

En kort vägledning för vuxna

Instagram



SurfaLugnt.se

Ta del av mer råd och tips kring ungas användning av nätet på www.surfalugnt.se

ConnectSafely
Smart Socializing Starts Here™

© 2015 ConnectSafely.org

Fem vanliga frågor från vuxna om Instagram

1. Varför gillar tonåringar Instagram?

De gillar att umgås med sina vänner och dela med sig. Med Instagram går detta att göra på ett enkelt och roligt sätt. Tonåringar gillar att ta foton och spela in filmklipp för att sedan beskära, förbättra, dela och kommentera dem. Men kommentarerna är mer än bara kommentarer – i själva verket är allt detta ett sätt att umgås på.

2. Har Instagram någon åldersgräns?

Man måste vara 13 år för att använda tjänsten.

3. Vilka är riskerna med att använda Instagram?

Det finns inget som särskilt utmärker Instagram, utan de saker som föräldrar oroar sig för gäller alla sociala medier: olämpliga beteenden, foton eller filmklipp som kan skada en tonårings rykte eller dra till sig fel slags uppmärksamhet. Föräldrar oroar sig också för att personer som deras tonåringar inte känner kan kontakta dem. Du som vuxen kan engagera dig och hjälpa unga att hantera dessa risker genom dessa råd.

4. Vilket är det bästa sättet att hjälpa tonåringar att använda Instagram på ett säkert sätt?

I alla sociala medier ökar tryggheten om man respekterar sig själv och andra. Inlägg och kommentarer på foton och filmklipp som vi skapar återspeglar oss själva och andra. Allt blir en del av vår offentliga profil. Genom att respektera andra när man delar, taggar och kommenterar material blir Instagram en trevlig plats för alla. De flesta tonåringar vet hur de ska sköta detta, men det skadar inte om du som vuxen försäkrar dig om att tonåringen inte publicerar utmanande bilder eller interagerar på ett olämpligt sätt med personer som han eller hon inte känner.

5. Bör tonåringens profil vara privat?

För många tonåringar är en del av det roliga med Instagram att få många följare och detta är en bra sak att som vuxen prata om. Om du har ett offentligt konto på Instagram kan vem som helst följa dig. Ett privat konto innebär att du måste godkänna alla som vill följa dig och därför vill många vuxna att tonåringen ska börja använda Instagram med ett privat konto. Men det är ingen garanti för att tonåringen inte kommer att synas på Instagram eller en annan fotodelningstjänst. Även om en tonåring inte har något Instagram-konto utgör det inte någon garanti för att han eller hon inte kommer att finnas med på ett foto. Alla bilder som delas på nätet kan spridas vidare.

Instagram är en enkel app för delning av foton och filmklipp som har en stor och växande användarskara, särskilt bland unga. Precis som alla andra använder ungdomar appen för att fånga speciella ögonblick, men också för att föra samtal på ett roligt sätt. Med hjälp av foton, filter, kommentarer, bildtexter, uttryckssymboler, hashtaggar och länkar till andra ställen diskuterar de och delar intressen. Appen finns för Apples iPhone, iPad och iPod Touch samt för Android-telefoner.

Det är enkelt att använda Instagram: Du tar ett foto eller filmar i upp till 15 sekunder och anpassar fotot/filmklippet med filter och andra förbättringsverktyg. Du lägger till en bildtext och väljer, för filmklipp, en omslagsbild. Sedan trycker du på **Nästa** (Android-användare trycker på den gröna pilen) och väljer hur du vill dela fotot/filmklippet – bara dina Instagram-följare eller utanför appen, via e-post, Facebook, Twitter och till andra sociala medietjänster.



Det finns i princip **tre sätt** att dela material på Instagram: privat, offentligt och direkt. Med Instagram Direct kan du dela en viss bild privat med ett begränsat antal personer (upp till 15 stycken), oavsett om du följer dem eller om de följer dig.

Om din tonåring använder Instagram är bästa sättet att lära sig mer om hur tjänsten fungerar att fråga. Ungdomar blir ofta glada när de får visa sina föräldrar och andra vuxna hur deras favoritverktyg fungerar och att fråga dem om Instagram är inte bara ett bra sätt att lära sig om appen utan också om hur tonåringen interagerar med sina vänner i sociala medier.



Med Instagram kan du spela in filmklipp eller ta foton.

Att dela under ansvar

Du styr själv över din sekretess. Som standard kan foton och filmklipp som du delar på Instagram ses av vem som helst (om du inte delar dem direkt) men du kan enkelt göra ditt konto privat så att du istället får godkänna alla som vill följa dig. Om du vill göra det trycker du på **Profil**  längst ned till höger och sedan på **Redigera din profil** bredvid din profilbild. Bläddra ned för att se om ”Inlägg är privata” är aktiverat eller inaktiverat. Om inställningen är inaktiverad kan du göra dina bilder privata genom att aktivera. (Android-användare trycker på **Profil**  och **Redigera din profil**. Kontrollera att ”Inlägg är privata” har markerats.) [Om du uppdaterar eller installerar om appen bör du kontrollera att dina inställningar fortfarande är som du vill ha dem.]

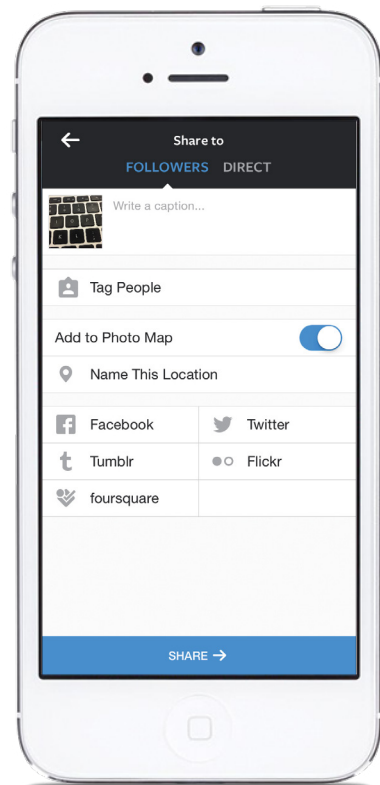
Instagram Direct är per automatik privat. Alla, inklusive personer som du inte följer, kan skicka ett foto eller filmklipp som endast du och upp till 14 andra personer kan se eller kommentera. Om du följer personen skickas fotot till mappen Direct. Om du inte följer personen hamnar fotot i mappen Förfrågan och den personens Instagram-material fortsätter att hamna i mappen Förfrågan tills du godkänner honom eller henne. Om du väljer att ignorera personen kan han eller hon inte skicka något Instagram-material till dig, såvida du inte ändrar den inställningen senare.

Sekretessinställningarna är en del av en helhet. Även om dina inlägg är privata så är din profil offentlig (vem som helst kan se din profilbild, ditt användarnamn och din profiltext). Eftersom det går att lägga till upp till tio rader text om sig själv kan det vara bra om vuxna och tonåringar pratar om vad som är lämpligt att säga i sin profiltext.

Respektera andra människors privatliv. Om någon annan finns med i ett foto som du publicerar kontrollerar du först att personen tycker att det är okej att fotot delas eller att du taggar honom eller henne i fotot.

Dina inlägg spelar roll. Tänk på hur material du publicerar påverkar andra – vare sig de finns med i materialet eller inte. Ibland är det vännerna som inte finns med på fotot eller i filmklippet som kan såras just för att de inte var med.






Tänk på hur du delar platsinformation. Med funktionen ”Lägg till på fotokarta” kan du ange den plats där fotot tagits. Funktionen är som standard inaktiverad, men inställningen du gör gäller tills vidare – när funktionen har aktiverats är den på tills du inaktiverar den. För varje inlägg du delar bör du fundera på om du verkligen vill att andra ska veta var du tog bilden eller spelade in filmklippet.



Delning utanför Instagram. Som standard delar du bara material på Instagram, men du kan välja att dela på fler sätt genom att klicka på E-post, Facebook, Twitter osv. och sedan klicka på **Dela**. Om du delar material någon annanstans behöver du vara medveten också om den tjänstens sekretessinställningar. Om din Twitter-profil till exempel inte är privat delas material som standard med alla. Facebook delar som standard endast inlägg som skickas från Instagram med vänner. Men när du har delat på Facebook kan du ändra den inställningen på Facebook genom att markera inlägget och ändra målgruppen.

Att representera sig själv

Ditt material representerar dig. Det kanske verkar självklart, men kom ihåg att materialet kan fortsätta följa dig under lång tid framöver, eftersom innehåll som publiceras på nätet eller via telefoner i stort sett är omöjligt att ta tillbaka. Så det är en bra idé att tänka på hur det du publicerar nu kommer att spegla dig senare. Om du tror att materialet kan minska dina chanser att få ett jobb, skada en relation eller göra mormor upprörd bör du överväga att inte dela det.

Hantera din synlighet. Foton som du har taggats i (det går inte att tagga filmklipp) visas i avsnittet ”Foton på dig” i din profil (för tillfället är Foton på dig bara tillgänglig i iPhone- och Android-apparna). De kan visas för alla om ditt konto inte är privat. Andra kan tagga dig i foton som de publicerar men om du inte tycker om sättet du framstår på kan du dölja ett foto från din profil eller ta bort din tagg (det kommer fortfarande visas på Instagram, men inte kopplas ihop med ditt användarnamn och inte synas i din profil). Om du inte vill att foton automatiskt ska visas i Foton på dig kan du förhindra det genom att inaktivera Lägg till automatiskt – tryck på **Profil** , sedan på fliken ”Foton på dig” , knappen med ett kugghjul  och välj ”Lägg till manuellt”. (Android-användare trycker på fliken Foton på dig , och sedan på de tre små fyrkanterna .)



Tänk på helhetsbilden. Det som visas i bakgrunden i ett foto eller filmklipp kan antyda var det togs/spelades in eller vad personerna i fotot/filmklippet gjorde just vid den tidpunkten. Är det information som du vill förmedla?

Ditt material kan dyka upp var som helst. Instagram-filmklipp kan bäddas in på vilken webbplats som helst, och det är viktigt att komma ihåg att allt digitalt material kan kopieras och delas av andra. Så även om du begränsar din målgrupp ska du vara noga med att inte dela något som kan utgöra ett problem om någon skulle skicka det vidare.

Använd ett starkt lösenord och dela det inte med någon. Detta ger dig viss kontroll över hur du representeras i sociala medier eftersom andra personer inte kan använda ditt lösenord för att utge sig för att vara du. Använd även olika lösenord för olika tjänster.





Att göra om något tråkigt händer

Du kan ta bort din tagg. Endast den person som publicerar kan tagga personer i inlägget, men – om den personens profil är offentlig – kan vem som helst som taggats av personen som skapade inlägget ta bort sin tagg. Du kan ta bort din tagg genom att trycka på ditt användarnamn i ett inlägg, men endast om inlägget är offentligt eller om du följer personen som har taggat dig.

Du kan blockera en person om det krävs. Om någon trakasserar dig, till exempel genom att upprepade gånger tagga dig i bilder som du inte gillar, skickar många direktmeddelanden till dig eller försöker starta ett obehagligt samtal med dig, kan du blockera personen så att han/hon inte kan tagga dig, kontakta dig direkt eller nämna dig i kommentarer. Personen kan inte heller se din profil eller söka efter ditt konto. Om du vill blockera en användare går du till hans eller hennes profil och väljer knappen **Meny**  uppe till höger och väljer sedan **Blockera användare**. (Android-användare går till profilen som ska blockeras och trycker på de tre små fyrkanterna . Välj **Blockera användare**.)

Du kan ta bort dina inlägg. Om du vill ta bort ett av dina egna foton eller filmklipp klickar du på de tre punkterna nere till höger under fotot/filmklippet och väljer **Ta bort**. På den menyn kan du även dela ditt inlägg eller skicka det via e-post. Men om du delar material på Facebook, Twitter eller andra tjänster går det inte att bort materialet från andra ställen genom att ta bort det från Instagram.

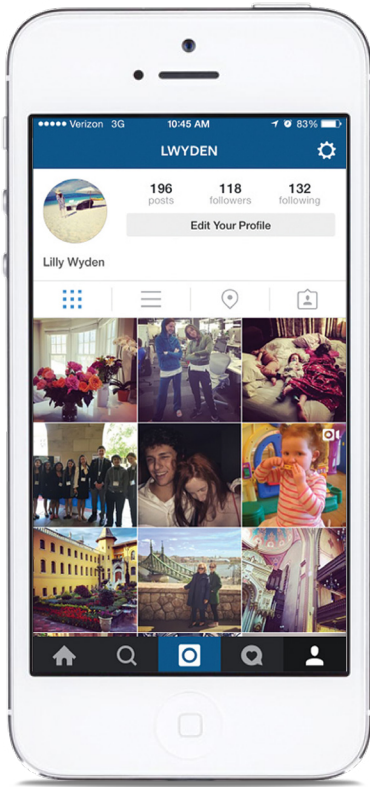
Var noga vem du delar med. Istället för att dela ett foto med alla dina följare kan du välja vem som kan se det. Klicka på ikonen Instagram Direct uppe till höger och välj vem du vill dela det med (upp till 15 personer).

Du kan flagga olämpliga inlägg. Du kan anmäla andra personers olämpliga foton, filmklipp eller kommentarer, eller anmäla användare som bryter mot Instagrams gemenskapsregler. Klicka på prickarna längst ned på skärmen under inlägget och klicka sedan på **Anmäl olämpligt innehåll**. Om det är brådsakande kan du skicka ett e-postmeddelande till Instagram från hjälpcentret. Du hittar hjälpcentret genom att trycka på **Profil** , och sedan trycka på knappen med ett kugghjul . (Android-användare trycker på **Profil** , och sedan på de tre små fyrkanterna .) Då visas en skärm där du kan klicka på **Support**.

Du kan ignorera meddelanden i listan Förfrågan. När foton eller filmklipp skickas till dig hamnar bara de som kommer från personer som du följer i mappen Direct. Foton från alla andra hamnar i mappen Förfrågan. Om du inte vill ta emot Instagram-material från en person du inte känner ignorerar du alla foton i mappen Förfrågan. Om du ignorerar dem i två veckor förvinns innehållet automatiskt. Om du endast vill se foton från personer du känner - begränsa vilka du följer.



Om unga och nätet



Ungdomar kommunicerar och umgås genom alla möjliga sorters sociala media och tjänster, från appar och tv-spelschattar till sms-konversationer. Instagram är en av tusentals appar för sociala medier för smarttelefoner. Men det kan underlätta att tänka på att allt detta bara är en förlängning av deras sociala liv i den "riktiga världen", och att de på de här sätten får nya möjligheter att umgås med sina vänner under stunder när inget annat händer – t.ex. när man väntar på skjuts eller för att mellan lektioner läsa om saker som hänt. Allt eftersom människors umgänge blir rörligare kan ingen enskild tjänst eller app och inget enskilt verktyg omfatta alla digitala sociala aktiviteter eller ens en enda kategori. Forskning visar dock att personligt umgänge fortfarande är viktigast för tonåringar. Men du som vuxen bör ändå prata med tonåringen om det kloka i att förankra Instagram-upplevelsen i livet och vänskaperna utanför nätet.

Kom ihåg att dina barn och tonåringar kan finnas på Instagram även om de inte använder Instagram. Det kan låta otroligt, men det är så sociala medier fungerar. Även om en förälder förbjuder alla sociala medier kan foton och annan information läggas upp av barnen eller ungdomarnas vänner via deras konton. Och det finns en risk för ett socialt utanförskap för dem som inte får tillåtelse att umgås på det här sättet, då det numer är en så viktig del av det sociala livet. Klok och medveten användning brukar vara bättre än ingen användning alls.

Det finns många alternativ för digitalt umgänge, och nya dyker hela tiden upp på olika plattformar. Vissa gör ett bättre jobb än andra för att skydda privatliv och personlig säkerhet, och vuxna kan omöjligen ha koll på alla. Vi kan inte heller alltid förstå sammanhanget för de foton, filmklipp och kommentarer som våra barn och unga är en del av i sociala medier. Det är därför det är viktigt att prata så öppet som möjligt med dem och arbeta tillsammans för att ta reda på vad som är lämpligt när det gäller säkerhet, sekretess, rykte och tidshantering. I allmänhet fungerar det bättre att prata om favoritverktygen – utifrån ett genuint intresse, inte rädsla – eftersom de unga då är mer benägna att vända sig till dig om de behöver hjälp.

RAMTAGEN AV

surfaLugnt.se

ConnectSafely
Smart Socializing Starts Here™