

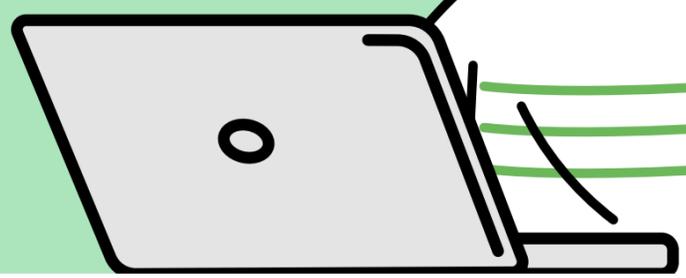
방학맞이

즐거로운

미디어 생활



아이 캔 두 잇!



즐거로운 미디어생활 가이드

혹시 자녀에게 이런 모습이 있나요?



- 미디어를 시작하면 멈추는 것이 어렵고
사용시간이 갈수록 길어진다 YES NO

- 미디어 사용이 제한되면 견디기 힘들어하고
모든 일을 재미없어한다 YES NO

- 미디어 사용에 집착하고 친구, 가족과 함께
있을 때도 미디어에만 집중한다 YES NO

- 미디어 사용으로 가족갈등이 많아지고,
무엇을 하는지 숨기는 행동을 보인다 YES NO



YES 3개 이상이라면 미디어 사용조절이 시급합니다!!

즐거로운 미디어생활 첫걸음

친해지기

친해지면
이끌어줄 수
있습니다



자녀의 말을 경청하고 감정을 알아주고 구체적으로 칭찬해 주세요. 그리고 자녀가 경험하는 미디어문화를 이해하려는 노력을 보여주세요.

자녀와 친해져야 부모의 지도와 감독이 긍정적으로 인식됩니다.

슬기로운 미디어생활 첫걸음

공감적이고 수용적인 대화법

- 01** 부모님이 하고 싶은 말은 조금만 참고, 눈을 맞추고 들어 주세요
- 02** 고개 끄덕임, 미소, 핵심 요약하기 등 상황에 적절한 반응을 해주세요
- 03** 자녀의 행동/감정에 대해 옳고 그름을 판단하기 전에 왜 그랬는지 감정을 이해해 주세요
“잘~하는 짓이다” → “이렇게 되어 속상하겠구나!”
- 04** 상대방을 비난하지 않고 “나”를 주어로 감정을 전달해 주세요
“너는 왜 그렇게 행동하니?”
→ “엄마는 그 행동 때문에 속상하구나!”

즐거로운 미디어생활 두걸음

함께하기

함께
물타리를 만들면
안전합니다.



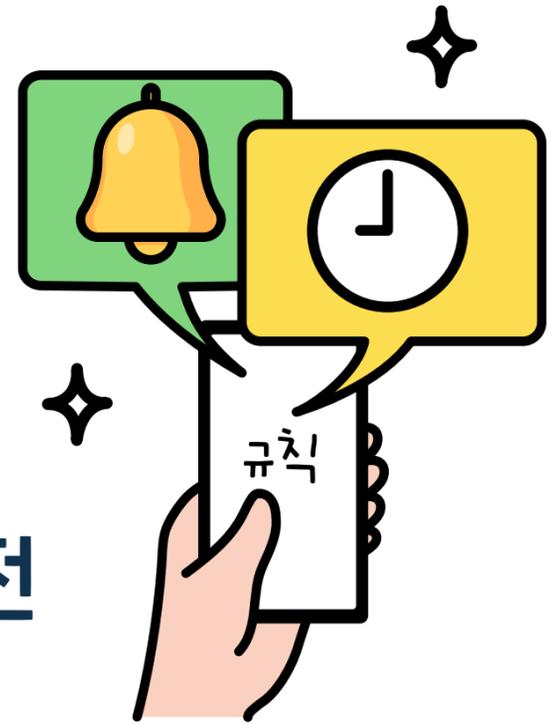
미디어 사용규칙을 자녀와 함께 정하고 일관성 있는 환경을 만드는 것이 중요합니다.

자신이 정한 규칙에 따라 행동을 통제하는 작은 성공경험은 자기조절력으로 이어집니다.

즐거로운 미디어생활 **TIP!** 두걸음

미디어 사용규칙 (예시)

- ☑ 미디어 사용시간을 정하고, 사용 전 종료알람 설정하기
- ☑ 미디어 사용 금지구역(식탁, 화장실 등) 정하기
- ☑ 학습시간에는 스마트폰을 보관함에 넣어두기
- ☑ 일주일에 한번 스마트폰 관리앱을 통해 우리가족 사용시간 점검하기



슬기로운 미디어생활 세걸음

홀로서기

지속적인 미디어 사용조절은 결국 청소년의 자율성*에 달려 있습니다.

*자율성: 자율적으로 선택하고 그 선택을 책임지는 능력



따라서 **사용규칙을 지킬 것을 믿고** 필요시 규칙을 함께 수정해 가며 격려해 주는 것이 중요합니다. 또한 **미디어 외에** 관심과 흥미를 쏟을 수 있는 **다양한 활동기회를 마련해** 주는 것이 필요합니다.

즐거로운 미디어생활 **TIP!** 세걸음

미디어 대안활동 (예시)

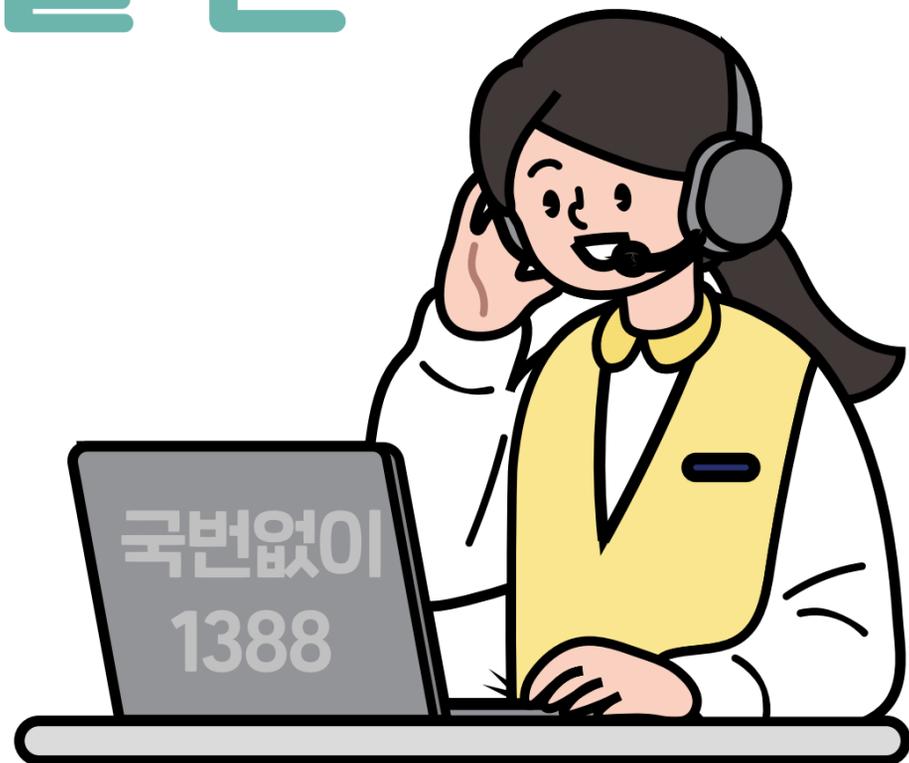
- ✓ 자전거 타고 동네 탐방하기
- ✓ 반려식물, 반려동물 키우기
- ✓ 우리집 요리사 되어보기
- ✓ 가족 버킷리스트 작성하고 하나씩 실천하기



도움이 필요할 땐 적극적으로

신청방법
국번없이 1388

휴대전화는 지역번호+1388



인터넷 스마트폰 과의존으로 일상생활에 어려움을 겪는 경우에는 전문기관에 도움을 요청하시기 바랍니다.



한국청소년상담복지개발원은 전국 청소년상담복지센터, 서울지역은 서울시립청소년 미디어센터, 인터넷중독예방상담센터와 함께 다양한 상담 치료 프로그램을 지원하고 있습니다.