

01
02
03
04
05

Sesja plenerowa
Sesja w studio
Sesja w domu
W co się ubrać?
Nastawienie

PRZEWODNIK PO SESJI

*R*ODZINNEJ

OGROMNIE SIĘ CIESZĘ, ŻE WKRÓTCE SPOTKAMY SIĘ NA SESJI

Nazywam się Zuza i tworzę sesje lifestylowe. Oznacza to, że poprzez fotografię opowiadam Waszą historię, pokazuję emocje i prowadzę Was tak, aby uzyskać idealne połączenie naturalności z estetyką mojej fotografii. Dbam o to, aby sesja była dla Was przyjemnym doświadczeniem, a nie obowiązkiem. Delikatnie Was prowadzę, podpowiadam, ale jednocześnie zostawiam przestrzeń na naturalność i spontaniczność. Dzięki temu powstają kadry pełne ciepła, bliskości i autentycznych emocji — takie, do których będziecie wracać przez lata.

Oto mini przewodnik po przygotowaniach do sesji zdjęciowej. Odpowiem na pytania dotyczące ubioru, przygotowania domu oraz spakowania się na sesję plenerową. Gotowi? Zaczynamy!



ZEŚĆ!



JAK PRZYGOTOWAĆ DOM NA SESJĘ?



Dom to Wasza przestrzeń. Jak więc przygotować ją do sesji, by nie martwić się o zgubione skarpetki czy porozrzucane zabawki dzieci, a jednocześnie nie zmieniać Waszego gniazdka w bezosobowy wystrój hotelowy?

Przede wszystkim: ogarnijcie przestrzeń. Nie chodzi o wielkie porządki, ale warto zadbać o to, by większość zabawek była pochowana np. w kufrach, a na wierzchu zostawić kilka ulubionych. Unikajcie pstrokacizny: jeśli jakaś zabawka ma mocny zielony kolor i nie pasuje do Waszego wnętrza - wystawcie ją na korytarz lub schowajcie w łazience ;) To wszystko jest tylko na czas sesji, więc nie musicie się niczego pozbywać na stałe! Posprzątajcie podłogę, ogarnijcie naczynia w zlewie, pochowajcie ładowarki, kable itp.

Ale! Zostawcie to, co kochacie: książki, ulubione misie i zabawki, zdjęcia w ramach nad kanapą, koc na kanapie czy kwiaty na stole. To wszystko jest częścią Was i powinno zostać sfotografowane :)

DOM NA ZDJĘCIA

Na sesji korzystamy z przestrzeni dostępnej w Waszym domu, takich jak:

- Wasza sypialnia
- Salon
- Pokoje dzieci
- Kuchnia
- Ogród lub balkon

Dzięki temu zdjęcia są bardzo naturalne, autentyczne i pełne Waszej codzienności.

→ 13

→ 13 A



→ 14

→ 14 A



*J*AK SPAKOWAĆ SIĘ
NA SESJĘ
PLENEROWĄ?



WAŻNE

Na sesję warto zabrać kilka zabawek dla dzieci. Nie za dużo, żeby dzieci nie były zbyt rozproszone. Najlepiej zdecydować się na takie, które fajnie sprawdzą się na zdjęciach: rowerki, pluszaki, układanki. Dobrym wyborem jest także kosz z owocami oraz koc: wtedy można zorganizować rodzinny piknik, a piękne ujęcia same powstaną. Żeby nie martwić się o zabrudzenia podczas zabawy polecam wziąć ze sobą zestaw mokrych chusteczek, zapasowe ubranka i pieluszki (jeśli potrzeba).





ZABIERZCIE ZE SOBĄ

ZAPASOWE UBRANKA

to jeden, max dwa zestawy więcej do zabrania i spokój ducha na całą sesję :)

KILKA ZABAWEK

ale takich, które chcecie mieć na zdjęciach i które będą fajnie komponowały się z plenerem, w który idziemy: plaża - grabki i wiaderka, park - rowerek, piłka, las - kosz z owocami na piknik

ZESTAW PRAKTYCZNY

czyli wspomniane pieluszki, mokre chusteczki, zabawki, które działają na dziecię za każdym razem, ulubione piosenki na telefonie, ulubione przekąski i picie. Zestaw uspokojenia dla Was i maluchów:)

Warto zabrać ze sobą koc piknikowy lub ulubiony pled, który może stać się pięknym elementem zdjęć, a jednocześnie zapewni Wam komfort podczas sesji. Jeśli na sesji są dzieci, dobrze mieć pod ręką wodę, małe przekąski oraz ubrania na zmianę dla najmłodszych. Świetnie sprawdzają się także ulubione zabawki, książeczki lub przytulanki – pomagają dzieciom poczuć się swobodnie i często mają dla Was wyjątkowe znaczenie.

Pamiętajcie również o dostosowaniu ubrań do pogody – warto mieć ze sobą sweter, kurtkę lub kapelusz. Najważniejsze jednak jest Wasze samopoczucie, bliskość i naturalność. Resztą zajmę się ja, dbając o to, aby sesja przebiegała w spokojnej i przyjemnej atmosferze.

"W CO MAMY SIĘ UBRAĆ?"



SPÓJNOŚĆ

Wiecie, że najlepiej sprawdzają się podobne zestawy ubrań? Czyli: cała rodzina zakłada biały t-shirt i jeansy lub: panie takie same sukienki, panowie takie same spodnie i góra.

Dlaczego?

Wizualnie tworzyacie wtedy team, wspólnotę i jedną drużynę. Wystarczy spojrzeć na zdjęcie i od razu do głowy przychodzi: "no to jest rodzina!"

KOLORYSTYKA

Kolory grają pierwsze skrzypce! Dobierzcie je odpowiednio do siebie. Najlepiej sprawdzają się oczywiście klasyki, np. biel, jeans, beże, brązy, ale! jeśli wg zasady nr 1 skomponujecie sobie stroje w innym kolorze, to super!

Najważniejsza rzecz: żadnych napisów na bluzkach! To zbyt odciąga uwagę od Was :) Natomiast drobny print na sukience czy koszuli nie stanowi problemu :)

TŁO

Pamiętajcie gdzie odbywa się sesja i że za Wami coś będzie! Czy to las, łąka czy drewniana szafa, macie za sobą jakieś tło. Warto więc tak dobierać stroje, by fajnie grały one z otoczeniem. Zwróćcie też uwagę, co dominuje w Waszym domu.

Dlaczego?

Bo jeśli postanowicie zrobić sobie rodzinną galerię to nagle okaże się, że kolory zupełnie nie pasują do wnętrza np. salonu :)





PRZYGOTUJCIE SIĘ... PSYCHICZNIE

czyli o protipach udanej sesji



WYROZUMIAŁOŚĆ I SPOKÓJ

Podczas rodzinnej sesji zdjęciowej najważniejszy jest spokój i dobra atmosfera. Dzieci mają swoje emocje, potrzeby i tempo — i to jest całkowicie naturalne. Nie musicie oczekiwać idealnego zachowania ani perfekcyjnych uśmiechów przez całą sesję. Warto podejść do tego czasu z wyrozumiałością, cierpliwością i luzem. To właśnie autentyczność tworzy najpiękniejsze wspomnienia.

PEŁEN LUZ!

Sesja rodzinna nie jest egzaminem ani obowiązkiem — to wspólny czas, który ma być dla Was przyjemnością. Nie stresujcie się tym, czy wszystko będzie wyglądało perfekcyjnie. Najważniejsze są Wasze emocje, bliskość i dobra energia. Im więcej luzu i swobody, tym piękniejsze i bardziej naturalne kadry uda nam się stworzyć razem.

SPONTANICZNIE

Najlepsze zdjęcia często powstają pomiędzy pozami — podczas śmiechu, przytulania, biegania czy zwykłych rozmów. Nie skupiajcie się na „idealnym pozowaniu”, tylko na byciu razem. Dajcie sobie przestrzeń na spontaniczność i naturalne emocje. Dzięki temu zdjęcia będą prawdziwe, pełne życia i Waszej wyjątkowej relacji.



LIST DO RODZICÓW...

Najdrożsi!

Wierzcie mi, jesteście tą sesją bardziej przejęci niż Wasze dzieci. One nie rozumieją na czym to polega, kim jest "pani fotograf" i po co w ogóle to wszystko. Nie wiedzą, jak mają się zachowywać, co robić czego nie, za to widzą i mocno przeżywają WASZE emocje. Widzą, że rodzice są dziś jacyś "inni". Nie znają pojęcia "stres" więc widzą zdenerwowanie, niecierpliwość i ogólny niepokój. Wasze zachowanie ma na nie ogromny wpływ. Musicie o tym pamiętać, bo to od Was zależy jak dziecko przeżyje sesję, jak będzie się na niej czuło i w efekcie... zachowywało.

Warto zadbać o spokój, wszystko przygotować sobie dzień wcześniej, tak, by w dniu sesji było jak najmniej nerwów. Co więcej, już na kilka dni wcześniej warto wspominać dzieciom, że przyjdzie ciocia (nie pani! ja zawsze jestem "na ty" z maluchami, z Wami też bardzo chętnie przechodzę na mniej formalne tytuły ;) i że będzie... ZABAWA! Niech dzieci wiedzą, że ten dzień będzie super! Że poznają nową, fajną ciocię, że będzie zabawa i że po zabawie zabierzecie je na lody, spacer itp. Powiedzcie, że ciocia przyjdzie z aparatem - i spokojnie wytłumaczcie jak działa aparat, choćby na przykładzie telefonu. Uświadomcie dzieciom dlaczego chcecie, by założyły konkretne ubranka i że Wy również ubierzecie się wyjątkowo. Dzieci lubią czuć, że robią coś "razem z rodzicami". Wtedy budujecie rodzinną wspólnotę.

Przygotowani? Spokojni? Zwarci i gotowi? To zaczynamy sesję!

SESJA Z NIEMOWLAKIEM:

PROTIPY



DUŻO KARMIENIA

z doświadczenia wiem, że najedzone dziecko to spokojne dziecko. Także podczas sesji zawsze jest dużo małych przerw "na cyca" :)

CISZA, SPOKÓJ, MUZYKA

czyli dźwięki, które Wasze dziecko lubi najbardziej. Nawet jeśli jest to odkurzacz! Niemowlak nie rozumie idei sesji w ogóle, dlatego zachowujemy się czule, spokojnie i zupełnie normalnie

DOSTOSOWAĆ SIĘ DO DZIECKA

podsumowując wszystkie zasady: w sesji niemowlęcej dostosowujemy się do rytmu dziecka. To ono decyduje o przebiegu i długości sesji. Karmimy je, przewijamy i lulamy gdy tylko tego potrzebuje, To zupełnie normalne, dlatego nie martwcie się niczym i bądźcie spokojni :)

MASZ PYTANIA?
*B*ĄDŹMY W KONTAKCIE



NAPISZ DO MNIE TUTAJ:

zuzanna@kruschewska.pl
lub na Instagramie:
[@kruschewska_photo](https://www.instagram.com/kruschewska_photo)

ALBO ZADZWOŃ:

+48 536 753 111

A PO INSPIRACJE SIĘGNIJ TU:

www.kruschewska.pl

KRUSCHEWSKA

PHOTOGRAPHY

