



Ebeveynler ve vasiler için Instagram rehberi



01

Instagram hakkında SSS



Instagram nedir?

Instagram, insanların ilgi alanlarını keşfedebilecekleri, yaratıcı olabilecekleri, arkadaşları ve aileleriyle bağlantı kurabilecekleri ve ilham alabilecekleri bir fotoğraf, video ve mesaj paylaşım uygulamasıdır. Instagram özellikle gençler arasında popülerdir. Gençler bu uygulamayı fotoğraflar, videolar, filtreler, yorumlar, açıklamalar, ifade simgeleri ve konu etiketleri aracılığıyla özel anları yakalamak, kendilerini ifade etmek, birbirlerini anlamak ve iletişimlerini eğlenceli bir biçimde sürdürmek için kullanır. Instagram; akış, direkt mesajlar (DM'ler), hikayeler, Reels videoları ve canlı videolar gibi birçok formatta insanları sevdikleri insanlara ve şeylere yaklaştırmaya yardımcı olur.

Instagram, Apple iOS ve Android cihazların yanı sıra internet sitesi üzerinden kullanılabilir.

Kurallar nelerdir?

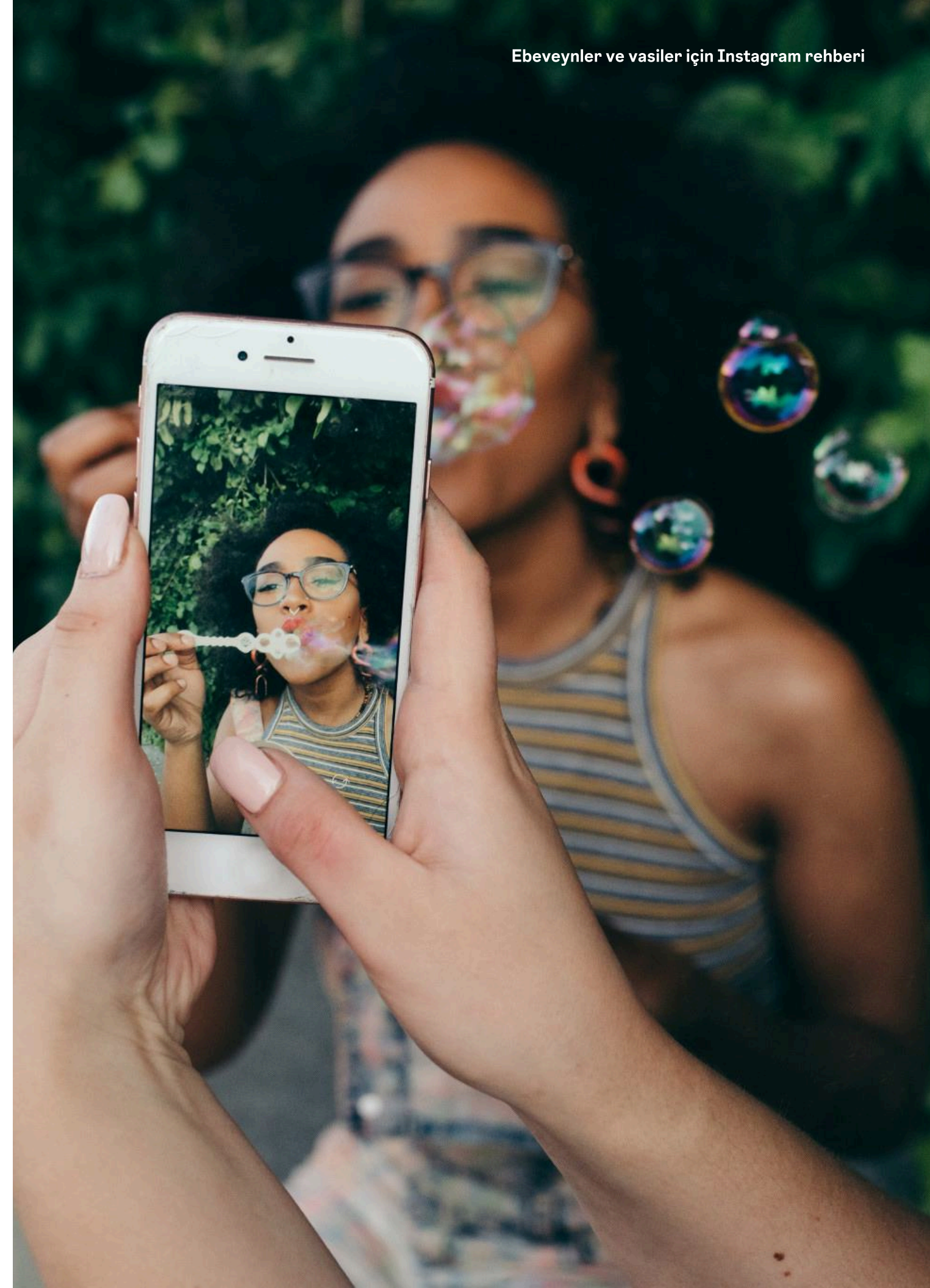
Instagram'da kurallarımız olarak benimsediğimiz Topluluk Kuralları bulunuyor. Instagram'ı kullanan herkes, tüm kullanıcılarımız için emniyetli ve şeffaf bir ortam oluşturmak üzere tasarlanmış olan bu kurallara uymak zorundadır. Çıplaklığı ve nefret söylemini yasaklayan kurallar da buna dahildir. Bu kurallara uymayanların içerikleri silinebilir, hesabı kapatılabilir veya başka kısıtlamalarla karşılaşabilir.



Instagram'a kaç yaşında katılabilirsiniz?

Şahısların Instagram'a kaydolmak için en az 13 yaşında olmasını şart koşarız ve hesap oluşturma sürecinde yaşlarını sorarız. Birçok kişi yaşları konusunda dürüst olsa da, bazı genç bireylerin yanlış doğum tarihleri verebileceğinin farkındayız. Bir kişinin gerçek yaşını çevrimiçi ortamda belirlemek, sektörün yaygın zorluklarından biridir. Birçok genç, yaşının kolayca doğrulanması için gerekli belgelere her zaman sahip olmayabilmektedir. Bu meseleye yanıt olarak, Instagram kullanan gençlerin yaşlarına uygun deneyimler yaşamalarını sağlamak için hem erişilebilir hem de gizlilik odaklı yaş doğrulama araçlarına yatırım yapıyoruz. Ayrıca, insanların yaşını daha iyi anlayabilmek için yapay zeka ve makine öğrenimi teknolojilerinden yararlanıyoruz.

Yaşının doğru şekilde kaydedildiğinden emin olmak için çocuğunuzla birlikte çalışmanız da mümkündür. Bunu yapmak için, çocuğunuzdan profilini ziyaret ederek "profili düzenle" ve ardından "kişisel bilgi ayarları" bağlantılarına dokunmasını isteyin ve doğum yılının doğru şekilde girildiğinden emin olun.



02

Instagram Genç Hesapları



Gençler için yerleşik **koruma**, ebeveynler için gönül rahatlığı

Çocuğunuzun güvenliği düşünülerek tasarlanan Genç Hesapları, gençler için ebeveynler tarafından yönlendirilen yeni ve korumalı bir deneyimdir. Instagram'daki gençlere otomatik olarak Genç Hesabı verilir. Bu hesaplarda; kendileriyle kimin iletişime geçebileceği ve gördükleri içerikler konusunda yerleşik sınırların yanı sıra bağlantı kurmak ve ilgi alanlarını keşfetmek için daha fazla yol mevcuttur.

Genç Hesabı ayarları

Hesaplarının varsayılan ayarlarını daha az koruyucu seçeneklerle değiştirmeye çalışan 16 yaşından küçük gençlerin ebeveynlerinden izin istemeleri gerekir. Çocuğunuzun hesabı zaten gözetim altındaysa kendisinin talebi size bildirilir ve siz de bu talebi onaylayabilir ya da reddedebilirsiniz. Gözetim altında olmayan 16 yaşından küçük gençlerin talepte bulunabilmeleri için gözetim ayarı yapması gerekir.

Gözetim ayarlandıktan sonra, çocuklarınızın taleplerini onaylayabilir veya reddedebilir ya da ayarlarını kendilerinin yönetmelerine izin verebilirsiniz. Yakın gelecekte, ayarları doğrudan daha koruyucu seçeneklerle değiştirme olanağına da sahip olacaksınız. Ayrıca, çocuğunuzun hesabını izlemek ve yönetmek için bilgi ve araçlara erişebileceksiniz. Genç Hesapları hakkında daha fazla bilgi almak ve faydalı eğitimlere erişmek için lütfen [buraya tıklayın](#).

03

Aile Merkezi ve ebeveyn gözetimi araçları

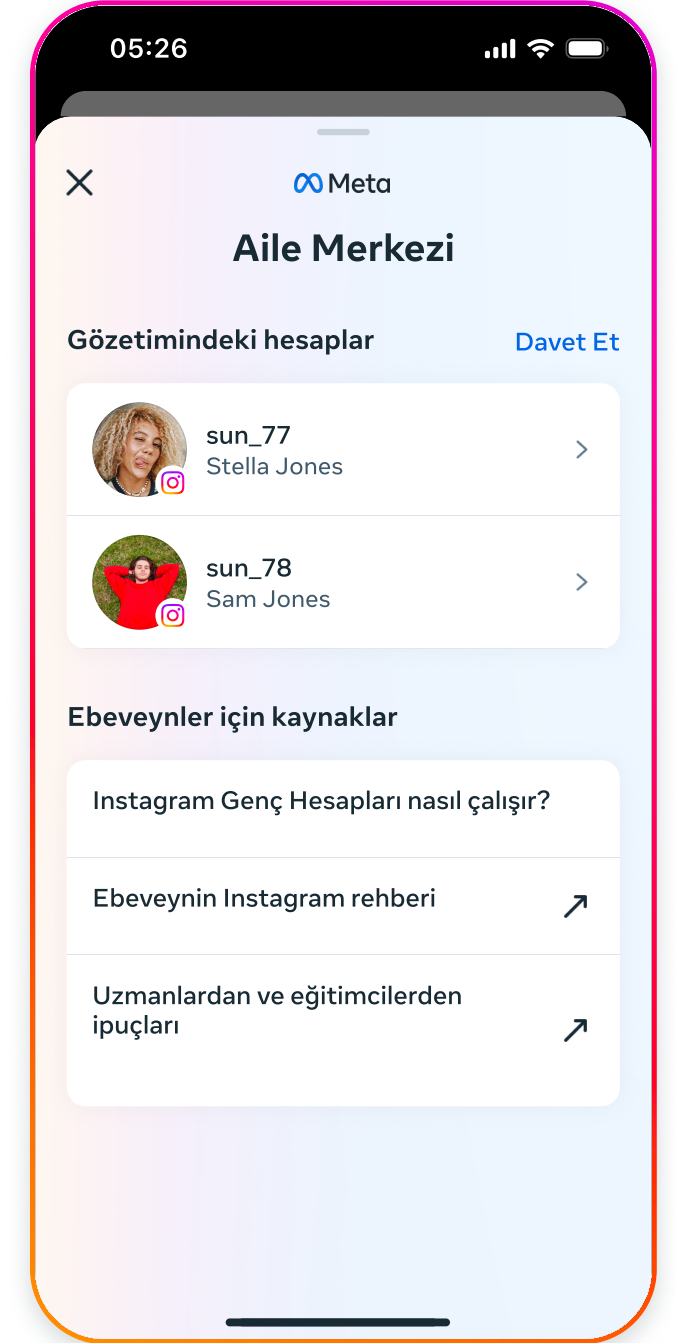
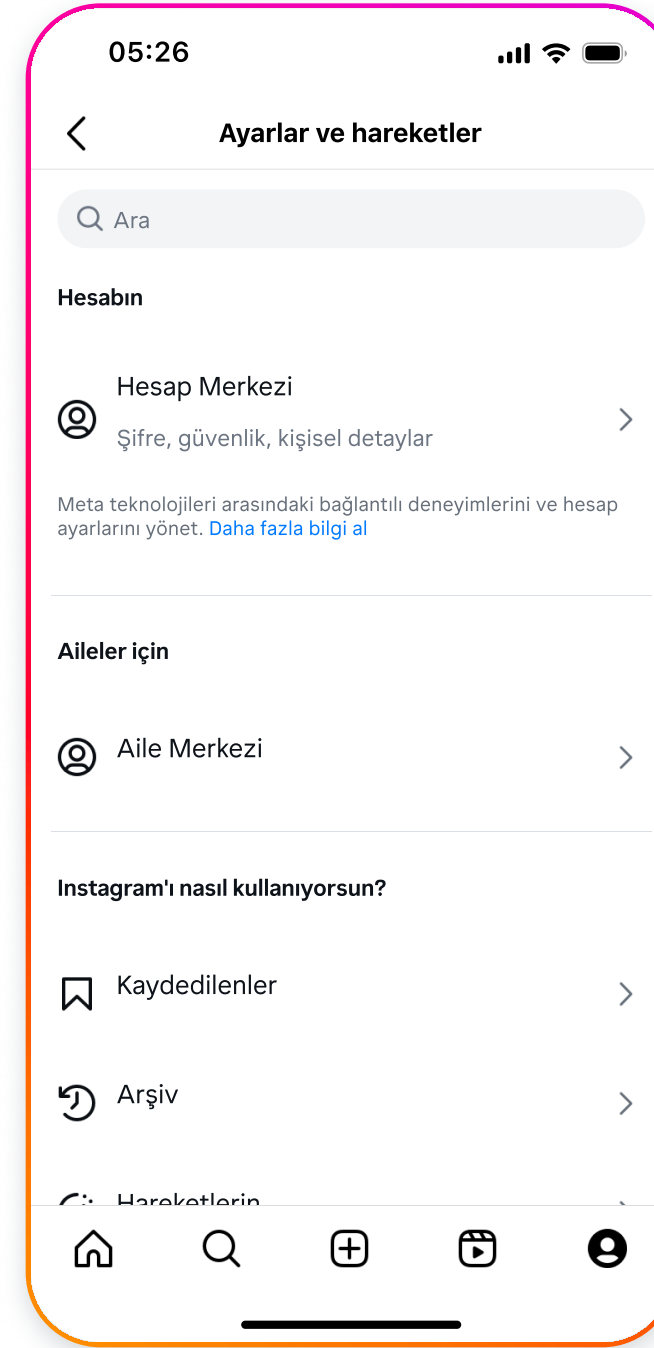


Aile Merkezi ve ebeveyn gözetimi araçları

Ebeveynlerin ve gençlerin sosyal medyayı birlikte anlayabilmelerini istiyoruz. Bu nedenle ebeveyn gözetimi araçlarını kullanıma sunduk. Gözetim altında olmayan 16 yaşından küçük gençlerin varsayılan ayarlarını daha az koruyucu hale getirme talebinde bulunabilmeleri için gözetim ayarı yapması gerekir.

Ebeveyn ve genç gözetim kurmayı kabul ettikten sonra; ebeveyn, çocuğunun Instagram deneyimini gözetim altında tutmaya yardımcı olabilir. Gözetim araçları ebeveynlere şu olanakları sunar:

- Çocuğunuzun Instagram'da ne kadar zaman geçirdiğini görüntüleme
- Süre sınırları ve uyku modu ile ekran süresini yönetme
- Şikayet edilen hesaplar ve çocuğunuzun paylaşmayı seçtiği içerikler hakkında istatistikler alma
- Çocuğunuzun takip ettiği hesapları, çocuğunuzun takip eden hesapları ve çocuğunuzun engellediği kişileri görüntüleme ve bunlar hakkında güncellemeler alma
- 16 yaşından küçük gençler için belirli ayarları görme ve bu ayarlarda talep edilen değişiklikleri onaylama veya reddetme
- 16-17 yaşındaki gençler için belirli ayarları görme ve bu ayarlarda bir değişiklik yapılırsa haberdar olma
- Çocuğunuzun kimlerle mesajlaştığı hakkında bilgi edinme



Ebeveynler veya gençler istedikleri zaman gözetimi kaldırabilirler. 16 yaşın altındaki gençler gözetimi kaldırırrsa ebeveynlerinin onaylamış olabileceği tüm ayar değişiklikleri varsayılan Genç Hesabı ayarlarına sınırlanacaktır. Gözetim araçlarına uygulama içinden veya çocuğunuzun Meta teknolojilerindeki deneyimlerini destekleyebileceğiniz merkezi bir yer olan Aile Merkezi'nden erişebilirsiniz.

Aile Merkezi sayesinde çocuğunuzun sosyal medyayı anlamasına nasıl yardımcı olabileceğiniz konusunda uzmanlardan makalelere, videolara ve ipuçlarına da erişebilirsiniz. Instagram'da gözetim araçlarının nasıl kullanılacağına dair eğitim videoları da içeren bu kaynakları geliştirmek için National Association for Media Literacy Education (NAMLE) ve Net Family News gibi gruplarla yakın işbirliği içinde çalıştık. Temalı sayfalar da dijital zindelik, emniyet ve gizlilik, ilişkiler ve iletişim ile medya okuryazarlığı ve yanlış bilgiler gibi temel konuları ele almaktadır.

Araçlar ve kaynaklar hakkında daha fazla bilgiyi familycenter.meta.com adresinde bulabilirsiniz.



04

Gizliliği yönetme



Gizliliği yönetme

- Çocukunuza çevrimiçi ortamda yardımcı olmanın en iyi yollarından biri proaktif olmak ve gizlilik konusunda çok dikkatli olmalarını sağlamaktır. Gizlilik ayarlarını karşılıklı tartışın ve bir şeyi herkese açık mı yoksa gizli mi (ya da ikisinin ortasında bir yerde mi) paylaştığını ve bu ayarın paylaşacağı şeyleri nasıl etkilemesi gerektiğini anladığından emin olun. Bir şeyin paylaşılmasının uygun olup olmayacağını düşünürken gençlere verdiğimiz tavsiyelerden biri, bunu büyükannelerine açıklamaya çalışırken ne kadar rahat hissedeceklerini hayal etmeleridir."

Prof. Dr. Dave Anderson

Klinik Psikolog, Okul ve Topluluk Programlarından Sorumlu Başkan Yardımcısı, Child Mind Institute

Uygulamalarımızı kullanan kişilerin emniyeti ve gizliliği bizim için en önemli önceliktir. Gönderilerini kimlerin görebileceği ve bunlarla kimlerin etkileşime geçebileceği üzerinde kontrol sahibi olduklarını anlamaları, gençlere Instagram'da kendi kişiliklerini sergileme olanağı vermenin yanı sıra, emniyette kalmalarına yardımcı olur. Aileler için, çocuğunuzun dijital kimliği ve ayak izi üzerinde size ve çocuğunuza daha fazla kontrol sağlayacak şunlar gibi çeşitli araçlar mevcuttur:

- Genç Hesaplarını varsayılan olarak **gizli** hale getirme, gençlerin yeni takipçileri kabul etmesini zorunlu kılma ve **bağlantılı olmadıkları kişilerle** etkileşimlerini sınırlandırma
- Daha da özenle seçilmiş bir kitle için bir **Yakın Arkadaşlar listesi** oluşturma
- İstenmeyen iletişimi kısıtlamak için yerleşik ayarlar
- Reklamverenlerin genç kitlelere nasıl erişebileceğini sınırlamak için tasarlanan **yaşa uygun reklam deneyimleri**

Bu gizlilik ayarlarının ve araçların her biri hakkında daha kapsamlı bilgi için lütfen aşağıdaki kısımlara bakın.

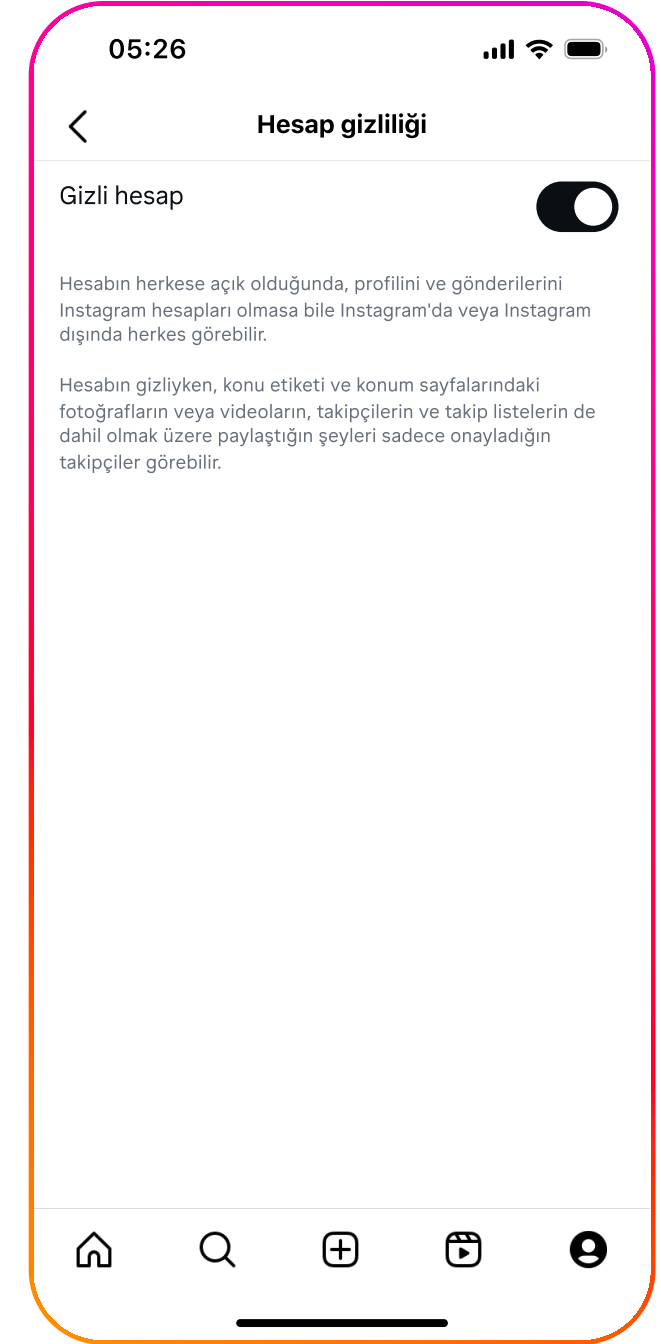
Hesap gizliliği

Gençler Instagram'a katıldıklarında, hesapları otomatik olarak gizli hesap olur. 16 yaşından kk gençlerin hesap gizliliklerinde değişiklik yapabilmeleri için ebeveynlerinin iznine ihtiyaçları vardır.

Gizli hesapta, başka birisi çocuğunuzun paylaştıklarını görmeden önce çocuğunuz o kişinin takipçi isteğini onaylamış olmalıdır. Çocuğunuzun kabul etmediği hesaplar onun içeriklerini beğenemez, onun içeriklerine yorum yapamaz ve Keşfet gibi yerlerde çocuğunuzun içeriklerini göremez.

Çocuğunuzun hesabı herkese açıksa Instagram'da veya başka yerlerde, Instagram hesabı olan veya olmayan herkes çocuğunuzun paylaştığı içerikleri görebilir ve onaya ihtiyaç duymadan onu takip edebilir. Herkese açık bir hesapla bile, çocuğunuz belirli takipçileri kaldıracak ve gönderilerine kimlerin yorum yapabileceğini ve kimlerin gönderilerde onu etiketleyebileceğini seçebilir.

Instagram'da herkese açık hesabı olan gençlere, gizli hesabın faydalarını vurgulayan ve gizlilik ayarlarını nasıl değiştireceğini açıklayan bir bildirim periyodik olarak göndeririz.





Yakın Arkadaşlarınızla Paylaşma

Çocuğunuz bir Yakın Arkadaşlar listesi oluşturabilir ve hikayelerini, gönderilerini, Reels videolarını, canlı yayınlarını veya notlarını yalnızca bu listedeki kişilerle paylaşabilir.

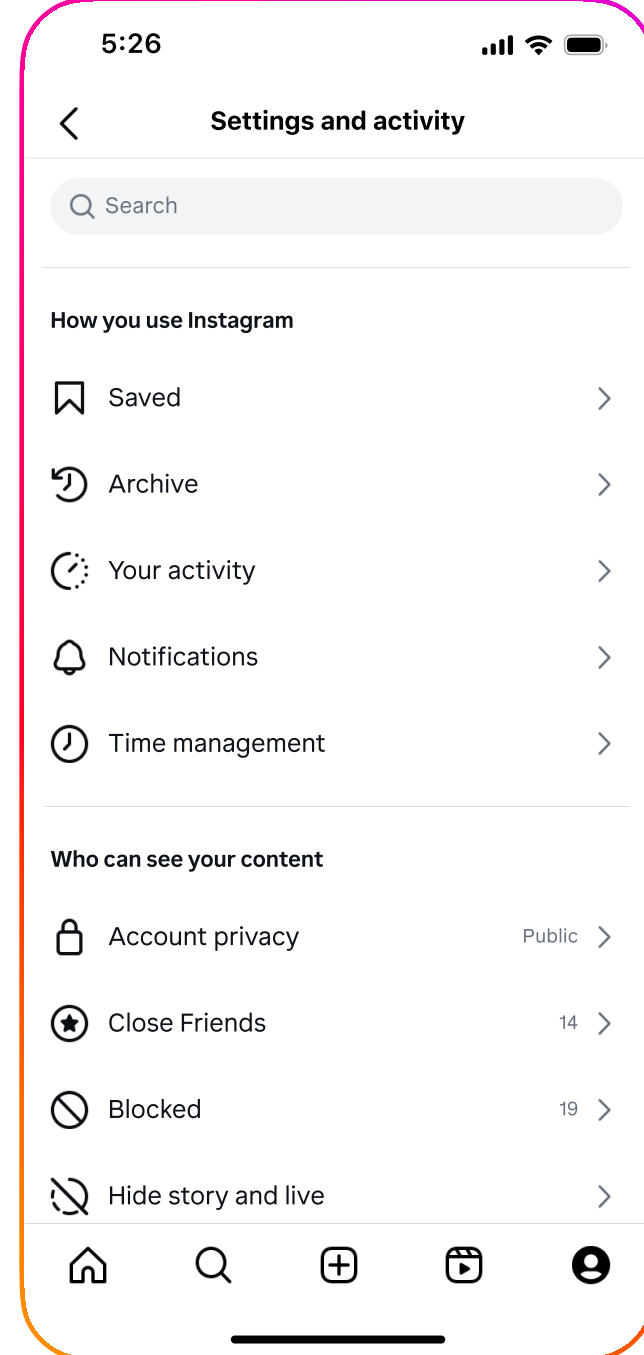
Çocuğunuz istediği zaman kişileri listeye ekleme veya listeden çıkarma seçeneğine sahiptir ve bu kişiler eklendiklerinde veya çıkarıldıklarında bildirim almazlar.

Yakın Arkadaşlar, ocuğunuzun gizli veya herkese açık bir hesabı olup olmadığına bakılmaksızın daha özenle seçilmiş bir kitleyle paylaşımda bulunmasını sağlar.

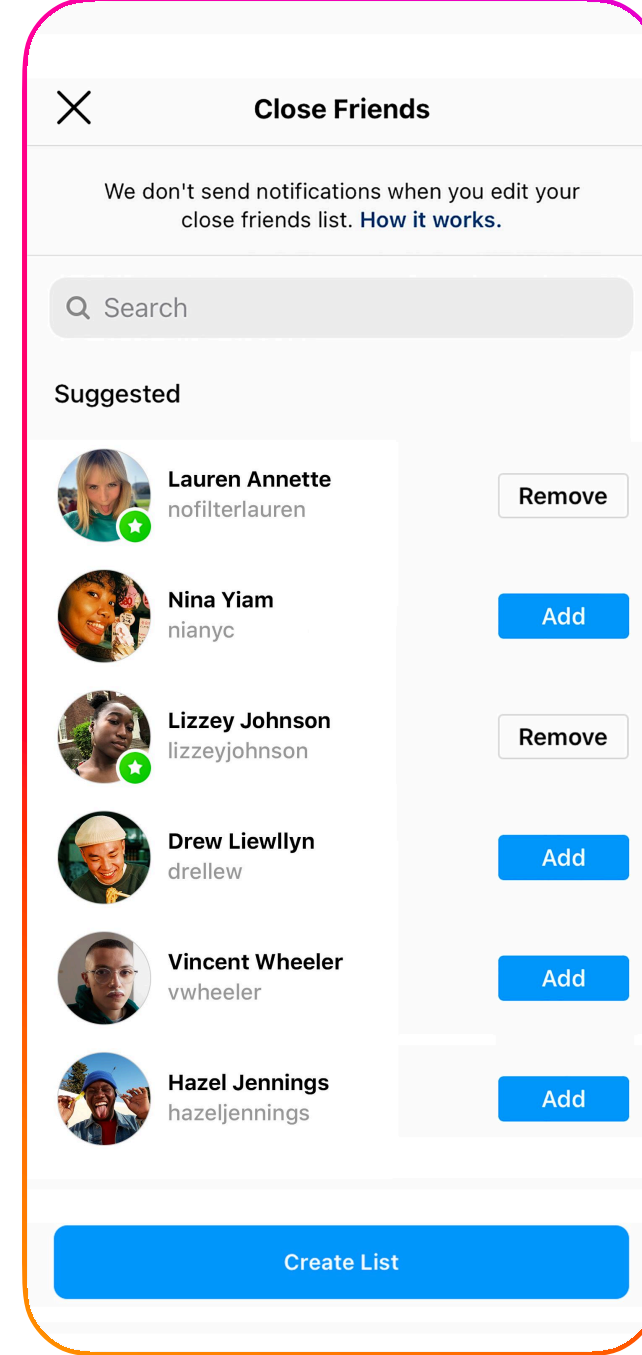
Yakın Arkadaşlarınızla Paylaşma



AYARLAR → HESAP → YAKIN
ARKADAŞLAR LİSTESİ



KİŞİLERİ TAKİPÇİ LİSTESİNE
EKLEME VEYA LİSTEDEN ÇIKARMA



YAKIN ARKADAŞLARLA PAYLAŞILAN
HİKAYELER YEŞİL HALKA İÇİNDE GÖSTERİLİR



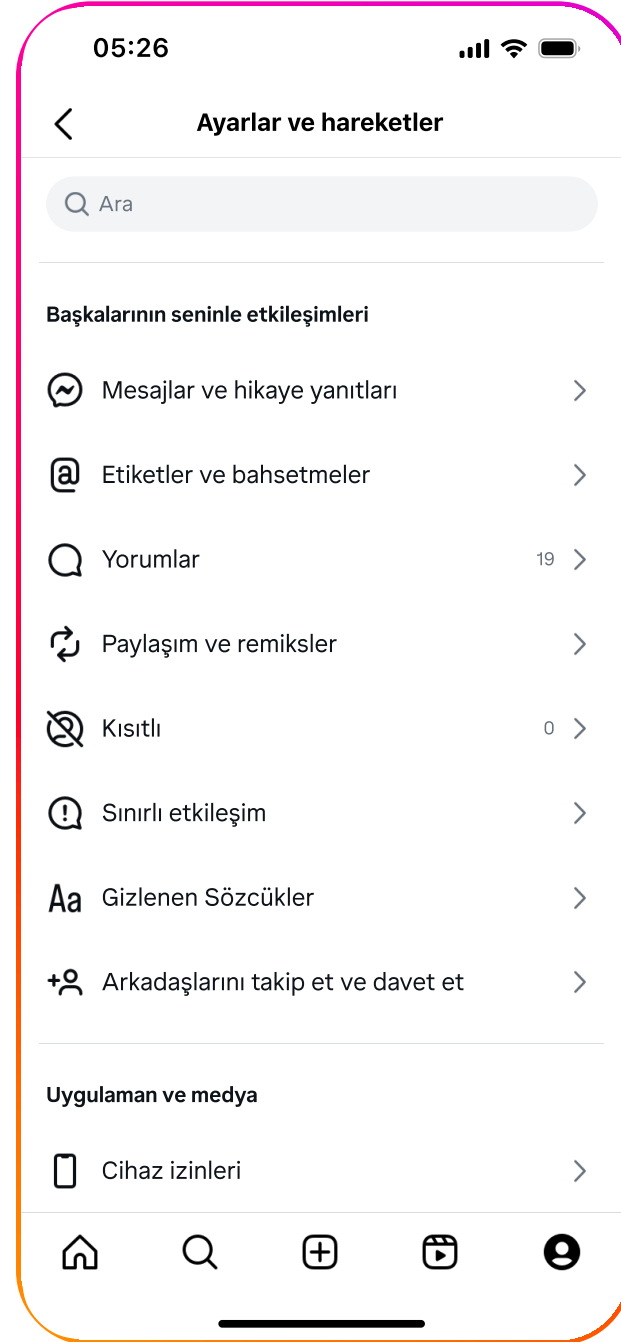
YAKIN ARKADAŞLARLA PAYLAŞILAN VE YEŞİL
ETİKETLE GÖSTERİLEN HİKAYELERİ GÖRÜNTÜLEME



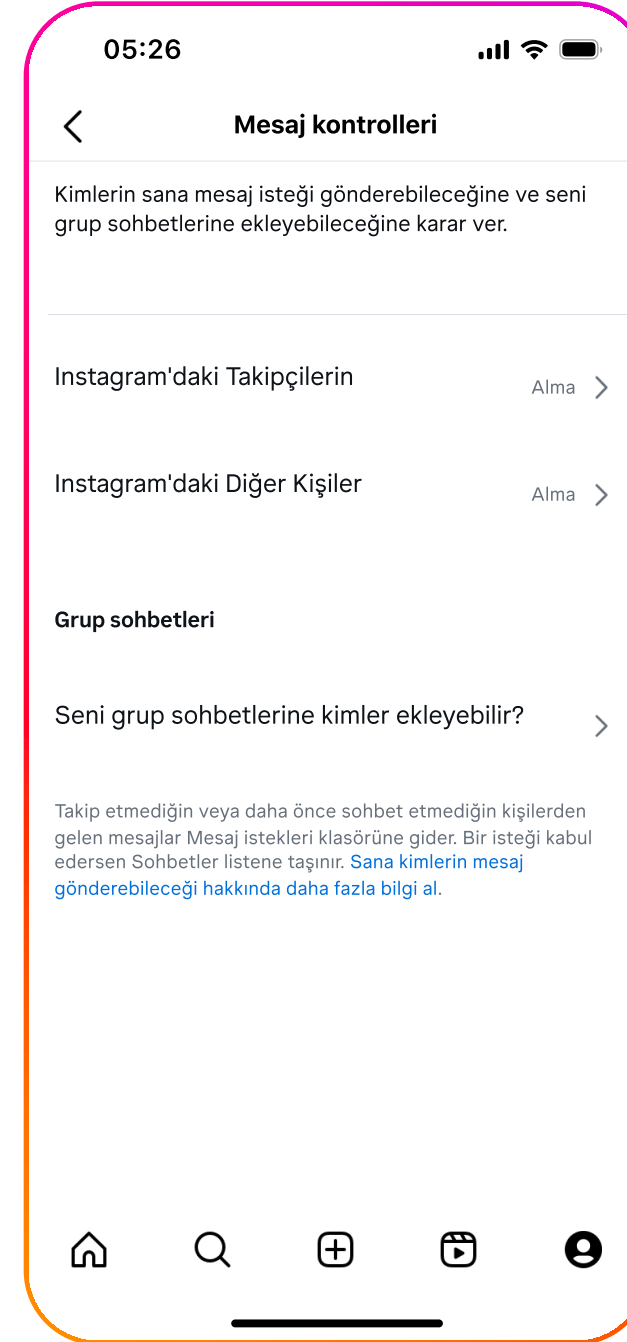
Mesaj kontrolleri

Instagram Genç Hesaplarının güncellenmiş korumaları sayesinde, gençler yalnızca takip ettikleri veya halihazırda bağlı oldukları kişilerle (diğer gençler de dahil olmak üzere) mesajlaşabilir ve bu koruma 16 yaşından küçükler için ebeveyn onayı olmadan kapatılamaz.

Mesaj kontrolleri



AYARLAR → GİZLİLİK → MESAJLAR



MESAJ KONTROLLERİ



Gençler için yaşa uygun reklam deneyimleri

Instagram'ın gençler için uygun kalmasını sağlamaya yönelik devam eden çalışmalarımız kapsamında, bu demografik kitleye erişmek isteyen reklamverenlerin kullanabileceği hedefleme seçeneklerini sınırlandırıyoruz.

Reklamverenler 18 yaşın altındaki kişileri sadece yaş ve konum gibi kriterlere göre hedefleyebilir. Gençleri ilgi alanlarına, hareketlerine veya Instagram'daki geçmiş etkileşimlerine göre hedeflemeleri yasaktır.

Ayrıca alkol, finansal ürünler ve zayıflama ürün ve hizmetleri gibi kısıtlanmış konularla ilgili reklamların 18 yaşın altındaki kişilere gösterilmesini yasaklıyoruz.

Bir reklam bizim ilkelerimize uygun olsa bile, gençler bu konularla ilgili daha az reklam görmeyi tercih edebilir. Reklam Konusu Tercihleri ile gençler artık Instagram'da gördükleri reklam türlerini yönetmek için daha fazla seçeneğe sahiptir. Bu kontroller mevcut özellikleri zenginleştirmektedir. Gençler her iki uygulamada da Ayarlar menüsünden Reklam Tercihlerine erişebilir ve kendilerine gösterilen reklam türleri üzerinde daha fazla kontrole sahip olmak için "Daha Azını Gör" veya "Tercihim Yok" seçeneğini belirleyebilirler.

05

Etkileşimleri yönetme

Gençlerin çevrimiçi ilişkilerini emniyetli, olumlu ve destekleyici bir ortamda geliştirmelerini istiyoruz. Instagram'da zorbalık ve tacizin hiçbir türüne izin verilmez. Birine karşı zorbalıkta veya tacizde bulunma niyetiyle hesap oluşturmak, fotoğraflar paylaşmak veya yorumlar yapmak, ilkelerimize aykırıdır.

Instagram, aşağıdaki gibi özellikler sunarak, her yaşta insanın uygulama üzerindeki etkileşimlerini düzenlemesine olanak tanır:

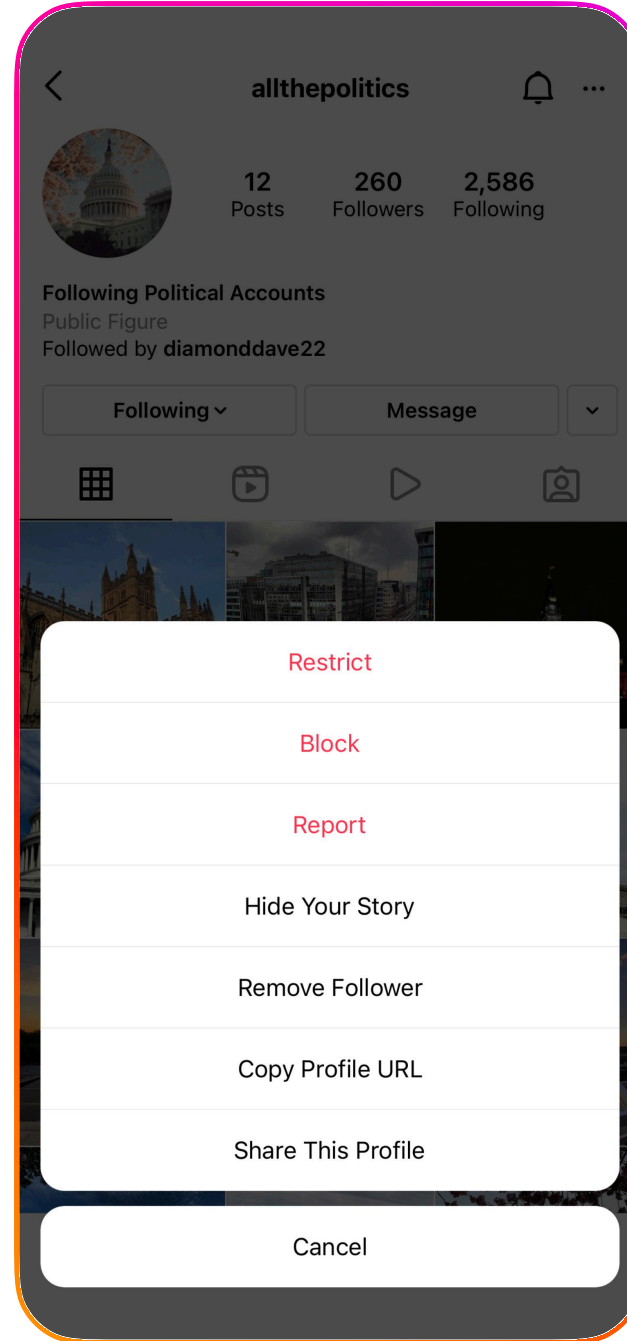
- Uygunsuz veya saldırgan olduğu ya da Topluluk Kurallarını ihlal ettiği düşünülen **profilleri, içerikleri veya etkileşimleri isimsiz olarak şikayet etme**
- İstenmeyen etkileşimleri engelleme
- Hesapları sessize alma veya kısıtlama
- Çocuğunuzun gönderilerindeki veya Akışta gördüğü gönderilerdeki beğenme sayılarını gizleme

Bu etkileşim yönetimi ayarlarının ve araçlarının her biri hakkında daha detaylı bilgi için lütfen aşağıdaki kısımlara bakın.



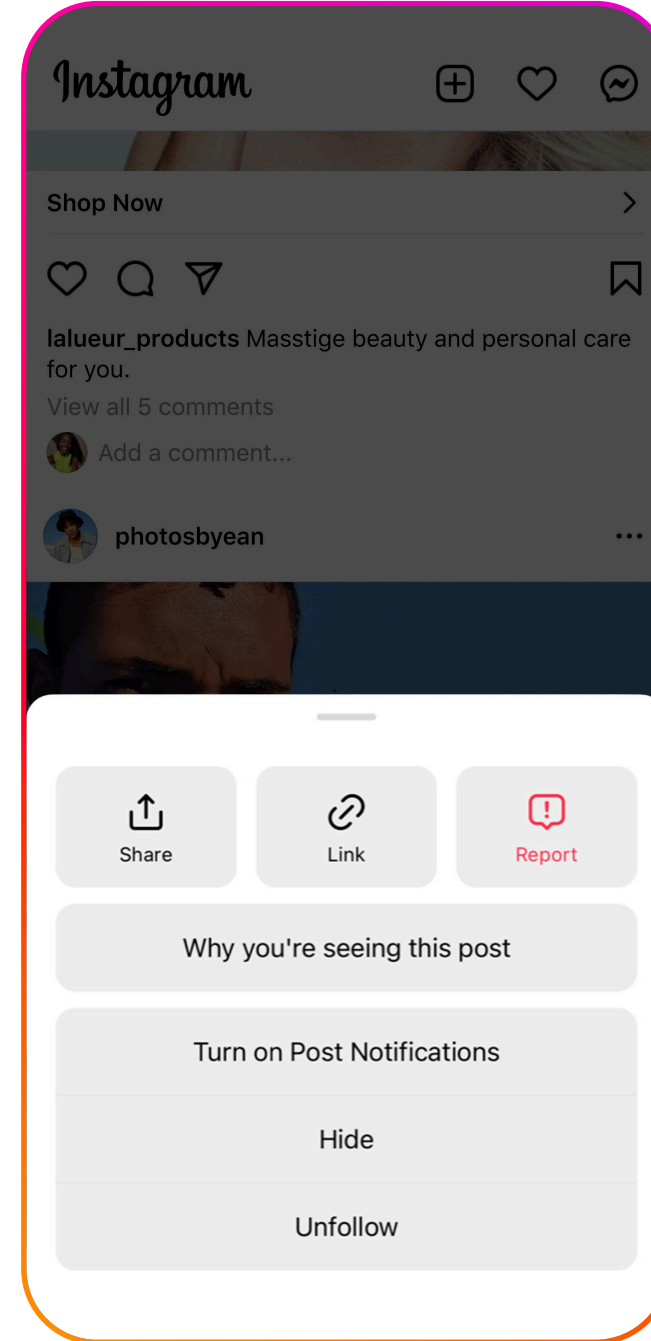
Hesapları ve etkileşimleri şikayet etme

Herkes Instagram'da profiller, hesaplar, gönderiler, yorumlar, direkt mesajlar, canlı videolar, hikayeler ve Reels videoları dahil olmak üzere çoğu içeriği isimsiz olarak şikayet edebilir. Instagram'ın [Topluluk Kuralları](#)'na veya [Kullanım Koşulları](#)'na uymayan içerikler veya hesaplar gördüğünüzde, yerleşik şikayet etme özelliklerimizi kullanarak bunları şikayet edebilirsiniz.



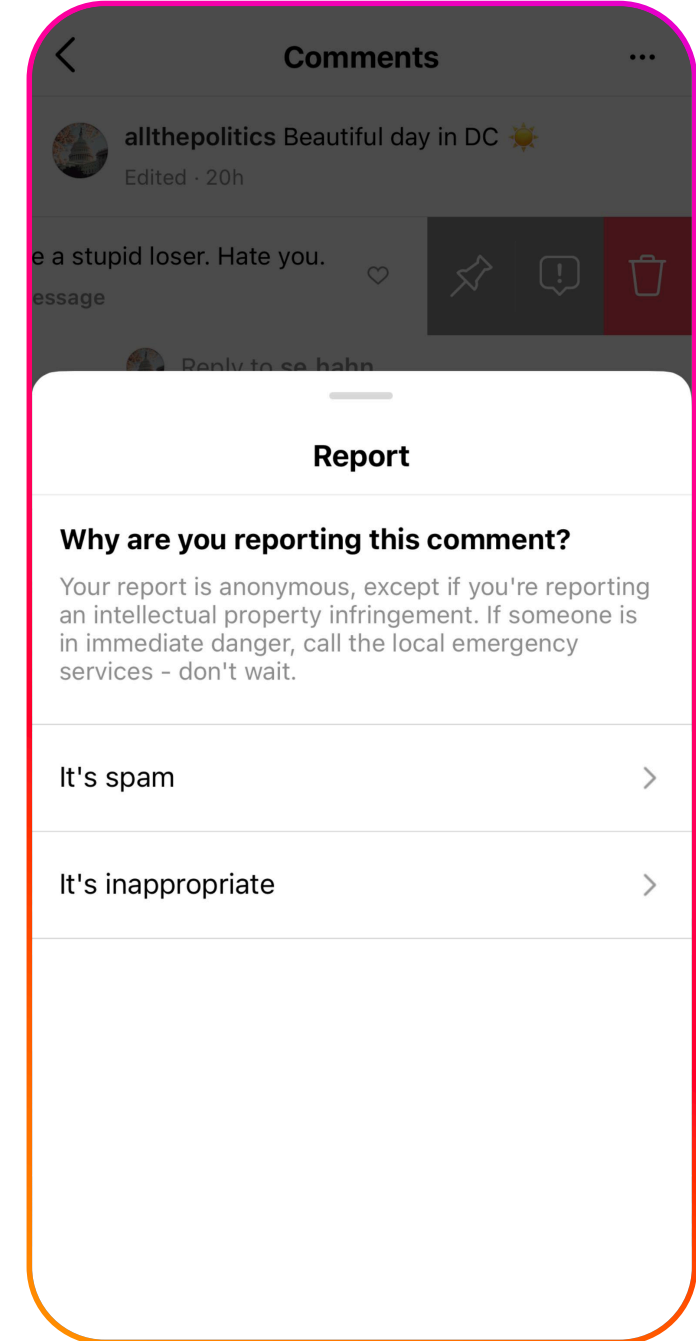
PROFİLLER

PROFİLİN SAĞ ÜST KÖŞESİNDEKİ "..."
SİMGESİNE → ŞİKAYET ET'E DOKUNUN



GÖNDERİLER

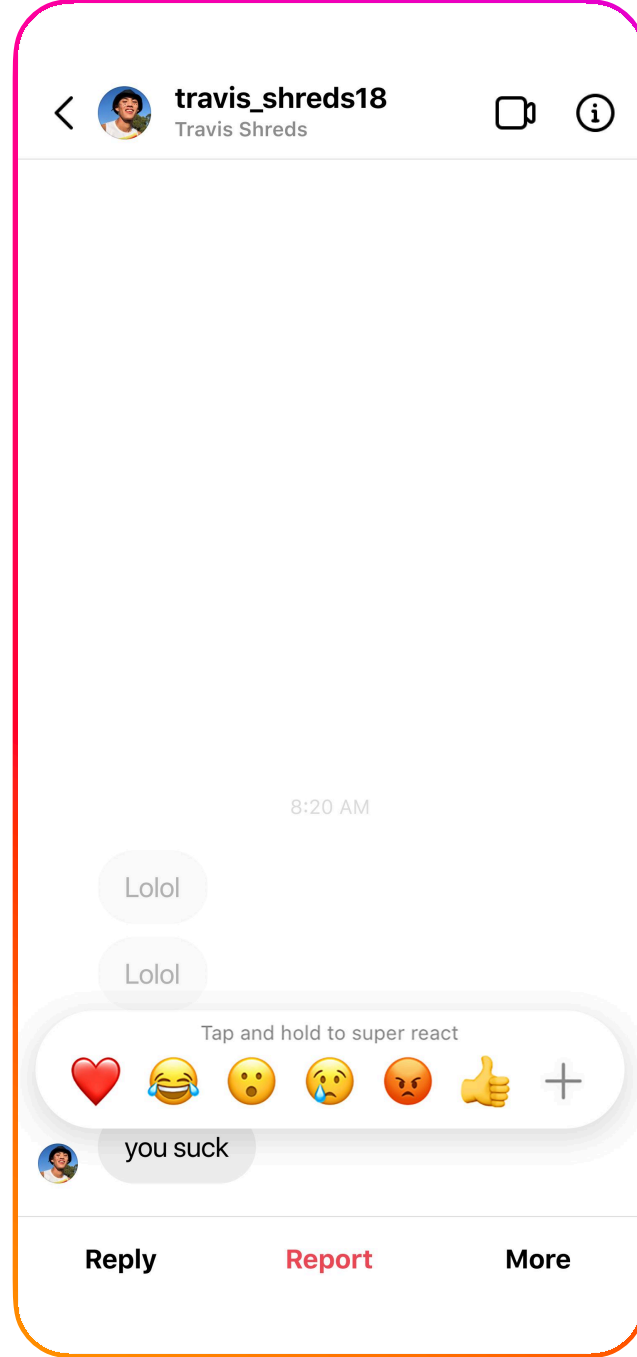
GÖNDERİNİN SAĞ ÜST KÖŞESİNDEKİ "..."
SİMGESİNE → ŞİKAYET ET'E DOKUNUN



YORUMLAR

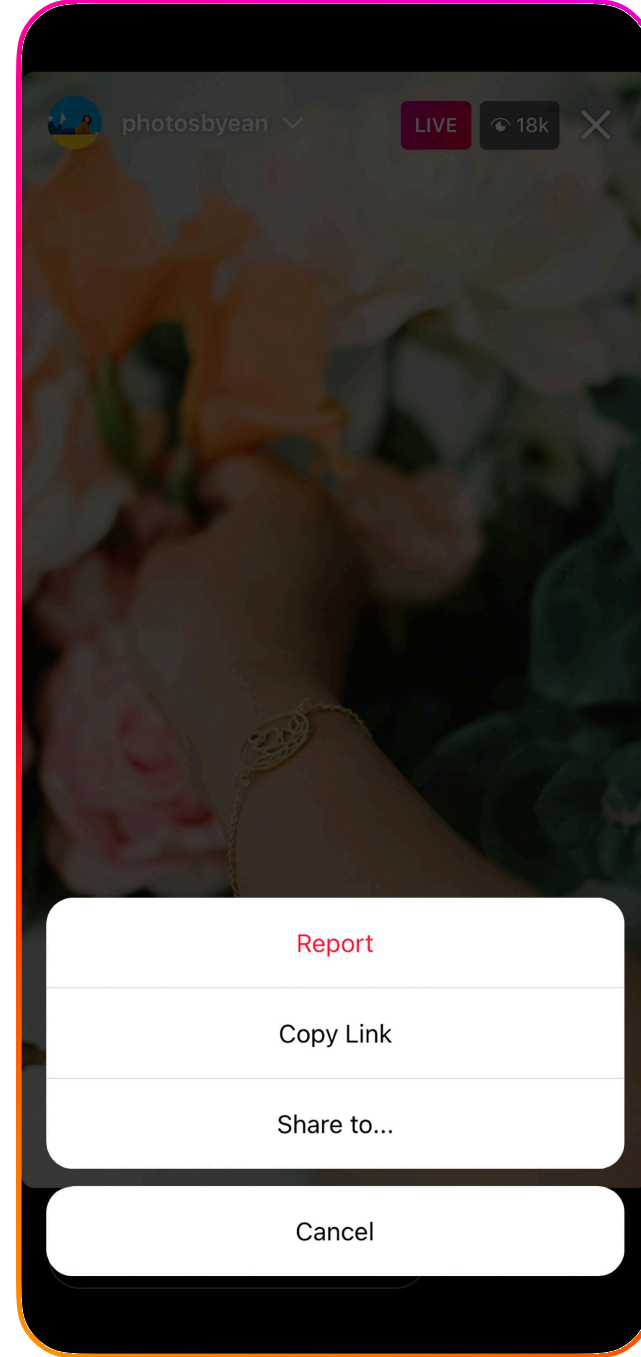
YORUMUN ÜZERİNDE PARMAĞINI ZI
SOLA KAYDIRIN → " " SİMGESİNE →
BU YORUMU ŞİKAYET ET'E DOKUNUN

Hesapları ve etkileşimleri şikayet etme



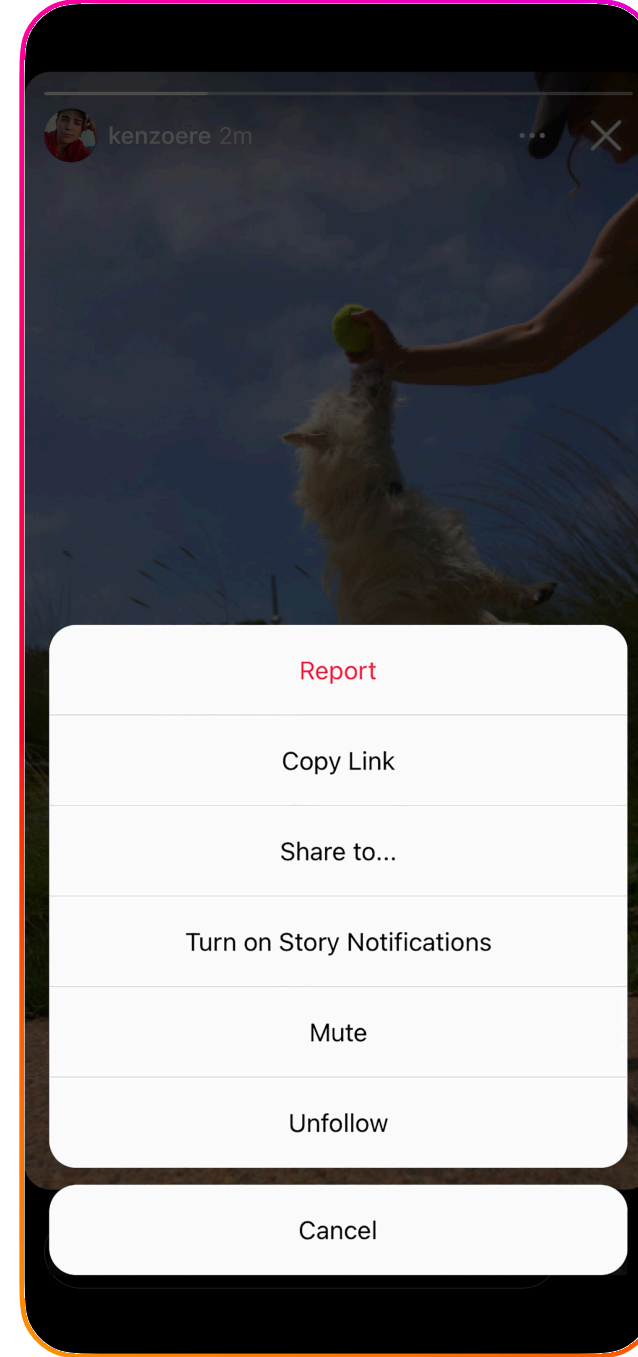
DM'LER

İLGİLİ MESAJA DOKUNUP BASILI TUTUN →
ŞİKAYET ET'E DOKUNUN



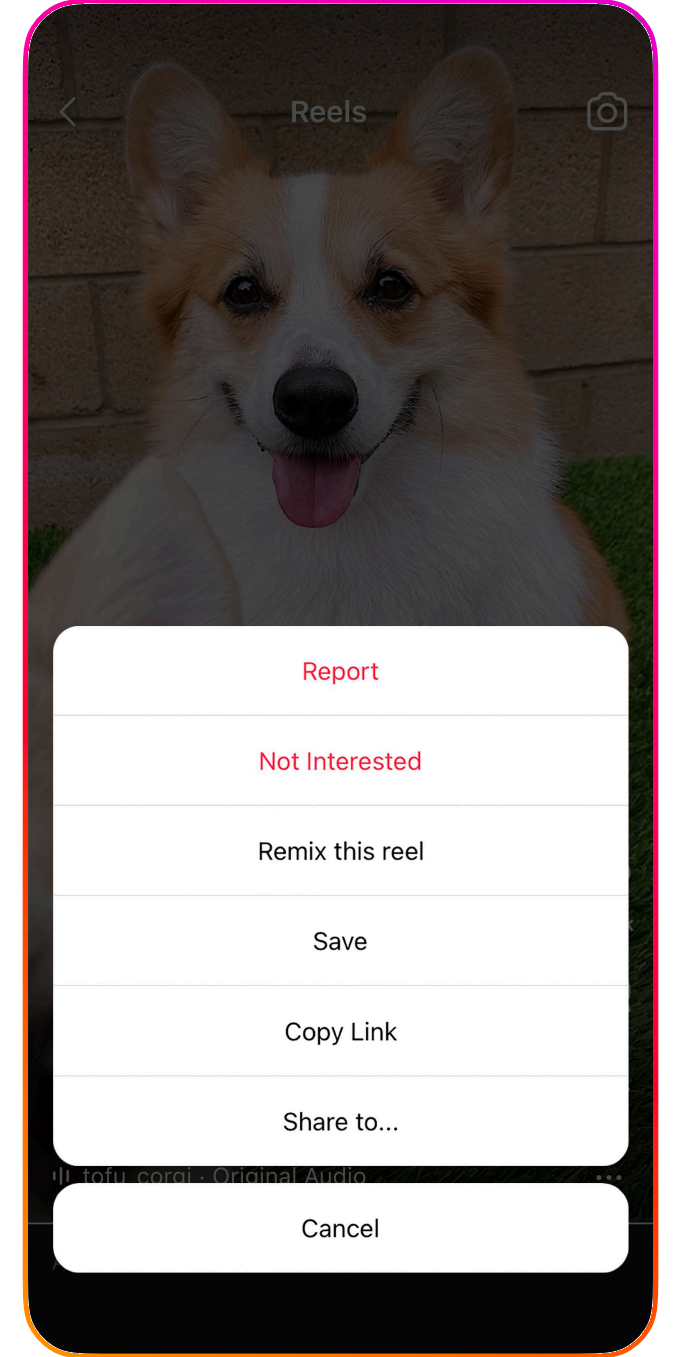
CANLI YAYINLAR

CANLI YAYININ ALTINDA "YORUM" KISMININ
YANINDAKİ "... SİMGESİNE → ŞİKAYET ET'E DOKUNUN



HİKAYELER

HİKAYELERİN SAĞ ÜST KÖŞESİNDEKİ "..."
SİMGESİNE → ŞİKAYET ET'E DOKUNUN



REELS VİDEOLARI

REELS VİDEOSUNUN SAĞ ALT KÖŞESİNDEKİ
"... SİMGESİNE → ŞİKAYET ET'E DOKUNUN



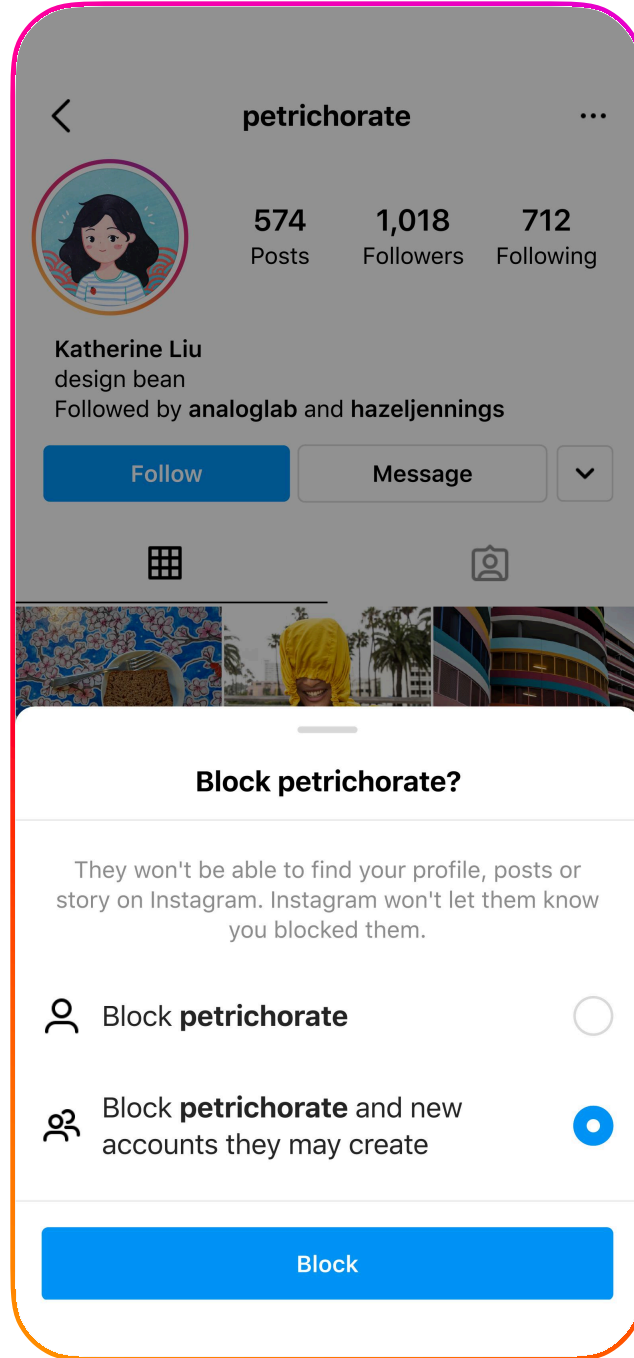
İstenmeyen etkileşimleri engelleme

Çocuğunuz, etkileşimde bulunmak istemediği hesapları engelleyebilir. Bu işlem, hesabın çocuğunuzun paylaştığı herhangi bir şeyi görmesini veya yorum yapmasını ve çocuğunuzla mesajlaşmasını engelleyecektir.

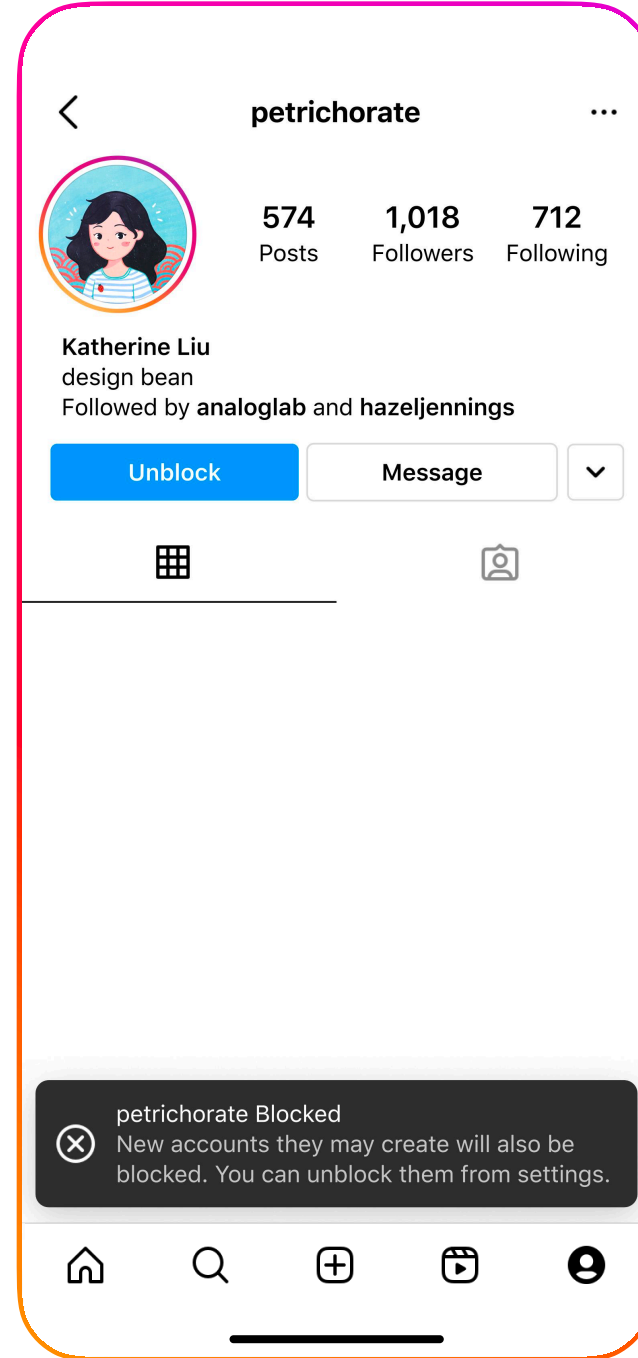
Gençlerin, kişinin bildirim alacağı endişesiyle, kişileri engellemekte tereddüt edebileceklerini anlıyoruz. İçiniz rahat olsun, engellendikleri zaman kişileri bilgilendirmiyoruz veya onları kimin engellediğini açıklamıyoruz. İsteddiğiniz zaman bir hesabın engellemesini kaldırma seçeneğiniz vardır.

Ayrıca, engellediğiniz birinin sizinle yeni bir hesap üzerinden tekrar iletişime geçmesini zorlaştırıyoruz. Artık birini Instagram'da engellemeye karar verdiğinizde, hem bu hesabı engelleme hem de bu kişinin oluşturabileceği yeni hesapları önceden engelleme seçeneğine sahipsiniz.

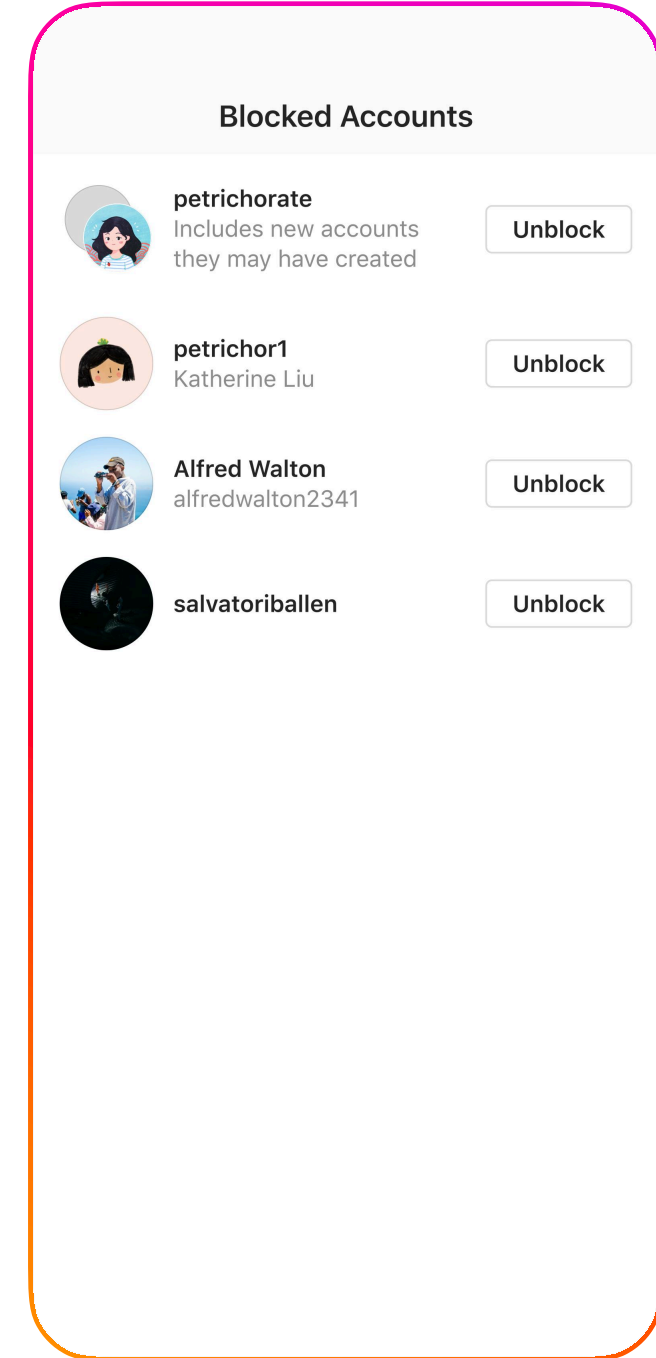
İstenmeyen etkileşimleri engelleme



PROFİL → SAĞ ÜST KÖŞEDEKİ "..."
SİMGESİNE → ENGELLE'YE DOKUNUN



ENGELLENEN HESAP



AYARLAR → GİZLİLİK →
ENGELLENEN HESAPLAR

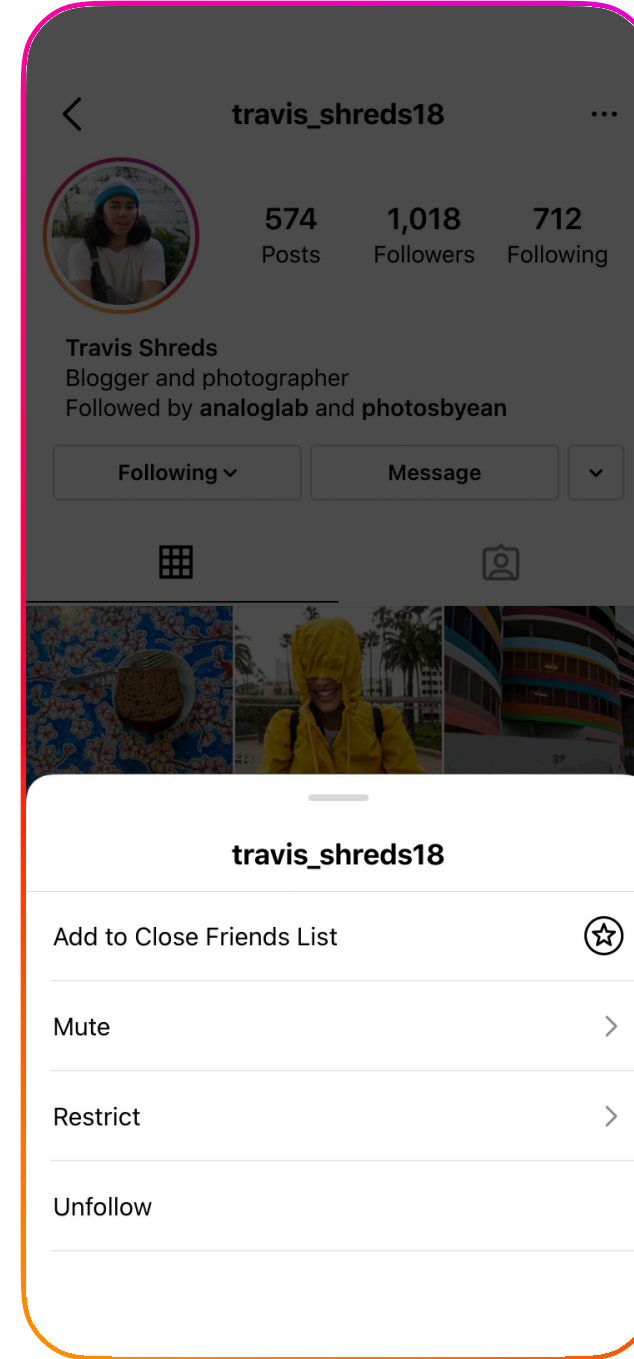
Bir hesabı sessize alma

Bazen, çocuğunuz bir hesapla iletişim kurmaya kısa bir ara vermek isteyebilir. Sessize almak, o hesaptaki gönderilerin ve hikayelerin çocuğunuza görünmesini engelleyecektir. Diğer kişi sessize alındığını bilmez ve çocuğunuz istediği zaman o hesabın sesini açabilir.

Bir hesabı kısıtlama

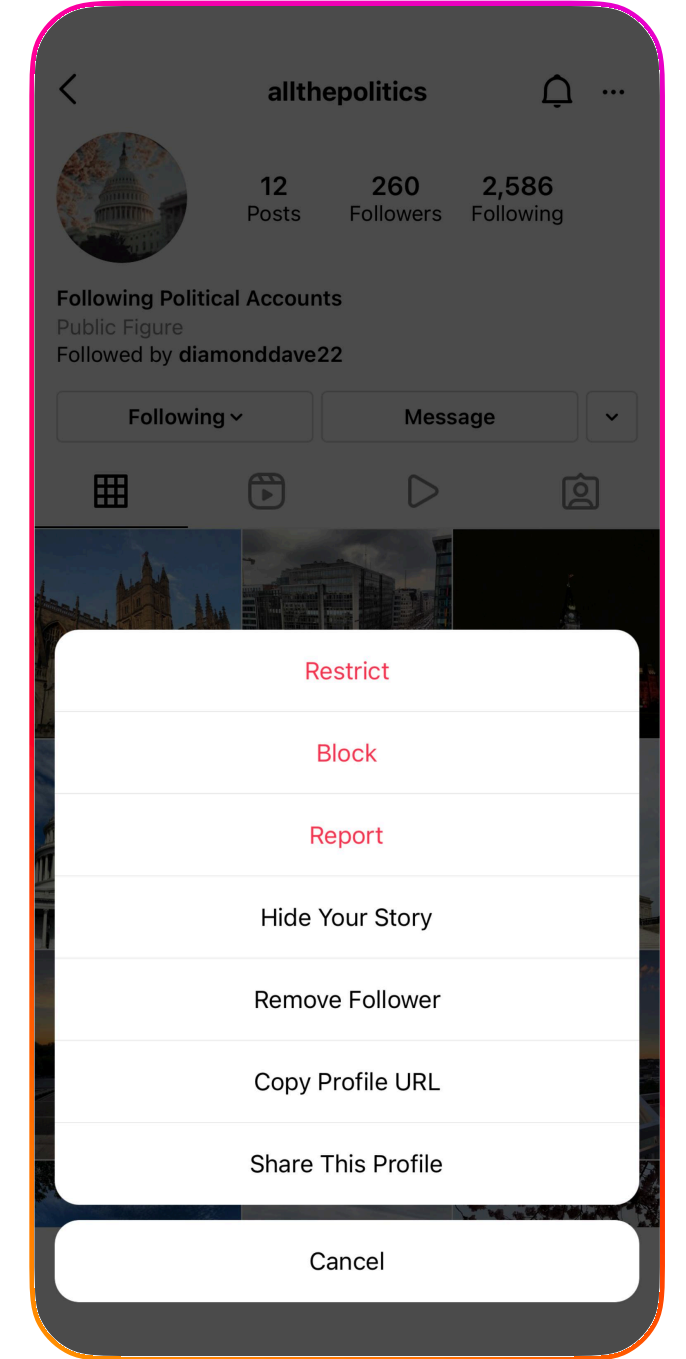
Kısıtlama sayesinde gençler hesaplarını istenmeyen etkileşimlerden daha sessiz veya daha zor anlaşılacak bir şekilde koruyabilirler.

Kısıtlama etkinleştirildiğinde, çocuğunuzun gönderilerine kısıtlanmış kişinin yaptığı yorumlar, yalnızca o kişi tarafından görülebilir. Kısıtlanan kişiler ayrıca çocuğunuzun Instagram'da ne zaman aktif olduğunu veya direkt mesajlarını ne zaman okuduğunu göremez. Çocuğunuzun kendisini kısıtlayıp kısıtlamadığını asla ilgili kişiye açıklamayız ve çocuğunuz kısıtlamaları istediği zaman kaldırabilir.



SESSİZE ALMA

PROFİL → TAKİP ETTİKLERİN'E →
SESSİZE AL'A DOKUNUN



KISITLAMA

PROFİL → SAĞ ÜST KÖŞEDEKİ "..."
SİMGESİNE → KISITLA'YA DOKUNUN



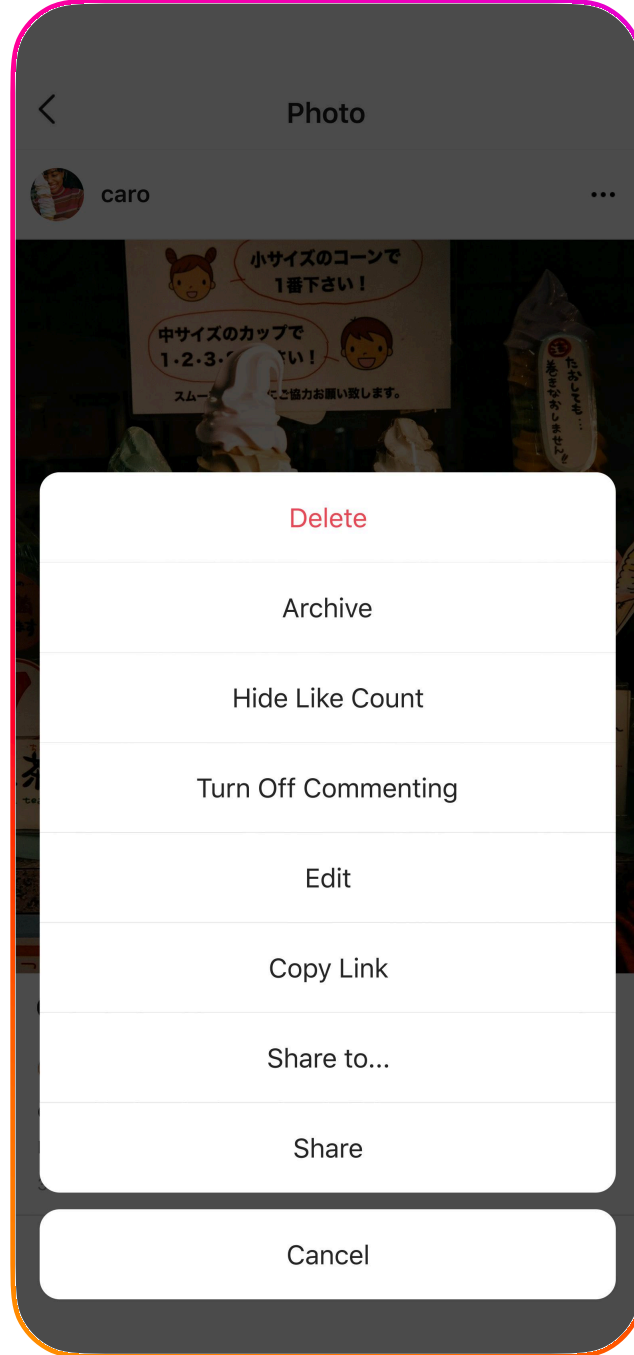
Beğenme sayılarını yönetme

İnsanların, bir gönderinin kaç beğenme aldığından çok, Instagram'da ne paylaşıldığına odaklanmasını istiyoruz.

Bu nedenle herkese, Akışta gördükleri gönderilerin aldığı beğenme sayılarını gizleme seçeneği sunuyoruz. Başkalarının gönderilerinizin kaç beğenme aldığına görememesi için kendi gönderilerinizdeki beğenme sayılarını gizleme seçeneğiniz de vardır. Bunu gönderiye özel olarak da seçebilirsiniz.

İnsanların beğenme sayılarını algılama şeklini değiştirmek önemli bir değişim yaratabilir ve bunları gizlemek çocuğunuzun Instagram deneyimindeki baskıyı ortadan kaldırmaya yardımcı olabilir.

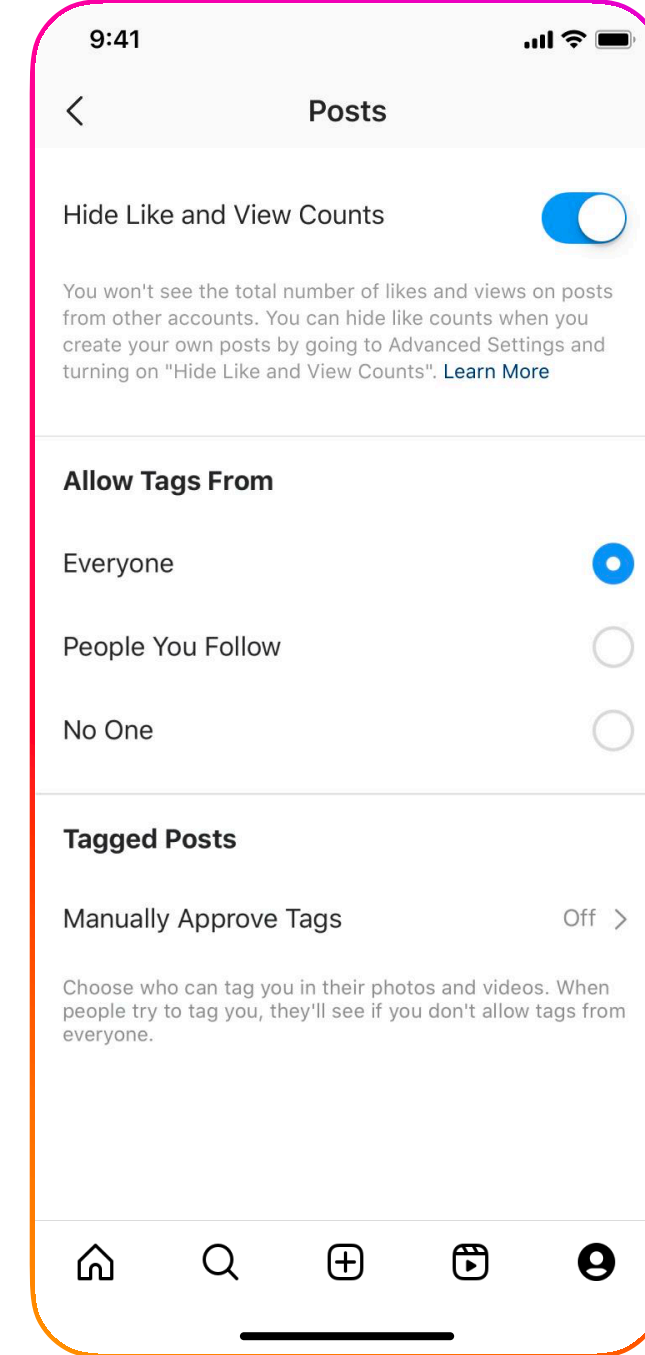
Beğenme sayılarını yönetme



GÖNDERİNİZDE BEĞENME
SAYISINI GİZLEME



GÖNDERİNİZDE BEĞENME
SAYISI GÖSTERİLMEZ



BAŞKASININ GÖNDERİLERİNDE BEĞENME SAYISINI
GİZLEMELİK İÇİN AYARLAR'I ZİYARET EDİN

06

Gördüklerin izi yönetme

Herkesin emniyetini artırmak için proaktif önlemler alıyoruz. Ekibimiz Topluluk Kurallarımızı ihlal eden içerikleri gözden geçirmek ve kaldırmak için sürekli çalışıyor. Gençler de aşağıdaki kısımlarda özetlenen çeşitli araç ve özellikleri kullanarak gördükleri içerikleri daha ayrıntılı şekilde yönetebilir.





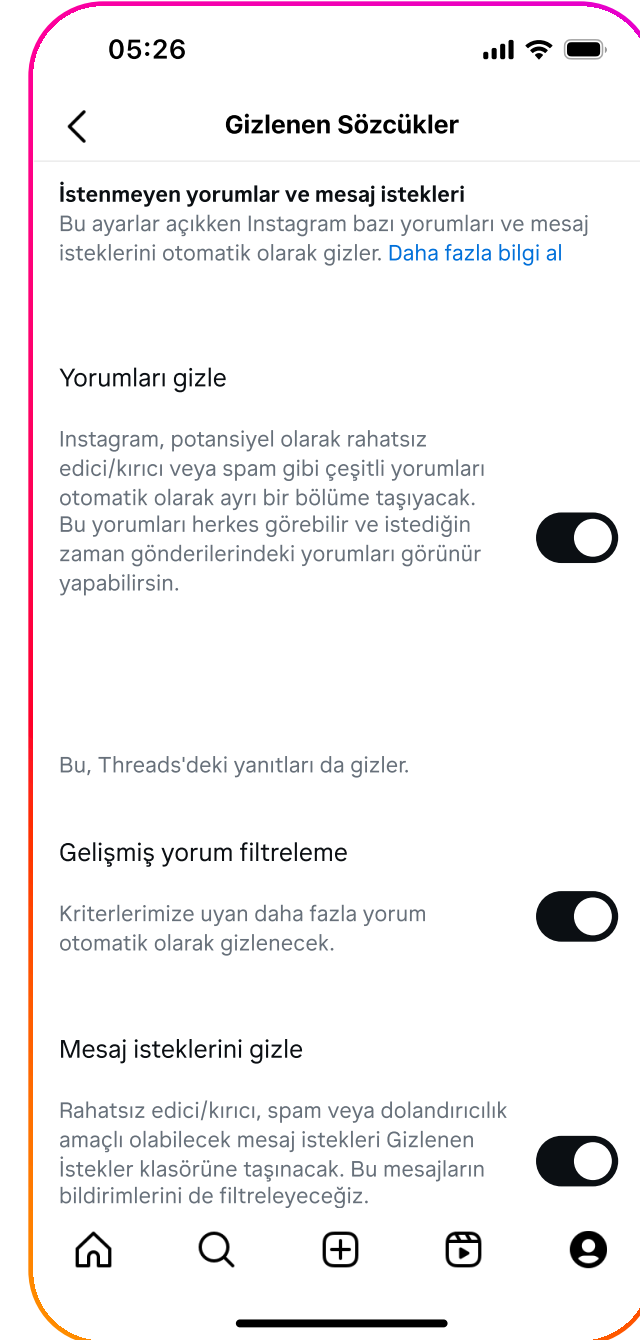
Yorum kontrolleri

Çocuğunuz, gizlilik ayarlarının "Yorum" kısmında, belirli hesaplardan gelen yorumları engelleyerek gönderilerine kimlerin yorum yapabileceğini daha ayrıntılı şekilde kontrol edebilir. Engellenen hesap sahiplerine bu durum bildirilmez. Çocuğunuz yorumları tüm gönderileri için tamamen de kapatabilir.

Rahatsız edici yorumları ve mesajları gizleme

Gençlerin Instagram'da görmek istemediği, rahatsız edici olabilecek yorumları ve mesajları gizlemesinin birkaç yolu vardır. Rahatsız edici sözcükleri veya sözcük öbeklerini gençlerin yorumlarında ve direkt mesajlarında otomatik olarak filtreleyen yerleşik Gizlenen Sözcükler özelliğinin yanı sıra şunları sunuyoruz:

- **Gelişmiş yorum filtreleme:** Bu ayar, rahatsız edici sözcükler veya sözcük öbekleri içerebilecek daha da fazla yorumu ve mesajı filtreler.
- **Özel liste:** Farklı insanlar farklı şeyleri rahatsız edici bulabileceğinden, çocuğunuz yorumlarda veya mesajlarda görmek istemediği sözcüklerin, sözcük öbeklerinin veya ifade simgelerinin özel bir listesini de oluşturabilir. Gönderisine bu terimler kullanılarak yapılan tüm yorumlar gizlenerek, kendisinin ve takipçilerinin görmemesi sağlanır. Bu terimlerin kullanıldığı direkt mesajlar filtrelenerek çocuğunuzun mesaj istekleri klasörüne gönderilir.



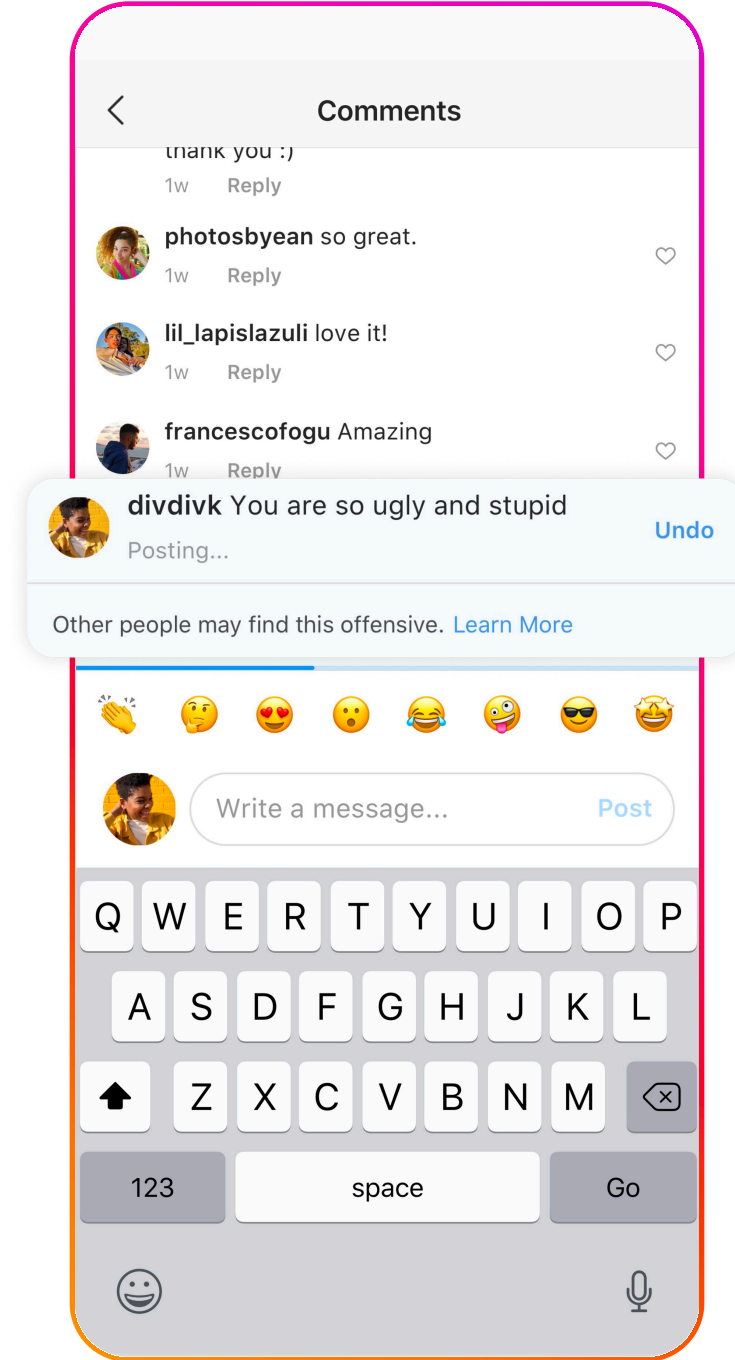
AYARLAR → GİZLİLİK → GİZLENEN
SÖZCÜKLER → LİSTEYİ YÖNET

Yorum uyarıları

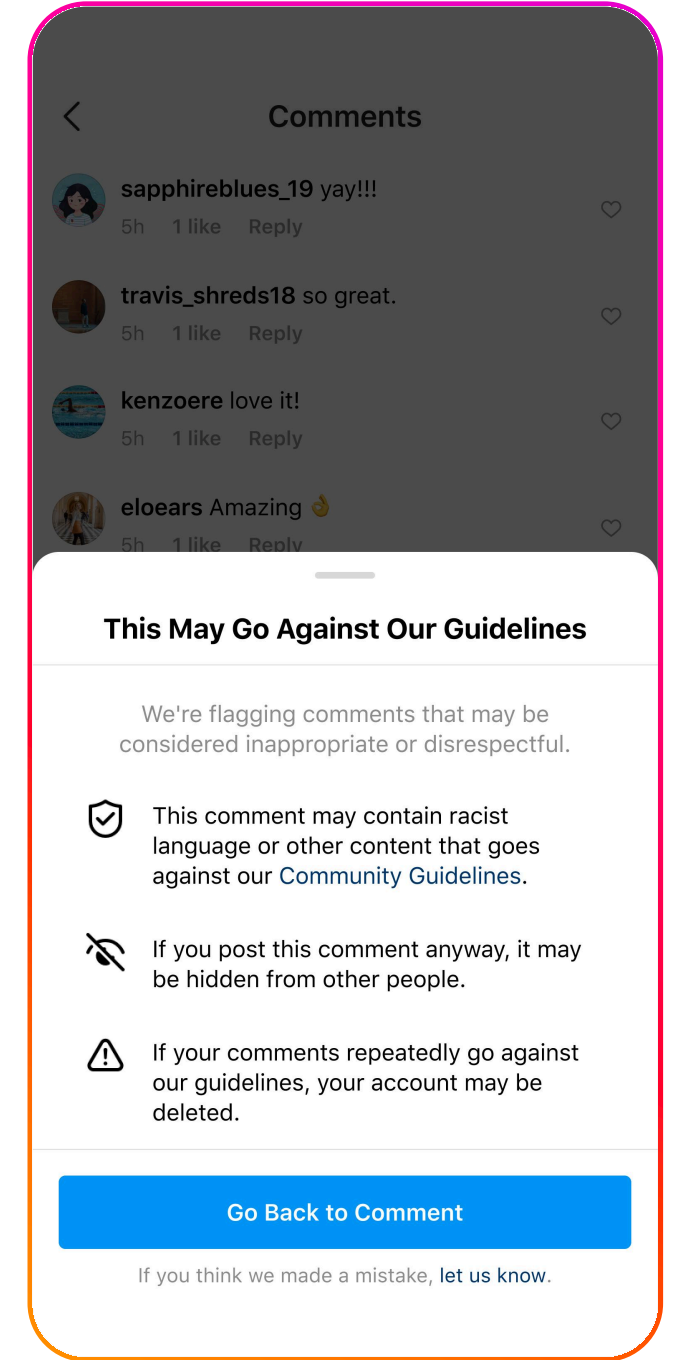
İnsanların bazen, iyi niyetlerine rağmen, özellikle çevrimiçi ortamda etkileşimde bulunurken sözlerinin başkalarını nasıl olumsuz etkileyebileceğini fark edemedikleri durumlar olduğunu öğrendik.

Bu nedenle, zararlı veya rahatsız edici olabilecek bir yorum paylaşmaya çalışan kişileri saptamak için yapay zekayı (AI) kullanıyoruz ve onları biraz beklemeye ve yorumlarını düzenlemek isteyip istemediklerini düşünmeye teşvik etmek için bir uyarı gönderiyoruz. Bu uyarı onlara Topluluk Kurallarımızı hatırlatıyor ve paylaşmayı seçtiği takdirde o yorumu kaldırabileceğimiz veya gizleyebileceğimiz konusunda uyarıda bulunuyor.

Bu yorum uyarılarını kullanıma sunduğumuzdan bu yana, insanlara zorbalık yapmanın neticelerini göstermenin ve yorumlarını yazarken gerçek zamanlı görüş bildirmenin, davranışları değiştirmenin etkili bir yolu olduğunu gördük.



RAHATSIZ EDİCİ YORUMLAR
PAYLAŞIRKEN GÖSTERİLEN UYARI



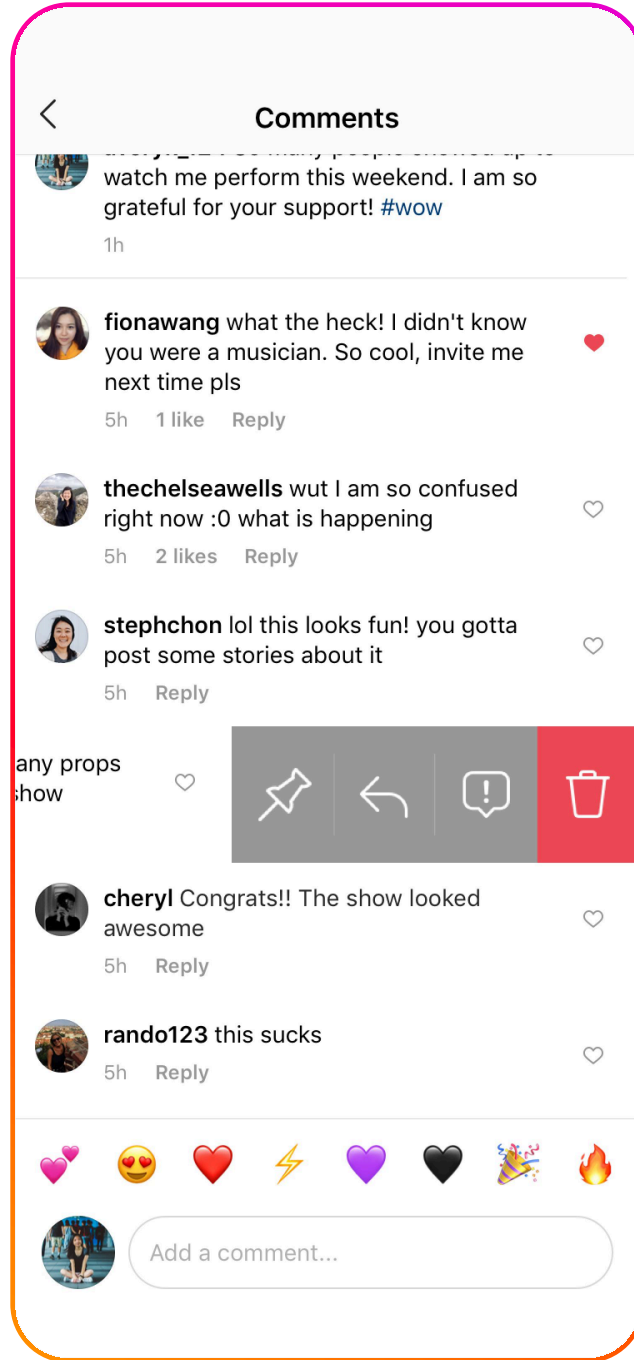
TOPLULUK KURALLARI HATIRLATMASI



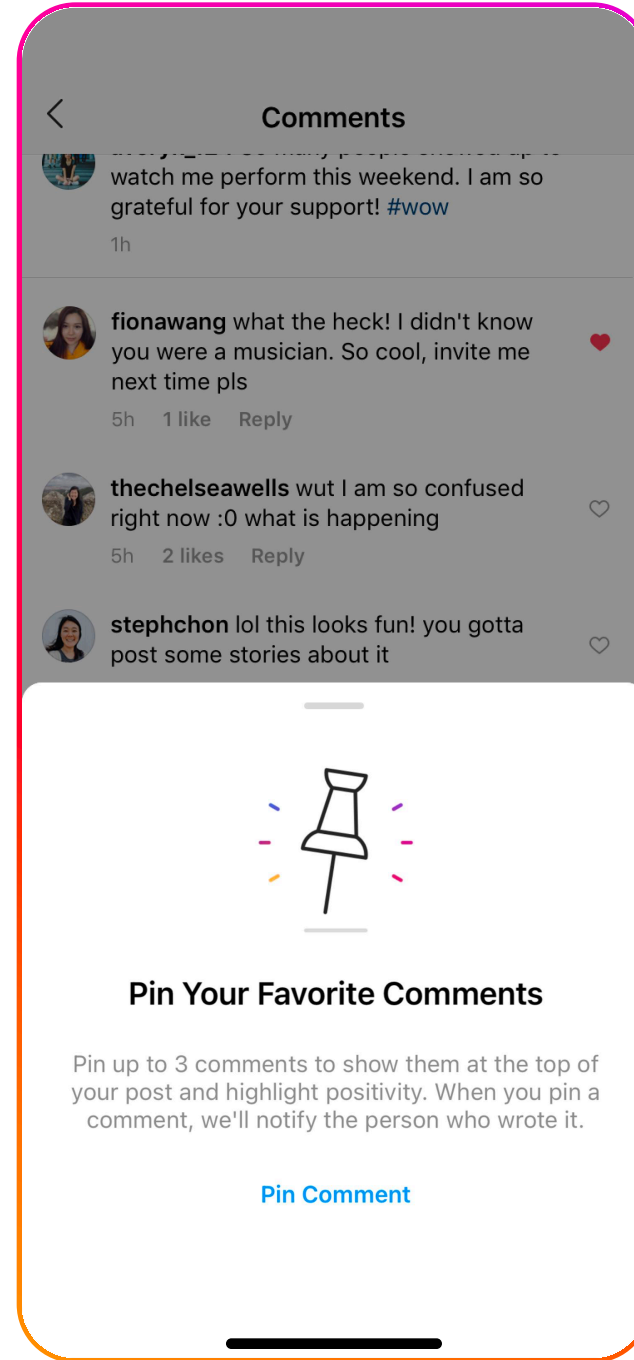
Olumlu yorumları başa tutturma

Olumsuz yorumları kaldırmaya ek olarak, insanların olumlu etkileşimleri derinleştirmesi ve teşvik etmesi için kolay bir yol sunmak istiyoruz. Başa tutturulan yorumlar, çocuğunuza belirli sayıda favori yorumu yorum zincirinin başına tutturarak hesabın üslubunu belirleme olanağı tanır.

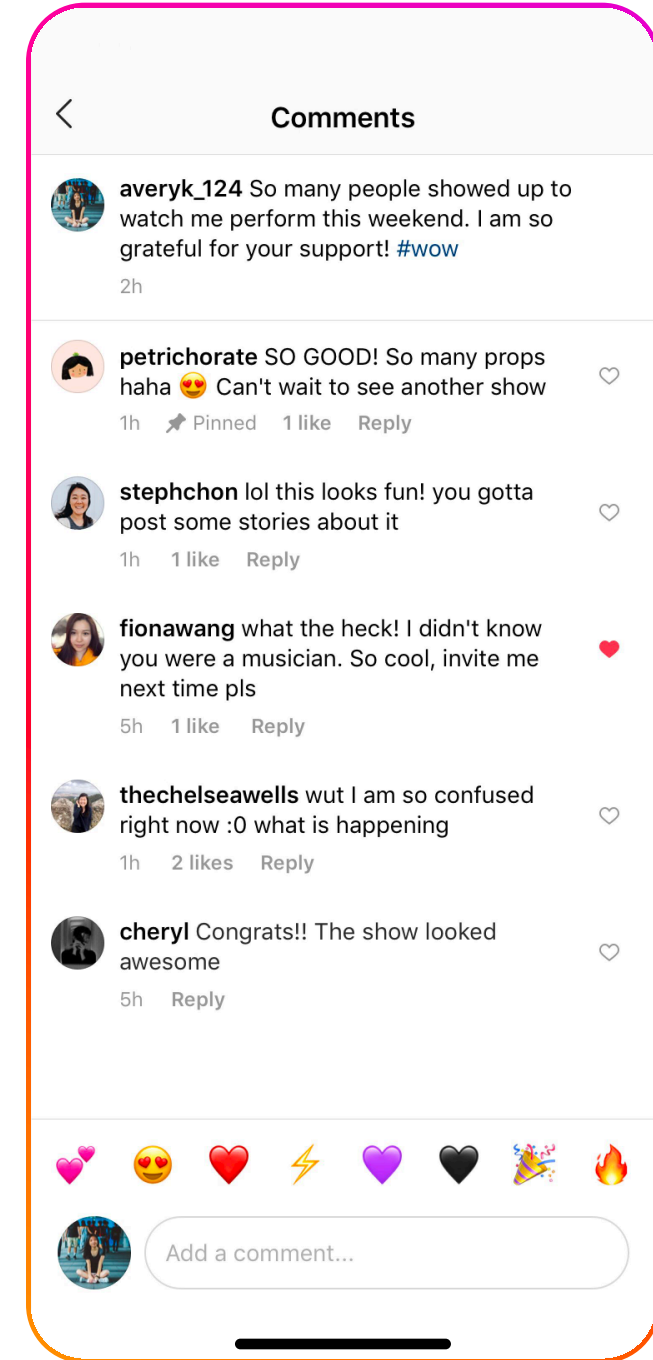
Olumlu yorumları başa tutturma



YORUMUN ÜZERİNDE PARMAĞINIZI SOLA
KAYDIRIN → " " SİMGESİNE DOKUNUN



"YORUMU BAŞA TUTTUR"
SEÇENEĞİNE DOKUNUN



BAŞA TUTTURULAN YORUMLAR, YORUM
ZİNCİRİNİN EN ÜSTÜNDE GÖRÜNÜR

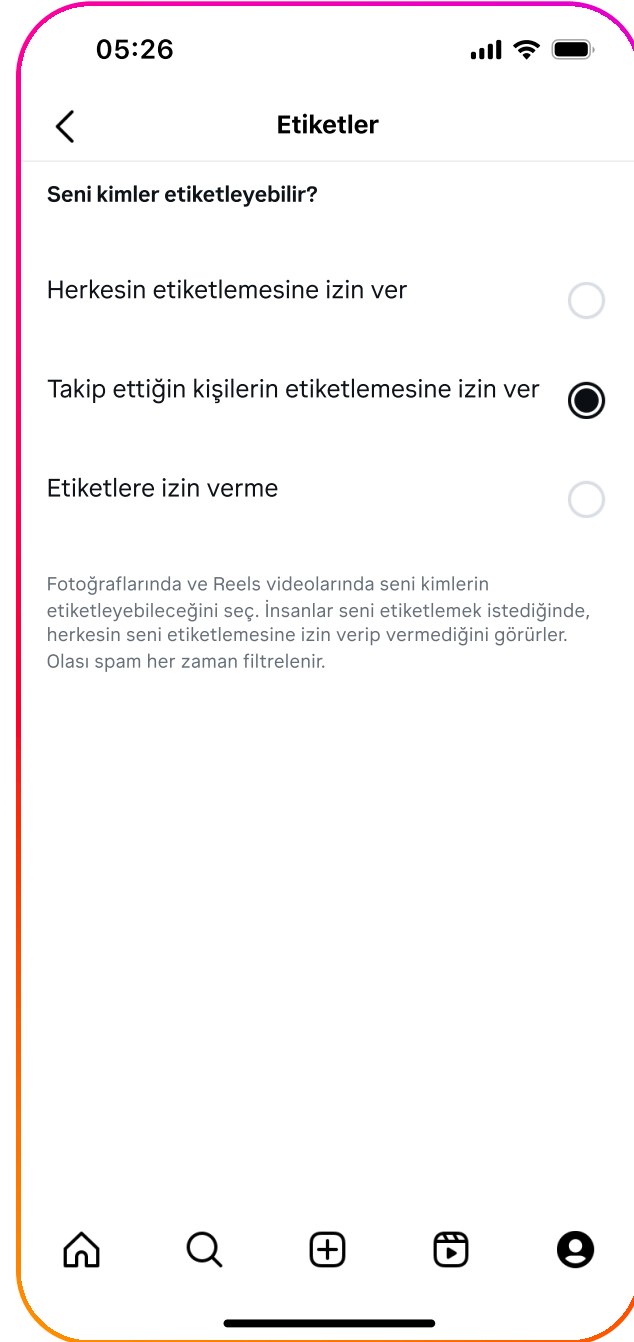


Etiketleri ve bahsetmeleri kontrol etme

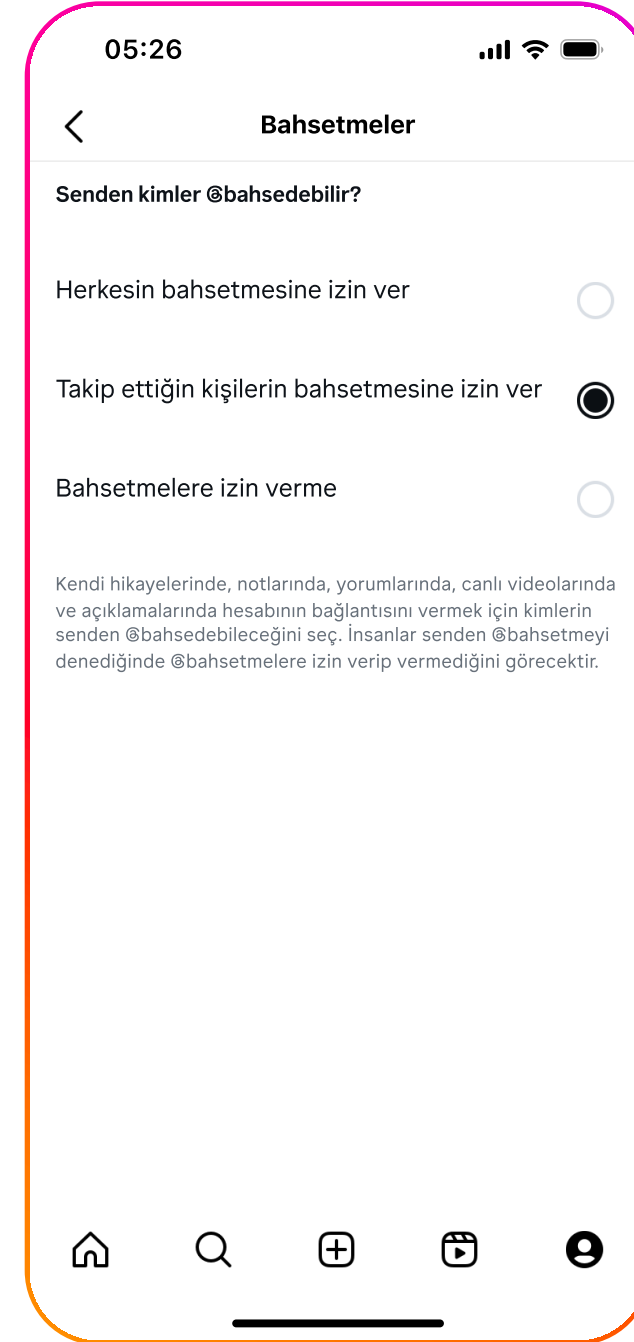
Instagram'daki kontroller sayesinde, çocuğunuz kimlerin onu etiketleyebileceğini veya kimlerin ondan bahsedebileceğini yönetebilir.

Genç Hesaplarının varsayılan olarak yalnızca takip ettikleri hesaplar tarafından etiketlenmesine veya bahsedilmesine izin verilir. 16 yaşın altındaki gençler, bu ayarı değiştirmek için ebeveynlerinden izin almalıdır.

Etiketleri ve bahsetmeleri kontrol etme



ETİKETLER VE BAHSETMELER →
ŞU KİŞİLERDEN ETİKETLERE İZİN VER



ETİKETLER VE BAHSETMELER →
ŞU KİŞİLERDEN @BAHSETMELERE İZİN VER



İçerik tavsiyelerinizi kontrol etme

Birçok kişi Instagram'ı tutkularıyla bağlantı kurmak ve yeni ilgi alanları keşfetmek için kullanıyor. Instagram, keşif için daha fazla fırsat yaratmak amacıyla, ilgi alanlarına göre kişiselleştirilmiş içerikler ve hesaplar tavsiye eder. Tavsiyelerle ilham verirken ve eğlence sağlarken, bir yandan da insanlara bunlar üzerinde daha fazla kontrol sağlamayı amaçlıyoruz.

Çocuğunuzun tavsiye edilmesini istemediği içerikler hakkında Instagram'ı bilgilendirmenin birkaç yolu vardır.

Çocuğunuz Keşfet sayfasındaki içerikleri gizleyebilir veya "ilgilenmiyorum" düğmesini seçebilir. Sonrasında Reels, Arama ve diğer alanlarda yapılacak olan tavsiyelerde benzer içerikler göstermekten kaçınırız. Çocuğunuz "fitness" veya "yemek tarifleri" gibi kaçınmak istediği sözcükleri veya sözcük öbeklerini de belirtebilir. Açıklamada veya konu etiketinde bu sözcüklerin yer aldığı içerikleri tavsiye etmekten kaçınırız. Bu özelliğe ayarlardaki Gizlenen Sözcükler kısmından erişebilirsiniz.



Hassas içerik kontrolü

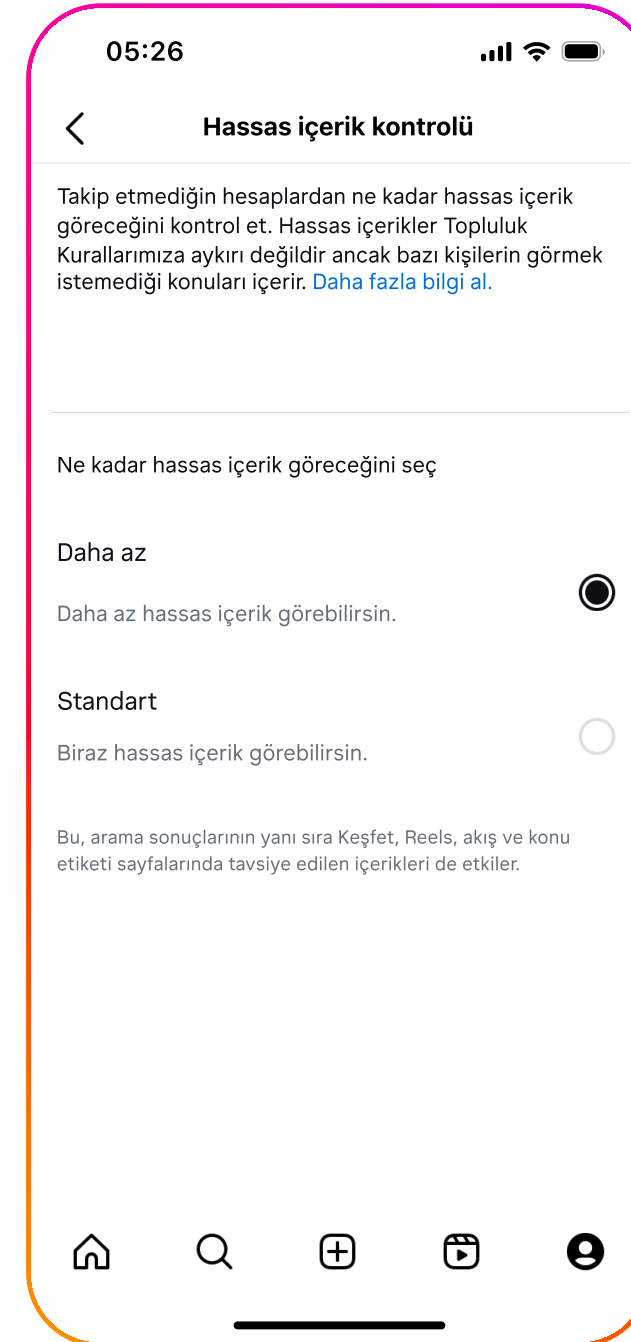
Hassas içerik kontrolü özelliğimiz, gençlerin Instagram'da Arama, Keşfet, konu etiketi sayfaları, Reels, Akış tavsiyeleri ve önerilen hesaplar gibi çeşitli özellikleri kullanırken zararlı veya hassas olabilecek içeriklerle veya hesaplarla karşılaşma olasılığını azaltmaya yardımcı olur.

Genç Hesapların hassas içerik ayarı otomatik olarak "daha azını gör" şeklindedir. 16 yaşın altındaki gençler, bu ayarı değiştirmek için ebeveynlerinden izin almalıdır.

Hassas içerik kontrolü



HASSAS İÇERİK KONTROLÜ



AYARLAR → HESAP → HASSAS İÇERİK KONTROLÜ

07

Zamanı yönetme

Söz konusu Instagram'da zaman geçirmek olduğunda, genç çocuğunuzla açık konuşmalar yapmanız ve günlük veya haftalık olarak uygulamada geçirilecek uygun süre üzerinde bir uzlaşmaya varmanız önemlidir. Özellikle stres dolu zamanlarda düzenli aralar vermek de önemlidir.

Çocuğunuzun uygulamada geçirdiği zamanı anlamanız ve yönetmeniz için size ve ailenize yardımcı olan çok sayıda araç ve yerleşik ayar bulunmaktadır. Ailenize en uygun dengeye karar vermek için birlikte çalışabilirsiniz. Bu özelliklerin çoğu ebeveyn gözetimi araçlarımızda da mevcuttur (bkz. Kısım 4: Aile Merkezi ve ebeveyn gözetimi araçları).



Gençlerin ekran başında geçirdikleri zamanı yönetmelerine yardımcı olacak ipuçları

Birçok ebeveyn, çocuklarının ekran başında geçirdiği süre konusunda endişelenmektedir. Peki ne kadar fazla olması zararlı? Ve kurallar koymanız gerektiğinde çocuğunuzu da bu kurallara ikna etmenin bir yolu var mı?

İyi bir ilk adım, teknolojinin ve çevrimiçi zamanın çocuğunuzun hayatında oynadığı rolü anlamaktır. Çocuğunuzun ekran başında çok fazla zaman geçirdiğinden endişeleniyorsanız çocuğunuzun gerçekte geçirdiği süreye değil, bu sürenin engel olduğu şeylere odaklanın. Şunun gibi sorular sorabilirsiniz:

- Sabahları uyanmanla telefonuna bakman arasında ne kadar zaman geçiyor?
- Telefonun yokken dikkatinin dağıldığını veya endişelendiğini hissediyor musun?
- Arkadaşlarıyla takılırken sık sık telefonunla ilgileniyor musun?
- İnternette geçirdiğin zaman, okul ödevlerini tamamlamaya ya da önemsendiğin hobilere ve ders dışı aktivitelere zaman ayırmana engel oluyor mu?

Buradan hareketle, çocuğunuzun internette geçirdiği zaman hakkında ne hissettiğini anlamak için takip soruları sorabilirsiniz:

- İnternette çok fazla zaman geçirdiğini düşünüyor musun? Hiç ara vermen gerektiğini hissettin mi?
- İnternette geçirdiğin zaman seni fiziksel veya duygusal olarak nasıl etkiliyor?

Bu sorulardan bazılarına cevap aldıktan sonra, çocuğunuzun ekran başında geçirdiği süreyi daha iyi yönetmesine yardımcı olmak istediğinize karar verebilirsiniz. Ancak unutmayın: kuralların yardımcı olması için katı veya aşırı olması gerekmez. Sağlıklı sınırlar belirlemek için bu teknikleri deneyin:

- **Şefkatli davranarak başlayın.** Yapılandırılmamış ekran süresi, birçok genç için önemli bir rahatlık ve eğlence kaynağıdır. Çocuğunuza onun ihtiyaçlarını anladığınızı bildirmek, herkes için stresi azaltmanın basit bir yoludur.
- **Zaman yönetimi araçlarını paylaşın.** Sosyal medya platformlarında ve diğer çevrimiçi alanlarda hangi araçların sunulduğunu anlayın ve bu araçları çocuğunuzla konuşun. Örneğin, Instagram için günlük sınır veya uyku modu özelliklerini konuşabilirsiniz. Ya da çocuğunuzla birlikte süre sınırları belirlemek için ebeveyn gözetimi araçlarını kullanmayı seçebilirsiniz.
- **Uygun ekran kullanımı konusunda örnek olun.** Belirli zamanlarda kendi ekranlarınızı bir kenara bırakarak onlara örnek olursanız çocuklarınızın da size karşı gelmeden aynısını yapma olasılığı artacaktır. Ayrıca teknolojiye ara vermeniz, kendi medya alımınızı sınırlamanıza yardımcı olmak ve çocuklarınızla bilinçli farkındalık anları yaşamanızı sağlamak gibi ek faydaları beraberinde getirir.
- **Verileri toplayın ve yeniden değerlendirin.** Yetişkinliğe yaklaşan gençlerin yeni bir ekran süresi kuralına ikna olmaları için, deneme süresi başlatacağınız konusunda hemfikir olarak, onların isteklerine göre karşılıklı ödün vermeniz yararlı olabilir. Örneğin, çocuğunuz belirli bir saatten sonra ekran kullanmanın uykusunu etkilemediğini veya arkadaşıyla internette ödev yapmanın daha kolay olduğunu söyleyebilir. Bu gibi durumlarda, onların önerisini deneyebilir ve birkaç hafta boyunca gidişatı takip edebilirsiniz. Sabahları zamanında uyanıyor mu? Bütün ev ödevleri yapılıyor mu? Neler öğrendiğinize bakın ve sonra gereken ayarlamaları yapın.

Hareketleri görme

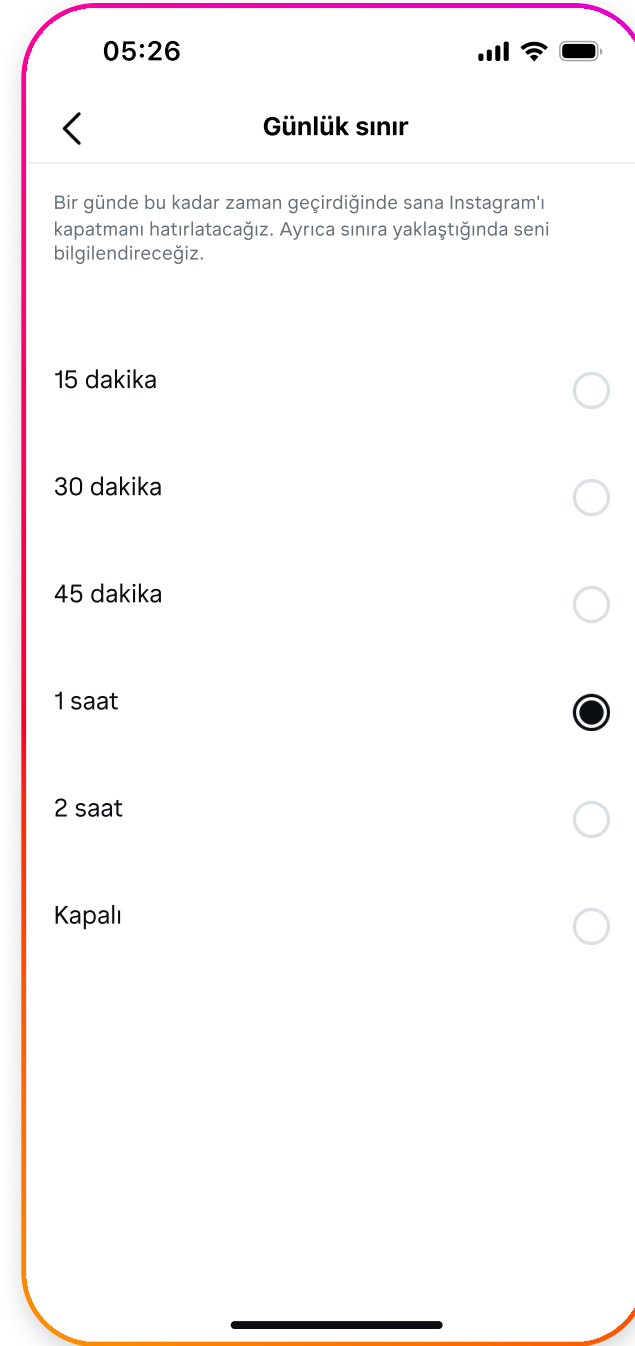
Hareketler Panosu, çocuğunuza son bir günde ve bir haftada Instagram'da ne kadar zaman harcadığını ve uygulamada ortalama ne kadar zaman geçirdiğini gösterir. Çocuğunuz, belirli bir günde Instagram'da tam olarak ne kadar zaman geçirdiğini görmek için mavi çubukları dokunup basılı tutabilir.



AYARLAR → HAREKETLERİN → GEÇİRİLEN SÜRE

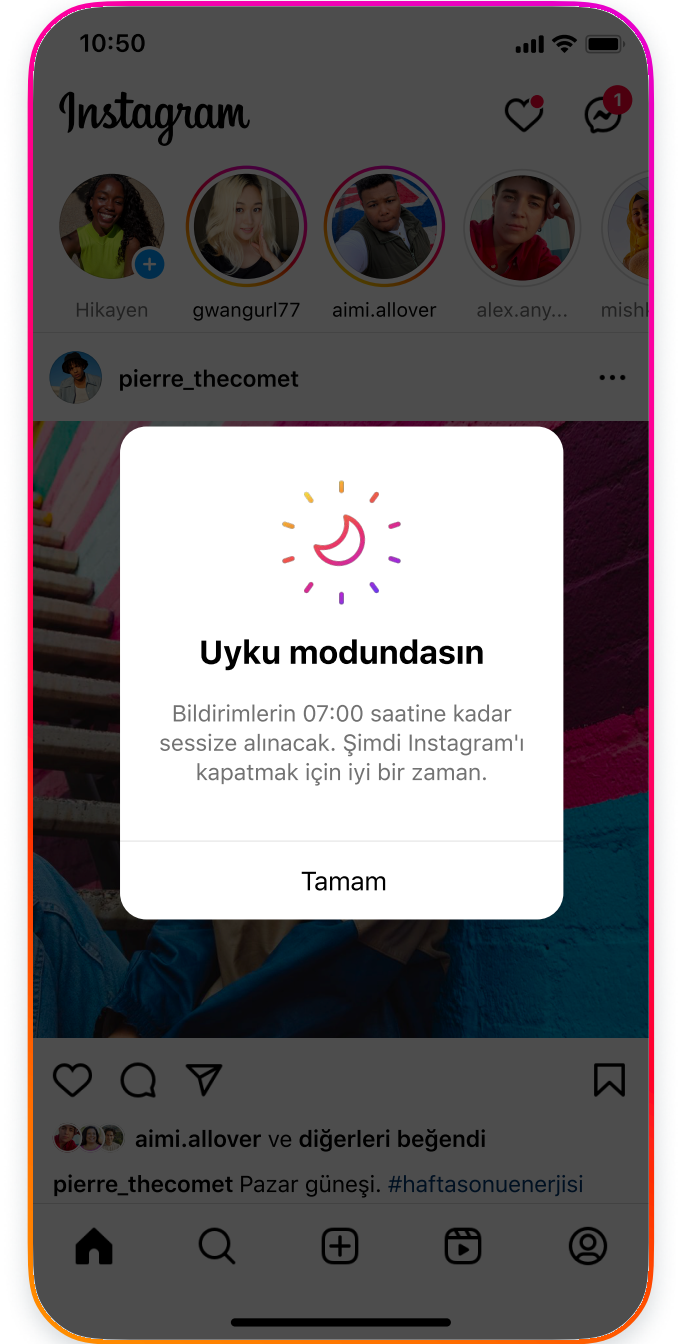
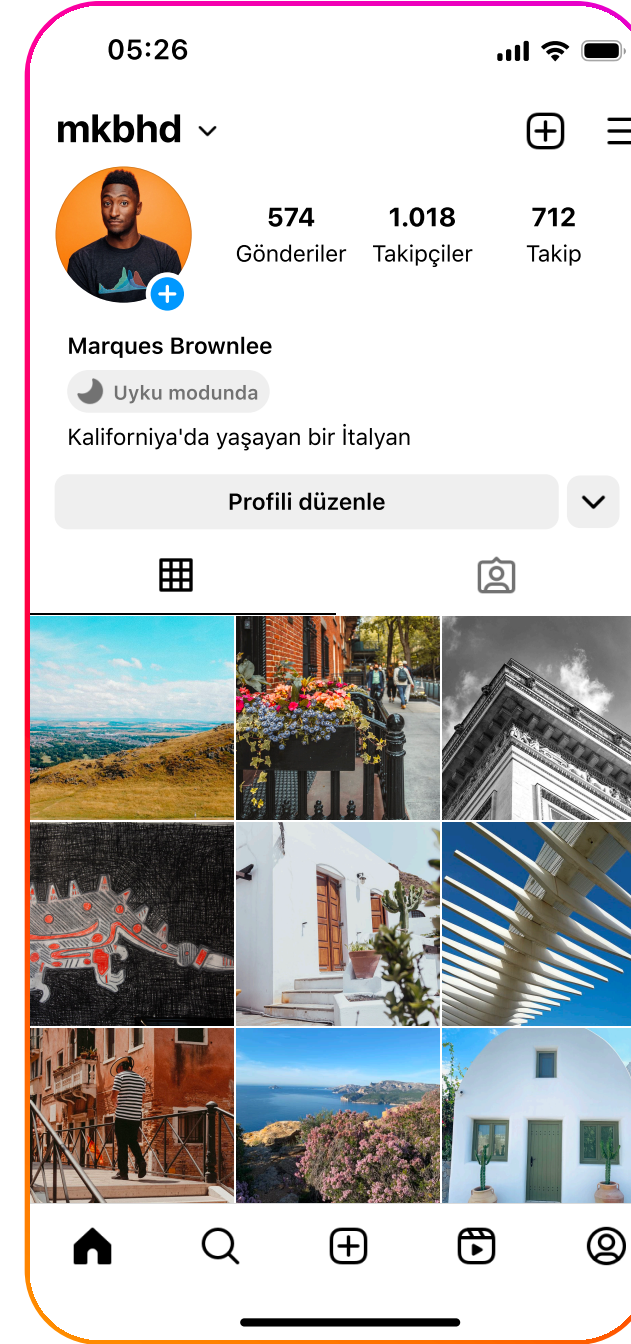
Günlük süre sınırı ayarlama

Genç çocuğunuzla sohbet ederek, uygulamayı kullanırken nasıl hissettiğini öğrenin. Uygulamadan artık fayda alamadığını hissettiği bir nokta var mı? Genç Hesapları, her gün 60 dakikadan sonra gençlere Instagram'dan ayrılmalarını hatırlatan varsayılan bir süre sınırı hatırlatıcısı içerir. 16 yaşından büyük gençler isterlerse bu süreyi uzatabilirler, ancak bu yaşın altındaki gençler bu hatırlatıcıyı kapatmak için ebeveynlerinden izin almak zorundadır. Gözetim açıkken, ebeveynler gençlerin Instagram kullanımı için günlük toplam süre sınırları belirlemek üzere çocuklarıyla birlikte çalışabilir. Bir genç bu sınıra ulaştığında, artık uygulamaya erişemeyecektir. Birlikte günlük süre sınırı belirlemeniz, çocuğunuzun gün boyunca Instagram'ı nasıl kullandığı hakkında konuşmak için yararlı bir yol olabilir.



Uyku modu

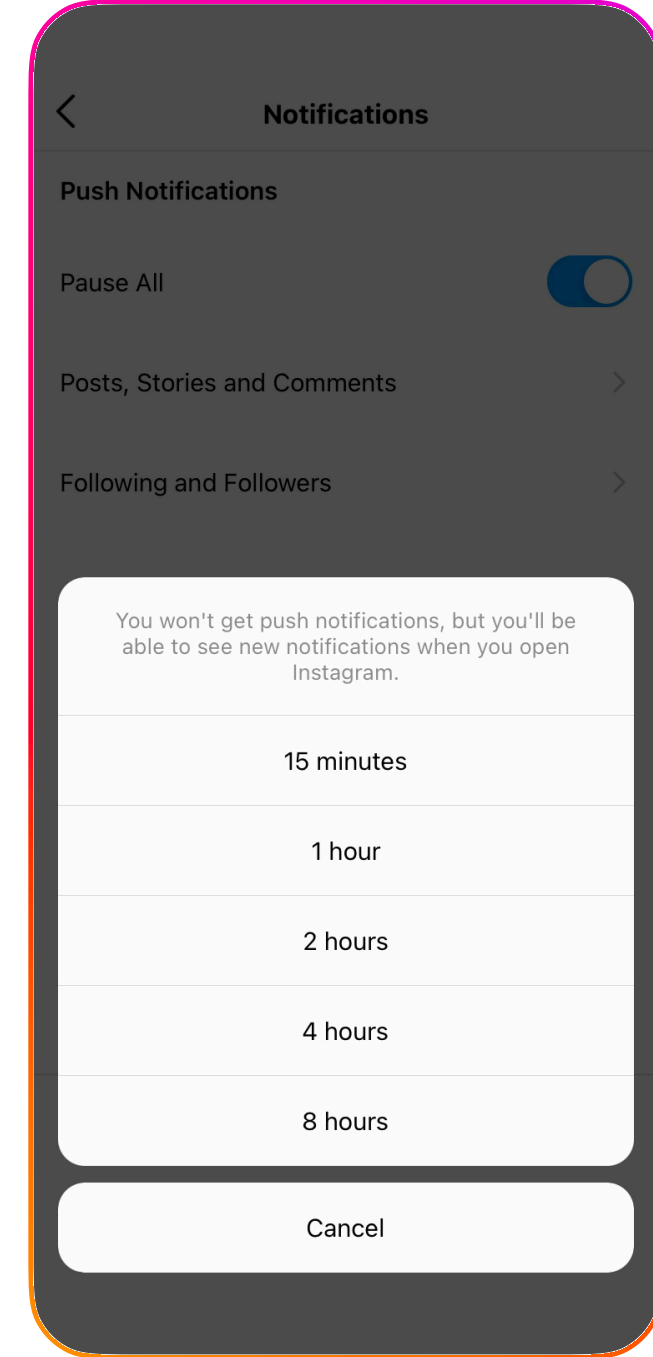
Genç Hesapları, 22:00 ile 07:00 saatleri arasında otomatik olarak "uyku moduna" alınır ve bu süre zarfında gençlerin herhangi bir bildirim alması engellenir. Gözetim açıkken, bu süre içinde Instagram'a erişimi tamamen engellemeyi seçebilirsiniz.



Anında ilet bildirimlerini sessize alma

Çocuğunuz, Instagram bildirimlerini geçici olarak sessize almak için "tüm bildirimleri duraklat" özelliğini kullanabilir. Bu özellik, ev ödevi veya sınava çalışma gibi işlere konsantre olması gereken gençler için yararlı bir araçtır.

Önceden ayarlanan süre sona erdiğinde, manuel ayarlamaya gerek kalmadan bildirimler otomatik olarak orijinal ayarlarına geri döner.



AYARLAR → BİLDİRİMLER →
TÜMÜNÜ DURAKLAT

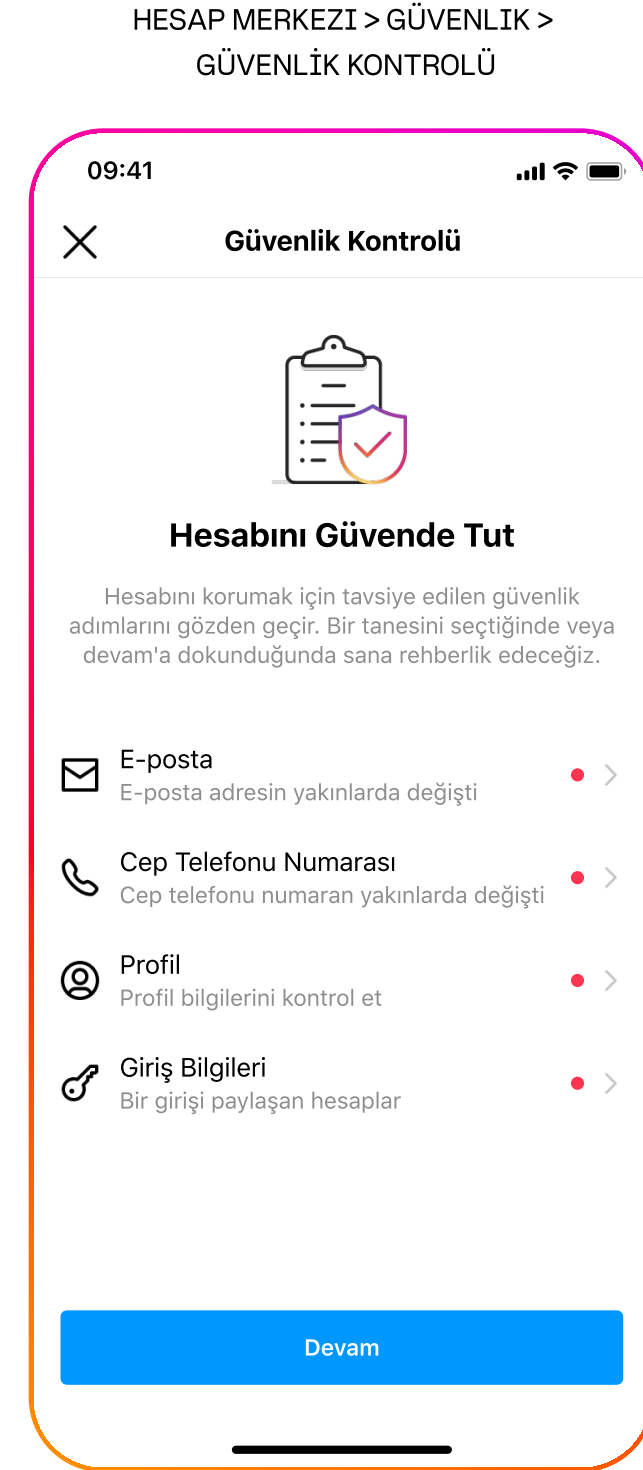
08

Güvenliği yönetme



Güvenlik Kontrolü

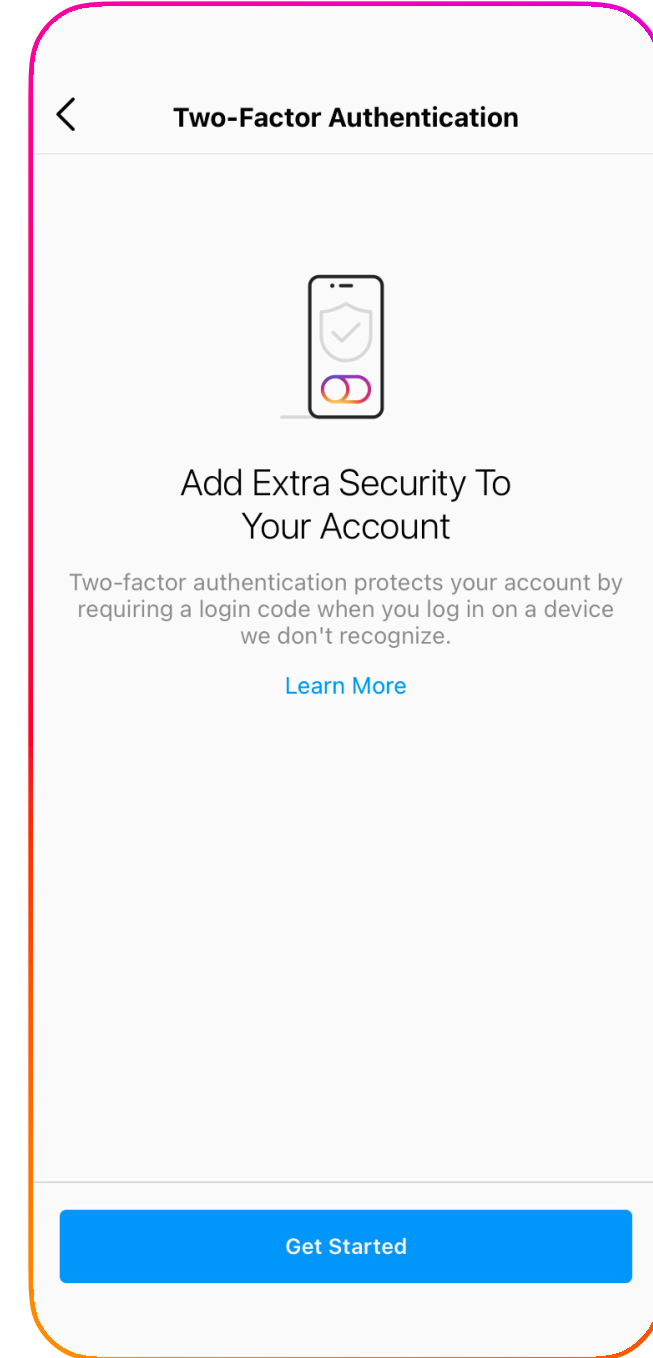
Güvenlik Kontrolü, insanlara hesaplarını güvence altına almaları için rehberlik eder. Buna giriş hareketlerini kontrol etmek, profil bilgilerini gözden geçirmek, giriş bilgileri aynı olan hesapları onaylamak ve telefon numarası, e-posta adresi gibi hesabı geri alma sürecinde kullanılan iletişim bilgilerini güncellemek dahildir.



İki faktörlü kimlik doğrulaması

Özellikle birden fazla cihaz kullanıyorsa çocuğunuzun hesabını güvende ve giriş bilgilerini gizli tutmak için iki faktörlü kimlik doğrulamasını etkinleştirin. Bu ek güvenlik katmanı, bir hesabın yetkisiz şifre kullanımına karşı korunmasına yardımcı olur ve Ayarlar'dan açılabilir.

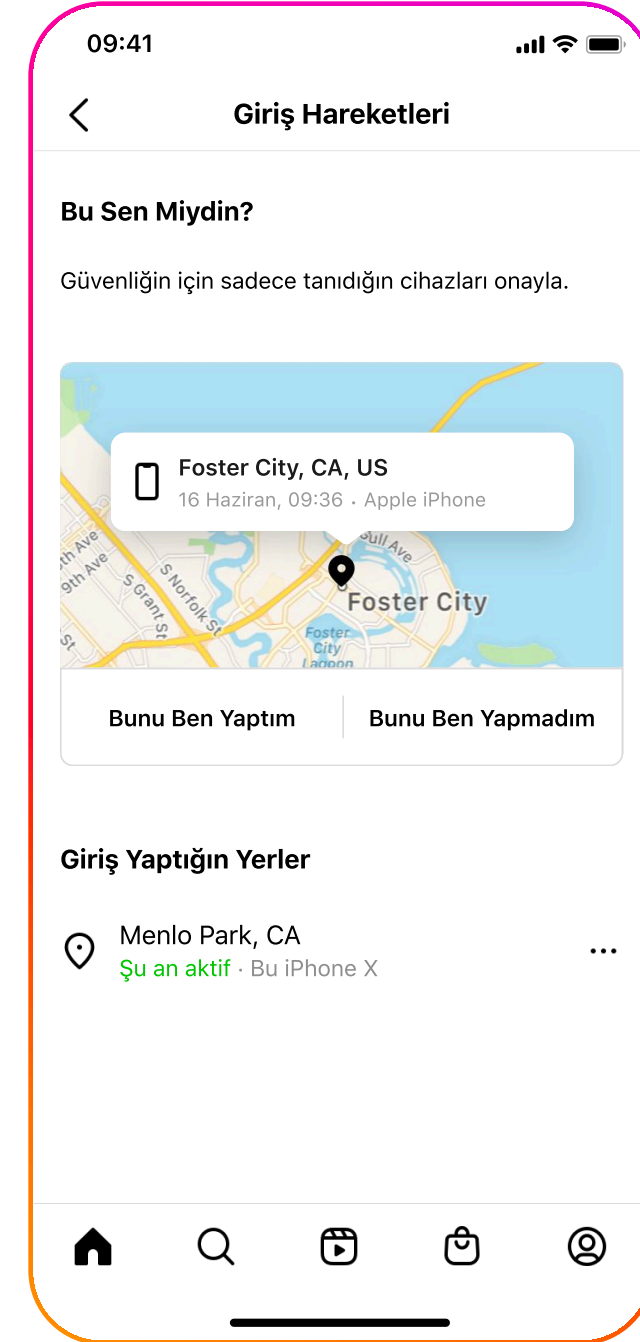
İki faktörlü kimlik doğrulamasının etkin olduğu bir Instagram hesabına giriş yaparken hem şifrenizi hem de güvenlik kodunuzu girmeniz gerekecektir. Bu kod, bir kimlik doğrulama uygulaması aracılığıyla veya kısa mesaj yoluyla gönderilir.



AYARLAR → GÜVENLİK → İKİ FAKTÖRLÜ
KİMLİK DOĞRULAMASI

Giriş hareketleri

Tek seferde sadece bir Instagram hesabına giriş yapabilirsiniz ancak cihazınız birden hesabın giriş bilgilerini depolayabilir. Giriş bilgilerini Instagram uygulama ayarlarınızdan ekleme veya kaldırma seçeneğiniz mevcuttur.



AYARLAR → GÜVENLİK → GİRİŞ HAREKETLERİ

09

Başkalarını destekle me

Bu asla gerçekleşmeyebilir, ancak çocuğunuz Instagram'da birinin sağlığından endişe duymasına neden olacak bir şey görürse gönderiyi bize isimsiz olarak bildirebilir. Bu durumda, gönderiyi paylaşan kişiye intiharı önleme uzmanlarıyla birlikte geliştirdiğimiz bazı kaynakları gönderebiliriz. Kişinin o anda tehlike altında olduğu düşünülüyorsa acil durum servisleriyle iletişime geçebiliriz.

Ürünlerimizi ve ilkelerimizi şekillendirmek için intiharı önleme uzmanlarıyla işbirliği yapıyoruz. Ayrıca, kendine zarar vermeye veya intiharla ilgili içerikleri arayan kişileri Ulusal İntiharı Önleme Yardım Hattı, The Trevor Project ve National Alliance on Mental Illness (NAMI) gibi yerel destek kuruluşlarına yönlendiriyoruz.



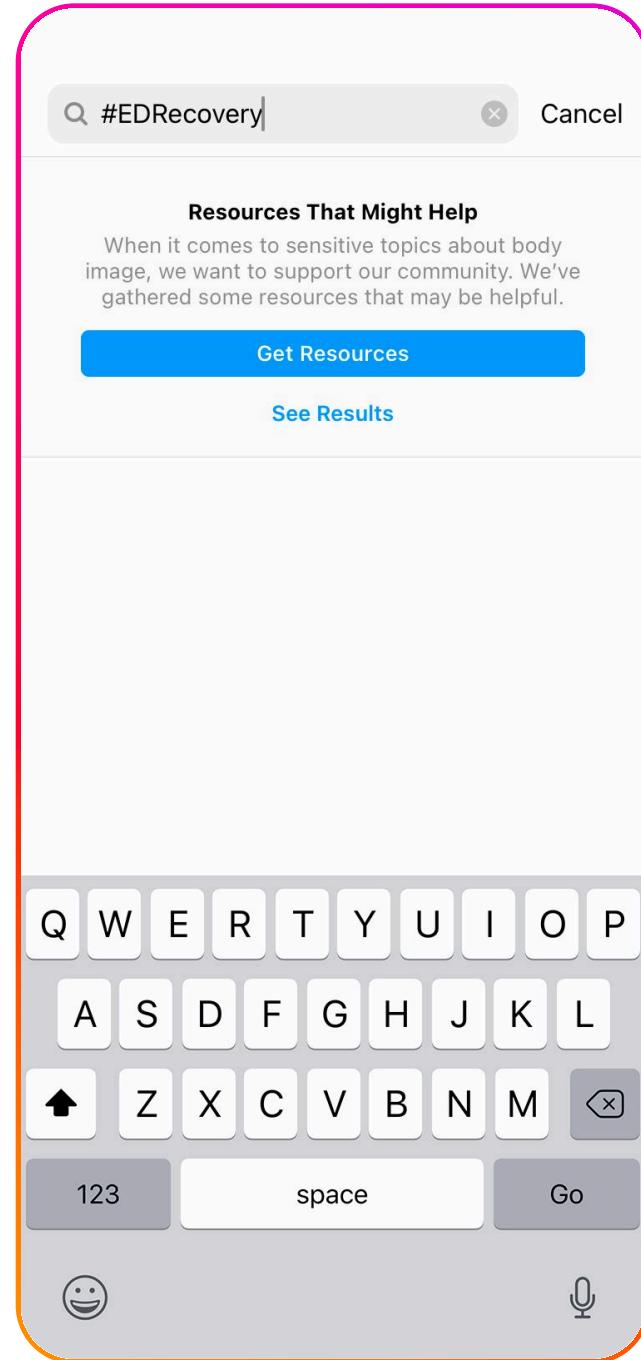


Yeme bozuklukları

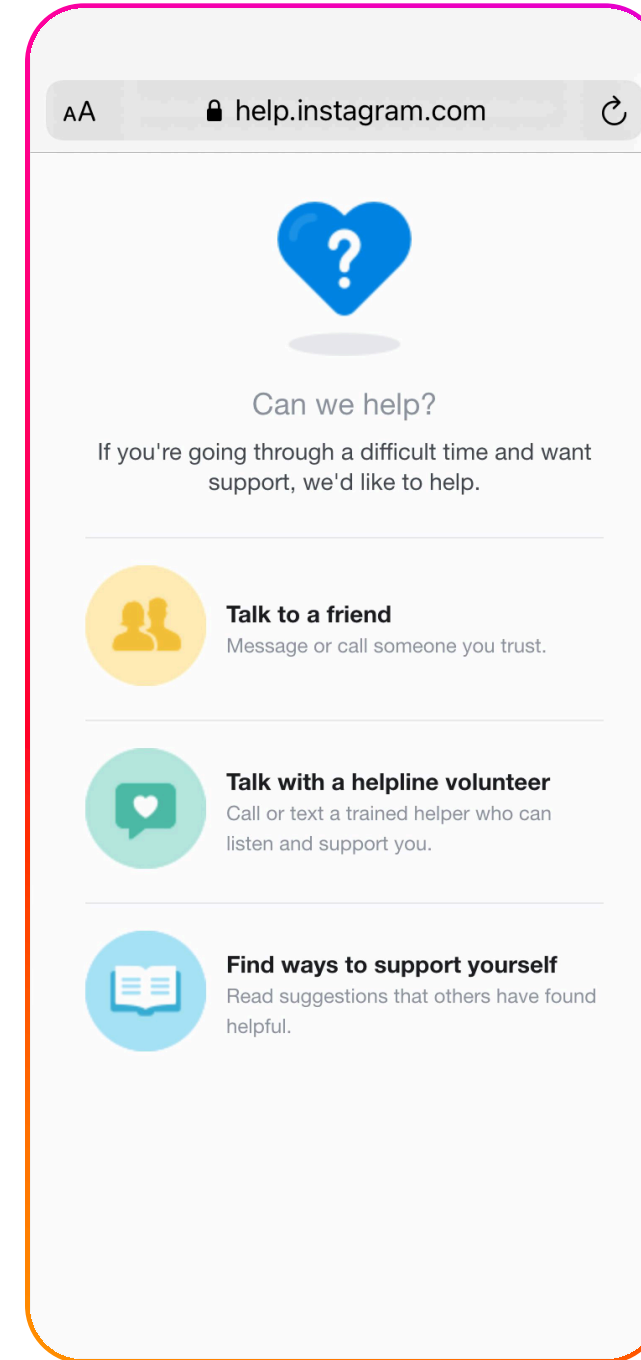
Çocuğunuz olumsuz beden imajıyla veya bir yeme bozukluğuyla mücadele ediyorsa Instagram yardım sağlamak için kaynaklar sunar. Örneğin, yeme bozukluklarını yücelten veya teşvik eden içerikleri kaldırırız. Ayrıca, insanları ABD'de National Eating Disorders Association (NEDA) gibi yerel destek kuruluşlarına yönlendiren kaynaklar sunuyor ve yeme bozukluğuyla ilgili içerik aradıklarında onlara uzman onaylı kaynakları gösteriyoruz.

Ürün ve ilkelerimize kaynak olması için uzmanlarla işbirliği yapıyor ve olumlu, ilham verici beden imajı içerikleri oluşturma ve paylaşma noktasında onlara yardımcı olmak için topluluk liderleriyle ve derleyicilerle birlikte çalışıyoruz.

Instagram üzerinden yardım isteme



INSTAGRAM'DA ARAMA YAPARKEN
ÖNERİLEN KAYNAKLAR



INSTAGRAM KAYNAKLARI



Olumsuz düşünceler veya kendine zarar verme düşünceleri

Sevdiğiniz ve değer verdiğiniz birinin intiharı veya kendine zarar vermeyi düşündüğünü duymak zor bir deneyimdir. Ebeveyn veya vasi olarak sizde birçok farklı duygu uyandırabilir ve bu duyguları kabul etmek ve içselleştirmek çok önemlidir.

Genç bir kişinin şu anki emniyetinden endişe duyuyorsanız veya kendini emniyette tutamayacağını düşünüyorsanız ya da bu kişi kendine zarar verdiği için tıbbi yardıma ihtiyaç duyuyorsa yerel acil durum servisleriyle iletişime geçin.

Ruh sağlığı ve emniyetiyle ilgili daha fazla kaynağı help.instagram.com/1666662083590610 adresinde bulabilirsiniz.

10

Instagram terimleri sözlüğü

ENGELLEME

Engelleme, çocuğunuzun Instagram'da kendisini rahatsız eden birine karşı kullanabileceği bir araçtır. Çocuğunuz birisini engellediğinde diğer kişiye bildirim gönderilmez ve bu kişi artık çocuğunuzla etkileşim kuramaz.

YORUM

Yorum, Instagram'da birisinin paylaştığı bir içeriğe bırakılan bir ifadedir. Yorumlar, çocuğunuzun akışındaki gönderilerin altında görünür ve yorumlarda sözcükler veya ifade simgeleri kullanılabilir.

TOPLULUK KURALLARI

Topluluğumuzun olumlu ve çeşitlilik açısından zengin olmasını istiyoruz. Instagram'ı kullanan herkes, tüm kullanıcılarımız için güvenli ve şeffaf bir ortam oluşturmak üzere tasarlanmış olan Topluluk Kurallarımıza uymak zorundadır. Çıplaklığa veya nefret söylemine izin verilmemesi buna dahildir. Bu kurallara uymayanların içerikleri silinebilir, hesabı kapatılabilir veya başka kısıtlamalarla karşılaşabilir.

DİREKT MESAJLAR (DM'LER)

Direkt mesajlar, gençlerin bire bir olarak veya gruplar halinde birbiriyle mesajlaşabildiği bir özelliktir. Sadece mesajlaştıkları kişilerle fotoğraf ve video paylaşımları da mümkündür.

KEŞFET

Keşfet, insanların ilgi duyabilecekleri hesaplardan ve konu etiketlerinden çeşitli fotoğrafları ve videoları keşfedebileceği yerdir. Çocuğunuzun takip ettiği hesaplara ve konu etiketlerine dayalı olarak içerikler değiştiğinden, Keşfet arayüzü Instagram'ı kullanan herkes için farklılık gösterir.

AKIŞ

Akış; insanların, takip ettikleri hesaplar tarafından paylaşılan gönderileri görebileceği yerdir. Gençler, fotoğrafları veya videoları içerebilen akış gönderilerini genellikle daha önemli veya özel görmektedir.

CANLI YAYIN VE GÖRÜNTÜLÜ SOHBET

Çocuğunuz, takipçileriyle gerçek zamanlı paylaşımda bulunmak için canlı yayına geçebilir. Canlı yayındayken arkadaşlarını yayına katılmaya davet edebilir, bir canlı yayını birlikte yönetebilir, yorum yapabilir ve kalp gönderebilir. Ayrıca en fazla 4 kişiyle direkt mesajlarda Instagram Görüntülü Sohbet yapabilirler.

SESSİZE ALMA

Sessize alma, gençlere kişileri takip etmeyi bırakmak veya engellemek zorunda kalmadan, onlardan gelen gönderileri ve Hikayeleri görmeme olanağı tanır.

GÖNDERİ

Gönderi, Akışta veya Hikayelerde paylaşılan medya içeriklerini, yani fotoğraf veya videoları ifade eder.

PROFİL

Çocuğunuzun Instagram profili, arkadaşlarının ve takipçilerinin çocuğunuzun gönderilerini ve Hikayelerini bulabileceği yerdir. Ayrıca kısa bir biyografi içerir. Çocuğunuzun profili gizliyse sadece ana profil resmi ve biyografisi görünür.

REELS

Reels, insanlara 90 saniyeye kadar kısa videolar kaydetme ve düzenleme olanağı tanır. Reels videonuzda efektler ve müzik ekleyebilir veya kendi orijinal ses içeriğinizi kullanabilirsiniz.

ŞİKAYET

Şikayet, çocuğunuzun uygunsuz bir şey gördüğünü Instagram'a bildirmesine olanak tanıyan özelliktir. Çocuğunuz, Instagram'da topluluk kurallarımızı ihlal ettiğini düşündüğü her şeyi şikayet edebilir.

KISITLAMA

Kısıtlama, kısıtlanan kişilerin haberi olmadan, çocuğunuza belirli kişilerin kendileriyle mesajlaşmasını ve gönderilerine yorum yapmasını önleme olanağı tanıyan bir özelliktir.

HİKAYELER

Çocuğunuz arşivlemeyi etkinleştirmedeği sürece, hikayeler 24 saat sonra uygulamadan kaybolur. Bu özellik, süresi dolan Hikayelerin sadece çocuğunuzun kendi erişimine açık kalmasını sağlar. Sonrasında, genç çocuğunuz bunları kendisine ait Hikayelerde Öne Çıkanlar kısmında paylaşabilir; bu paylaşımlar kalıcıdır. Çocuğunuzun Hikayelerini görebilen herkes ekran görüntüsü alabilir.

GENÇ HESAPLARI

Genç Hesapları, gençler için yeni ve korumalı bir deneyimdir. Instagram'daki gençlere otomatik olarak Genç Hesabı verilir. Bu hesaplarda; kendileriyle kimin iletişime geçebileceği ve gördükleri içerikler konusunda yerleşik sınırların yanı sıra bağlantı kurmak ve ilgi alanlarını keşfetmek için daha fazla yol mevcuttur. 16 yaşın altındaki gençler, bu ayarları değiştirmek için ebeveynlerinden izin almalıdır.

13

Kaynaklar

Çocuğunuzla olumlu sosyal medya alışkanlıkları edinmenize yardımcı olacak daha fazla araç ve kaynak için familycenter.meta.com/resources adresini ziyaret edin.





from

 Meta