

# AAC OD ZERA



Zespół Silent Voices

## Od nas

Jesteśmy zespołem Silent Voices i stworzyliśmy ten e-book dlatego, że temat AAC wciąż jest za mało znany, a jednocześnie bardzo potrzebny. Kiedy zaczęliśmy się nim zajmować, szybko zauważyliśmy, że wiele osób w ogóle nie wie, czym AAC jest, dla kogo może być wsparciem i od czego właściwie zacząć. Ten e-book powstał właśnie po to, żeby uporządkować podstawy i pokazać, że komunikacja to nie luksus, tylko prawo każdego człowieka.

Nie jesteśmy tutaj po to, żeby zastępować terapeutę, diagnozę czy indywidualny plan pracy. Chcemy dać prosty, zrozumiały punkt startowy: taki, który pomaga oswoić temat, zrozumieć najważniejsze pojęcia i wejść w AAC spokojnie, bez lęku i bez chaosu.

## 1. Czym właściwie jest AAC?

AAC to skrót od Augmentative and Alternative Communication, czyli po polsku komunikacja wspomagająca i alternatywna. Najprościej mówiąc: są to wszystkie sposoby komunikowania się, które wspierają mowę albo ją zastępują, kiedy sama mowa nie wystarcza, jest bardzo trudna albo chwilowo niemożliwa. AAC może obejmować gesty, mimikę, wskazywanie, symbole, tablice komunikacyjne, książki z obrazkami, a także urządzenia i aplikacje mówiące na głos to, co ktoś chce przekazać. AAC nie wyklucza mowy — bardzo często działa obok niej, razem z nią.

Bardzo ważne jest też to, że AAC jest multimodalne. To znaczy, że człowiek nie musi komunikować się tylko jednym sposobem. Może jednocześnie używać spojrzenia, gestu, kilku słów mówionych, symboli i urządzenia. W praktyce tak właśnie wygląda komunikacja wielu osób — elastycznie, zależnie od sytuacji, zmęczenia, miejsca i rozmówcy.

## 2. Dla kogo jest AAC?

AAC jest dla osób, które przez część czasu albo cały czas nie mogą polegać wyłącznie na mowie. To mogą być dzieci, nastolatki i dorośli. AAC nie jest więc „tylko dla małych dzieci” ani „tylko dla osób z autyzmem”. Korzystają z niego osoby z bardzo różnymi potrzebami

komunikacyjnymi, w różnych momentach życia. U części osób będzie to wsparcie na krótki czas, a u części – długofalowy sposób komunikacji.

To ważne, bo wokół AAC narosło dużo nieporozumień. Część osób nadal myśli, że po AAC sięga się dopiero wtedy, kiedy „już nic innego nie działa”. Tymczasem współczesne podejście jest inne: jeśli czyjeś obecne możliwości komunikacyjne nie wystarczają do codziennego życia, to AAC warto rozważyć jak najwcześniej, a nie dopiero „na końcu”.

## 3. Jakie są rodzaje AAC?

Najczęściej mówi się o dwóch głównych grupach AAC: bez pomocy zewnętrznej i z pomocą zewnętrzną.

### AAC bez pomocy zewnętrznej

To takie sposoby komunikowania się, które nie wymagają dodatkowego sprzętu. Należą do nich między innymi:

- mimika,
- spojrzenie,
- gesty,
- wskazywanie,
- znaki manualne,
- ruch ciała,
- wokalizacje i pojedyncze dźwięki.

### AAC z pomocą zewnętrzną

To sposoby, które wykorzystują jakiś nośnik lub narzędzie, na przykład:

- obrazki i symbole,
- tablice komunikacyjne,
- książki komunikacyjne,
- kartki z wyborami,
- przyciski nagrywające komunikaty,
- tablety i aplikacje z syntezą mowy.

W Polsce również istnieją narzędzia i środowiska wspierające AAC. Działają organizacje popularyzujące ten obszar, jak Stowarzyszenie „Mówić bez Słów” / ISAAC Polska, a na rynku dostępne są także polskie rozwiązania technologiczne, np. MÓWik – oprogramowanie AAC na urządzenia z Androidem.

## 4. Najważniejsza rzecz na start: AAC nie „odbiera” mowy

To chyba jeden z najczęstszych lęków. Rodzice, nauczyciele czy opiekunowie czasem boją się, że jeśli dziecko dostanie obrazki, książkę komunikacyjną albo tablet, to „przestanie próbować mówić”. Aktualne badania tego nie potwierdzają. Przeciwnie – przeglądy badań i metaanalizy pokazują, że wdrożenie AAC zwykle nie zmniejsza mowy, a u wielu osób może wspierać rozwój komunikacji i produkcji mowy.

To ma sens również logicznie. Kiedy ktoś wreszcie dostaje skuteczny sposób porozumiewania się, spada frustracja, rośnie poczucie sprawczości i pojawia się więcej okazji do prawdziwej interakcji. A im więcej prawdziwej komunikacji, tym więcej okazji do rozwoju języka. AAC nie jest więc „rezygnacją z mowy”. Jest daną na czas i potrzebę drogą do komunikacji.

## 5. Czy trzeba „być gotowym” na AAC?

Nie. To bardzo ważne.

Przez lata wiele osób słyszało, że przed wprowadzeniem AAC trzeba najpierw spełnić jakieś warunki: rozumieć związki przyczynowo-skutkowe, umieć siedzieć spokojnie, mieć odpowiedni poziom poznawczy, odpowiednie zachowanie albo „najpierw pokazać, że się chce mówić”. Obecne podejście jest inne: nie ma uniwersalnych warunków wstępnych, które trzeba zaliczyć, żeby zasłużyć na komunikację. Jeśli ktoś ma trudności z porozumiewaniem się, to potrzebuje wsparcia komunikacyjnego – a nie czekania, aż kiedyś będzie „gotowy”.

To właśnie dlatego specjaliści podkreślają wagę wczesnego dostępu do AAC. Odkładanie tego „na później” może oznaczać utratę cennego czasu na rozwój języka, relacji i samodzielności. Wczesne wspieranie komunikacji nie jest przesadą. Jest szansą.

## 6. Od czego zacząć?

To pytanie pojawia się najczęściej. I bardzo dobrze, bo właśnie od spokojnego startu zależy naprawdę dużo.

Na początku nie trzeba mieć idealnego planu, najdroższego sprzętu ani perfekcyjnej wiedzy. Na start najważniejsze są trzy rzeczy:

### 1. Zrozumieć, po co jest AAC

AAC nie służy tylko do proszenia o wodę, jedzenie albo toaletę. To nie jest narzędzie tylko do „podstawowych potrzeb”. AAC ma dawać możliwość wyrażania myśli, emocji, odmowy, wyboru, pytań, komentarzy, żartów i relacji. Człowiek potrzebuje języka nie tylko po to, żeby coś dostać, ale też po to, żeby być w kontakcie z innymi.

### 2. Dobrać formę do osoby, a nie osobę do formy

Nie każdemu będzie pasowało to samo. Dla jednej osoby lepsza będzie prosta tablica z kilkoma symbolami, dla innej książka komunikacyjna, a dla jeszcze innej tablet z syntezą mowy. Dobór

powinien wynikać z realnych potrzeb, możliwości ruchowych, wzrokowych, poznawczych, środowiska i codziennych sytuacji, a nie z tego, co akurat jest modne.

### 3. Włączyć AAC w zwykłe życie

AAC nie działa najlepiej wtedy, gdy wyciąga się je tylko „na terapię”. Największy sens ma wtedy, gdy staje się częścią codzienności: przy posiłkach, w zabawie, w szkole, w sklepie, podczas spaceru, w samochodzie, u babci, na przerwie, w rozmowie o tym, co się wydarzyło. Właśnie codzienne, naturalne użycie daje największą szansę na rozwój.

## 7. Dlaczego sama aplikacja albo tablica nie wystarczy?

Bo AAC to nie tylko narzędzie. AAC to przede wszystkim relacja i sposób używania języka.

Można mieć świetny tablet i nadal niewiele z niego skorzystać, jeśli nikt nie pokazuje, jak go używać, jeśli nie ma czasu na odpowiedź, jeśli rozmówca tylko testuje albo poprawia, a nie rozmawia. Badania nad tzw. aided AAC input, czyli modelowaniem komunikacji przez partnera, pokazują, że kiedy dorośli i inni rozmówcy aktywnie pokazują symbole w czasie prawdziwych interakcji, wspiera to rozwój komunikacji i języka.

Podobnie wygląda to przy szkoleniu partnerów komunikacyjnych. Metaanaliza Kent-Walsh i współautorów pokazała, że uczenie rodziców, nauczycieli i innych partnerów, jak wspierać osobę korzystającą z AAC, ma pozytywny wpływ na komunikację. To znaczy, że sukces AAC nie zależy tylko od dziecka czy użytkownika, ale też od tego, jak zachowują się wokół niego dorośli i rówieśnicy.

## 8. Jak wspierać osobę korzystającą z AAC na co dzień?

Poniżej są zasady, które wydają się proste, ale robią ogromną różnicę.

### Modeluj

Pokazuj symbole, wskazuj wyrazy, używaj systemu podczas mówienia. Nie trzeba od razu budować długich wypowiedzi. Czasem wystarczy jeden symbol, potem dwa, potem krótkie frazy. Chodzi o to, żeby osoba widziała, że jej system naprawdę służy do komunikacji.

### Dawaj czas

Nie kończ zdania za kogoś po dwóch sekundach. Komunikacja z AAC często potrzebuje więcej czasu: na spojrzenie, wybór, wskazanie, naciśnięcie przycisku, zbudowanie wypowiedzi. Czas to nie „zwłoka”. Czas to część rozmowy.

## Nie zamieniaj rozmowy w test

Zamiast ciągle pytać: „Gdzie jest pies?”, „Pokaż czerwony”, „Powiedz co to?”, lepiej prowadzić prawdziwe rozmowy: „Widzę, że ci się to podoba”, „Ty też chcesz?”, „O, to było śmieszne”, „Nie masz dziś ochoty?”. Język najlepiej rozwija się w relacji, a nie tylko w odpytywaniu. Wnioski z badań nad modelowaniem i partner instruction mocno to wspierają.

## Uznawaj każdą próbę komunikacji

Spojrzenie, ruch ręki, wyciągnięcie symbolu, dźwięk, wskazanie, przycisk – to wszystko może być komunikatem. Dobra komunikacja zaczyna się wtedy, kiedy druga osoba ten komunikat zauważa i traktuje poważnie.

## Buduj coś więcej niż proszenie

Warto od początku dawać słowa i symbole nie tylko do potrzeb podstawowych, ale też do:

- emocji,
- ludzi,
- miejsc,
- ulubionych rzeczy,
- komentarzy,
- odmowy,
- wyboru,
- zabawy,
- pytań.

To wspiera bogatszy język i bardziej prawdziwą obecność w relacjach.

## 9. Co najczęściej utrudnia start?

Z badań i doświadczeń rodzin wynika, że przeszkody bardzo często nie wynikają z „braku potencjału” osoby korzystającej z AAC, tylko z otoczenia. Problemy pojawiają się wtedy, gdy:

- brakuje wiedzy i wsparcia dla rodziny,
- narzędzie jest źle dobrane,
- nikt nie pokazuje, jak z niego korzystać,
- system nie jest obecny w codziennych sytuacjach,
- oczekiwania są zbyt niskie albo zbyt zawężone,
- komunikacja jest zredukowana wyłącznie do proszenia o rzeczy.

Systematyczny przegląd doświadczeń rodziców pokazał, że rodziny często widzą wartość AAC, ale jednocześnie zmagają się z barierami takimi jak dostępność, wsparcie, szkolenie, akceptacja otoczenia i praktyczne wdrożenie w zwykłym życiu. To ważny sygnał: sam zakup narzędzia nie rozwiązuje problemu. Potrzebny jest jeszcze proces, cierpliwość i współpraca.

## 10. Jak może wyglądać dobry start?

# Nasz prosty plan „AAC od zera”

To nie jest sztywny schemat, tylko bezpieczny punkt wyjścia.

## Krok 1. Obserwacja

Najpierw warto zobaczyć:

- kiedy dana osoba najczęściej chce coś przekazać,
- co ją motywuje,
- jakie ma sposoby komunikacji już teraz,
- z kim komunikuje się najchętniej,
- co jest dla niej trudne.

Dobry start nie zaczyna się od „narzędzia”, tylko od człowieka.

## Krok 2. Kilka ważnych słów, nie sto naraz

Na początek lepiej wprowadzić sensowne słownictwo używane codziennie niż wrzucić ogromny zestaw przypadkowych symboli. Dobrze zacząć od słów przydatnych w prawdziwym życiu: „chcę”, „nie”, „jeszcze”, „koniec”, „pomóż”, „tak”, „nie lubię”, „fajne”, „mama”, „idziemy”. To ma być język do życia, a nie dekoracja.

## Krok 3. Pokazywanie w praktyce

Dorośli powinni regularnie używać systemu przy realnych sytuacjach: podczas jedzenia, zabawy, ubierania, książki, spaceru czy oglądania zdjęć. Właśnie tak osoba uczy się, że AAC służy do prawdziwych rozmów.

## Krok 4. Czas i powtarzalność

Rozwój komunikacji zwykle nie dzieje się „od razu”. Potrzeba wielu okazji, powtórzeń i spokojnej obecności. Czasem postęp jest bardzo wyraźny, a czasem subtelny. Ale brak natychmiastowego efektu nie znaczy, że AAC „nie działa”.

## Krok 5. Współpraca

Najlepiej, kiedy dom, szkoła i terapia nie działają osobno, tylko wspólnie. Ta sama osoba potrzebuje komunikacji wszędzie, nie tylko w jednym pokoju raz w tygodniu.

# 11. Co chcemy szczególnie podkreślić

Jako Silent Voices bardzo chcemy powiedzieć jedną rzecz: AAC to nie „plan B dla gorszych”. AAC to prawdziwa komunikacja. To prawo do wyrażania siebie, do relacji, do odmowy, do śmiechu, do wyboru, do bycia zauważonym i potraktowanym poważnie.

Czasem najtrudniejsze nie jest samo wprowadzenie symboli czy urządzenia. Najtrudniejsze jest zmienienie myślenia dorosłych. Przystawienie się z pytania: „Czy on już jest gotowy na AAC?”

na pytanie: „Co możemy zrobić, żeby miał dostęp do komunikacji już teraz?”. Współczesne wytyczne i przeglądy badań bardzo mocno wspierają właśnie takie podejście.

## 12. Zakończenie

Jeśli ktoś nie może swobodnie mówić, nie oznacza to, że nie ma nic do powiedzenia. Oznacza tylko tyle, że potrzebuje innej drogi, by to powiedzieć.

I właśnie tym jest AAC: drogą.

Czasem zaczyna się od jednego symbolu. Czasem od spojrzenia. Czasem od prostego „jeszcze”. A potem powoli otwiera się coś większego: kontakt, poczucie wpływu, język, relacje, samodzielność.

Mamy nadzieję, że ten e-book pomoże spojrzeć na AAC spokojniej, szerzej i bardziej po ludzku. Bo komunikacja nie powinna być przywilejem dla wybranych. Powinna być dostępna.

Zespół Silent Voices

### Krótkie źródła, na których oparto treść

Treść tego e-booka została oparta głównie na materiałach ASHA oraz badaniach dotyczących wczesnego wdrażania AAC, wpływu AAC na mowę, modelowania przez partnerów komunikacyjnych, treningu partnerów i doświadczeń rodzin. Najmocniej wykorzystane były przeglądy i metaanalizy Millar, Light i Schlosser (2006), Schlosser i Wendt (2008), Kent-Walsh i in. (2015), O’Neill i in. (2018), Chazin i Ledbetter-Cho (2021), a także opracowania Romski i Sevcik (2005), Cress i Marvin (2003) oraz źródła polskie związane z ISAAC Polska i MÓWikiem.