Snapchat की माता-पिता और अभिभावक संबंधी मार्गदर्शिका

इसमें किन विषयों को शामिल किया गया है?

- Snapchat की विशेषताएं
- सामान्य अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न
- सुरक्षा और स्वास्थ्य संसाधन
- बातचीत शुरू करने की विधियां

Snap Inc. में काम करने वाले अभिभावकों की ओर से एक पत्र

प्रिय माता पिता और अभिभावक,

आपके बच्चे ने एक Snapchat अकाउंट बनाया है। अब क्या होगा? आप संशय में हैं। आपका बच्चा एक ऐसे ऐप का इस्तेमाल क्यों करना चाहता है जहां अधिकतर कंटेंट डिफ़ॉल्ट रूप से डिलीट हो जाता है? सोशल प्लेटफ़ॉर्म में लगातार सुधार किए जा रहे हैं, और हम समझते हैं कि हर चीज़ की जानकारी रखना कठिन हो सकता है। ऐसे में शंका और चिंता होना स्वाभाविक होता है, और हम उम्मीद करते हैं कि Snapchat के बारे में जानकारी पाने और अपने बच्चे को शिक्षित और सशक्त बनाने में एक संसाधन के तौर पर यह गाइड आपकी सहायता करेगी।

आप चाहते हैं कि आपका बच्चा हमारा ऐप इस्तेमाल करते समय पूरी तरह सुरक्षित और सूचित रहे, और यह बात हम समझते हैं। हमारा मकसद बच्चों को एक ऐसा स्थान प्रदान करना है जहां वे अपनी क्रिएटिविटी और अपना व्यक्तित्व व्यक्त कर सकें। Snapchat पारंपरिक सोशल मीडिया से अलग है क्योंकि इसे घनिष्ट फ्रेंड्स के साथ संपर्क में बने रहने के लिए बनाया गया था, न कि अजनबियों के साथ।

" मेरा बच्चा एक ऐसे ऐप का इस्तेमाल क्यों करना चाहता है जहां उसका अधिकतर कंटेंट अपने आप डिलीट हो जाता है? "

अन्य प्लेटफ़ॉर्म के विपरीत, हम सार्वजनिक टिप्पणी देने की अनुमति नहीं देते हैं, और हमारी डिफ़ॉल्ट सेटिंग इस प्रकार है कि कोई Snap चैटर केवल उन्हीं लोगों से मैसेज प्राप्त कर सकता है जिन्हें उसने फ्रेंड के तौर पर जोड़ा हो।

फ्रेंड्स से बातचीत के अलावा, परिवार के सदस्यों के आपस में कनेक्ट रहने के लिए Snapchat एक बहुत बढ़िया साधन है। Snapchat मस्ती भरे अंदाज़ में कभी-कभार क्रिएटिव तरीके से बातचीत करने में आपकी मदद करता है! यह एक ऐसा स्थान है जहां कि आप एक दूसरे के साथ मस्ती कर सकते हैं (बिना चिंता किए कि कोई काम करना है या बर्तन धोने हैं)। बजाय इसके, आपको मौका मिलता है हास्यास्पद तस्वीरें भेजने और पलों को जीना का (अपने कैमरा रोल में फालतू की तस्वीरें भरने के बजाय!)। अपने Snapchat का इस्तेमाल पालतू जानवर की तस्वीरें Snap कर अपने बच्चे को स्कूल भेजने के लिए करें, या फिर हमारे लेंस जोड़ कर उसके चेहरे पर हंसी लाएं!

हम समझते हैं कि ऐसी कोई भी ऐप जो बातचीत की सुविधा प्रदान करती हो उसका दुरुपयोग किए जाने की संभावना होती है, और इसी कारण से हम अपने प्लेटफ़ॉर्म की सुरक्षा पर बहुत सारा समय, संसाधन और ऊर्जा खर्च करते हैं - और करते रहेंगे। ऐप में मौजूद रिपोर्टिंग की व्यापक सुविधाओं, हमारे कम्युनिटी दिशानिर्देश, और अनेक प्रकार के सक्रिय सुरक्षा भागीदारों सहित, हम अपने युवाओं को समझाते हैं कि उनकी सुरक्षा हमारे लिए सर्वोपरि है।

हमने यह अभिभावक गाइड इसलिए बनाई है ताकि आपको ऐसी अतिरिक्त जानकारी दी जा सके जो आपको और आपके परिवार को सुरक्षित रूप से खुद को व्यक्त करने, पल को जीने, दुनिया के बारे में जानने, और एक साथ मिलकर मस्ती करने के लिए सशक्त बनाए। हम आशा करते हैं कि अपने बच्चे से उसकी ऑनलाइन गतिविधियों के बारे में खुली और स्पष्ट बातचीत करते समय आपको इससे मदद मिल पाए।

याद रखें, हम आपके और आपके बच्चे की मदद के लिए सदैव मौजूद हैं!

- Snap Inc. में काम करने वाले अभिभावक।

विषय सूची

3 Snapchat क्या है?

4 सामान्य अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न

6 शीर्ष विशेषताएं

7 हमारे गोपनीयता के सिद्धांत

8 उपयोगी सुरक्षा सलाह

9 स्वास्थ्य संसाधन

10 अपने बच्चे से Snapchat के बारे में कैसे बात करें

Snapchat 101

Snapchat क्या है?

अभिभावक या शिक्षक के तौर पर, हो सकता है कि आपको पता हो कि Snapchat एक मैसेजिंग और कैमरा ऐप है जो कि बच्चों द्वारा अपने फ्रेंड्स से बातचीत करने का आजकल एकमात्र तरीका है। शुरू से ही, हमने वास्तविक फ्रेंड्स को दूर रहते हुए भी कनेक्ट करने और उस पल में सहजता से खुद को व्यक्त करने में मदद करने पर पूरा ध्यान लगाया है। Snapchat को एक ऐसे टूल के रूप में डिज़ाइन किया गया था ताकि लोग कैमरा के ज़रिए खुद को व्यक्त करने में सहज महसूस कर सकें।

Snapchat को जानबूझकर पारंपरिक सोशल मीडिया से अलग हमारी कम्युनिटी के लिए अधिक सुरक्षित बनाया गया है। हम अभिभावकों और बच्चों को Snapchat और अन्य प्लेटफ़ॉर्म के उचित उपयोग के बारे में नियमित बातचीत करने के लिए प्रेरित करते हैं और इसी वजह से हमने यह गाइड तैयार की है।

सामान्य अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न

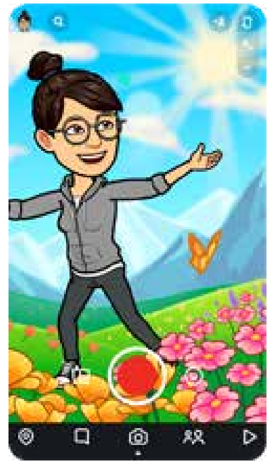
हमारे कैमरा के ज़रिए, हमने एक ऐसा तरीका विकसित किया है जिसके ज़रिए लोग हमारे क्रिएटिव टूल्स का इस्तेमाल करके एक ऐसा Snap बना सकते हैं जो किसी टेक्स्ट मैसेज की तुलना में बहुत कुछ कह जाता है। Snapchat पर, आप अपने करीबी लोगों के साथ खुद को व्यक्त करने के लिए स्वतंत्र हैं। यहां आपके सबसे आम प्रश्नों के उत्तर दिए गए हैं:

1 यह ऐप कैसे काम करता है?

अपने अकाउंट में साइन-अप करने और अपना Bitmoji बनाने के बाद, समय है खोजबीन करने का! Snapchat में 5 टैब होते हैं (बाएं से दाएं): मैप, चैट, कैमरा, स्टोरीज़ और स्पॉटलाइट। Snapchat में सबसे पहले कैमरा खुलता है।

कोई फ़ोटो लेने के लिए बस कैमरा आइकन पर टैप करें या वीडियो लेने के लिए पकड़े रखें। आप फ्रेंड्स को "Snaps" नामक तस्वीरें या वीडियो भेज सकते हैं, जिन्हें अजनबियों को आसानी से मैसेज भेजने के लिए डिज़ाइन नहीं किया गया है। डिफ़ॉल्ट रूप से, पहली बार अकाउंट बनाने के बाद, आप किसी ऐसे व्यक्ति से मैसेज प्राप्त नहीं कर पाएंगे जिसे आपने फ्रेंड के तौर पर नहीं जोड़ा है।

खुद को ज़ाहिर करें!



आप नियंत्रण रखते हैं कि आप किसके साथ चीजें शेयर करते हैं, आप उन्हें कैसे शेयर करते हैं, और उन्हें कितनी देर तक Snapchat पर देखा जा सकता है।

2 मुझे Snaps के बारे में और जानकारी चाहिए?

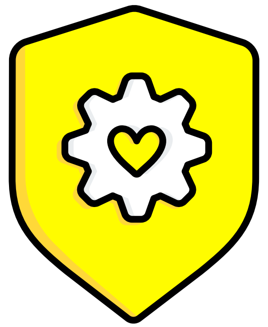
जिस प्रकार से असल ज़िंदगी में बातचीत की जाती है, Snaps को ठीक उसी प्रकार से तुरंत और आसान बातचीत के लिए बनाया गया है! इसीलिए किसी फ्रेंड को Snap भेजने पर, वह Snap ज़ोर से बोले गए शब्दों के समान ही डिफ़ॉल्ट तौर पर डिलीट हो जाती है। हमारा विश्वास है कि ऐसा करने से प्रतिदिन Snapchat में की जाने वाली बातचीत को प्रामाणिकता मिलती है।

याद रखें, हालांकि Snaps को डिफ़ॉल्ट रूप से डिलीट किए जाने के लिए डिज़ाइन किया गया है, फिर भी कोई फ्रेंड स्क्रीनशॉट ले सकता है, स्क्रीन रिकॉर्ड कर सकता है, या किसी अन्य डिवाइस से कैप्चर कर सकता है।

3 Snap के सुरक्षा मानक क्या हैं?

Snapchat पर सभी यूज़र्स को Snap की सेवा शर्तों और कम्युनिटी दिशानिर्देशों का पालन करना चाहिए, जो घृणापूर्ण बयान, भेदभाव, गलत सूचना, बदमाशी, उत्पीड़न, हिंसापूर्ण कंटेंट, और ऐसी बहुत सारी चीज़ों को प्रतिबंधित करते हैं। Snap के पास ऐसी समर्पित टीमें हैं जो इन नीतियों का सृजन कर उन्हें लागू करती हैं।

किस प्रकार से हम अपने यूज़र्स को सुरक्षित रखते हैं यह जानने के लिए, हमारा गोपनीयता केंद्र देखें।



4 अकाउंट बनाने के लिए क्या कोई आयु सीमा होती है?

हां। 13 वर्ष से कम आयु के किसी भी व्यक्ति को अकाउंट बनाने या Snapchat इस्तेमाल करने की अनुमति नहीं दी जाती है और हम अपनी कोई भी सेवा 13 वर्ष से कम आयु के व्यक्ति के लिए उपलब्ध नहीं कराते हैं। अगर आपका कोई 13 वर्ष की आयु से कम का बच्चा Snapchat का इस्तेमाल कर रहा है, तो कृपया अपने बच्चे के यूज़रनेम और अपने संबंध के प्रमाण के साथ हमसे संपर्क करें।

5 Snapchat पर अपने बच्चे को सुरक्षित रहने में मदद के लिए क्या किया जा सकता है?

Snapchat को जानबूझकर पारंपरिक सोशल मीडिया से अलग हमारी कम्युनिटी के लिए अधिक सुरक्षित बनाया गया है। Snapchat फ्रेंड्स और हमारे करीबी लोगों से कनेक्ट होने और बातचीत करने की जगह है, लेकिन किस प्रकार से सुरक्षित रहा जाए यह जानना भी ज़रूरी है। हमारी नीतियों, हमारी टीम, और अभिभावकों और शिक्षकों के लिए जानकारी के बारे में और जानने के लिए हम सलाह देते हैं कि आप हमारा सुरक्षा केंद्र देखें। आपके बच्चे के लिए कुछ उपयोगी सुझाव इस प्रकार से हैं: मज़बूत पासवर्ड का निर्माण, उनकी ईमेल और मोबाइल नंबर का सत्यापन, केवल उन लोगों से फ्रेंड बनने का अनुरोध स्वीकार करना जिन्हें वे असल जीवन में जानते हों, और हमारा कम्युनिटी दिशानिर्देश पढ़ना ताकि वे भी अपने फ्रेंड्स को भी उनका पालन करने में मदद करने की कोशिश कर सकें!

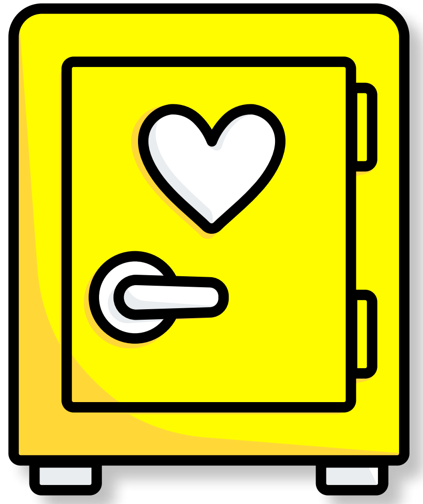
" केवल उन लोगों के फ्रेंड रिक्वेस्ट स्वीकार करें जिन्हें आप असल ज़िंदगी में जानते हैं। "

6 मुझे सुरक्षा संबंधी चिंताओं की रिपोर्ट किस प्रकार से करनी चाहिए?

इन-ऐप रिपोर्ट्स और ऑफ़-प्लेटफ़ॉर्म फ़ीडबैक के ज़रिए हम अपनी कम्युनिटी के लिए संपर्क करना आसान बनाते हैं ताकि अनुचित यूज़र्स और कंटेंट को पहचाना जा सके। इन-ऐप रिपोर्टिंग, हमारे सपोर्ट पोर्टल और Snapchat सपोर्ट Twitter अकाउंट के ज़रिए यूज़र किसी भी कंटेंट के लिए रिपोर्ट कर सकते हैं। Snapchat को बेहतर बनाने के लिए हम अपने कम्युनिटी दिशानिर्देश और समग्र फ़ीडबैक के अनुसार कार्रवाई करते हैं।

ध्यान रखें: अगर आपको लगता है कि किसी व्यक्ति को तुरंत कोई खतरा है, तो अपनी स्थानीय कानून प्रवर्तन एजेंसी से तुरंत संपर्क करें।

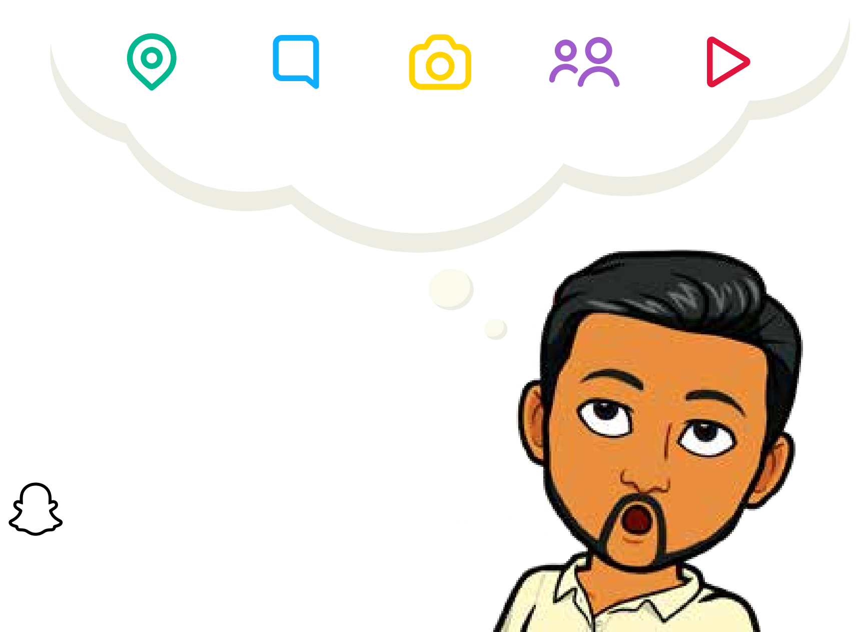
" हमारा उद्देश्य असरदार दिशानिर्देश बनाना, हमारे Snap चैटर्स की रक्षा करना और क्रिएटिविटी और आत्म-अभिव्यक्ति के लिए सुरक्षित, मस्ती भरा माहौल प्रदान करना है। अगर आपके बच्चे को कभी भी सुरक्षा को लेकर कोई चिंता महसूस हो, तो उसकी रिपोर्ट हमें हमेशा की जानी चाहिए। "



Snapchat का उपयोग कैसे करें शीर्ष विशेषताएं

ऐप में नेविगेट करने में आपकी मदद करने के लिए, नीचे Snapchat के कुछ मूलभूत सिद्धांत देखें। विशेषताओं की पूरी सूची के लिए, पेज 12 पर दी गई हमारी Snap शब्दावली देखें।

सबसे महत्वपूर्ण बात: Snapchat का मतलब केवल फ़ोटो और वीडियो मैसेज भेजना ही नहीं है। इस ऐप में 5 टैब हैं (बाएं से दाएं): Snap मैप, चैट, कैमरा, स्टोरीज़ और स्पॉटलाइट।

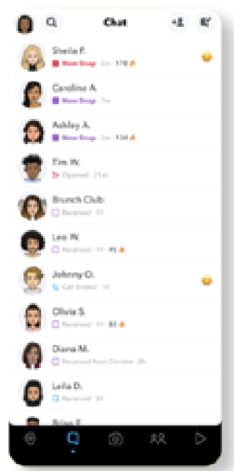


Snap मैप:

Snap मैप हमारी कम्युनिटी को उनके बेस्ट फ़्रेंड्स और विश्वभर के अलग-अलग स्थानों से कनेक्ट करता है। हमारे बाकी सभी उत्पादों की तरह ही Snap मैप को भी गोपनीयता को सर्वोपरि रखकर डिज़ाइन किया गया था, और सभी यूज़र्स के लिए लोकेशन-शेयरिंग को डिफ़ॉल्ट रूप से बंद रखा जाता है। किसी Snap चैटर द्वारा पहली बार Snap मैप खोलने पर, उनसे पूछा जाता है कि वे किसके साथ अपनी लोकेशन शेयर करना चाहेंगे - अपने सभी फ़्रेंड्स के साथ, कुछ विशेष फ़्रेंड्स के साथ, या किसी से भी नहीं (घोस्ट मोड)। Snap मैप पर स्थान से Snap चैटर्स को कार्य घंटे और समीक्षा देखने, टेक-आउट और डिलिवरी ऑर्डर देने में मदद मिलती है।

चैट:

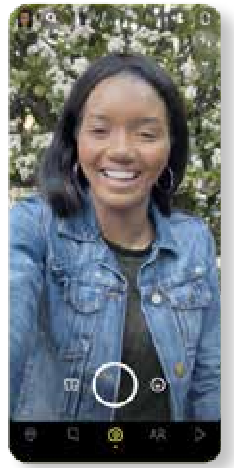
शुरू से ही, हमने वास्तविक फ़्रेंड्स को दूर रहते हुए भी कनेक्ट करने और उस पल में सहजता से खुद को व्यक्त करने में मदद करने पर पूरा ध्यान लगाया है। Snapchat वीडियो, फ़ोटो, ऑडियो, और टेक्स्ट चैट करने के साथ ही फ़ोन और वीडियो कॉल करने की सुविधा देता है। मैसेज डिफ़ॉल्ट रूप से डिलीट हो जाते हैं, और यूज़र फ़्रेंड्स के सिवाय अन्य किसी भी व्यक्ति से व्यक्तिगत चैट प्राप्त नहीं कर सकता है।



कैमरा:

Snapchat में जाने पर सबसे पहले कैमरा खुलता है। यहां आप Snaps ले सकते हैं - जो कि वीडियो या फ़ोटो हो सकते हैं। कोई Snap बनाने के बाद, उसे क्रिएटिव टूल्स के ज़रिए नया रूप दिया जा सकता है, जैसे कि फ़िल्टर, टेक्स्ट, स्टिकर्स, अटैचमेंट और भी बहुत कुछ। Snap को:

- चैट में भेजा जा सकता है
- मेमोरीज में सेव किया जा सकता है
- मेरी स्टोरी में जोड़ा जा सकता है या प्राइवेट स्टोरी या कस्टम स्टोरी बनाई जा सकती है
- डिलीट किया जा सकता है



Snapchat में Snaps और चैट को कब डिलीट किया जाता है इसके ऊपर अधिक जानकारी के लिए, कृपया हमारे सपोर्ट लेख पर यहां जाएं। इन शर्तों के बारे में अधिक जानने के लिए पेज 12 पर जाएं!

स्टोरीज़:

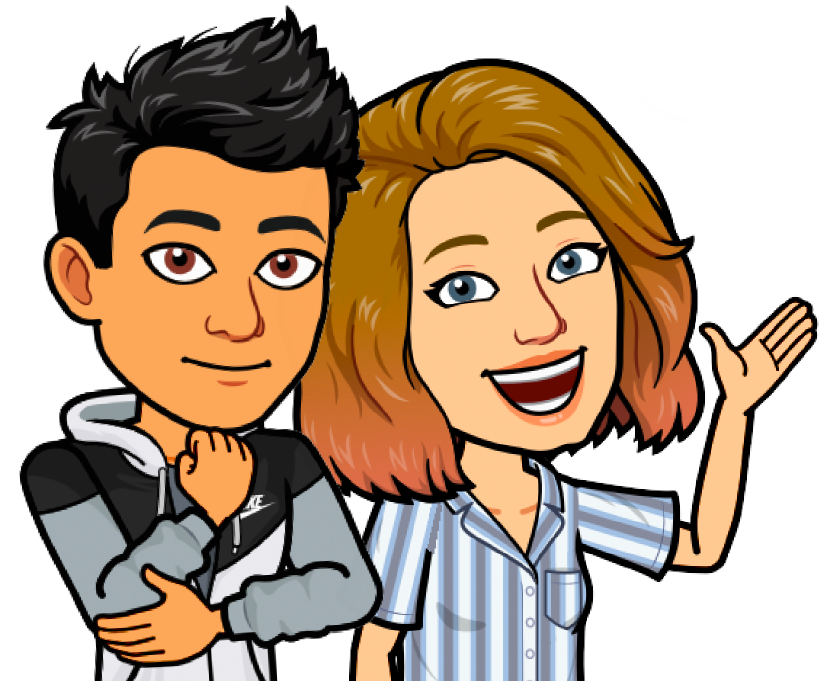
Snap चैटर्स यहां से अपने फ़्रेंड्स, क्रिएटर्स की स्टोरीज़, और Snapchat की विस्तृत कम्युनिटी को देख सकते हैं! इसी जगह पर आप 'डिस्कवर करें' और "आपके लिए" विकल्प के सब्स्क्रिप्शन देख सकते हैं।

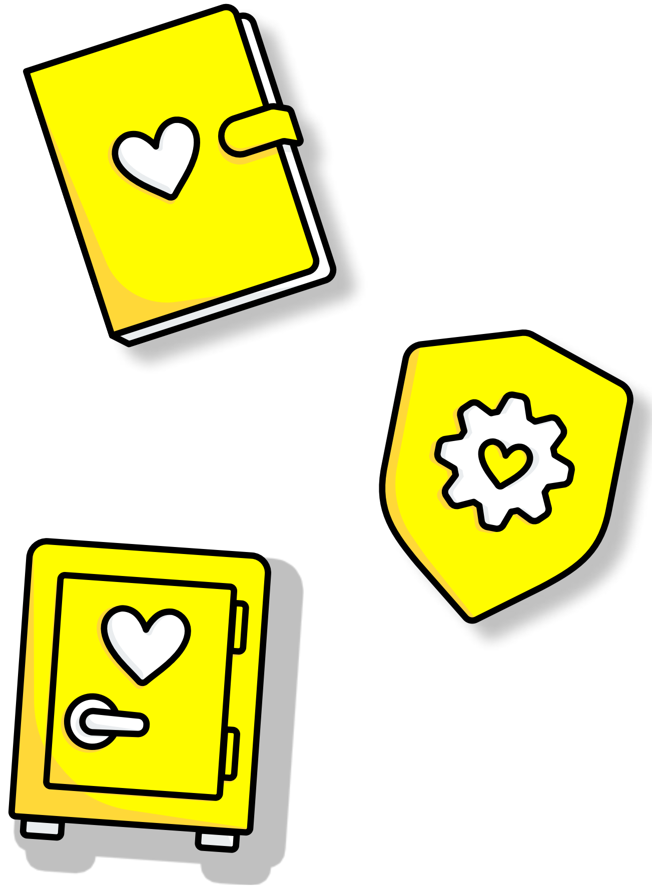
स्पॉटलाइट:

स्पॉटलाइट Snapchat कम्युनिटी द्वारा बनाए गए सबसे मनोरंजक Snaps पर प्रकाश डालता है। ऊपर और नीचे स्वाइप करते हुए कंटेंट एक्सप्लोर करें। अगर आप किसी चीज़ को देखने पर उसके बारे में ज़्यादा देखना चाहते हैं, तो उसे पसंदीदा बनाने के लिए हार्ट पर टैप करें और अपनी फ़ीड को विशिष्ट बनाएं!

Snapchat पर गोपनीयता

हमारे गोपनीयता के सिद्धांत





Snap में, आपकी गोपनीयता हमारी प्राथमिकता है। हम जानते हैं कि Snapchat, या हमारे अन्य किसी भी उत्पाद का उपयोग हर बार करने पर हम आपका भरोसा जीतते हैं - इसीलिए हम अन्य तकनीकी कंपनियों की तुलना में आपकी जानकारी के साथ भिन्न प्रकार से व्यवहार करते हैं।

हालांकि हमारे उत्पादों का निरंतर विकास किया जा रहा है, परंतु हमारे गोपनीयता के सिद्धांतों में कोई बदलाव नहीं आया है:

- हम ईमानदारी से और खुलकर बातचीत करते हैं
- खुद को कैसे व्यक्त करना है यह निर्णय आप लेते हैं
- हम गोपनीयता को ध्यान में रखते हुए डिज़ाइन करते हैं
- अपनी जानकारी आप खुद नियंत्रित करते हैं

हम आपकी गोपनीयता को शीर्ष प्राथमिकता कैसे देते हैं, यह जानने के लिए हमारा गोपनीयता केंद्र देखें, जहां आपको हमारे गोपनीयता के सिद्धांतों और हमारी गोपनीयता नीति के ऊपर अधिक विवरण देखने को मिलेगा और अगर आप प्रमुख समस्याओं का सारांश देखना चाहते हैं, तो कृपया 'आपकी गोपनीयता का वर्णन' देखें।

Snapchat पर सुरक्षित रहना

उपयोगी सुरक्षा सलाह

Snapchat फ्रेंड्स और करीबी लोगों से कनेक्ट होने और बातचीत करने की जगह है, लेकिन कैसे सुरक्षित रहा जाए यह जानना भी ज़रूरी होता है। हमारा सुझाव है कि हमारी नीतियों, हमारी टीम के बारे में और जानने, और अभिभावकों और शिक्षकों के लिए जानकारी के संबंध में हमारा सुरक्षा केंद्र देखें। याद रखें कि Snapchat को 13+ आयु के लोगों के लिए बनाया गया है।

हम ऐसे Snap चैटर्स के लिए भी इन-ऐप सपोर्ट प्रदान करते हैं जो मानसिक रोग या भावनात्मक संकट से जूझ रहे हों, या जो इन समस्याओं के बारे में और जानने के इच्छुक हों ताकि वे इन समस्याओं से ग्रस्त फ्रेंड्स की मदद कर पाएं। हमारा 'आपकी मदद के लिए' टूल Snap चैटर्स द्वारा बेचैनी, अवसाद, तनाव, शोक, ख़ुदकुशी के विचारों, और बदमाशी सहित कुछ निश्चित विषयों के लिए खोज करने पर विशेषज्ञों द्वारा विकसित सुरक्षा संसाधन प्रदान करता है।

Snapchat पर सुरक्षित रहने के कुछ सुझाव इस प्रकार हैं!

1 मज़बूत पासवर्ड चुनें: ऐसा पासवर्ड चुनें जो कम से कम 8 वर्ण लंबा हो, और जिसमें व्यक्तिगत जानकारी जैसे कि आपका नाम, यूज़रनेम, फ़ोन नंबर, या बर्थडे शामिल नहीं हो। संख्याओं, चिह्नों, और बड़े और छोटे अक्षरों को मिलाकर पासवर्ड बनाएं। दूसरों के साथ अपना पासवर्ड शेयर नहीं करें, और अन्य ऐप या वेबसाइट के लिए उसी पासवर्ड का इस्तेमाल नहीं करें।

2 अपना ईमेल और मोबाइल नंबर सत्यापित करें: सत्यापित करें कि Snapchat सेटिंग में दिया गया आपके अकाउंट से संबंधित ईमेल पता और मोबाइल नंबर सटीक हों।

3 दो-चरण वाला प्रमाणीकरण सेट अप करें: यह एक वैकल्पिक सुरक्षा विशेषता है जो आपके द्वारा Snapchat अकाउंट में लॉगिन करते समय आपकी प्रामाणिकता को सत्यापित करती है! इस प्रकार से आपका अकाउंट और अधिक सुरक्षित बन जाता है। यहां और जानकारी पाएं।

4 अपने फ्रेंड्स तक ही स्वयं को सीमित रखें: Snapchat को करीबी फ्रेंड्स के संपर्क में रहने के उद्देश्य से बनाया गया था। हमारा सुझाव है कि आप केवल उन्हीं लोगों के फ्रेंड बनें या फ्रेंड बनने का अनुरोध स्वीकार करें जिन्हें आप असल ज़िंदगी में जानते हैं। अपने बच्चों को याद दिलाएं कि किसी व्यक्ति से ऑनलाइन मुलाकात करना सुरक्षित नहीं होता है!

5 अपनी गोपनीयता सेटिंग देखें: सेटिंग में जाकर चुनें कि कौन आपको Snaps भेज सकता है, आपकी स्टोरीज़ देख सकता है, या Snap मैप पर आपकी लोकेशन देख सकता है। डिफ़ॉल्ट रूप से, केवल आपके फ्रेंड्स ही आपसे सीधे संपर्क कर सकते हैं या आपकी स्टोरी देख सकते हैं।

6 मैप पर अपनी लोकेशन कस्टमाइज़ करें: आप अपने उन सभी फ्रेंड्स के साथ अपनी लोकेशन शेयर कर सकते हैं जिन्हें आपने वापस जोड़ा है, केवल चुनिंदा फ्रेंड्स के ग्रुप से शेयर कर सकते हैं, या अगर आप मैप से हटना चाहते हैं तो घोस्ट मोड भी चालू कर सकते हैं। ऐप का इस्तेमाल किए जाने पर ही Snap मैप आपकी लोकेशन अपडेट करता है, और उसे केवल आपके द्वारा चुने गए लोगों के साथ शेयर किया जाता है!

7 'मेरी स्टोरी' कौन देख सकता है इसे बदलें: डिफ़ॉल्ट गोपनीयता सेटिंग के तहत आपके द्वारा जोड़े गए Snap चैटर्स ही आपकी स्टोरी देख सकते हैं। अपनी स्टोरी में कोई Snap पोस्ट करते समय आपकी जो गोपनीयता सेटिंग थी, वह उस Snap के लिए लागू रहेगी, चाहे आप बाद में सेटिंग बदल ही क्यों न दें।

8 Snapchat पर दुरुपयोग के बारे में रिपोर्ट करें: उत्पीड़न, बदमाशी, या सुरक्षा से जुड़ी अन्य किसी भी चिंता सहित, Snapchat पर आप दुरुपयोग के बारे में कभी भी रिपोर्ट कर सकते हैं। अगर कोई आपको असहज महसूस कराता है, तो आप उस Snap चैटर को ब्लॉक कर सकते हैं और किसी भी ग्रुप चैट को छोड़ सकते है। रिपोर्ट करने के लिए, किसी Snap या स्टोरी को दबाएं व पकड़े रहें और "Snap को रिपोर्ट करें" बटन टैप करें चुनें।

9 फ्रेंड्स को हटाने और ब्लॉक करने में अंतर: किसी को फ्रेंड सूची से हटाने पर, वे आपकी कोई भी निजी स्टोरीज़ नहीं देख पाएंगे, लेकिन वे आपके किसी भी सार्वजनिक कंटेंट को देख सकेंगे। आपकी गोपनीयता सेटिंग के ऊपर निर्भर करते हुए, वे तब भी आपसे चैट कर सकेंगे या आपको Snap कर सकेंगे। किसी फ्रेंड को ब्लॉक करने पर वे आपकी स्टोरी नहीं देख सकेंगे, आपको Snap, या चैट नहीं भेज सकेंगे।

आपको ध्यान में रखते हुए स्वास्थ्य संसाधन

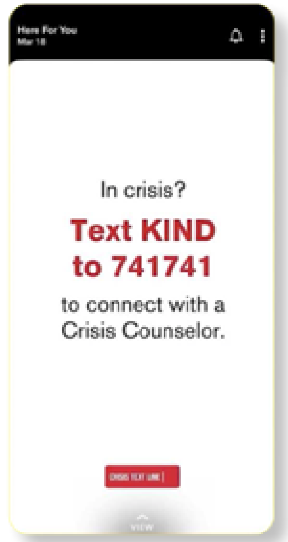
Snap अपनी कम्युनिटी की सुरक्षा और स्वास्थ्य के लिए पूर्ण रूप से प्रतिबद्ध है। हम अपने Snap चैटर्स को सुरक्षित, स्वस्थ, और सूचित रखने के लिए टीमों, तकनीकों, नीतियों, और भागीदारियों की मदद लेते हैं।

ज़रूरतमंद Snap चैटर्स को संसाधन और सपोर्ट प्रदान करने के लिए हम उद्योग के विशेषज्ञों और गैर-सरकारी एजेंसियों के साथ काम करते हैं। हमारे सुरक्षा भागीदारों की पूरी सूची के लिए, हमारे सुरक्षा भागीदार पर जाएं।

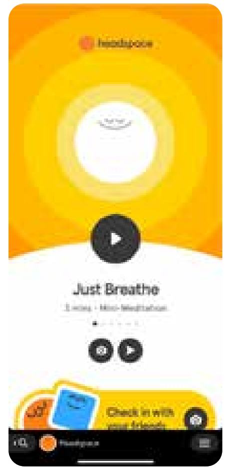
Snapchat द्वारा आपके बच्चों के सपोर्ट के लिए ऐप में संसाधन और स्वास्थ्य संबंधी विशेषताएं प्रदान की जाती हैं, फिर चाहे उन्हें भावनात्मक समर्थन देना हो या उनकी इच्छा बस चैट करने की हो! हमारी स्वास्थ्य विशेषताओं को Snapchat कम्यूनिटी के सदस्यों को शिक्षित करने और सशक्त बनाने के लिए डिज़ाइन किया गया है ताकि वे उन फ्रेंड्स को सपोर्ट दे पाएं जो मानसिक स्वास्थ्य की समस्या से जूझ रहे हों!

Crisis Text Line: हमारे पार्टनर Crisis Text Line, यूएस में रहने वाले Snap चैटर्स को लाइव, प्रशिक्षित क्राइसिस काउंसलर के साथ मुफ़्त चैट करने की सुविधा देते हैं और जो 24/7 उपलब्ध है। बस **KIND लिखकर 741741** पर भेजें, या ऐप में Crisis Text Line खोजें! अगर आप यूएस के बाहर रहते हैं, तो अधिक जानकारी के लिए हमारे सुरक्षा संसाधन देखें।

CRISIS TEXT LINE |



हेडस्पेस मिनी: हेडस्पेस और Snap साथ मिलकर Snap चैटर्स को सीधे ऐप में मार्गदर्शित ध्यान और सचेतन अभ्यास की सुविधा देने जा रहे हैं। हेडस्पेस मिनी के ज़रिए, Snap चैटर्स फ्रेंड्स के साथ मिलकर ध्यान संबंधी अभ्यास कर पाएंगे और ज़रूरतमंद फ्रेंड्स में सकारात्मक विचार उत्पन्न करने के लिए प्रेरणादायक मैसेज भेज पाएंगे। ध्यान दें, यह विशेषता केवल चुनिंदा देशों में उपलब्ध है।



Here For You: खोज में दिया गया एक टूल जिसमें पेशेवर गैर-लाभकारी संगठनों से प्राप्त स्थानीयकृत संसाधन और कंटेंट होता है जिसे तब दिखाया जाता है जब लोग संकट में होने से संबंधित शब्द लिखते हैं। खोज विषयों में अवसाद, बेचैनी, शोक, बदमाशी, मोटापा, LGBTQ मानसिक स्वास्थ्य, आदि शामिल होते हैं।

इन-ऐप रिपोर्टिंग: हमारा इन-ऐप रिपोर्टिंग टूल उस समय Snap चैटर्स को हमें अनाम रूप से सावधान करने में मदद करता है जब उन्हें चिंता सताती हो कि उनके फ्रेंड्स स्वयं को नुकसान पहुंचा सकते हैं। हम Snap को उस परिस्थिति के बारे में सावधान करने वाले व्यक्ति और ऐप में सपोर्ट प्राप्त करने वाले व्यक्ति दोनों से सपोर्ट साइट पेज संसाधन भी शेयर करते हैं जिसमें कि 20 से भी अधिक देशों और भाषाओं में स्वयं को नुकसान पहुंचाने और संकट की स्थिति से संबंधित हॉटलाइन संसाधन मौजूद हैं।

2017 में हमने अपने कम्युनिटी के सदस्यों के लिए ऐप में संकट संबंधित संसाधन प्रदान करने शुरू किए थे। यह पहल Snapchat सपोर्ट से प्राप्त होने वाले एक मैसेज के रूप में दिखाई देती है। पूर्ण रूप से यह विश्वास होने पर कि ज़िंदगी के ऊपर तत्काल कोई खतरा मंडरा रहा है, हमारी कानून प्रवर्तन परिचालन टीम तुरंत ही कानून प्रवर्तन से संपर्क करेगी। Snapchat कोई पेशेवर मानसिक स्वास्थ्य हस्तक्षेप संसाधन नहीं है। अगर कोई फ्रेंड या करीबी व्यक्ति खतरे में है, तो सूइसाइड प्रिवेंशन हॉटलाइन, क्राइसिस टेक्स्टलाइन जैसी आपातकालीन सेवाओं का उपयोग करें, या फिर 911 को कॉल करें।

सेफ़्टी स्नैपशॉट डिस्कवर चैनल: अपने बच्चे को सेफ़्टी स्नैपशॉट को सब्स्क्राइब करने के लिए प्रेरित करें, जो कि Snap चैटर्स को डिजिटल सुरक्षा के बारे में शिक्षित करने और आपके Snapchat अकाउंट को सुरक्षित रखने के महत्वपूर्ण तरीके बताने पर ध्यान देने वाला एक डिस्कवर शो है! ध्यान रहे, यह चैनल केवल चुनिंदा देशों में उपलब्ध है।

संसाधन पेज: अपने और अपने बच्चे के लिए सुरक्षा भागीदारों और संसाधनो की पूरी सूची देखने के लिए हमारे सुरक्षा केंद्र पर जाएं।

स्कैन करने के लिए ऐप में टैप करें और पकड़े रहें

अपने बच्चों से कैसे बात की जाए

बातचीत शुरू करने की विधियां

हम जानते हैं कि Snapchat इस्तेमाल करने के बारे में अपने किशोर से बातचीत कर पाना महत्वपूर्ण है। इसलिए हमने MindUP, Crisis Text Line, और Snap अभिभावक के साथ बातचीत शुरू करने की विधियां निकालने के लिए भागीदारी की है ताकि यह जाना जा सके कि अपने किशोर से Snap के बारे में कैसे जुड़ सकें, संभावित चिंता के व्यवहार को कैसे पहचान सकें और ऐप के भीतर स्वास्थ्य कैसे बरक़रार रखें!

भागीदार बनें

अपना खुद का Snapchat अकाउंट बनाने से आपको ऐप को समझने और अपने बच्चे से बेहतर रूप से कनेक्ट होने में मदद मिल सकती है।

विशेषज्ञ सलाह: अपने बच्चे को कहें कि वह आपको Snapchat का उपयोग करना सिखाए!

बातचीत आगे बढ़ाने के लिए नीचे कुछ मज़ेदार प्रश्न दिए गए हैं:

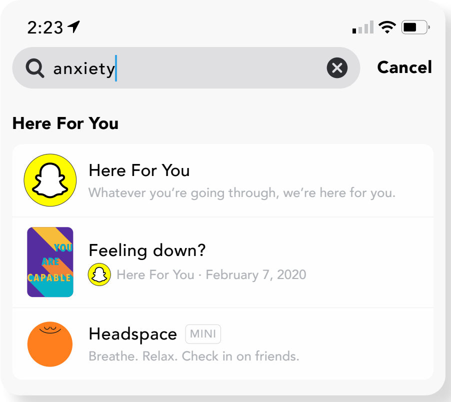
- क्या मैं आपका Bitmoji देख सकता हूं?
- क्या आप परिवार के लिए निजी स्टोरी या ग्रुप चैट बनाओगे?
- आप सबसे ज़्यादा कौन सा फ़िल्टर उपयोग करते हैं?
- आपका पसंदीदा डिस्कवर शो कौन सा है? मुझे कौन सा पसंद आएगा?
- Snapchat पर बेस्ट फ्रेंड्स कैसे काम करते हैं?
- आपकी सबसे लंबी Snap स्ट्रीक कौन है?
- क्या मैं Snap सेव कर सकता हूं? सेव करने पर यह कहां जाता है?
- Snap मैप पर मैं घोस्ट मोड में कैसे जा सकता हूं?
- इस ऐप का आपका पसंदीदा टैब कौन सा है?
- मैं जो पोस्ट करता हूं उसे सिर्फ़ मेरे फ्रेंड्स देख पाएं यह कैसे सुनिश्चित किया जा सकता है?
- आपका पसंदीदा Snap गेम कौन सा है?

चिंता की पहचान करना:

आपके लिए यह जानना ज़रूरी है कि बच्चे किन व्यवहारों पर नज़र रखनी चाहिए। इन व्यवहारों से पता चल सकता है कि आपके बच्चे को ऑनलाइन कोई समस्या हो रही है और उसे आपसे, किसी काउंसलर से, या किसी अन्य वयस्क से कुछ अधिक सपोर्ट की ज़रूरत हो सकती है। क्या आपका ध्यान निम्नलिखित में से किसी भी एक पर जा रहा है?

- व्यक्तित्व में अंतर (बढ़ी हुई बेचैनी, डर या गुस्सा)
- टेक्नोलॉजी के बारे में बातचीत करने से बचना
- अपना फ़ोन या लैपटॉप उपयोग करने से बचना
- अपने फ्रेंड्स और परिवार से कटना
- स्कूल में व्यवहार में बदलाव (कम नंबर, बहुत कम उपस्थिति, कक्षा में सो जाना)
- खुद को नुकसान पहुंचाने के विचार

अगर ऐसा कुछ दिखाई दे रहा है, तो अपने बच्चे से अवश्य बात करें और किसी पेशेवर से मदद मांगें या फिर Here For You टूल देखें। आपको यह सुनिश्चित करना है कि उन्हें इस बात की जानकारी रहे कि किसी भी संकट भरे क्षण से निपटने के लिए **741741 पर KIND** लिख कर भेजने से क्राइसिस टेक्स्ट लाइन 24/7 उपलब्ध रहती है। Snapchat कम्युनिटी को उनके प्रशिक्षित क्राइसिस काउंसेलर्स की मुफ़्त, गोपनीय सपोर्ट प्राप्त कराने के लिए हमने उनके साथ सीधे भागीदारी की है।



CRISIS TEXT LINE |

स्वास्थ्य का ध्यान रखना:

Snapchat को इस प्रकार से डिज़ाइन किया गया है कि लोग केवल वही चीज़ें देख सकते हैं जिन्हें आप शेयर करना चाहते हैं, और उन्हें शेयर करने की अवधि भी आप ही निर्धारित करते हैं। हम डिज़ाइन में सुरक्षा शामिल करने की अपनी पद्धति के उपयोग से भी नए उत्पादों और विशेषताओं का विकास करते हैं और अपनी कम्युनिटी को निवारक स्वास्थ्य टूल्स और संसाधनों का एक्सेस करने में उस समय मदद करते हैं जब वे या उनके फ्रेंड्स मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े किसी संकट का अनुभव करते हों।

अपने बच्चे से बातचीत करने के कुछ तरीके इस प्रकार से हैं:

- क्या आपने ध्यान लगाने के लिए कभी भी Headspace का उपयोग किया है?
  शोध बताते हैं कि ध्यान लगाने, या सचेतन जागरूकता का अभ्यास करने से, तनाव कम होता है और स्वास्थ्य बेहतर होता है
- अगर आपको कभी Snapchat पर किसी के बारे में रिपोर्ट करने की ज़रूरत पड़ी, तो क्या आपको उस विधि की जानकारी है?
- क्या आप सुरक्षा के लिए बनाया गया सेफ़्टी स्नैपशॉट डिस्कवर चैनल देखते हैं?
- क्या आपने “Here For You” को सब्स्क्राइब किया है?
  Snapchat पर खोज पट्टी में "Here For You" खोज कर इसे ढूंढा जा सकता है।
- Snapchat पर किसी चीज़ को लेकर परेशानी होने पर क्या आपको लगता है कोई है जिससे आप बात कर सकते हैं?
- क्या आप जानते हैं Snapchat पर आपके सपोर्ट के लिए कौन से संसाधन उपलब्ध हैं?
- ऐप में आप कितना समय बिताते हैं?
- इस ऐप उपयोग करते समय क्या आपको कभी भी घबराहट महसूस होती है? ऐसा महसूस होने के बाद आप क्या करते हैं?

> “हम सभी में क्षमता है कि सचेतन जागरूकता का अभ्यास करने, आभार प्रकट करने, और दया के साथ कार्य करने जैसी सकारात्मक मानसिक आदतें डाल कर हम अपनी ज़िंदगी में और खुशियां और तंदुरुस्ती प्राप्त कर सकते हैं।
> ***- मॉली स्टूअर्ट लॉलर, पीएचडी***”

mindup For Life | The Goldie Hawn Foundation

अपने बच्चे से बात करने के बाद:

अब जबकि आप और आपके बच्चे में Snapchat के बारे में खुल कर बातचीत हो चुकी है, भविष्य के लिए कुछ चीज़ों पर समझौते करना और इस प्रकार की बातचीत आगे भी जारी रखना अच्छा रहेगा! आप चाहें तो सोशल मीडिया से जुड़ा कोई अनुबंध भी तैयार कर सकते हैं जो कि दोनों ओर गोपनीयता और भरोसा कायम रखने में मदद कर सकता है। ये वायदे करने से दोनों पक्षों के बीच भरोसा आसानी से कायम रखने में मदद मिल सकती है।

अपने बच्चे के साथ लाभकारी बातचीत को बढ़ावा देने और जानकारी पूर्ण स्क्रीन और सोशल मीडिया से जुड़ी अच्छी आदतों के विकास में उनके सपोर्ट के लिए बातचीत शुरू करने की विधियां इस प्रकार से हैं:

- बातचीत करने का रिवाज़ बनाएं; बात करने और बात को सुनने के लिए समय निर्धारित करें जैसे कि परिवार के साथ भोजन करने के दौरान
- अपने बच्चे को बातचीत में शामिल करें, और उससे प्रश्न पूछें जैसे कि "इसके ऊपर आपका क्या विचार है?" और उनके विचारों को खुले मन से सुनते हुए उत्तर दें
- व्यवधान को समाप्त कर आंखों द्वारा संपर्क स्थापित करते हुए वास्तव में किस प्रकार से बातों को सुना जाता है इसकी जानकारी पाएं
- सोशल मीडिया या फ़ोन "ब्रेक" सहित प्रतिदिन आराम करने के समय पर मिलकर सहमति बनाएं
- ऑनलाइन जोखिमों और चिंताओं के बारे में खुलकर बात करें, और उन्हें ऐसी व्यावहारिक बातें बताएं जिससे वे ऑनलाइन जोखिमों से निपट सकें, जैसे कि ब्लॉक और रिपोर्ट करना

सोशल मीडिया पर सुरक्षित और कुशल रहने में आपके बच्चे की मदद करने के लिए यहां कुछ प्रमुख दिशानिर्देश दिए गए हैं:

- सोशल पोस्ट को अपने करीबी लोगों तक सीमित रखने का महत्व - केवल ऐसे लोगों से फ्रेंड बनने का अनुरोध स्वीकार करना जिन्हें आप जानते हों
- पोस्ट करने से पहले हमेशा खुद से पूछें: WWGS? (दादी मां क्या कहेंगी)!
- मूकदर्शक न बनें - अगर आपको कुछ ऐसा दिखता है जिससे आप असहज महसूस होते हों, तो उसके बारे में रिपोर्ट करें!
- हमेशा दयालुता से संबंधित कम्युनिटी दिशानिर्देश के भीतर रहते हुए काम करें

Snapchat शब्दावली (A-Z)

Snap कोड: Snap कोड एक विशेष प्रकार का चित्र होता है जिसे Snapchat के साथ स्कैन करके आप विभिन्न चीज़ें कर सकते हैं, जैसे नए फ्रेंड्स जोड़ना या फ़िल्टर और लेंस अनलॉक करना।

Snap मैप: देखें कि क्या हो रहा है, अपने फ्रेंड्स को ढूंढें, और इस टैब से रोमांचक सफ़र पर जाने की प्रेरणा लें। डिफ़ॉल्ट रूप से लोकेशन शेयरिंग बंद रहती है - आप निर्णय लेंगे कि आप अपने फ्रेंड्स के साथ अपनी लोकेशन शेयर करना चाहते हैं या नहीं, या घोस्ट मोड चालू करके उसे केवल अपने तक सीमित रखें।

Snap स्टार्स: जिन क्रिएटर्स (जैसे कि इंफ़्लुएंसर और सेलेब्रिटीज़) की ऑडिएंस बहुत अधिक है, उन्हें गोल्ड स्टार प्राप्त होगा। आप इन क्रिएटर्स को सब्स्क्राइब कर सकते हैं।

कस्टम स्टोरी: अपनी कस्टम स्टोरी के लिए फ्रेंड्स चुनें! शामिल होने वाले व्यक्ति इस स्टोरी में जोड़ पाएंगे और अन्य सदस्यों को भी देख पाएंगे।

केवल मेरे लिए: यह विशेषता मेमोरीज़ में पाई जाती है और Snap चैटर को अपनी मेमोरीज़ में सेव किए गए Snaps और स्टोरीज़ को उनके 'केवल मेरे लिए' टैब में ले जाने में मदद करती है - जिसे देखने के लिए पासकोड की ज़रूरत होती है।

कैमरा: जहां आप अपने फ्रेंड्स को Snaps भेजते हैं, जो कि फ़ोटो या वीडियो होते हैं!

क्रिएटिव टूल्स: Snap बनाने के बाद, आप स्टिकर्स, टेक्स्ट, डूडल और बहुत कुछ जोड़ सकते हैं।

खोजें: 'खोजें' में टाइप करने से आपको अलग-अलग चीज़ें दिखेंगी, इसलिए आप वे सभी चीज़ें खोज सकते हैं जो आपके लिए प्रासंगिक हों; जैसे फ्रेंड्स खोजना या हमारा Here For You टूल खोजना।

गेम्स और Snap मिनीज़: Snapchat पर गेम्स अपने फ्रेंड्स के साथ समय बिताने का एक मस्तीभरा तरीका होता है। Snap मिनीज़ छोटी सी यूटिलिटी होती हैं जिन्हें फ्रेंड्स के लिए विशेष तौर पर बनाया जाता है, जैसे कि रात को फ़िल्म देखने की योजना बनाना या फ़्लैशकार्ड का एक डेक बनाना।

घोस्ट मोड: चालू किए जाने पर, आपके फ्रेंड्स Snap मैप पर आपकी लोकेशन नहीं देख पाएंगे!

चैट: अपने असली फ्रेंड्स को वीडियो भेजें, फ़ोन करें, या टेक्स्ट चैट करें।

झटपट जोड़ें: 'झटपट जोड़ें' में दिए गए फ्रेंड के सुझाव कुछ कारकों पर आधारित होते हैं, जैसे कि आप किसके साथ पहले से ही फ्रेंड हैं और आपने किसे सब्स्क्राइब किया है।

डिस्कवर: प्रीमियम न्यूज़ और मनोरंजन से जुड़े कार्यक्रम देखें, जिसमें Snap ओरिजनल और मेनस्ट्रीम मीडिया शामिल है।

निजी स्टोरी: निजी स्टोरीज़ Snap चैटर्स को एक ऐसी स्टोरी बनाने में मदद करती हैं जिसे केवल चुनिंदा फ्रेंड्स के साथ शेयर किया जा सकता है।

मेमोरीज़: किसी Snap चैटर के Snaps और स्टोरीज़ का निजी संग्रह जिसे आपकी मेमोरीज़ में सेव किया जाता है।

मेरी स्टोरी: क्रमबद्ध तरीके से प्ले होने वाली Snaps की शृंखला जिसे फ्रेंड्स 24 घंटे तक के लिए देख सकते हैं। आप सभी से, मेरे फ्रेंड्स, या लोगों की कस्टमाइज़ सूची से शेयर करने का विकल्प चुन सकते हैं।

लेंस: लेंस पट्टी आरंभ करने के लिए किसी चेहरे पर टैप करें। लेंस आपके Snaps में 3D इफ़ेक्ट, वस्तुएं, कैरेक्टर, और रूपांतरण डाल देते हैं।

लोकेशन सेवाएं: फ़िल्टर्स, खोज, Snap मैप, विज्ञापन और बहुत सारी चीज़ों के लिए Snapchat आपकी लोकेशन का उपयोग करता है। चालू किए जाने पर, Snapchat खोलने पर आपकी लोकेशन अपडेट हो जाएगी।

स्ट्रीक: आमतौर पर इसे चैट स्क्रीन में आपके फ्रेंड के नाम के बगल में बने 🔥 इमोजी के तौर पर दिखाया जाता है और इससे पता चलता है कि वह स्ट्रीक (यानी एक दूसरे से एक्सचेंज किए गए Snaps) कितने दिनों तक चली। Snap स्ट्रीक यह पहचान करने का मस्तीभरा, खुशनुमा तरीका है कि आप सबसे ज़्यादा किसके साथ स्नैपिंग कर रहे हैं!

स्पॉटलाइट: मनोरंजन के इस प्लैटफ़ॉर्म में एक ही जगह से Snapchat की दुनिया डिस्कवर करें और पूरी कम्युनिटी का नज़रिया देखें

हमारी स्टोरी: संपूर्ण कम्युनिटी में से विभिन्न Snap चैटर्स द्वारा सबमिट किए गए Snaps का संग्रह। हमारी स्टोरी पर विशेष रूप से दिखाए गए Snaps सार्वजनिक सामग्री होते हैं जिन्हें Snap मैप पर या प्लेटफ़ॉर्म के बाहर भी देखा जा सकता है।

फ़िल्टर: किसी Snap के ऊपर दाईं ओर स्वाइप करें, फिर आपको कलर इफ़ेक्ट्स जोड़ने, स्थान की जानकारी दिखाने, अपना Bitmoji फ़ीचर करने, आप क्या कर रहे हैं यह दर्शाने, और बहुत सारी चीज़ों के लिए फ़िल्टर विकल्प दिखाई देंगे।

Snap Inc.

जुलाई 2021 संस्करण