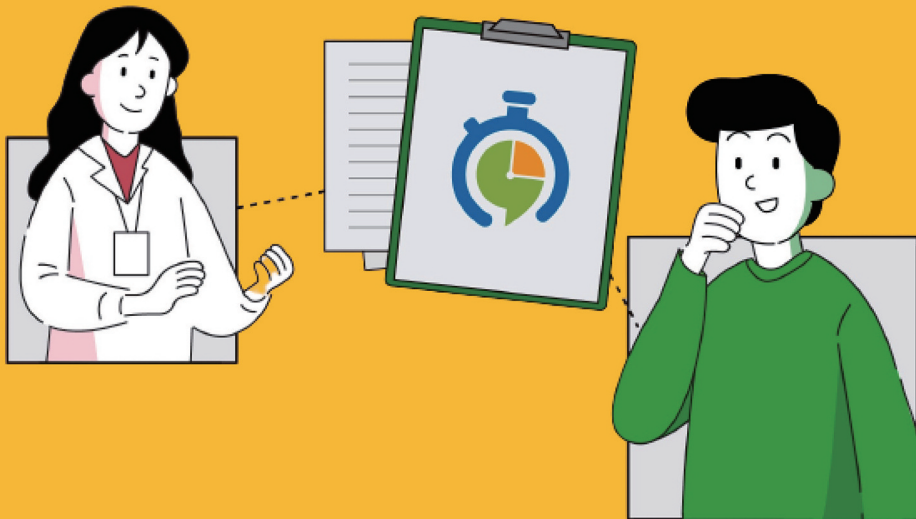


청소년
인터넷·스마트폰
사용조절이 필요하다면?

인스탑을 기억하세요!



청소년
인터넷·스마트폰
사용조절이 필요하다면?

인스타그램을 기억하세요!



여성가족부

1

인스탑이란?

인터넷·스마트폰 STOP 

미디어 이용습관 조절이 필요한 청소년을 대상으로
자기조절 능력 향상을 위하여 **청소년 스스로** 또는
상담자와 청소년이 1:1 매칭되어 7회기 프로그램을 수행하게 됩니다.

프로그램 진행 과정

포털사이트에서 '인스탑' 검색 ▶ 청소년 회원 가입 ▶ 프로그램 수행 및
1:1 피드백 ▶ 프로그램 수료 ***최소 3일 간격으로 프로그램 수행 가능**

인스탑 프로그램 참여 시 **PC 및 스마트폰** 모두 사용 가능합니다

인스타그램

이제 시작해 보아요!



회원 가입 시 주의사항

청소년 회원가입 시 입력한 이름과 청소년의 휴대폰 명의를 일치되어야 회원가입이 가능합니다! (휴대폰 명의를 보호자로 되어 있을 시, 보호자분 성함으로 회원가입을 진행해주세요!)



인터넷으로 프로그램 진행 시 주의사항

인스타그램 프로그램 시스템은 인터넷 익스플로러 웹 브라우저보다 엣지(Edge) 또는 크롬 브라우저에서 원활한 성능으로 시스템 사용 가능합니다.



“

'인스타그램' 검색 또는 QR코드를 스캔해보세요

”

상담 선생님과 함께하는 방법



상담 선생님과 함께 하길 원한다면
누구든지 함께 할 수 있어요!

방법 인스타그램 페이지에서
‘상담선생님과 함께하는’를 누르기

청소년상담복지센터(☎지역번호+1388)로 문의
서울지역은 서울시립청소년미디어센터(☎070-7165-1031)로 문의

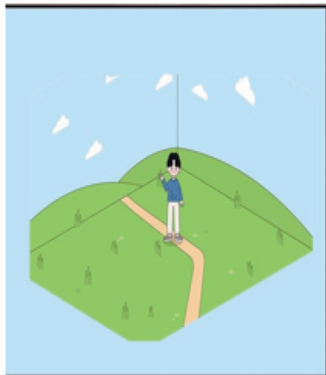
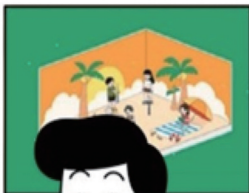
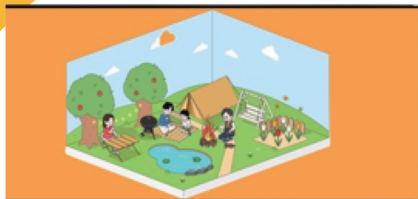
인스탑

회기 별 구성 내용

- 1 회기 나의 미디어 이용습관 알기
- 2 회기 미디어 사용욕구 다루기 및 목표 설정하기
- 3 회기 미디어 사용 생각 바꾸기
- 4 회기 감정인식 및 조절하기
- 5 회기 대안활동 계획 세우기
- 6 회기 유혹상황 다루기
- 7 회기 상담목표 점검 및 재발방지 다루기



회기를 진행할 때마다 변화되는 미니룸을 확인해보세요



사·도 청소년상담복지센터

기타문의사항은 아래 지역별 대표번호로 연락하시거나,
한국청소년상담복지개발원(☎051-662-3196)으로 전화해주세요

지역	기관명	전화
서울	서울시립 청소년미디어센터	070-7165-1031 070-7165-1038
부산	부산광역시 청소년상담복지센터	051-714-5262
대구	대구광역시 청소년상담복지센터	053-659-6254
인천	인천광역시 청소년상담복지센터	032-721-2309
광주	광주광역시 청소년상담복지센터	070-8850-4293
대전	대전광역시 청소년상담복지센터	042-256-6580
울산	울산광역시 청소년상담복지센터	052-216-1304
세종	세종특별자치시 청소년상담복지센터	044-867-2000
경기	경기도 청소년상담복지센터	031-248-1318 (내선 201)

지역	기관명	전화
강원	강원도 청소년상담복지센터	033-250-1440
충북	충청북도 청소년상담복지센터	043-257-4835
충남	충청남도 청소년상담복지센터	041-554-2130
전북	전라북도 청소년상담복지센터	063-274-1388
전남	전라남도 청소년상담복지센터	061-280-9031
경북	경상북도 청소년상담복지센터	054-850-1032
경남	경상남도 청소년상담복지센터	055-711-1317
제주	제주특별자치도 청소년상담복지센터	064-759-9951