

1

# 인스탑 이란?

인터넷·스마트폰 STOP 

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

## 프로그램 진행 과정

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

인스탑 프로그램 참여시 PC 및 스마트폰 모두 사용 가능합니다

청소년  
인터넷·스마트폰  
사용조절이 필요하다면?

# 인스탑을 기억하세요!



2

# 인스타그램 프로그램 이제 시작해 보아요!



## 회원 가입 시 주의사항

청소년 회원가입 시 입력한 이름과 청소년의 휴대폰 명의가 일치되어야 회원가입이 가능합니다! (휴대폰 명의가 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

”

3

# 상담 선생님과 함께하는 방법

여러분이 진행하는 프로그램을 상담 선생님들과 함께 할 수 있어요!



[방법] 인스타그램 페이지에서 '상담선생님과 함께하기'를 누르기

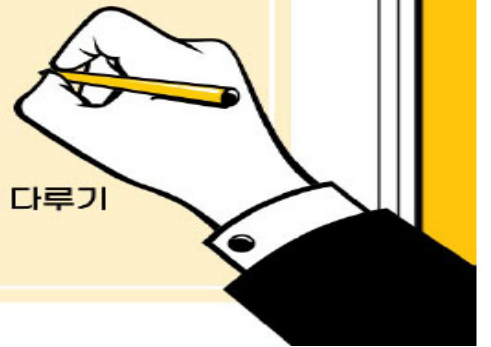
또는 청소년상담복지센터(☎지역번호+1388)로 문의하거나,  
서울지역의 경우, 서울시립청소년미디어센터(☎070-7165-1031)로 문의

4

# 인스탑

## 회기별 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



5

## 회기를 진행할 때마다 변화되는 미니룸을 확인해보세요

