

FAST – itsekunnioitusta suojaava taito

Mikä FAST on?

FAST on DKT:n taito, joka auttaa sinua pitämään kiinni itsekunnioituksesta ihmissuhteissa – erityisesti silloin, kun huomaat miellyttäväsi liikaa tai luopuvasi omista rajoistasi.

FAST on hyödyllinen, kun:

- suostut vastentahtoisesti, jotta vältät ristiriidan
- pyydät anteeksi tarpeitasi tai tunteitasi
- lupaat liikaa ja kuormitut
- pelkäävät toisen reaktiota ja ohitat itsesi

Muistisääntö: ”Ymmärrän sinua – ja minun rajani on tämä.”

FAST pähkinäkuoressa

F	Fair – Ole reilu (itsellesi ja toiselle)
A	(no) Apologies – Älä pyydä anteeksi turhaan
S	Stick to values – Pidä kiinni arvoistasi
T	Truthful – Ole totuudenmukainen

1) F = Reilu (Fair)

Ole reilu sekä itsellesi että toiselle: kuuntele, kerro oma näkökulmasi ja sovi rajat asiallisesti.

Repliikkipankki:

- ”Ymmärrän sinun näkökulmasi – ja haluan kertoa myös omani.”
- ”Minulle sopii tämä, mutta ei tuo.”
- ”Haluan, että tästä tulee toimiva meille molemmille.”
- ”En tee päätöstä paineessa. Palaan tähän myöhemmin.”

Mini-esimerkki: ”Voin auttaa 30 minuuttia, mutta en enempää.”

2) A = Ei turhia anteeksipyyntöjä

Älä pyydä anteeksi rajojasi, tarpeitasi tai tunteitasi. Pyydä anteeksi silloin, kun olet oikeasti tehnyt väärin.

Repliikkipankki:

- ”Minulla on pyyntö.”
- ”En pysty tähän.” / ”Tämä ei sovi minulle.”
- ”Kuulen, että olet pettynyt. Päätökseni pysyy.”
- ”En jatka keskustelua, jos minua nimitellään.”

Sopiva anteeksipyyntö: ”Olen pahoillani. Korjaan asian näin: ____.”

3) S = Pidä kiinni arvoista

Kysy: ”Millainen ihminen haluan olla tässä tilanteessa?” Anna arvojen ohjata (kunnioitus, rehellisyys, rajat, itsestä huolehtiminen).

Repliikkipankki:

- ”Minulle on tärkeää, että minua kohdellaan kunnioittavasti.”
- ”Haluan olla rehellinen: tämä ei tunnu minusta hyvältä.”
- ”Pidän tauon ja jatketaan, kun sävy pysyy asiallisena.”
- ”Jaksamiseni on nyt rajoilla, joten minun täytyy keventää.”

4) T = Totuudenmukaisuus

Ole rehellinen ilman liioittelua, vähättelyä, tekosyitä tai tyhjiä lupauksia. Ytimekäs ilmaisu riittää.

Repliikkipankki:

- “En.” / “En pysty.” / “En halua.”
- “Tarvitsen aikaa miettiä.”
- “Voin tehdä tämän, jos ____.”
- “Vastasin liian nopeasti – kun mietin, en pysty sittenkään.”

Valmiit mallit (poimi ja muokkaa)

Avunpyyntö

- “Kiitos kun kysyit. En pysty tällä kertaa.”
- “Voin auttaa 30 min, en enempää.”

Painostus

- “En tee päätöstä painostettuna.”
- “Pidän kiinni rajastani.”

Kuumeneva tilanne

- “Pidän tauon nyt. Jatketaan myöhemmin.”

Työtilanne

- “En ehdi tätä tällä viikolla. Priorisoidaanko?”

Pika-harjoitus: tee oma FAST-lause

Tilanne: _____

FAST-lauseeni (yksi ytimekäs lause): _____

Vahvistus: “Pystyn kestäämään toisen reaktion. Tärkeintä on, että toimin arvojeni mukaan.”

Kompastuskivet

- “Jos sanon tämän, toinen suuttuu.” → Se ei tarkoita, että teit väärin.
- “Minun täytyy selittää paljon.” → Ytimekäs riittää.
- “Lupasin liikaa.” → Korjaa nopeasti ja rehellisesti.

Lisärepliikkipankki (tilanteittain)

Valitse tilanteeseen sopiva lause ja pidä se ytimekkäänä.

Voit toistaa saman viestin rauhallisesti ("rikkinäinen levy").

Rajat ja kieltäytyminen

- "Kiitos kun kysyt. En pysty."
- "Tämä ei sovi minulle."
- "Voin tehdä tästä vain osan: ____."
- "En ota tätä vastuuta."

Kun toinen vaatii perusteluja

- "Ymmärrän, että haluat syyn. Päätös on silti tämä."
- "En lähde perustelemaan enempää."
- "Palaan asiaan myöhemmin, kun olen miettinyt."

Syyllyttäminen ja nälviminen

- "En ota vastaan syyllyttämistä."
- "Voit olla pettynyt – rajani pysyy silti."
- "En jatka keskustelua, jos minua nimitellään."

Kuumeneva tilanne (tauko)

- "Pidän tauon nyt. Jatketaan klo ____ / myöhemmin."
- "Palaan, kun sävy pysyy rauhallisena."

Työ ja kuormitus

- "En ehdi tätä tällä viikolla. Priorisoidaanko?"
- "Voin tehdä A:n, mutta B siirtyy."
- "Otan tämän, jos jostain muusta luovutaan."