

청소년 인터넷·스마트폰 사용조절 프로그램이란?

인스타그램을 기억하세요!

1 인스타그램이란?

인터넷·스마트폰 STOP

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

프로그램 진행 과정

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

인스타그램 프로그램 참여시 PC 및 스마트폰 모두 사용 가능함-※

2 인스타그램프로그램 이제 시작해 보아요!

회원 가입 시 주의사항
청소년 회원가입 시 일정한 이름과 청소년의 휴대폰 번호가 일치되어야 하며 회원가입이 가능합니다 (휴대폰 번호가 보호자로 되어 있을 시, 보호자만 승인으로 회원가입을 진행해주세요)

인터넷으로 프로그램 진행 시 주의사항
인스타그램 프로그램 시스템은 인터넷 익스플로러 및 브라우저(파이어폭스, 크로미움) 또는 구글 크롬 브라우저를 사용하여 운영될 수 있으므로, 사용 가능하오니 확인 부탁드립니다.

“ '인스타그램' 검색 또는 QR코드를 스캔해보세요 ”

3 상담 선생님과 함께하는 방법

이메일에 문의하는 프로그램 상담 상담선생님과 함께 할 수 있습니다!

[방법] 인스타그램 페이지에서 '상담선생님과 함께하기'를 누르기
또는 청소년상담복지센터(충청지역번호+120)로 문의하거나, 서울지역의 경우, 서울시립청소년상담지원센터(☎02-7166-1031)로 문의

4 인스타그램 회기별 구성 내용

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

5 회기를 진행할 때마다 변화되는 미니를 확인해보세요

6 사·도 청소년상담복지센터

가타분의사항은 아래 지역별 대표번호로 연락하시기나.

문의청소년상담복지센터(충청지역)☎051-662-3794(소)로 연락해주시세요

지역	구분명	전화	지역	구분명	전화
서울	서울지역	070-7762-1031	강원	강원도	033-250-1440
	청소년상담복지센터	070-7166-1038		청소년상담복지센터	
부산	부산광역시	051-714-5262	충청	충청북도	043-257-4835
	청소년상담복지센터			청소년상담복지센터	
대구	대구광역시	053-659-6254	충남	충청남도	041-554-2730
	청소년상담복지센터			청소년상담복지센터	
전남	전남광역시	032-721-2359	전북	전라북도	063-274-1388
	청소년상담복지센터			청소년상담복지센터	
충주	충청북도	070-8890-4293	전남	전라남도	061-380-9030
	청소년상담복지센터			청소년상담복지센터	
대전	대전광역시	042-256-6580	전북	전라북도	054-850-1030
	청소년상담복지센터			청소년상담복지센터	
대전	대전광역시	052-216-1304	전남	전라남도	055-711-1317
	청소년상담복지센터			청소년상담복지센터	
세종	세종특별자치시	044-887-2000	제주	제주특별자치도	064-759-9951
	청소년상담복지센터			청소년상담복지센터	
경기	경기도	031-248-1318 (E·R·T 200)			
	청소년상담복지센터				