



Przewodnik po Snapchacie dla rodziców i opiekunów



Co zawiera?



Funkcje
Snapchata



Często
zadawane
pytania



Zasoby wspierające
zdrowie
i bezpieczeństwo



Pomysły na
rozpoczęcie
dialogu

List od rodziców pracujących w Snap Inc.

Drogi Rodzicu i Opiekunie!

Twoje nastoletnie dziecko założyło konto Snapchat. Co teraz? Masz sceptyczne nastawienie. Dlaczego Twoje dziecko chciałoby korzystać z aplikacji, w której większość tworzonych przez niego treści domyślnie w końcu znika? Platformy społecznościowe wciąż ewoluują i rozumiemy, że ciężko nadążyć za zmianami. To naturalne, że masz pytania i wątpliwości, dlatego mamy nadzieję, że ten przewodnik pomoże Ci poznać Snapchat i stanie się narzędziem edukacji i rozwoju dla Twojego dziecka.

Rozumiemy Twoją troskę o to, by Twoje dziecko było bezpieczne i odpowiednio poinformowane podczas korzystania z naszej aplikacji. Naszym

celem jest zapewnienie nastolatkom przestrzeni, w której mogą rozwijać swoją kreatywność i wyrażać siebie. Snapchat różni się od tradycyjnych mediów społecznościowych, ponieważ ma być zabawnym sposobem na kontakt z przyjaciółmi, a nie z obcymi ludźmi.

„Dlaczego moje dziecko chce korzystać z aplikacji, w której większość tworzonych przez niego treści domyślnie w końcu znika?”

W przeciwieństwie do innych platform nie umożliwiamy publicznych wypowiedzi, a domyślne ustawienia gwarantują, że użytkownik Snapchata otrzyma wiadomości tylko od osób dodanych do listy znajomych.

Oprócz rozmów ze znajomymi Snapchat pozwala także rodzinom pozostawać w kontakcie. Na Snapchacie wykorzystujesz kreatywność, by komunikować się z innymi w zabawny i swobodny sposób. To przestrzeń, w której można dobrze się bawić (bez zamartwiania się o sprawy do załatwienia czy przypominania o naczyniach w zlewie). Zamiast tego możesz wysyłać śmieszne zdjęcia i żyć chwilą (bez zapychania galerii zdjęć w telefonie!). Używaj Snapchata, by robić zdjęcia swojemu zwierzakowi, gdy Twoje dziecko jest w szkole, lub używaj naszych nakładek, by je rozśmieszyć!

Zdajemy sobie sprawę z tego, że każda aplikacja umożliwiająca komunikację może być wykorzystywana do niewłaściwych celów, dlatego poświęcamy wiele czasu, zasobów i energii bezpieczeństwu naszej platformy. Dysponując zaawansowanym systemem zgłaszania naruszeń,

wytycznymi dla społeczności i szerokim gronem partnerów bezpieczeństwa, pokazujemy użytkownikom, że ich bezpieczeństwo jest naszym priorytetem.

Stworzyliśmy ten przewodnik dla rodziców, aby przekazać dodatkowe informacje, dzięki którym Ty i Twoja rodzina będziecie mogli bezpiecznie wyrażać siebie, żyć chwilą, poznawać świat i dobrze się razem bawić. Mamy nadzieję, że okaże się on przydatny, a Ty będziesz dalej otwarcie i szczerze rozmawiać ze swoim dzieckiem o jego aktywności w sieci.

Pamiętaj, jesteśmy tu dla Ciebie i Twojego dziecka!

Rodzice pracujący w Snap Inc.



Spis treści

3

Czym jest
Snapchat?

4

Często zadawane
pytania

6

Najważniejsze
funkcje

7

Nasze zasady
zachowania
prywatności

8

Przydatne
wskazówki
bezpieczeństwa

9

Zasoby
wspierające
zdrowie

10

Jak rozmawiać
z dzieckiem
o Snapchacie?



Snapchat dla początkujących

Czym jest Snapchat?



Jako rodzic lub nauczyciel być może wiesz już, że Snapchat – czyli komunikator i aplikacja do robienia zdjęć i filmów – jest jednym ze sposobów, w jaki nastolatki komunikują się teraz ze sobą. Od samego początku koncentrujemy się na tym, by umożliwiać kontakt prawdziwym znajomym, i dbamy o to, by czuli się komfortowo, gdy wyrażają siebie w danej chwili. Snapchat powstał jako narzędzie, za pomocą którego można wyrażać siebie poprzez zdjęcia i filmy w komfortowej atmosferze.

Snapchat został celowo zaprojektowany inaczej niż tradycyjne media społecznościowe, aby stworzyć o wiele bezpieczniejsze środowisko dla użytkowników. Zachęcamy rodziców i dzieci do regularnych rozmów o prawidłowym korzystaniu ze Snapchata i innych platform – właśnie dlatego stworzyliśmy ten przewodnik.



Często zadawane pytania

Wykorzystując aparat w telefonie, stworzyliśmy sposób wyrażania siebie z wykorzystaniem naszych narzędzi kreatywnych, dzięki czemu możesz powiedzieć o wiele więcej jednym Snapem niż za pomocą wiadomości tekstowej. Na Snapchacie możesz być sobą w towarzystwie ludzi, na których najbardziej Ci zależy. Poznaj odpowiedzi na najczęściej zadawane pytania:

1 Jak działa aplikacja?

Gdy już zarejestrujesz konto i utworzysz swoje Bitmoji, pora na odkrywanie! Snapchat posiada pięć zakładek, którymi są (od strony lewej do prawej): Mapa, Czat, Aparat, Stories i Polecane. Snapchat otwiera się w widoku aparatu.



Stuknij ikonę aparatu, by zrobić zdjęcie, lub przytrzymaj ją, aby nagrać film. Możesz wysyłać znajomym zdjęcia lub filmy nazywane Snapami, które zostały zaprojektowane tak, aby nie umożliwiać łatwego kontaktu obcym osobom. Gdy utworzysz konto, domyślne ustawienia nie pozwolą Ci otrzymywać wiadomości od osób, które nie zostały dodane do listy znajomych.

Wyraż
siebie!



To Ty decydujesz, kto widzi Twoje treści, jak je udostępniasz i jak długo będą wyświetlane na Snapchacie.

2 O co chodzi w Snapach?

Snapy to prosty i szybki sposób komunikowania się – zupełnie jak rozmowa w prawdziwym świecie! Dlatego kiedy wysyłasz znajomemu Snapa, jest on domyślnie usuwany, tak jak znikają wypowiedziane słowa. Wierzymy, że stwarza to pole do autentycznych rozmów, jakie codziennie widzimy na Snapchacie.

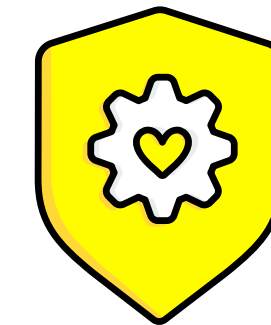


Pamiętaj, że nawet jeśli z założenia Snapy znikają, Twój znajomy dalej może zrobić zrzut ekranu, nagrać jego zawartość lub uwiecznić ją za pomocą innego urządzenia.



3 Jakie są standardy bezpieczeństwa firmy Snap?

Wszyscy użytkownicy Snapchata muszą przestrzegać Regulaminu usługi i Wytycznych dla społeczności firmy Snap, które zakazują mowy nienawiści, dyskryminacji, wprowadzania w błąd, zastraszania, nękania, agresywnych treści i nie tylko. Snap posiada dedykowane zespoły, które tworzą i egzekwują te polityki.



Aby dowiedzieć się więcej na temat tego, jak chronimy naszych użytkowników, odwiedź nasze [Centrum ochrony prywatności](#).

4 Czy istnieją ograniczenia wiekowe decydujące o możliwości utworzenia konta?

Tak. Dzieci poniżej 13 roku życia nie mogą zakładać kont ani korzystać ze Snapchata, a my nie kierujemy naszych usług do osób poniżej tego wieku. Jeżeli masz dziecko, które nie ukończyło 13 lat i używa Snapchata, prześlij nam jego nazwę użytkownika oraz potwierdź relację między Wami.

5 Jak mogę zadbać o bezpieczeństwo mojego dziecka na Snapchacie?

Snapchat został celowo zaprojektowany inaczej niż tradycyjne media społecznościowe, aby stworzyć o wiele bezpieczniejsze środowisko dla użytkowników. Na Snapchacie można kontaktować się i spędzać czas ze znajomymi i bliskimi, ale to ważne, by wiedzieć, jak dbać o swoje bezpieczeństwo. Zachęcamy do odwiedzenia naszego [Centrum bezpieczeństwa](#), aby lepiej poznać nasze polityki, nasz zespół oraz informacje dla rodziców i nauczycieli. Przydatne wskazówki, jakich możesz udzielić dziecku, to: stworzenie silnego hasła, weryfikacja adresu e-mail lub numeru telefonu, przyjmowanie zaproszeń do grona znajomych tylko od osób, które zna w prawdziwym życiu, oraz zapoznanie się z naszymi Wytycznymi dla społeczności, aby mogło pomóc swoim znajomym też ich przestrzegać.

„Przyjmuj zaproszenia do grona znajomych tylko od osób, które znasz w prawdziwym życiu”.



6 Jak zgłosić naruszenie bezpieczeństwa?

Umożliwiamy naszym użytkownikom łatwy [kontakt z nami](#) za pomocą zgłoszeń wysyłanych w aplikacji i poza nią w celu identyfikowania nieodpowiednich zachowań i treści. Użytkownicy mogą zgłaszać dowolne treści w aplikacji, na naszym portalu pomocy i pisząc na konto [Snapchat Support na Twitterze](#). Podejmujemy działania zgodnie z naszymi Wytycznymi dla społeczności i zbieramy informacje od użytkowników, aby ulepszać Snapchat.

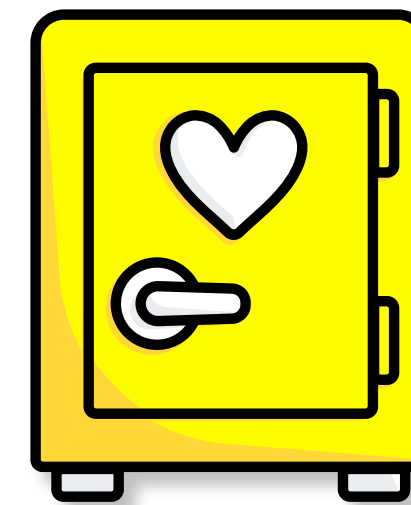
Uwaga: jeżeli uważasz, że ktoś znajduje się w stanie bezpośredniego zagrożenia, natychmiast skontaktuj się z lokalnymi organami wymiaru sprawiedliwości.



”

Skupiamy się na opracowywaniu skutecznych wytycznych, które chronią użytkowników Snapchata i zapewniają im bezpieczne i przyjemne warunki do rozwoju kreatywności oraz wyrażania siebie. Twoje dziecko powinno zawsze zgłaszać nam przypadki naruszenia bezpieczeństwa

“



Jak korzystać ze Snapchata?

Najważniejsze funkcje

By lepiej poznać tę aplikację, przeczytaj poniższy opis jej podstawowych funkcji. Pełną listę funkcji znajdziesz w Słowniczku Snapchata na stronie 12.

Po pierwsze: Snapchat umożliwia znacznie więcej niż tylko wysyłanie zdjęć i filmów. Aplikacja posiada pięć zakładek, którymi są (od strony lewej do prawej): Snap Mapa, Czat, Aparat, Stories i Polecane.

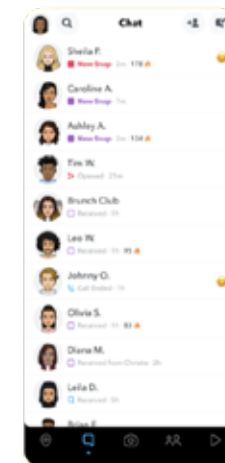
Snap Mapa:

Snap Mapa pomaga członkom naszej społeczności znaleźć się bliżej swoich przyjaciół i różnych zakątków świata. Tak jak wszystkie nasze produkty, Snap Mapa powstała z troską o prywatność, a udostępnianie lokalizacji jest domyślnie wyłączone dla wszystkich użytkowników. Gdy użytkownik Snapchata otwiera Snap Mapę po raz pierwszy, musi wybrać, komu będzie udostępniać swoją lokalizację – wszystkim znajomym, wybranemu gronu lub nikomu (tryb duszka). Snap Mapa pozwala użytkownikom Snapchata sprawdzać godziny otwarcia i opinie o różnych punktach, a także składać zamówienia.



Czat:

Od samego początku naszym celem było umożliwianie kontaktu prawdziwym znajomym i dbanie o to, by czuli się komfortowo, gdy wyrażają siebie w danej chwili. Snapchat umożliwia wysyłanie wiadomości w postaci filmów, zdjęć, dźwięku i tekstu, a także nawiązywanie połączeń głosowych i wideo. Wiadomości są domyślnie usuwane, a użytkownicy nie mogą otrzymywać prywatnych wiadomości od osób spoza listy znajomych.



Aparat:

Snapchat otwiera się w widoku aparatu. To właśnie tutaj możesz robić Snapy w postaci filmów lub zdjęć. Gdy utworzysz Snapa, możesz edytować go za pomocą narzędzi kreatywnych, dodając filtry, tekst, naklejki, załączniki i nie tylko. Snapy mogą być:

- Wysyłane na czacie
- Zapisywane w Memories
- Dodawane do Mojej Story, Prywatnej Story lub Spersonalizowanej Story
- Usuwane



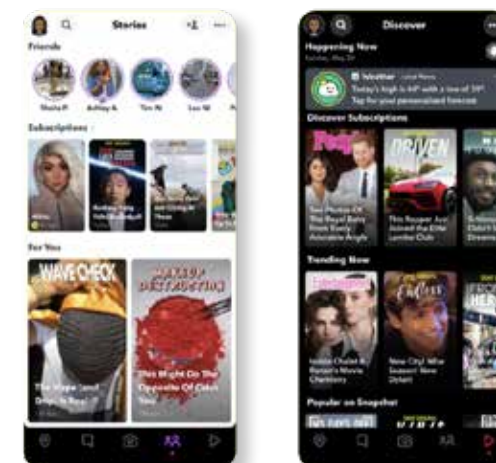
Snapchacie znajdziesz w naszym artykule [tutaj](#). Przejdź na stronę 27, aby poznać więcej używanych przez nas terminów.

Stories:

Tutaj użytkownicy Snapchata mogą przeglądać Stories od znajomych, twórców i szerszej społeczności Snapchata. W tym miejscu możesz również oglądać subskrybowane Stories z poziomu funkcji Odkrywaj lub Dla Ciebie.

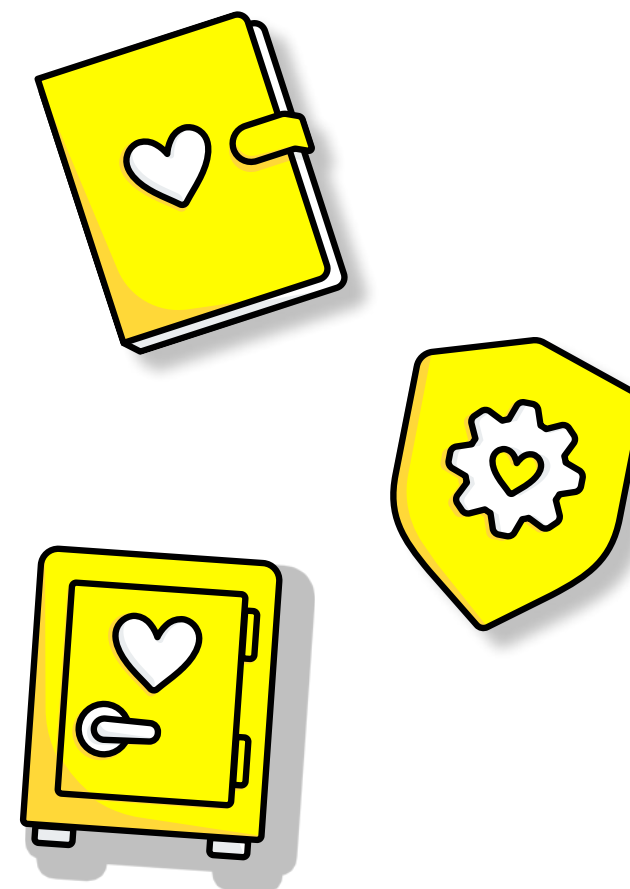
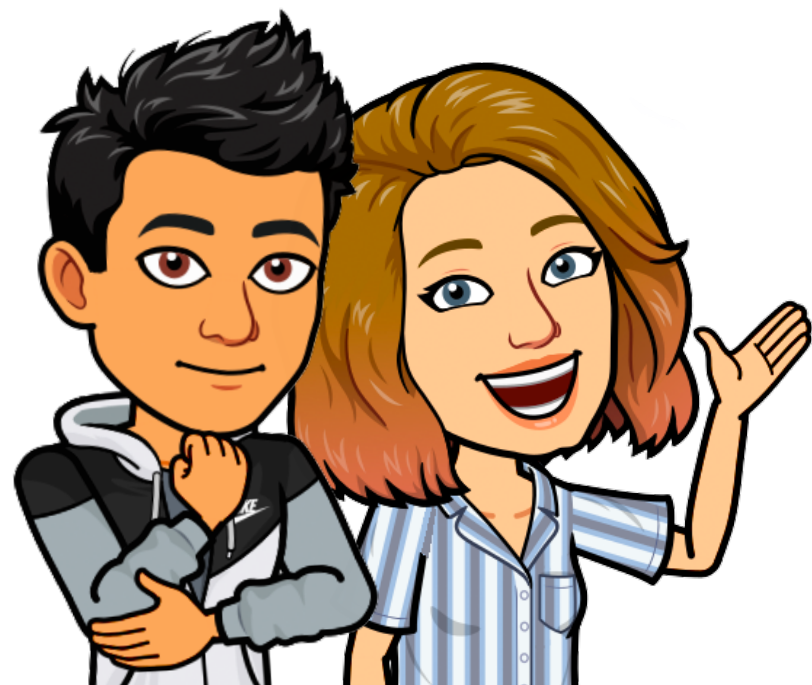
Polecane:

Dzięki Polecanym najciekawsze Snapy stworzone przez społeczność Snapchata mogą zdobyć zainteresowanie, na jakie zasługują. Przesuwaj palcem w górę lub w dół, aby eksplorować treści. Gdy zobaczysz coś, czego chcesz oglądać więcej, dotknij serduszka, aby dodać to do Ulubionych i spersonalizować swoje aktualności!



Prywatność na Snapchacie

Nasze zasady zachowania prywatności



Snap stawia Twoją prywatność na pierwszym miejscu. Wiemy, że za każdym razem, gdy korzystasz ze Snapchata lub innych naszych produktów, obdarzasz nas zaufaniem, dlatego też traktujemy Twoje dane inaczej niż większość firm technologicznych.

Choć nasze produkty stale ewoluują, nasze zasady zachowania prywatności pozostają niezmienione:

- Komunikujemy się z użytkownikami w sposób szczerzy i otwarty
- To Ty decydujesz, jak wyrazić siebie
- Projektując usługi, myślimy o prywatności
- To Ty kontrolujesz swoje dane

Aby dowiedzieć się, jak stawiamy Twoją prywatność na pierwszym miejscu, odwiedź nasze [Centrum ochrony prywatności](#), gdzie znajdziesz szczegółowe informacje o naszych zasadach zachowania prywatności i polityce prywatności. Jeśli szukasz podsumowania podstawowych kwestii, zapoznaj się z sekcją Twoja prywatność – Wyjaśnienia.



Bezpieczne korzystanie ze Snapchata

Przydatne wskazówki bezpieczeństwa

Na Snapchacie można kontaktować się i spędzać czas ze znajomymi i bliskimi, ale to ważne, by wiedzieć, jak dbać o swoje bezpieczeństwo. Zachęcamy do odwiedzenia naszego [Centrum bezpieczeństwa](#), aby lepiej poznać nasze polityki, nasz zespół oraz informacje dla rodziców i nauczycieli. Pamiętaj, że Snapchat jest przeznaczony dla osób, które ukończyły 13 lat.

W aplikacji oferujemy wsparcie użytkownikom Snapchata, którzy mogą znajdować się w kryzysie psychicznym lub emocjonalnym bądź którzy chcą dowiedzieć się więcej o tych problemach i o tym, jak mogą pomóc znajomym radzić sobie z nimi. Nasze narzędzie Here For You prezentuje specjalne zasoby opracowane z udziałem ekspertów, gdy użytkownicy Snapchata wyszukują określone tematy, włączając w to te związane z niepokojem, depresją, stresem, żałobą, myślami samobójczymi i nękaniami.

Oto kilka wskazówek, które pomogą Ci bezpiecznie korzystać ze Snapchata!



1 Wybierz silne hasło: stwórz hasło, które ma co najmniej 8 znaków, i nie zawieraj w nim danych osobowych, takich jak imię i nazwisko, nazwa użytkownika, numer telefonu czy data urodzenia. Hasło powinno zawierać cyfry, symbole oraz duże i małe litery. Nie ujawniaj innym swojego hasła i nie używaj go w innych aplikacjach lub witrynach.

2 Zweryfikuj swój adres e-mail lub numer telefonu: sprawdź, czy adres e-mail i numer telefonu powiązany z Twoim kontem jest prawidłowy w ustawieniach Snapchata.

3 Ustaw uwierzytelnianie dwuetapowe: to opcjonalna funkcja bezpieczeństwa, która sprawdza, czy na konto Snapchat loguje się jego użytkownik. Dzięki temu Twoje konto jest bezpieczniejsze. Dowiedz się więcej [tutaj](#).

4 Ogranicz grono znajomych do osób, które znasz: Snapchat powstał, aby umożliwiać kontakt z bliskimi znajomymi. Zalecamy, aby wysyłać i przyjmować zaproszenia do grona znajomych tylko do i od osób, które znasz w prawdziwym życiu. Przypomnij dziecku, że spotkanie się z osobą poznaną w Internecie nie jest bezpieczne.

5 Sprawdź swoje ustawienia prywatności: wybierz w ustawieniach, kto może wysyłać Ci Snapy, oglądać Twoje Stories lub widzieć Twoją lokalizację na Snap Mapie. Domyślnie tylko Twoi znajomi mogą bezpośrednio kontaktować się z Tobą lub oglądać Twoją Story.

6 Skonfiguruj wyświetlanie Twojej lokalizacji na Mapie: możesz udostępniać swoją lokalizację wszystkim lub tylko wybranym znajomym, a nawet włączyć tryb duszka, kiedy chcesz po prostu gdzieś się zaszyc. Snap Mapa aktualizuje Twoją lokalizację tylko wtedy, gdy korzystasz z aplikacji, i pokazuje tę lokalizację tylko tym osobom, którym chcesz ją udostępniać.

7 Zdecyduj, kto może oglądać Twoją Story: zgodnie z domyślnym ustawieniem prywatności tylko dodani użytkownicy Snapchata mogą oglądać Twoją Story. Ustawienia prywatności aktualne w chwili opublikowania Snapa w Twojej Story pozostaną bez zmian dla tego Snapa, nawet jeśli później zmienisz ustawienia.

8 Zgłaszaj nadużycia na Snapchacie: na Snapchacie możesz zgłaszać nadużycia w każdej chwili, włączając w to zastraszanie, nękanie lub jakiegokolwiek inne naruszenie bezpieczeństwa. Jeśli ktoś sprawia, że czujesz się niekomfortowo, możesz też zablokować tego użytkownika i opuścić czat grupowy. Aby wysłać zgłoszenie, naciśnij i przytrzymaj Snapa lub Story i stuknij przycisk „Zgłoś Snapa”.

9 Różnica między usuwaniem a blokowaniem znajomych: gdy usuniesz kogoś z listy znajomych, ta osoba nie będzie mogła oglądać Twoich prywatnych Stories, ale wciąż będzie mogła przeglądać dowolne treści ustawione przez Ciebie jako publiczne. W zależności od Twoich ustawień prywatności wciąż może ona mieć możliwość wysyłania Ci wiadomości lub Snapów. Gdy zablokujesz znajomego, nie będzie on mógł oglądać Twojej Story oraz wysyłać Ci Snapów lub wiadomości.



Z myślą o Tobie

Zasoby wspierające zdrowie

Snap przywiązuje dużą wagę do bezpieczeństwa i zdrowia swojej społeczności. Wykorzystujemy zespoły, technologie, polityki i partnerstwa, aby użytkownicy Snapchata byli bezpieczni, zdrowi i odpowiednio poinformowani.

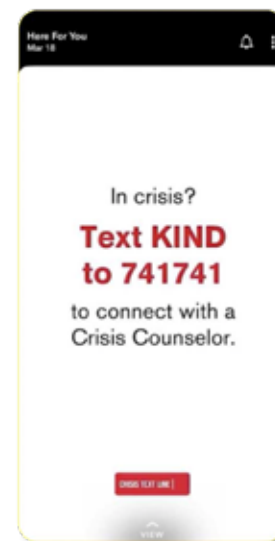
Współpracujemy z ekspertami z branży i organizacjami pozarządowymi, aby zapewnić odpowiednie zasoby i wsparcie użytkownikom Snapchata, którzy ich potrzebują. Pełną listę partnerów bezpieczeństwa znajdziesz na naszej stronie [Partnerzy bezpieczeństwa](#).

Snapchat zapewnia prozdrowotne zasoby i funkcje w aplikacji, aby wspierać Twoje dziecko bez względu na to, czy szuka wsparcia emocjonalnego czy chce tylko porozmawiać. Nasze funkcje prozdrowotne zostały zaprojektowane w celu edukacji i motywacji członków społeczności Snapchata, aby wspierali oni swoich znajomych, którzy mogą mierzyć się z własnymi problemami zdrowia psychicznego.



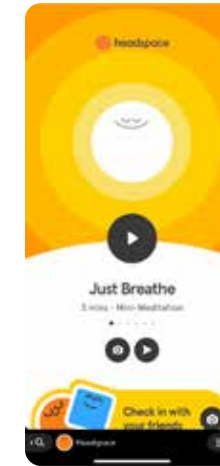
Crisis Text Line: współpracujemy z Crisis Text Line, co pozwala użytkownikom Snapchata mieszkającym w Stanach Zjednoczonych za darmo rozmawiać na żywo z profesjonalnym doradcą kryzysowym przez całą dobę. Wystarczy wysłać SMS-a o treści **KIND na numer 741741** lub wyszukać Crisis Text Line w aplikacji. Jeśli mieszkasz poza granicami Stanów Zjednoczonych, sprawdź nasze [Zasoby dotyczące bezpieczeństwa](#), aby dowiedzieć się więcej.

CRISIS TEXT LINE |



Miniatura Headspace:

Headspace i Snap łączą siły, aby użytkownicy Snapchata mogli cieszyć się dostępem do kursów medytacji i praktyk mindfulness. Dzięki miniaturze Headspace użytkownicy Snapchata będą motywowani do wykonywania ćwiczeń medytacyjnych wspólnie ze znajomymi i wysyłania im wiadomości z budującym przesłaniem. Ta funkcja jest dostępna w wybranych krajach.



Here For You:

to narzędzie w wyszukiwarce, które zawiera zasoby i treści od profesjonalnych organizacji non-profit, które są wyświetlane po wpisaniu słów związanych ze znalezieniem się w kryzysie. Tematy wyszukiwania obejmują depresję, niepokój, żalobę, nękanie, ciało pozytywność, LGBT+, zdrowie psychiczne i wiele więcej.

Wysyłanie zgłoszeń w aplikacji:

nasze narzędzie do wysyłania zgłoszeń w aplikacji pozwala użytkownikom Snapchata anonimowo powiadamiać nas, jeśli martwią się, że ich znajomi mogą zrobić sobie krzywdę. Ponadto zapewniamy osobie, która powiadomiła nas o problemie, i osobie, która otrzyma w aplikacji wsparcie, odpowiednie zasoby na stronie z informacjami o infoliniach dla osób samookaleczających się i dla osób w kryzysie w ponad 20 krajach i językach. W 2017 roku z myślą o naszej społeczności opublikowaliśmy w aplikacji zasoby mające wesprzeć osoby w kryzysie. Inicjatywa pojawia się w aplikacji jako wiadomość od Wsparcia

Snapchata. Nasz dział operacyjny w zakresie egzekwowania prawa będzie aktywnie kontaktować się z organami wymiaru sprawiedliwości, jeśli w dobrej wierze uznamy, że istnieje bezpośrednie zagrożenie życia. Snapchat nie jest profesjonalną platformą interwencyjną w kontekście zdrowia psychicznego. Jeśli Twój znajomy lub bliska Ci osoba jest w niebezpieczeństwie, powiadom odpowiednie służby, kontaktując się z Crisis Textline bądź dzwoniąc na telefon zaufania lub na numer 112.

Kanał Safety Snapshot:

zachęć swoje dziecko, by subskrybowało Safety Snapshot – program dostępny w funkcji Odkrywaj, w którym koncentrujemy się na edukowaniu użytkowników Snapchata w dziedzinie bezpieczeństwa cyfrowego i ważnych działań, które pomogą zapewnić bezpieczeństwo konta Snapchat. Kanał jest dostępny tylko w wybranych krajach.

Strona z zasobami:

sprawdź nasze [Centrum bezpieczeństwa](#), gdzie znajdziesz pełną listę partnerów bezpieczeństwa i zasobów dotyczących bezpieczeństwa dla Ciebie i Twojego dziecka.

Stuknij i przytrzymaj w aplikacji, aby zeskanować



Jak rozmawiać z dzieckiem?

Pomysły na rozpoczęcie dialogu

Wiemy, jak ważne jest rozmawianie z dzieckiem o korzystaniu ze Snapchata. Dlatego nawiązaliśmy współpracę z ekspertami z MindUP i Crisis Text Line oraz rodzicami pracującymi w Snap Inc., aby doradzić Ci, jak rozpocząć rozmowę z dzieckiem o Snapchacie, rozpoznać potencjalnie niepokojące zachowanie i dbać o zdrowie w aplikacji.

Dołącz do zabawy

Utworzenie własnego konta Snapchat pomoże Ci zrozumieć aplikację i znaleźć wspólny język z dzieckiem. **Rada eksperta:** poproś dziecko, by nauczyło Cię korzystać z Twojego nowego konta na Snapchacie.



Oto kilka pytań do Twojego dziecka, które pomogą Ci zacząć rozmowę:

- Mogę zobaczyć, jak wygląda Twoje Bitmoji?
- Czy chcesz utworzyć rodzinną Prywatną Story lub czat grupowy dla nas?
- Jakiego filtra używasz najczęściej?
- Który program z funkcji Odkrywaj jest Twoim ulubionym? Które spodobałyby się mnie?
- Jak wyglądają kontakty z przyjaciółmi na Snapchacie?
- Z kim masz najdłuższą Snappassę?
- Czy mogę zrobić Snapa? Gdzie znajdę go po zapisaniu?
- Jak ustawić tryb duszka na Snap Mapie?
- Jaka jest Twoja ulubiona zakładka w aplikacji?

- Co zrobić, żeby tylko moi znajomi widzieli, co publikuję?
- Jaka jest Twoja ulubiona gra na Snapchacie?

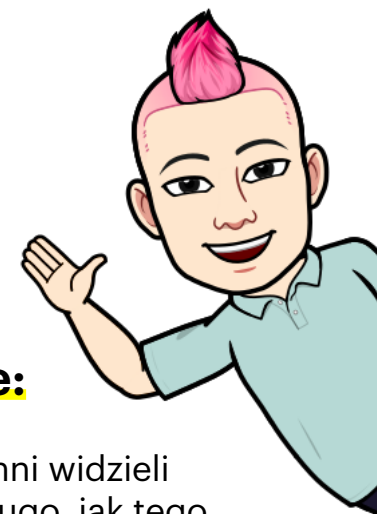
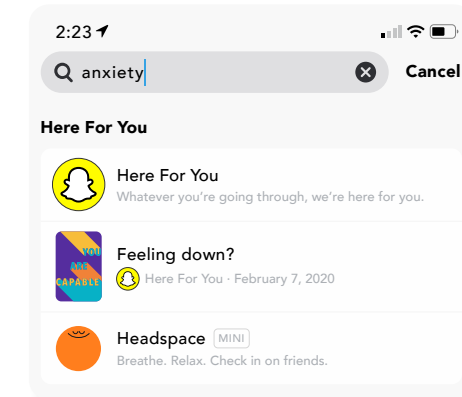
Rozpoznawanie problemów:

Ważne jest, aby wiedzieć, na jakie zachowania dziecka zwracać szczególną uwagę. Mogą one świadczyć o tym, że ma ono kłopoty w sieci i może potrzebować dodatkowego wsparcia od Ciebie, doradcy lub innego dorosłego. Czy zauważasz u swojego dziecka któreś z poniższych zachowań?

- Zmiana osobowości (częstszy niepokój, lęk lub gniew)
- Unikanie rozmów o technologii
- Unikanie korzystania z telefonu lub laptopa
- Odsunięcie się od znajomych i rodziny
- Zmiany w zachowaniu w szkole (gorsze oceny, częste nieobecności, zasypianie na lekcjach)
- Chęć samookaleczania się



Jeśli tak, koniecznie porozmawiaj z dzieckiem i w razie potrzeby poszukaj pomocy u profesjonalisty lub sprawdź nasze narzędzie Here For You. Na wypadek nagłej sytuacji kryzysowej, upewnij się, że dziecko wie, że infolinia Crisis Text Line jest dostępna przez całą dobę i może tam uzyskać pomoc, wysyłając SMS-a o treści **KIND na numer 741741**. Nawiązaliśmy z tą firmą bezpośrednią współpracę, aby zagwarantować społeczności Snapchata bezpłatne i poufne wsparcie od profesjonalnych doradców kryzysowych.



Dbanie o dobre samopoczucie:

Snapchat został zaprojektowany tak, aby inni widzieli tylko to, czym chcesz się podzielić, i tak długo, jak tego chcesz. Opracowujemy też nowe produkty i funkcje, kładąc szczególny nacisk na bezpieczeństwo i ułatwiając członkom naszej społeczności dostęp do narzędzi i zasobów wspierających dobre samopoczucie, gdy oni sami lub ich znajomi znajdują się w złym stanie psychicznym.

Oto kilka sposobów, by sprawdzić, jak radzi sobie Twoje dziecko:

- Czy używasz czasem Headspace do medytacji? Badania pokazują, że medytacja lub praktykowanie technik mindfulness, może zmniejszać stres i poprawiać samopoczucie.
- Czy w razie potrzeby wiesz, jak zgłosić czyjeś konto na Snapchacie?
- Czy oglądasz poświęcony bezpieczeństwu kanał Safety Snapshot w sekcji Odkrywaj?
- Czy subskrybujesz Here For You? Znajdziesz je, wpisując „Here For You” w pasku wyszukiwania na Snapchacie.
- Czy czujesz, że masz z kim porozmawiać, jeśli coś na Snapchacie Cię martwi?
- Czy wiesz, jakie zasoby z zakresu wsparcia są dostępne na Snapchacie?
- Ile czasu spędzasz w aplikacji?
- Czy kiedykolwiek czujesz się przytłoczony podczas korzystania z aplikacji? Co robisz, gdy tak się poczujesz?

”

**Wszyscy mamy możliwość,
by wnosić radość i dobry
nastrój do swojego życia
poprzez rozwijanie dobrych
nawyków umysłowych,
takich jak praktykowanie
technik mindfulness,
wyrażanie wdzięczności
i kierowanie się dobrocią.**

- dr Molly Stewart Lawlor

mindup
For Life

The Goldie Hawk
Foundation

“

Po rozmowie z dzieckiem:

Teraz, gdy Ty i Twoje dziecko bez problemu rozmawiacie ze sobą o Snapchacie, dobrze jest ustalić kilka rzeczy na przyszłość i zadbać o to, aby takie rozmowy odbywały się regularnie. Nawet podpisanie umowy dotyczącej korzystania z mediów społecznościowych może pomóc Wam zadbać o prywatność i zaufanie po obu stronach. Składając te obietnice, budujecie zaufanie do siebie nawzajem.

Oto kilka porad dotyczących dbania o prawidłową komunikację z dzieckiem i wspierania go w rozwijaniu zdrowych nawyków korzystania z telefonu i mediów społecznościowych:

- Niech rozmowy staną się Waszym rytuałem: znajdź czas na mówienie i słuchanie zupełnie jak przy wspólnym posiłku
- Angażuj swoje dziecko w dialog, zadając pytania takie jak „A co Ty o tym sądzisz?”, i odpowiadaj, pozostając otwartym na jego pomysły
- Naucz się naprawdę słuchać, eliminując to, co może Cię rozpraszać, i utrzymując kontakt wzrokowy

- Razem uzgodnijcie codzienną przerwę od mediów społecznościowych lub telefonu
- Rozmawiaj otwarcie o zagrożeniach i problemach w sieci, udzielając dziecku praktycznych porad, jak sobie z nimi radzić, na przykład poprzez blokowanie

Oto kilka ważnych wskazówek, które pomogą Twojemu dziecku zadbać o swoje bezpieczeństwo i samopoczucie w mediach społecznościowych:

- Jedynie najbliżsi powinni widzieć, co publikujesz — akceptuj zaproszenia do grona znajomych tylko od osób, które naprawdę znasz
- Zawsze zadawaj sobie pytanie: „Co powiedziała by na to babcia?” zanim coś opublikujesz
- Nie bądź biernym obserwatorem — jeśli widzisz coś, co sprawia, że czujesz się niekomfortowo, zgłoś to!
- Zawsze postępuj zgodnie z wytycznymi dla społeczności dotyczącymi uprzejmości



Słowniczek Snapchata

(A-Z)

Aparat: tutaj możesz wysyłać znajomym Snapy, które mają formę zdjęć lub filmów.

Czat: wysyłaj filmy lub wiadomości tekstowe oraz dzwoń tylko do prawdziwych znajomych.

Filtry: przesunij palcem w prawo na Snapie, aby wyświetlić filtry, które pozwolą Ci dodać efekty kolorystyczne, pokazać informacje o miejscu, wyeksponować Twoje Bitmoji, pokazać, co robisz i wiele więcej.

Gry i miniatury Snap: gry to świetny sposób na dobrą zabawę ze znajomymi na Snapchacie! Miniatury Snap to drobne usługi stworzone z myślą o znajomych, z którymi razem zaplanujecie wieczór filmowy czy przygotujecie fiszki.

Gwiazdy Snapa: twórcy (tacy jak influencerzy lub celebryci), którzy mają dużą publiczność, otrzymują złotą gwiazdkę. Możesz subskrybować tych twórców.

Memories: prywatna kolekcja Snapów i Stories użytkownika Snapchata, które zostały zapisane w Memories.

Moja Story: seria Snapów wyświetlanych w porządku chronologicznym, którą inni mogą oglądać przez 24 godziny. Możesz udostępnić ją wszystkim, tylko znajomym lub wybranym osobom.

Nakładki: stuknij twarz, aby uruchomić karuzelę nakładek. Nakładki dodają efekty 3D, obiekty, postacie i przekształcenia do Twoich Snapów.

Narzędzia kreatywne: gdy zrobisz Snapa, możesz dodać do niego naklejki, napisy, rysunki i wiele więcej.

Nasza Story: kolekcja Snapów przesłanych przez różnych użytkowników z całej społeczności Snapchata. Snapy widoczne w Naszej Story są treściami publicznymi, które mogą być pokazywane na Snap Mapie, a nawet poza platformą.

Odkrywaj: oglądaj wiadomości i programy rozrywkowe, włączając w to oryginalne produkcje Snap i najważniejsze media.

Polecane: Odkrywaj świat Snapchata w jednym miejscu i poznaj punkt widzenia innych członków naszej społeczności na tej platformie rozrywkowej

Prywatna Story: Prywatne Stories pozwalają użytkownikom Snapchata stworzyć Story, która jest udostępniana tylko wybranym znajomym.

Snapkod: to specjalny obraz, który możesz zeskanować na Snapchacie, by wykonać czynności, takie jak dodanie nowych znajomych lub odblokowanie filtrów i nakładek.

Snap Mapa: zobacz, co się dzieje, wyszukaj swoich znajomych i znajdź inspirację, by sięgnąć po przygodę z tą zakładką. Udostępnianie lokalizacji jest domyślnie wyłączone -- to Ty decydujesz, czy chcesz udostępniać swoją lokalizację znajomym czy zachować ją dla siebie w trybie duszka.

Snappassa: zazwyczaj oznaczana za pomocą emoji 🔥 obok nazwy Twojego znajomego na ekranie czatu jest liczbą pokazującą, ile dni trwa Snappassa (tj. dni, w których wymieniliście się Snapami). Snappassa to zabawny sposób na to, by dowiedzieć się, z kim najczęściej wymieniasz się Snapami.

Spersonalizowana Story: wybierz znajomych, którzy mają dołączyć do Twojej Spersonalizowanej Story. Każdy, kto dołączy do tej Story, będzie mógł publikować w niej treści i zobaczyć innych jej członków.

Szukaj: po wpisaniu terminu w polu Szukaj zobaczysz wiele wyników wyszukiwania, aby znaleźć to, co Cię najbardziej interesuje, na przykład wyszukanie znajomych lub poznanie naszego narzędzia Here For You.

Szybkie dodawanie: rekomendacje znajomych w szybkim dodawaniu są oparte na kilku czynnikach, na przykład obecnych znajomych i subskrybowanych użytkownikach.

Tryb duszka: gdy jest włączony, Twoi znajomi nie widzą Twojej lokalizacji na Snap Mapie.

Tylko dla mnie: ta funkcja jest dostępna w Memories i pozwala użytkownikowi Snapchata przenosić Snapy i Stories zapisane w Memories do zakładki Tylko dla mnie — ich obejrzenie będzie wymagało podania kodu dostępu.

Usługi lokalizacji: Snapchat wykorzystuje Twoją lokalizację do funkcji takich jak filtry, wyszukiwanie, Snap Mapa, reklamy i nie tylko. Jeśli funkcja lokalizacji jest włączona, Twoja lokalizacja będzie aktualizowana w czasie, gdy Snapchat będzie uruchomiony.





Snap Inc.