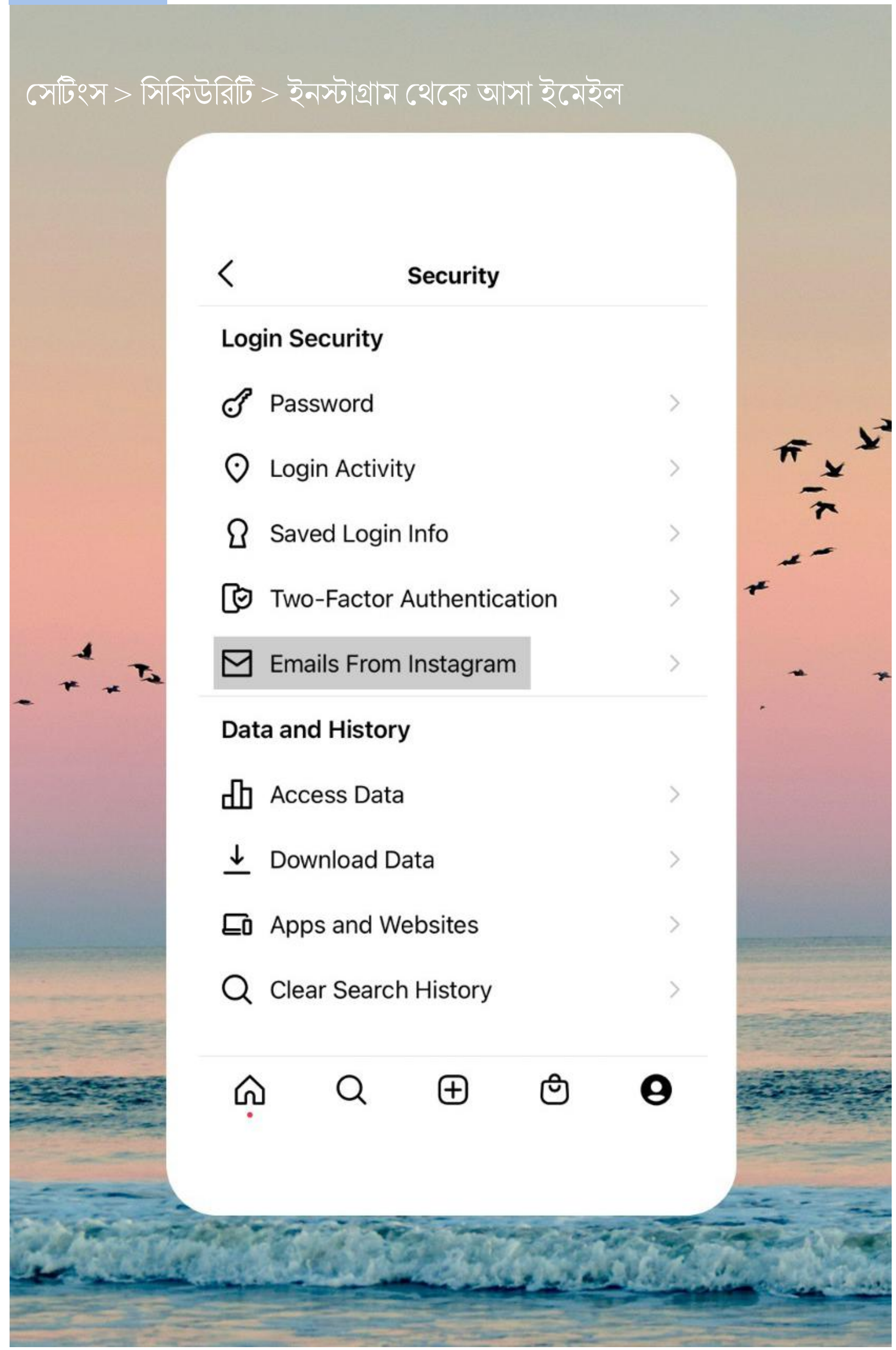


ইনস্টাগ্রাম থেকে ইমেইল করা

আপনার সন্তানের অ্যাকাউন্ট সিকিউরিটি ভেরিফাই করুন যেন আপনি বা আপনার সন্তান ইনস্টাগ্রাম অ্যাকাউন্টের কোন বৈধ ও গুরুত্বপূর্ণ ইমেইল মিস না করে। এটাও জেনে রাখা ভাল যে, ইনস্টাগ্রাম কখনো DM অথবা অন্য কোন চ্যানেলের মাধ্যমে যোগাযোগ করে না। শুধুমাত্র যে ইমেইল অ্যাপ সেটিং এর সময় ব্যবহৃত হয়েছিল সেটাই ব্যবহার করবে।

ইনস্টাগ্রাম থেকে ইমেইল করা

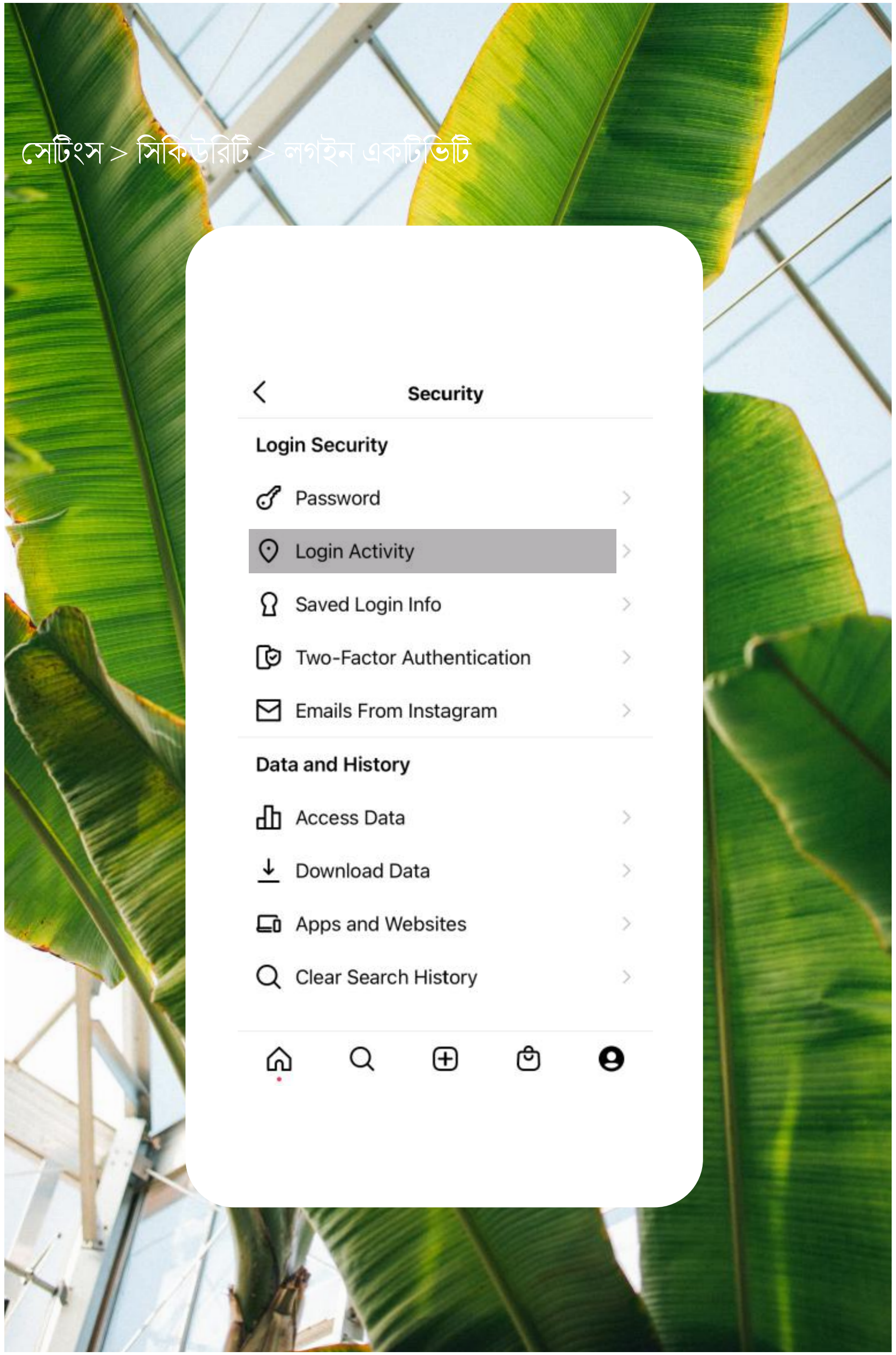
আপনার অ্যাকাউন্টের সিকিউরিটি যাচাই করে নিন এবং ইনস্টাগ্রাম থেকে আসা আপনার অ্যাকাউন্ট সম্পর্কিত গুরুত্বপূর্ণ ইমেইলগুলো কখনও মিস করবেন না।



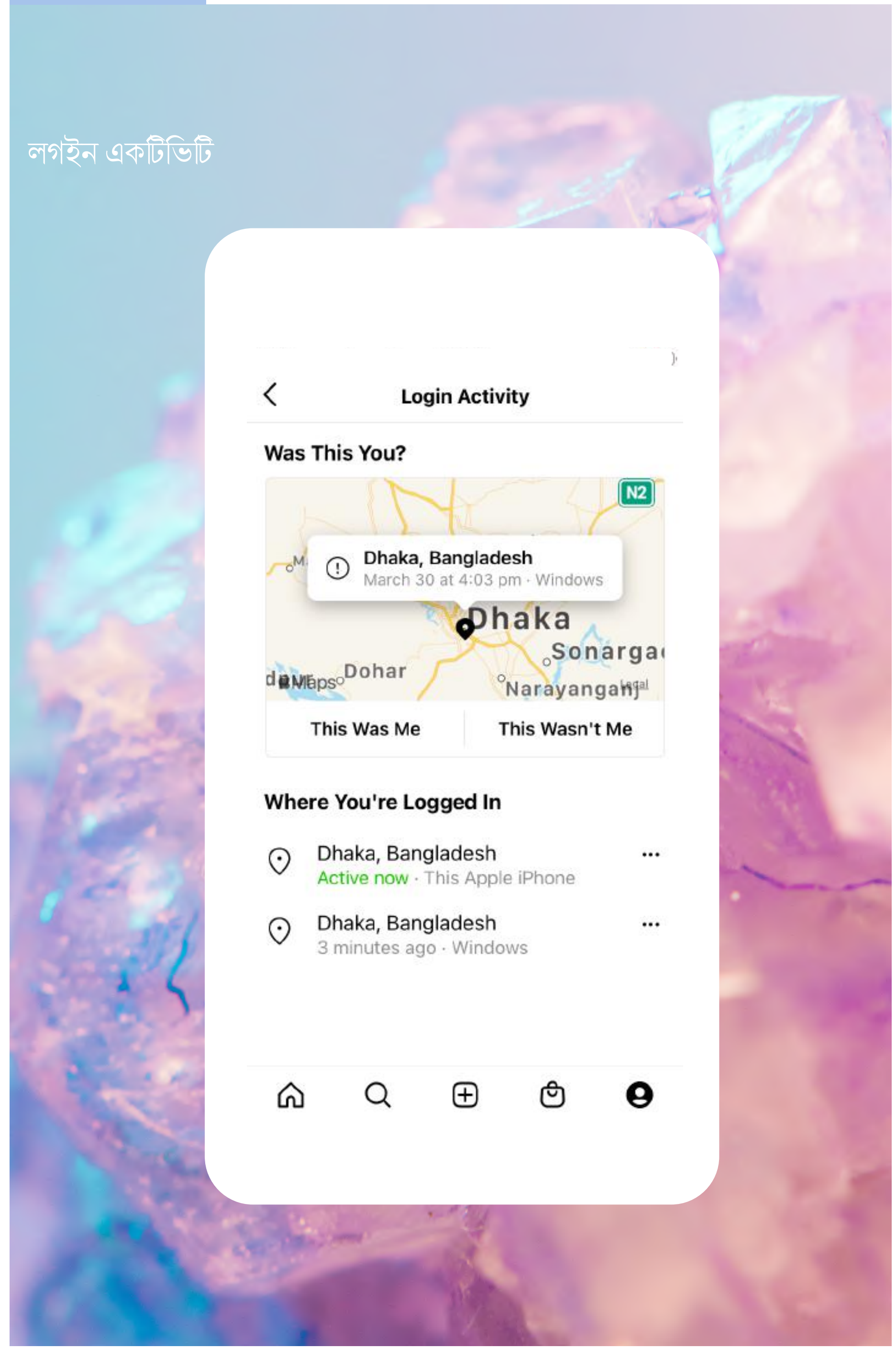
লগ ইন অ্যাক্টিভিটি

আপনি একবারে কেবল একটি একক ইনস্টাগ্রাম অ্যাকাউন্টে লগইন করতে পারেন। কিন্তু আপনার ডিভাইস একাধিক ইনস্টাগ্রাম অ্যাকাউন্টের জন্য লগইন তথ্য সংরক্ষন করতে পারে। তবে আপনি আপনার ইনস্টাগ্রাম অ্যাপ্লিকেশন সেটিংস থেকে লগইন তথ্য অ্যাড বা রিমুভ করতে পারেন।

সেটিংস > সিকিউরিটি > লগইন একটিভিটি

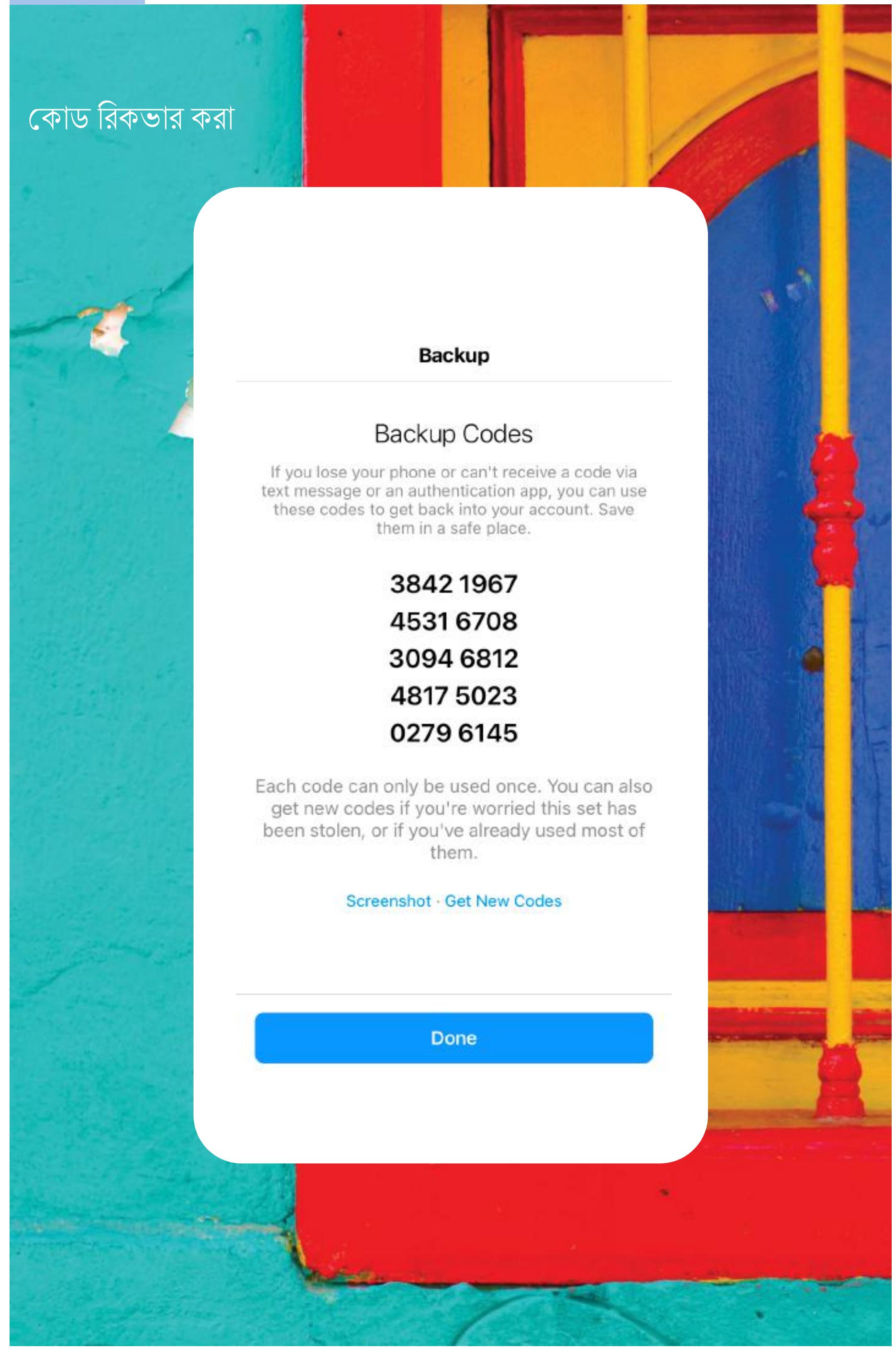


লগইন একটিভিটি



রিকভারি কোড

যদি আপনার টু ফ্যাক্টর অথেনটিকেশন সেট করা থাকে তাহলে রিকভারি কোড-এর অ্যাক্সেস থাকবে। যার মাধ্যমে আপনি লগ ইন করতে পারবেন; এমনকি যদি কোন কারণে টু ফ্যাক্টর অথেনটিকেশন এর কোড অ্যাপে বা ম্যাসেজে নাও আসে।



অন্যদের সহায়তায় এগিয়ে আসা

ইনস্টাগ্রামে অন্য মানুষদের ভালো থাকার ব্যাপারে কী করতে হয় তা কিশোর-কিশোরীদের জানাটা গুরুত্বপূর্ণ। আপনি হয়তো সন্তানের সাথে ইতিমধ্যে মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কে আলোচনা করে থাকতে পারেন। যদি না করে থাকেন, অন্যকে সাহায্য করার বিষয়ে আলাপ শুরু করতে পারেন। ইনস্টাগ্রামে আচরণ সম্পর্কিত রিপোর্ট করার জন্য বেশ কয়েকটি টুলস ব্যবহারের ব্যাখ্যা নিচের পৃষ্ঠাগুলিতে করা হয়েছে।

অন্যদের সহায়তায় এগিয়ে আসা

১. জরুরী প্রয়োজনে কর্তৃপক্ষের সাথে যোগাযোগ করুন

শারীরিকভাবে কেউ যদি বিপদে পড়ে, দয়া করে সহায়তার জন্য ৯৯৯-এ কল করুন অথবা নিকটস্থ থানাকে এ ব্যাপারে অবহিত করুন।

২. যেসব লক্ষণ দেখলে বুঝবেন কারো পাশে দাঁড়ানো প্রয়োজন

JED, the American Foundation of Suicide Prevention (AFSP), এবং Ad Council মিলে একটি ক্যাম্পেইন চালাচ্ছে, যার নাম Seize the Awkward। এই ক্যাম্পেইন থেকে কিছু লক্ষণ সম্পর্কে জানা যায়—

- তাদের দেখে মনে হবে তারা যেন নিজের মধ্যে নেই
- স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি মাত্রায় তারা জীবনের নানা ক্ষেত্রে ঝুঁকি নিচ্ছে
- কথাবার্তায় হতাশা প্রকাশ পায় প্রকটভাবে
- মাদকাসক্তি
- নিজেই নিজের ক্ষতি করছে
- কোনো কিছু নিয়ে স্থিরতা একেবারেই নেই
- কোনোভাবেই তারা মানসিক প্রশান্তি পাচ্ছে না

৩. তাদের পাশে দাঁড়ানো

কারোর পাশে দাঁড়ানো আসলে খুব কঠিন কোনো বিষয় নয়। একটা ছোট্ট টেক্সট পাঠানোর মধ্য দিয়েই এটা হতে পারে। মূল ব্যাপারটা হচ্ছে তাদের এই ধারণাটা দেয়া যে, তারা একা নয়, আপনিও আছেন তাদের পাশে। স্বাভাবিক কথোপকথনের মাধ্যমে তাকে জিজ্ঞেস করতে পারেন, 'রাতের দিকে দেখছি তুমি প্রচুর দুঃখের পোস্ট দিচ্ছ। সব ঠিক আছে তো?' প্রশ্ন করতে পারেন, 'এই ব্যাপারে কারো সাথে কি তুমি কথা বলেছো?' এর মাধ্যমে ধারণা পাবেন যে সে কারও সহযোগিতা পাচ্ছে কিনা। SeizeTheAwkward.org এই সাইটে গিয়ে এমন আরো প্রশ্নোত্তর আপনি পাবেন।

৪. রিপোর্টিং

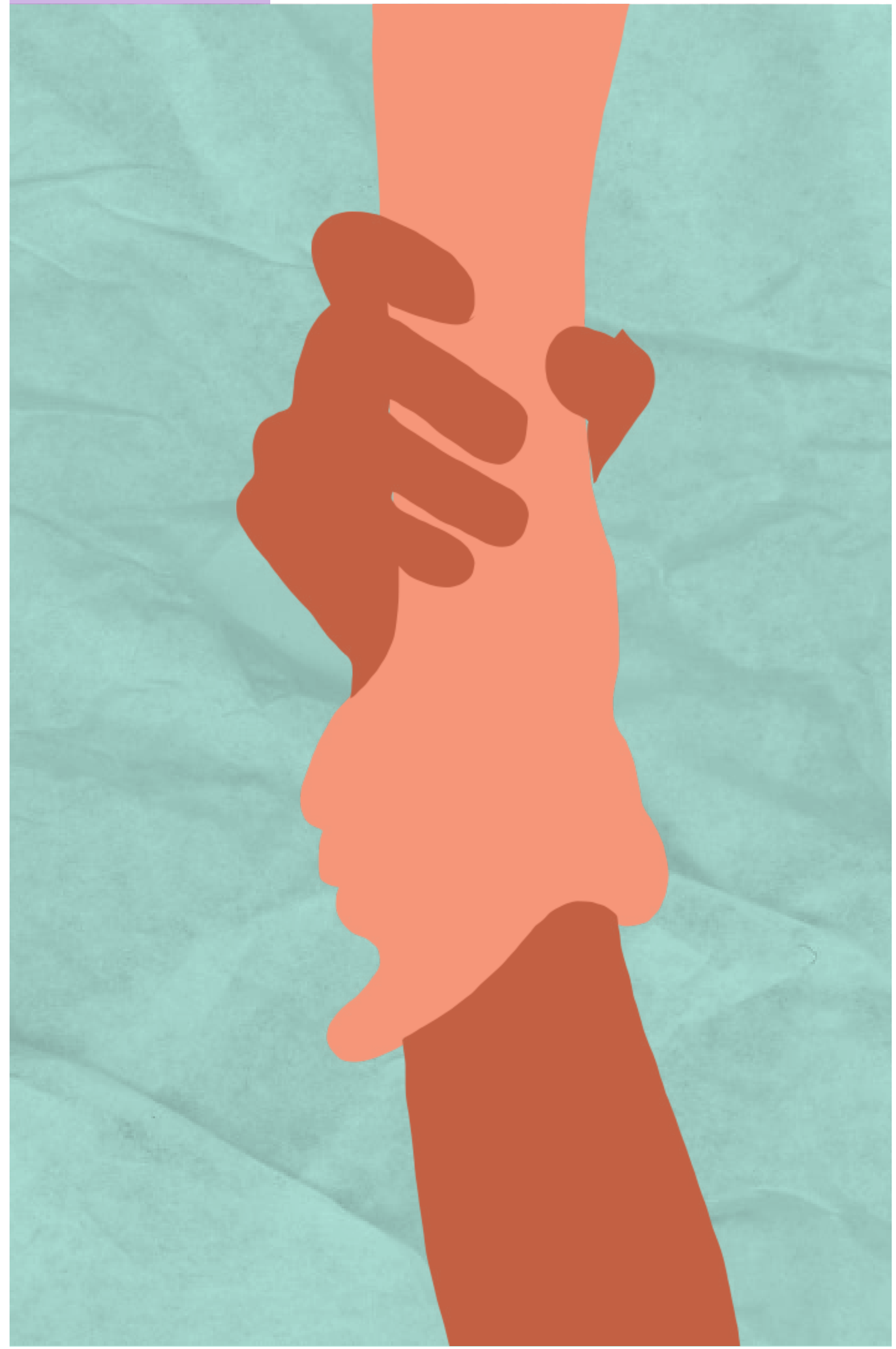
কেউ নিজের কোনো ক্ষতি করার চিন্তা করছে—এমনটা অন্য কেউ টের পেলে সাথে সাথে আমাদের সাথে যোগাযোগ করতে পারে। আমরা সেই নিজের ক্ষতি করতে চাওয়া ব্যক্তিকে নানা ধরনের তথ্য ও রিসোর্স দিয়ে সহায়তা করতে পারি। এই ধরনের রিপোর্ট পেলে কাজ করার জন্য বিশ্বজুড়ে প্রতিটা ঘন্টা, প্রতিটা দিনে ঝাঁপিয়ে পড়তে প্রস্তুত আমাদের দল। কে আমাদের এটা জানাচ্ছে, এটা সেই নিজের ক্ষতি চাওয়া ব্যক্তি কখনই জানতে পারবে না। কিন্তু যখনই সে আমাদের অ্যাপটা পরেরবার খুলবে, দেখবে সাহায্য তার জন্য প্রস্তুত।

বাংলাদেশের বেশ কয়েকটি সংগঠন এ বিষয়ে সহায়তা করে থাকে। এমন তিনটি সংস্থার নাম নিচে দেয়া হলো:

১. জাতীয় মানসিক স্বাস্থ্য ইনস্টিটিউট
ইমেইল: nimhr@hospi.dghs.gov.bd
ফোন: +৮৮০২৫৮১৫৩৯৭৫
www.nimh.gov.bd

২. কান পেতে রই
ইমেইল: info@shuni.org
ফোন: +৮৮০১৭৭৯৫৫৪৩৯১
www.shuni.org

৩. মনের বন্ধু
ইমেইল: monerbondhu16@gmail.com
ফোন: +৮৮০১৭৭৬৬৩২৩৪৪
www.monerbondhu.org



টিপস অ্যান্ড ট্রিকস

বাবা-মায়েরা সন্তানের সাথে কীভাবে এই বিষয়গুলো নিয়ে কথা শুরু করলে সেটা ফলপ্রসূ হতে পারে, এই ব্যাপারে Counter Speech Fellows থেকে পাওয়া কিছু টিপস দেয়া হলো:

টিপস:

১. অনেক প্রশ্ন করার চেয়ে বরং একটা স্বাভাবিক আলাপের মতো করেই আলোচনা করুন। প্রতিদিনের কথা বলার মাঝে সামাজিক যোগাযোগের বিষয়েও আলোচনার একটা অভ্যাস গড়ে তুলুন যেন এটাকে কখনোই একটা সিরিয়াস ব্যাপার মনে না হয়।

২. প্রথমে কিছুটা সময় নিয়ে এই অ্যাপের বিষয়ে ভাল করে জেনে নিন। তারপর আপনার সন্তান কী ধরনের কনটেন্ট পছন্দ করে তা বোঝার চেষ্টা করুন। পাশাপাশি এই মুহূর্তে কোন বিষয়টি অনলাইন কমিউনিটিতে বেশ সাড়া ফেলছে সে সম্বন্ধে চোখ রাখুন।

৩. খোলা মন নিয়েই আপনার সন্তানের সাথে আলোচনায় বসুন। কোনো গঠনমূলক কাজ যদি আপনার সন্তান অনলাইনে করে থাকে, যেমন নতুন কোনো দক্ষতা অর্জন করা বা তাদের ভালো লাগে এমন কোনো বিষয় নিয়ে আলোচনায় অংশগ্রহণ করা; তাহলে সেটার প্রশংসা করুন।

৪. নেতিবাচক কোনো ইস্যু নিয়ে যখন আপনার সন্তান কোনো কাজ করবে বা কথা বলবে তাকে সহমর্মী হয়ে ওঠা এবং সম্মান প্রদর্শনের জন্য উৎসাহী করুন। কিন্তু তাকে এটাও দেখাবেন যে কতটুকু পর্যন্ত যাবার পর আসলে সীমারেখা টানতে হয়।

৫. অনলাইনে থাকার ব্যপারে কিছু সুবিধা বা আসুবিধার কথা তাকে বর্ণনা করুন।

৬. স্ক্রিন টাইমের ব্যাপারে কথা বলার জন্য বিভিন্ন উদাহরণ ব্যবহার করুন।

৭. আপনার সন্তানের এই প্লাটফর্ম সম্পর্কের জ্ঞানকে কখনো খাটো করে দেখবেন না।

আলোচনা শুরু করার জন্য বেশ কিছু বাক্য

১. আমি তোমার শেষ স্টোরিটা দেখেছি, ভেবেছি ওটা ছিলো...

২. অমুকের পোস্টটা দেখলাম, খুবই মজার ছিল, তুমি কি দেখেছো?

৩. ইনস্টাগ্রামের কোন জিনিসটা তোমার সবচেয়ে ভালো লাগে?

৪. তুমি কি আমাকে শেখাবে কীভাবে ভালো করে ইনস্টাগ্রাম ব্যবহার করতে পারি?

৫. তোমরা কি অনলাইনে একে অপরের সাথে ভালো ব্যবহার কর? বাজে কমেন্টগুলি কীভাবে তোমরা ডিল কর?

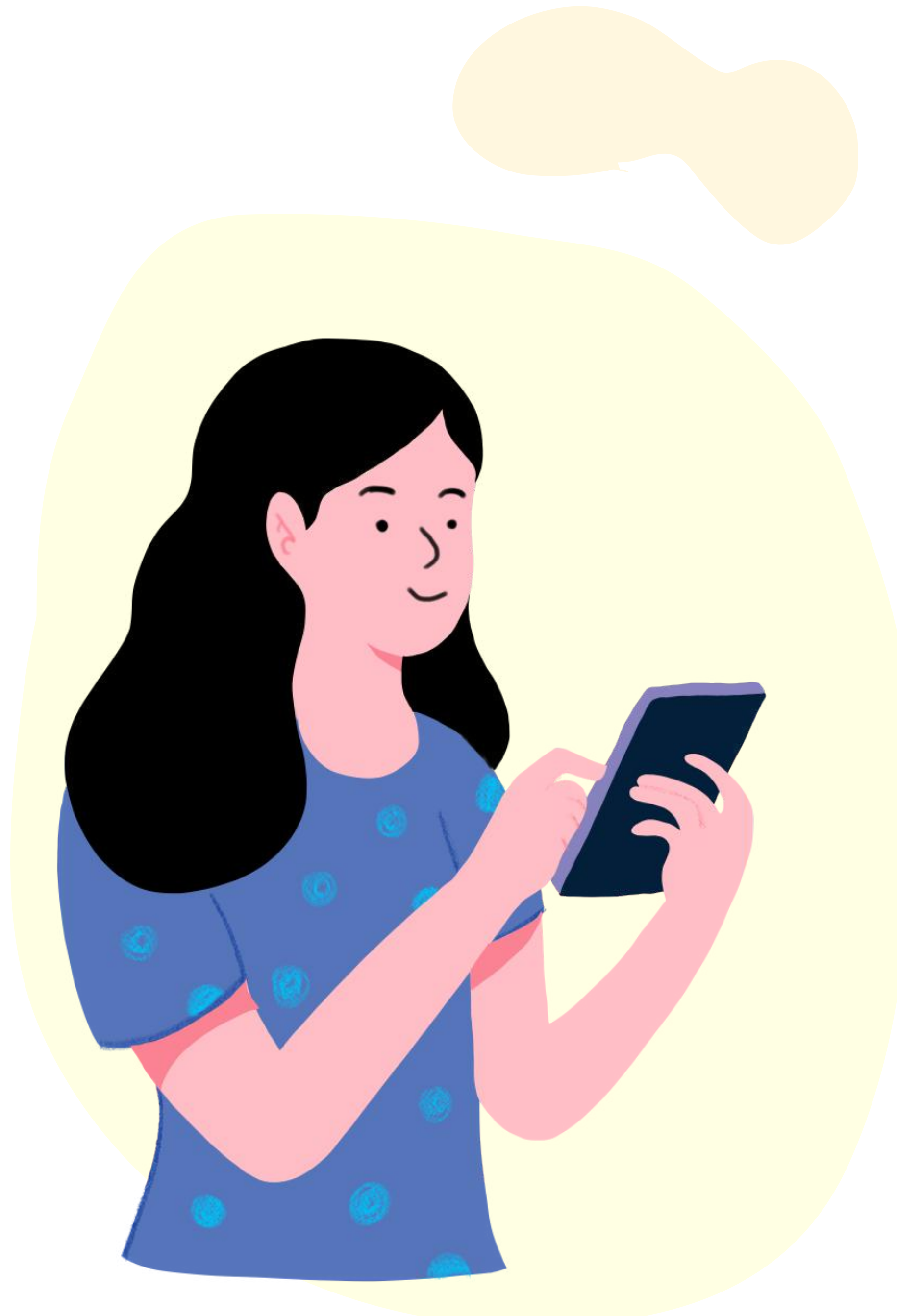
৬. কতক্ষণ সময় ইনস্টাগ্রাম ব্যবহার করা উচিত বলে তুমি মনে কর? তুমি কি মনে করো মঝে মধ্যে একটু ব্রেক নেয়া দরকার?

৭. ইনস্টাগ্রামের কিছু মজার বিষয় কি আমার সাথে শেয়ার করবে? আমি আরও শিখতে চাই।

৮. তুমি কি ইনস্টাগ্রামে কারো সাথে কথা বল যাকে আমি চিনি বা চিনি না?

৯. তুমি কোন বিষয় পোস্ট করতে পছন্দ কর?

১০. তুমি যাদেরকে ফলো কর তাদের দেখে কি তুমি অনুপ্রাণিত হও? নাকি তুমি হতাশ হও?



ইনস্টাগ্রামের শব্দকোষ

ব্লক
ব্লক একটা টুল যার মাধ্যমে আপনার সন্তানকে যদি কেউ ইনস্টাগ্রামে বিরক্ত করে তাহলে সে ব্লক করে দিতে পারবে। ওই ব্লক করা ব্যক্তি সেটা কোনভাবেই বুঝতে পারবে না এবং তারা চাইলেও তার সাথে কোন যোগাযোগ করতে পারবে না।

কমেন্ট
ইনস্টাগ্রামে কেউ কোন কিছু পোস্ট করলে সেখানে প্রতিক্রিয়া দেখানোই হচ্ছে কমেন্ট। আপনার সন্তানের একাউন্ট ফিডে পোস্ট এর নীচে কমেন্ট করার অপশন থাকে যেখানে লিখে বা ইমোজির মাধ্যমে কমেন্ট করতে পারে।

কমিউনিটি গাইডলাইন
আমরা একটি ইতিবাচক ও বৈচিত্র্যময় কমিউনিটি গড়ে তুলতে চাই। যারাই ইনস্টাগ্রাম ব্যবহার করবে তাদের প্রত্যেককে অবশ্যই আমাদের কমিউনিটি গাইডলাইন মেনে চলতে হবে।

ডিরেক্ট বা ডিএম
ইনস্টাগ্রাম ডিরেক্ট বা ডিএম এর মাধ্যমে ব্যবহারকারীরা আলাদাভাবে বা গ্রুপে একে অপরকে মেসেজ দিতে পারে। তারা কেবল যাদেরকে মেসেজিং করছে এমন বন্ধুদের সাথে ছবি এবং ভিডিও শেয়ার করতে পারে।

এক্সপ্লোর করা

ইনস্টাগ্রামে এক্সপ্লোর করে ব্যবহারকারীরা হ্যাশট্যাগ বা অ্যাকাউন্ট থেকে তাদের ভালো লাগা ছবি বা ভিডিও দেখতে পাবেন। এক্সপ্লোর প্রত্যেকের জন্য আলাদা। আপনার সন্তানের অনুসরণ করা অ্যাকাউন্ট এবং হ্যাশট্যাগগুলির উপর নির্ভর করে তার কনটেন্ট পরিবর্তন হয়।

ফিড

ফিড হল যেখানে ব্যবহারকারীরা তাদের অনুসরণ করা অ্যাকাউন্টগুলি থেকে পোস্ট দেখতে পাবে। কিশোর-কিশোরীরা ফিড পোস্টগুলি সাধারণত বিশেষ উৎসাহ নিয়ে দেখেন। ফিড পোস্টগুলি ফটো বা ভিডিও হতে পারে।

IGTV

IGTV এর মাধ্যমে ১ ঘন্টার একটা ভিডিও কনটেন্ট শেয়ার করা যায়। আপনার সন্তান তার প্রিয় ভিডিও নির্মাতার কাছ থেকে ভিডিও নিয়ে বা নিজেই লম্বা কনটেন্ট তৈরি করতে পারে।

লাইভ ভিডিও চ্যাট

আপনার সন্তান রিয়েল টাইমে তার ফলোয়ারদের সাথে লাইভ কিছু শেয়ার করতে পারে। লাইভ থাকাকালীন, তারা বন্ধুদের সাথে যুক্ত হতে আমন্ত্রণ জানাতে পারে। অথবা, একটি লাইভ সেশনের কো-হোস্ট করতে, লাভ রিয়েক্ট বা কমেন্ট করতে পারে। তারা একসাথে চারজনের সাথে ডিরেক্টের মাধ্যমে ভিডিও চ্যাট করতে পারে।

পোস্ট

আপনার সন্তান তাদের ফিড বা স্টোরিতে যা শেয়ার করে তাই পোস্ট। এটি ফটো বা ভিডিও হতে পারে।

প্রোফাইল

আপনার সন্তানের ইনস্টাগ্রাম প্রোফাইলটি হলো যেখানে তার বন্ধু এবং ফলোয়াররা তার পোস্টগুলি খুঁজে পেতে পারে এবং তাদের স্টোরিতে অ্যাক্সেস করতে পারে। এটি একটি সংক্ষিপ্ত বায়োডাটা। যদি আপনার সন্তানের প্রোফাইল প্রাইভেট করা থাকে তবে কেবল তার প্রোফাইল ছবি এবং বায়ো অন্যরা দেখতে পারবে।

রিল

রিলের মাধ্যমে ইনস্টাগ্রাম ক্যামেরায় সর্বোচ্চ ৩০ সেকেন্ডের ভিডিও রেকর্ড এবং এডিট করা যায়। ওই ভিডিওতে বিভিন্ন রকম এফেক্ট বা মিউজিক যুক্ত করা যায় কিংবা চাইলে অরিজিনাল অডিও সাউন্ডও রাখা যায়।

রিপোর্ট

ইনস্টাগ্রামে যা নিয়ম বহির্ভূত সেরকম কনটেন্ট যদি আপানার সন্তান দেখতে পায় তখন এই ব্যপারে ইনস্টাগ্রামে অভিযোগ করাই রিপোর্টিং।

রেস্ট্রিক্ট

রেস্ট্রিক্ট টুলের সাহায্যে আপনার সন্তান তার নিজের অ্যাকাউন্টকে অযাচিত ব্যক্তির বিরক্তিকর আচরণ থেকে সুরক্ষিত রাখতে পারে। ওই রেসট্রিক্টেড ব্যাক্তি তা বুঝতে পারবে না। একবার যদি সে কাউকে রেসট্রিক্টেড করে দেয়, তাহলে সেই ব্যক্তি শুধু কমেন্ট দেখতে পারবে। আপনার সন্তান ইনস্টাগ্রামে কখন অ্যাক্টিভ থাকে বা তাকে পাঠানো মেসেজ পড়লেও ওই রেসট্রিক্টেড ব্যক্তি তা দেখতে পায় না।

স্টোরি

স্টোরিগুলি ২৪ ঘন্টা পরে অদৃশ্য হয়ে যায়, যদি না আপনার সন্তান সেটা আর্কাইভ করে রাখে। আর্কাইভ করে রাখলে ওই স্টোরিগুলি পরবর্তী সময়ে শুধু তারাই দেখতে পাবে। পরে এগুলি তাদের স্টোরির হাইলাইটে শেয়ার করতে পারে। আপনার সন্তানের স্টোরি দেখতে পাওয়া যে কেউ সে স্ক্রিনশট নিয়ে রাখতে পারে।

আরও জানতে

আপনার সন্তানের জন্য নিরাপদ সামাজিক মাধ্যম নিশ্চিত করার জন্য আরও টুলস এবং রিসোর্সের জন্য নিচের সাইটে ব্রাউজ করুন।

- Parents.Instagram.com
- about.Instagram.com/community/parents
- about.Instagram.com/community/safety
- help.Instagram.com

কিশোর আলো:
www.kishoralo.com