

JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO SESJI RODZINNEJ



PORADNIK DLA KLIENTA

ANNA PEREKITKO FOTOGRAFIA

WITAJ!

W tym poradniku chciałabym opowiedzieć Ci jak
przygotować się do sesji Rodzinnej Lifestyle



NA KILKA DNI PRZED SESJĄ

- Powiedz dziecku przed sesją, że przyjdzie “ciocia” na wspólną zabawę. Unikaj proszę stwierdzeń “Pani fotograf”, ponieważ budzi to w dzieciach powagę, często generuje wstyd czy poczucie, że będzie to coś dla nich stresującego. Możesz oczywiście wspomnieć, że ciocia będzie robić zdjęcia, ale nie przykładaj do tego zbyt dużej wagi. Uwierz – kocham pracę z dziećmi i dzieci bardzo często odwzajemniają moją sympatię. Niech to będzie fajny czas, w którym ja pobawię się z dziećmi powygłupiam robiąc zdjęcia. W trakcie takich chwil powstaną najwspanialsze fotografie.
- Zastanów się w co lubią bawić się Twoje dzieci (bez zabawek), czym możesz je rozśmieszyć lub zaciekawić. Budowanie sesji fotograficznej na prawdziwych, spontanicznych i pięknych momentach to klucz do naturalnych, emocjonalnych ujęć, dlatego tak bardzo potrzebuję Waszego zaangażowania i współpracy. Możecie pobawić się w podnoszenia, skakanie po łóżku, samoloty w powietrzu lub wszystko inne co lubicie robić z dziećmi w wolnym czasie.

JAK SIĘ UBRAĆ ?

Dla Mamy:

- Komfort przede wszystkim: Wybierz sukienkę o swobodnym kroju, miękki sweter z ulubionymi jeansami lub luźną bluzkę z materiałowymi spodniami. Unikaj obcisłych ubrań, które mogą krępować ruchy, zwłaszcza jeśli będziesz nosić dziecko lub aktywnie uczestniczyć w zabawie.
- Spójna kolorystyka: Wybierz jeden lub dwa z głównej palety kolorów rodziny. Może to być jednolity kolor lub delikatny wzór, który współgra z ubraniami reszty rodziny.
- Naturalne materiały: Postaw na bawełnę, len, dzianinę, które dobrze układają się i wyglądają naturalnie na zdjęciach.
- Delikatne dodatki: Subtelna biżuteria, lekki szal lub apaszka mogą dodać charakteru, ale nie powinny dominować.
- Wygodne buty: Jeśli sesja jest w plenerze, wybierz płaskie buty, baleriny, espadryle lub stylowe sneakersy. W domu możesz być bosy lub w miękkich kapciach.
- Makijaż: Postaw na naturalny, promienny wygląd. Unikaj mocnego makijażu, który może wyglądać nienaturalnie w świetle dziennym.

Dla Taty:

- **Swoboda i wygoda:** Wybierz dobrze dopasowane jeansy lub chinosy z koszulą (rozpiętą lub z podwiniętymi rękawami), swetrem lub prostym T-shirtem. Unikaj formalnych garniturów i krawatów, chyba że taki jest Wasz codzienny styl.
- **Dopasowanie do palety:** Wybierz ubrania w jednym z głównych kolorów rodziny lub w neutralnym odcieniu, który będzie do nich pasował.
- **Proste wzory i tekstury:** Podobnie jak u mamy, unikaj krzykliwych wzorów i logo. Drobna krata lub prążki są dopuszczalne, ale nie powinny konkurować z innymi elementami.
- **Wygodne buty:** Skórzane mokasyny, stylowe sneakersy lub proste trampki będą odpowiednie.
- **Zadbany wygląd:** Upewnij się, że włosy są ułożone, a zarost (jeśli jest) jest zadbane.

Dla Dzieci (w zależności od wieku):

- Najważniejszy jest komfort i możliwość swobodnej zabawy. Ubrania nie powinny krępować ruchów podczas biegania, skakania czy przytulania.
- Spójna kolorystyka: Wybierz ubrania w kolorach z rodzinnej palety. Możesz pozwolić dzieciom wybrać ulubiony element garderoby w jednym z tych kolorów.
- Proste i urocze: Dla młodszych dzieci świetnie sprawdzają się bawełniane body, rampersy, proste sukienki, miękkie spodnie i sweterki. Dla starszych dzieci – wygodne T-shirty, bluzy, jeansy, spódniczki.
- Unikajcie ubrań z postaciami z bajek lub dużymi, rozpraszającymi nadrukami.
- Wygodne buty: Buty powinny być przede wszystkim wygodne i bezpieczne, dostosowane do wieku i aktywności dziecka (tenisówki, trampki, miękkie buciki dla niemowląt).
- Dodatki: Małe opaski na włosy, urocze kapelusiki (jeśli dziecko je toleruje) mogą dodać uroku.

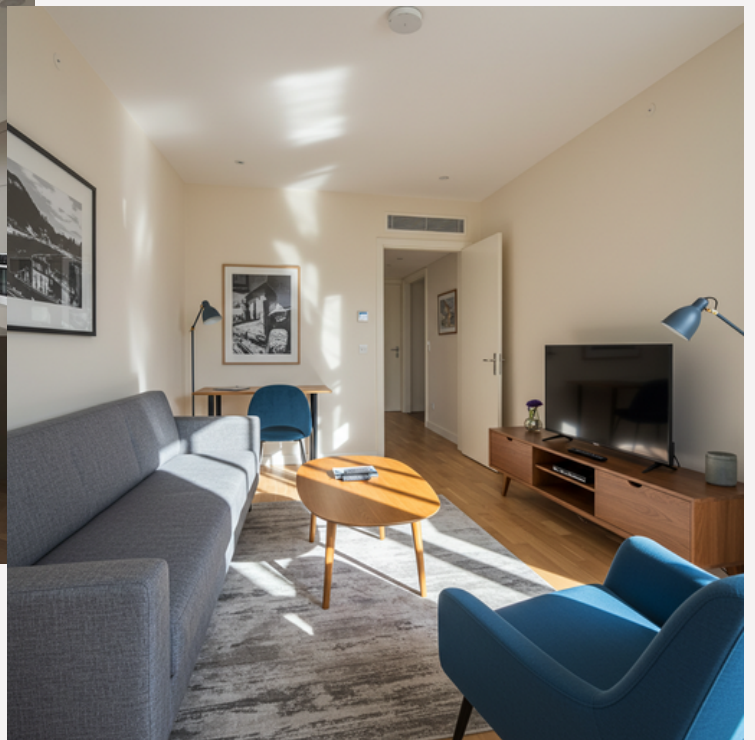
Wskazówki dodatkowe dla wszystkich:

- Przygotujcie ubrania dzień wcześniej, aby uniknąć porannego stresu.
- Upewnijcie się, że ubrania są czyste i wyprasowane.
- Weźcie pod uwagę porę roku i warunki pogodowe, jeśli sesja jest w plenerze. Warstwowe ubrania mogą być dobrym rozwiązaniem.
- Najważniejsze, abyście czuli się sobą i dobrze w swoich ubraniach. To przełoży się na autentyczne i pełne radości zdjęcia.



JAK PRZYGOTOWAĆ DOM?

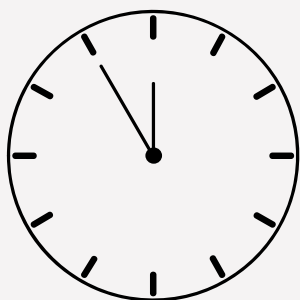
Sesje lifestyle wykonywane są najczęściej u Was w domu i Wy jesteście dla mnie najważniejsi. Jaki macie kolor ścian, oraz czy wasz dom ma 150 m² czy 35 nie ma to dla mnie znaczenia. Pracuję w każdych warunkach i moim celem jest wyłapanie najpiękniejszych momentów z pierwszych chwil bycia razem. Nie chcę też abyście przed sesją myli okna i pucowali podłogi. Absolutnie nie róbcie tego! Jednak, aby sesja przebiegała sprawnie i była dla Was przyjemnością, a nie dodatkowym stresem, mam dla Was kilka prostych rad jak przygotować swój dom/mieszkanie przed moim przyjściem.



- Podczas sesji używam tylko i wyłącznie światła naturalnego z okna, dlatego potrzebuje go jak najwięcej. W miarę możliwości poproszę Was aby wszystkie zasłony i żaluzje były poodślaniane jeszcze przed moim przyjściem.
- Pamiętajcie o odpowiedniej temperaturze w pomieszczeniu.
- Dobrze, jeśli na łóżku w sypialni będzie leżał jednolity, materiał
- Będę wdzięczna jeśli udałoby się ogarnąć przestrzeń i pochować rzeczy tj: odkurzacz, zbędne zabawki, niepotrzebne rzeczy na komodach czy szafkach nocnych, pranie na suszarce. Takie drobiazgi zagrażają przestrzeń i sprawiają, że na zdjęciach – zamiast wymarzonych kadrów – mamy wizualny bałagan. (kołdra, narzuta, koc, prześcieradło). Może być koloru białego, szarego, beżowego, granatowego itp – byle nie byłyby to pstrokate kwiatki, czy Myszka Miki. Dlaczego? Bo takie zbyt rzucające się wzory i desenie odwracają od uwagi od głównego tematu zdjęcia. Tutaj oczywiście to jest tylko prośba z mojej strony. Wiem, że czasami życie potrafi spłatać różne figle. Jeśli nie zdążycie pochować rzeczy, zrobimy to razem jak przyjdę.

DZIEŃ SESJI

Chciałabym, abyście nie traktowali sesji jako sztywnej formalnej wizyty. Sesje domowe są właśnie po to, by uchwycić naturalny bieg wydarzeń, a Wasz spokój i komfort są najważniejsze. Niech życie toczy się swoim rytmem. Wypijemy wspólnie kawę, porozmawiamy, pośmiejemy się, a ja w międzyczasie będę po prostu robić zdjęcia. Czasem pewnie nawet nie zauważycie, kiedy.



Średni czas sesji lifestylowej to ok 1 h do 2 h. Jednak nie traktujcie tego jako pewnik. To tylko średnie ramy czasowe. Całe nasze spotkanie dostosujemy do Was i Waszych dzieci.

PRZEBIEG SESJI LIFESTYLE

JAK MOŻESZ POMÓC?

- Pozwól dzieciom na odrobinę szaleństwa. Wspieraj ich pomysły podczas sesji i nie wymagaj, aby patrzyło cały czas w obiektyw, ponieważ ja wcale tego nie potrzebuję -z pewnością sama wyłapię szczyry moment spojrzenia.
- Natomiast nastaw się na czas przytulania, zabawy, śmiechu. To Wy, rodzice, macie najlepszą wiedzę i najwspanialsze sposoby na to by rozśmieszyć dziecko, czy zaproponować mu zabawę, którą lubi najbardziej. To zadanie zazwyczaj dedykuję tatusiom, ponieważ znają się na tym najlepiej:) Mile widziane są wszelkie skoki, samoloty, noszenie na barana, trzymanie do góry nogami i wszystko inne, co zabawi Wasze dzieci. Pomyślcie o tym jeszcze przed sesją – to będą piękne ujęcia.
- Przede wszystkim podążajmy za dzieckiem. Gdy maluch potrzebuje chwili przerwy, by się położyć, przytulić – świetnie! Potrzebuje poczytać? Fantastycznie! Dajmy im maksymalną ilość uwagi, szacunku i swobody.
- Gdy dziecko jest zmęczone, bądź przy nim, zrozum, przytul. To także piękne chwile do zdjęć, których najmłodszy nawet nie zauważy. I o to chodzi!

TEGO NIE RÓB PODCZAS SESJI

- Nie krzyczcie na dzieci i nie krytykujcie ich na sesji, ponieważ to nigdy nie przynosi nic dobrego. Tym bardziej, gdy dzieci się rozplaczą. Niejednokrotnie widzę, jak bardzo stresujecie się, że dziecko nie współpracuje. Rozumiem Was, ale uwierzcie mi, że doświadczony fotograf widzi więcej i ma też swoje sposoby na takie sytuacje. Dajcie mi też szansę, bym to ja z nimi porozmawiała, odwróciła uwagę. Jestem z wykształcenia psychologiem dziecięcym i naprawdę sporo potrafię w tym temacie:)
- Absolutnie, pod żadnym pozorem nie prosimy dzieci o uśmiech i patrzenie w obiektyw:) Hasło “uśmiechnij się” powoduje często bardzo sztuczny uśmiech, rodem ze zdjęć przedszkolnych. Przede wszystkim jest tysiąc innych sposobów na wywołanie szczerego uśmiechu, o który właśnie mi chodzi.
- Nie miejcie oczekiwań wobec zachowania swoich malutkich dzieci podczas zdjęć, bo dzieci jak to dzieci – mają swoją energię, swoje pomysły i to one bardzo często dadzą nam kierunek do zdjęć. Żaden plan się nie sprawdzi, dlatego najlepiej podejść do sesji na luzie. Bądź tu i teraz!
- Jeśli dziecko musi zjeść coś podczas sesji, to niech to nie będzie nic co długo się je – typu lizak, guma itd.

JAKI JEST WIĘC KLUCZ DO UDANEJ SESJI ?

Sesja rodzinna lifestyle w moim wykonaniu nie jest wyreżyserowana, natomiast wynikają z mojej czujności, z przewidywania zachowań i wyłapania dobrego momentu, gdy np. dzieci się do Was szczerze przytulają, oddają Wam najpiękniejszy uśmiech, czy głębokie spojrzenie. Prawie nigdy nie ustawiam Was, jedynie pomagam i podpowiadam, jeśli istnieje taka potrzeba. Natomiast nie ingeruję za dużo, zwłaszcza w szalone pomysły dzieci. Nie złościć się więc na dzieciaki, gdy przynoszą mi do pokazania swoje zabawki, czy według Waszego odczucia nie współpracują itd. Nic bardziej mylnego, bo właśnie spontaniczność dzieci i szczerze emocje są kwintesencją sesji lifestyle.

Czujesz się już swobodniej myśląc o Waszej sesji w domu? Jeśli nadal masz wątpliwości, śmiało napisz do mnie albo zadzwoń.

Jeśli jest jeszcze coś co chcielibyście przedyskutować, o coś zapytać przed sesją śmiało piszcie :



annaperekitkofotografia@gmail.pl



TELEFON

514235171



INSTAGRAM

[@annaperekitko_fotografia](https://www.instagram.com/annaperekitko_fotografia)

Do zobaczenia!
Ania