

Przewodnik prowadzenia nieśmiałych osób przed obiektywem

Poprowadź nawet najbardziej spięte osoby: przełam lody już w pierwszych minutach, korzystaj z gotowych zwrotów i poleceń, aby pomóc początkującym, oraz stosuj proste techniki budujące pewność siebie i naturalne wyrazy twarzy przez całą sesję.



Dlaczego niektóre osoby sztywnieją przed aparatem

Jeśli od pewnego czasu fotografujesz ludzi, prawdopodobnie zdarzyło Ci się usłyszeć:

„Bardzo się wstydzę.”

„Nigdy nie wiem, co robić.”

„Nie umiem dobrze wychodzić na zdjęciach.”

„Proszę mieć do mnie cierpliwość.”

Najczęstszą reakcją osoby fotografującej jest przekonanie, że klient lub klientka naprawdę nie potrafi pozować.

Ale ten wniosek jest błędny.

Najczęściej osoba przed obiektywem nie blokuje się dlatego, że jest nieśmiała. Blokuje się, ponieważ znalazła się w sytuacji całkowicie odmiennej od swojej codzienności.

Pomyśl przez chwilę.

Jak często przeciętna osoba stoi sama przed profesjonalnym aparatem, podczas gdy ktoś obserwuje każdy jej ruch?

Prawie nigdy.

Dla Ciebie jest to część pracy.

Dla osoby fotografowanej - zupełnie nowe doświadczenie.

Właśnie ta różnica wywołuje napięcie.

Największy błąd podczas fotografowania

Kiedy widzieć, że osoba przed obiektywem jest zdenerwowana, wiele osób zaczyna mówić szybciej i wydawać kilka poleceń naraz:

„Obróć się trochę.”

„Teraz się uśmiechnij.”

„Spójrz na mnie.”

„Połóż rękę na talii.”

„Unieś brodę.”

„Rozluźnij się.”

Chcąc pomóc, wywierają jeszcze większą presję.

Osoba fotografowana próbuje zapamiętać pięć wskazówek jednocześnie, zaczyna zbyt dużo analizować i całkowicie traci naturalność.

Im bardziej stara się zrobić wszystko poprawnie, tym bardziej sztywnieje.

W rezultacie sesja staje się męcząca dla obu stron.

Osoba fotografowana nie musi umieć pozować

Jedna zmiana sposobu myślenia może całkowicie odmienić prowadzenie ludzi podczas sesji.

Za pozę nie odpowiada osoba fotografowana.

Odpowiadasz za nią Ty.

Osoba po sesji nigdy nie powinna myśleć:

„Nie udało mi się dobrze pozować.”

Powinna pomyśleć:

„To było bardzo łatwe. Przez cały czas miałem/miałam jasne wskazówki.”

Na tym polega różnica między kimś, kto tylko rejestruje obrazy, a kimś, kto potrafi prowadzić ludzi.

Nieśmiałość nie jest prawdziwym problemem

Wiele osób uważa się za nieśmiałe, ale podczas sesji mierzy się jednocześnie z innymi emocjami:

- Obawą, że wyglądają dziwnie.
- Lękiem, że źle wyjdą na zdjęciach.
- Skrępowaniem, gdy ktoś je obserwuje.
- Niepewnością związaną z własnym ciałem.
- Obawą, że nie spełnią oczekiwań.
- Brakiem doświadczenia przed obiektywem.

Gdy to zrozumiesz, całkowicie zmieni się sposób, w jaki prowadzisz sesję.

Zamiast próbować „skłonić osobę do uśmiechu”, zaczniesz pracować nad zmniejszeniem tych odczuć.

Uśmiech pojawi się jako naturalny skutek.

To Ty nadajesz ton sesji

Istnieje szczegół, którego wiele osób fotografujących nie dostrzega:

Osoba przed obiektywem zwykle naśladuje zachowanie osoby fotografującej.

Jeśli okazujesz niepokój, pośpiech lub niepewność, druga osoba zacznie zachowywać się podobnie.

Jeśli emanujesz spokojem, pewnością i swobodą, najczęściej dostosuje się do tego rytmu.

Dlatego zanim spróbujesz rozluźnić osobę fotografowaną, przyjrzyj się własnej postawie.

- Czy mówisz spokojnie?
- Czy uśmiechasz się naturalnie?
- Czy wydajesz polecenia pewnym tonem?
- Czy chwalisz, gdy coś wychodzi dobrze?

Sesja zaczyna się znacznie wcześniej niż pierwszy kadr.

Zaczyna się od sposobu, w jaki przyjmujesz drugą osobę.

Cel pierwszych minut

Przez pierwsze pięć minut Twoim celem nie jest wykonanie najlepszego zdjęcia całej sesji.

Twoim celem jest sprawić, by osoba fotografowana zapomniała, że znajduje się przed aparatem.

Jeśli Ci się to uda, połowa pracy jest już wykonana.

Nie spiesz się z tworzeniem perfekcyjnych ujęć od samego początku.

Najpierw zbuduj zaufanie.

Najlepsze fotografie zwykle powstają dopiero wtedy, gdy osoba przed obiektywem zauważy, że nie jest oceniana, i rozumie, że to Ty prowadzisz cały proces.

Zasada obowiązująca podczas każdej sesji

Zanim przejdziesz dalej, zapamiętaj to zdanie:

Osoby nieśmiałe nie potrzebują piękniejszych póz. Potrzebują większego poczucia bezpieczeństwa.

Gdy rośnie poczucie bezpieczeństwa, poprawia się postawa.

Gdy poprawia się postawa, wyraz twarzy staje się naturalny.

Gdy wyraz twarzy staje się naturalny, fotografie przestają wyglądać jak ustawione pozy i zaczynają przekazywać emocje.

Właśnie tego procesu nauczysz się na kolejnych stronach.

Po przeczytaniu tego przewodnika będziesz mieć praktyczną metodę prowadzenia nawet najbardziej niepewnych osób. Dzięki niej sesja, która mogłaby być sztywna i trudna, stanie się lekkim, komfortowym i niezapomnianym doświadczeniem.

Pierwsze 5 minut sesji

Jak pomóc nieśmiałej osobie rozluźnić się jeszcze przed pierwszym zdjęciem

Wśród doświadczonych fotografów i fotografek krąży powiedzenie:

„Pierwsze pięć minut decyduje o całym dalszym przebiegu sesji.”

Dzieje się tak, ponieważ osoba fotografowana przychodzi z oczekiwaniami, niepewnością i lękiem przed popełnieniem błędu.

Jeśli w pierwszych minutach poczuje się oceniana, najprawdopodobniej będzie coraz bardziej spięta.

Jeżeli jednak zobaczy, że panujesz nad sytuacją i będziesz prowadzić ją przez cały czas, pewność siebie zacznie pojawiać się naturalnie.

Dlatego początkowym celem nie są zachwycające fotografie. Chodzi o stworzenie warunków, w których druga osoba poczuje się bezpiecznie.

1. Przywitaj osobę spokojną energią

Sposób, w jaki witasz osobę fotografowaną, wpływa na dalszy przebieg sesji.

Nie zaczynaj rozmowy wyłącznie od tematu zdjęć.

Porozmawiaj tak, jak z kimś dopiero co poznanym.

Przykłady:

- „Jak minęła droga?”
- „Czy łatwo udało się znaleźć to miejsce?”
- „Bardzo podoba mi się wybór stroju.”
- „Dzisiaj wszystko zrobimy spokojnie.”

To proste zdania, ale pomagają przełamać początkowe napięcie.

2. Wyjaśnij, jak będzie przebiegać sesja

Osoby nieśmiałe boją się tego, czego nie znają.

Im mniej wiedzą o przebiegu sesji, tym większy odczuwają niepokój.

Zanim sięgniesz po aparat, powiedz na przykład:

„Spokojnie. Podczas całej sesji będę podpowiadać, co robić. Nie musisz umieć pozować ani zastanawiać się nad kolejnym ruchem. Poprowadzę Cię krok po kroku.”

Już samo to wyjaśnienie znacznie zmniejsza presję.

Osoba fotografowana rozumie, że nie zostanie sama z próbą odgadnięcia właściwej pozy.

3. Nie zaczynaj od fotografowania

To bardzo częsty błąd.

Gdy tylko znajdą dobre tło, wiele osób od razu unosi aparat i zaczyna robić zdjęcia.

W przypadku osób nieśmiałych zwykle nasila to zdenerwowanie.

Najpierw porozmawiaj.

Zobacz, jak druga osoba mówi, uśmiecha się i gestykuluje w naturalny sposób.

Te zachowania będą cenne podczas sesji, ponieważ pokazują, jak się porusza, gdy zapomina o aparacie.

4. Zadawaj łatwe pytania

Unikaj pytań, które mogą wprawić rozmówcę lub rozmówczynię w zakłopotanie.

Wybieraj lekkie, codzienne tematy.

Kilka pomysłów:

- Co lubisz robić w weekendy?
- Skąd znasz to miejsce?

- Czy to Twoja pierwsza sesja zdjęciowa?
- Co skłoniło Cię do zrobienia tej sesji?
- Czy masz ulubione zdjęcie albo styl fotografii?

Podczas odpowiadania osoba fotografowana rozluźnia się, nawet tego nie zauważając.

A Ty zaczynasz poznawać jej osobowość.

5. Używaj zdań, które dają poczucie bezpieczeństwa

W pierwszych minutach wybieraj słowa zmniejszające presję.

Przykłady:

- „Nie ma tutaj dobrych ani złych odpowiedzi.”
- „Zrobimy wszystko w Twoim tempie.”
- „Jeżeli jakaś pozycja nie zadziała, po prostu ją poprawimy.”
- „Moim zadaniem jest ułatwić Ci całą sesję.”
- „Nie musisz przejmować się aparatem.”

Unikaj zdań, które przenoszą odpowiedzialność na osobę fotografowaną.

Na przykład:

- „Teraz zrób jakąś pozę.”
- „Zaskocz mnie.”
- „Zachowuj się naturalnie.”

Osoba zdenerwowana zwykle nie wie, jak to wykonać.

6. Zaczynaj od prostych ruchów

Zamiast prosić o pozę, poproś o wykonanie czynności.

Na przykład:

- Idź powoli.
- Weź głęboki oddech.
- Spójrz w dal.
- Popraw rękaw.
- Przeczesaś dłonią włosy.
- Włóż jedną rękę do kieszeni.

Wykonanie czynności jest znacznie łatwiejsze niż utrzymywanie nieruchomej pozy.

Ruch zmniejsza też wrażenie bycia obserwowanym.

7. Chwal zachowanie, nie tylko zdjęcia

Częstym błędem jest mówienie jedynie:

„Zdjęcie wyszło ładnie.”

Spróbuj chwalić osobę już podczas pracy:

- „Ten ruch wyglądał bardzo naturalnie.”
- „Bardzo podoba mi się ten wyraz twarzy.”
- „Świetnie Ci idzie.”
- „Właśnie o to chodzi.”
- „Idealnie, zostań w tym ruchu.”

Takie komentarze zwiększają pewność siebie i sprawiają, że osoba fotografowana naturalnie powtarza zachowania, które przyniosły dobry efekt.

Czego unikać w pierwszych minutach

Nigdy nie mów:

- „Jesteś bardzo spięty/spięta.”
- „Rozluźnij się.”
- „Uśmiechnij się.”
- „Jesteś bardzo poważny/poważna.”
- „Nie rób tak.”

Takie zdania jeszcze bardziej kierują uwagę na zdenerwowanie.

Zamiast pomagać, nasilają samoświadomość.

Cel pierwszych pięciu minut

Jeśli po kilku pierwszych minutach osoba fotografowana:

- Rozmawia swobodnie.
- Zdążyła się już kilka razy zaśmiać.
- Rozumie, że będzie przez Ciebie prowadzona.
- Przestała pytać, co ma robić.
- Zaczęła Ci ufać.

To znaczy, że cel został osiągnięty.

Od tej chwili sesja przestaje być sekwencją póz, a staje się lekkim i przyjemnym doświadczeniem.

Właśnie w takiej atmosferze powstają najbardziej spontaniczne i niezapomniane fotografie.

Metoda „Najpierw ruch, potem poza”

Jak rozluźnić każdą osobę bez proszenia jej o pozowanie

Istnieje błąd, przez który niemal każda nieśmiała osoba blokuje się w pierwszych minutach sesji.

Osoba fotografująca kieruje aparat i mówi:

„Zrób jakąś pozę.”

Dla profesjonalnego modela lub modelki takie polecenie jest zrozumiałe.

Dla osoby bez doświadczenia powoduje natychmiastową blokadę.

W głowie pojawiają się pytania:

- „Co mam zrobić z rękami?”
- „Czy dobrze wyglądam?”
- „Czy nie uśmiecham się za szeroko?”
- „Czy nie wyglądam dziwnie?”
- „Czego właściwie się ode mnie oczekuje?”

Im więcej myśli, tym mniej naturalny staje się efekt.

Dlatego doświadczone osoby niemal nigdy nie zaczynają sesji od póz. Zaczynają od ruchu.

Kiedy ktoś wykonuje konkretną czynność, przestaje analizować własny wygląd i skupia się na działaniu. Ciało staje się bardziej rozluźnione, mimika prawdziwsza, a fotografie nabierają życia.

Dlaczego ruch działa?

Nasz mózg znacznie łatwiej radzi sobie z czynnościami niż z pozami.

Porównaj dwa polecenia:

- X „Przyjmij naturalną pozę.”
- TAK „Idź powoli w moją stronę.”

W pierwszym przypadku osoba musi wyobrazić sobie, czym jest naturalna poza.

W drugim po prostu idzie.

Ruch sam rozwiązuje wiele problemów:

- Dłonie otrzymują konkretne zadanie.
- Ramiona poruszają się naturalnie.
- Postawa staje się mniej sztywna.
- Mimika przestaje wyglądać na wymuszoną.
- Osoba fotografowana zapomina, że jest obserwowana.

Dlatego ruch powinien pojawić się przed pozą.

Sekwencja dla osób początkujących

Gdy widzę, że ktoś jest bardzo spięty, niemal zawsze stosuję tę samą kolejność.

Etap 1 - Chodzenie

Poproś osobę fotografowaną, aby szła powoli.

Nie fotografuj wyłącznie wtedy, gdy się zatrzyma.

Rób zdjęcia również w ruchu.

Etap 2 - Oddychanie

Po krótkim przejściu powiedz:

„Weź głęboki wdech... i powoli wypuść powietrze.”

To zmniejsza napięcie w barkach i łagodzi wyraz twarzy.

Etap 3 - Zmiana kierunku spojrzenia

Bez zmieniania postawy poproś tylko:

- „Spójrz w dal.”

Następnie:

- „Teraz spójrz na mnie.”

A potem:

- „Przez chwilę popatrz w dół.”

W ten sposób tworzysz trzy różne zdjęcia bez zmiany pozy.

Etap 4 - Małe zadanie

Teraz nadaj ciału konkretną funkcję.

Może to być:

- Poprawienie rękawa.
- Włożenie dłoni do kieszeni.
- Dotknięcie włosów.
- Trzymanie dodatku.
- Dotknięcie szyi.
- Poprawienie kołnierzyka.

Takie drobne gesty zmniejszają wrażenie pozowania.

Etap 5 - Rozmowa

Podczas fotografowania nie przestawaj mówić.

Zadaj proste pytanie.

Skomentuj sytuację.

Gdy pasuje to do chwili, pozwól sobie na lekki żart.

Właśnie podczas rozmowy pojawiają się najlepsze wyrazy twarzy.

Nie zostawiaj osoby bez żadnej czynności

Osoba, która stoi bez ruchu, zaczyna analizować.

Osoba w ruchu zaczyna odczuwać chwilę.

Ta różnica całkowicie zmienia efekt zdjęć.

Gdy tylko zauważysz, że ciało ponownie sztywnieje, zaproponuj nową czynność.

Na przykład:

- „Zrób dwa kroki w prawo.”
- „Spójrz na tamto drzewo.”
- „Przeczesz dłonią włosy.”
- „Obróć się powoli.”
- „Weź głęboki oddech.”
- „Spójrz w niebo.”
- „Zamknij oczy na sekundę.”

To proste polecenia, ale zajmują uwagę i ograniczają nadmierne ocenianie siebie.

Jak stworzyć dziesięć zdjęć z jednej pozy

Innym częstym błędem jest zmienianie pozy po każdym naciśnięciu migawki.

Zamiast tego wprowadzaj drobne modyfikacje.

Wyobraź sobie, że osoba fotografowana stoi.

Teraz zastosuj tę kolejność:

1. Ustaw ciało pod kątem 45 stopni.
2. Skieruj spojrzenie w bok.
3. Spójrz w obiektyw.
4. Dodaj delikatny uśmiech.
5. Zrób dwa kroki.
6. Zatrzymaj się.
7. Włóż rękę do kieszeni.
8. Weź głęboki oddech.
9. Spójrz za siebie.
10. Zaśmiej się.

Właśnie powstało dziesięć różnych fotografii niemal bez zmiany pozycji wyjściowej.

Ta metoda sprawia, że sesja jest znacznie lżejsza i zapobiega chwili, w której osoba pyta:

„I co mam zrobić teraz?”

Sekret tkwi w ciągłości

Dobra sesja nigdy nie wygląda jak seria oddzielnych póz.

Przypomina rozmowę prowadzoną w ruchu.

Osoba fotografowana idzie.

Oddycha.

Patrzy w różne miejsca.

Wchodzi w kontakt z otoczeniem.

Rozmawia z Tobą.

Uśmiecha się, nawet tego nie zauważając.

W tym czasie Ty wprowadzasz jedynie niewielkie zmiany i rejestrujesz najlepsze momenty.

Właśnie dlatego po zakończeniu sesji wiele osób mówi:

„Nie sądziłem/sądziłam, że robienie zdjęć będzie aż tak łatwe.”

Tak naprawdę nie nauczyły się pozować.

Po prostu trafiły na osobę, która potrafiła właściwie je poprowadzić.

40 zdań, które pomagają rozluźnić każdą osobę

Co mówić, aby osoba fotografowana zapomniała o aparacie

Doświadczona osoba wie, że prowadzenie sesji nie polega wyłącznie na poprawianiu póz.

Dobór słów bezpośrednio wpływa na pewność siebie, postawę i wyraz twarzy osoby fotografowanej.

Niejednokrotnie jedno zdanie wypowiedziane w odpowiedniej chwili daje więcej niż dziesięć korekt pozy.

Poniżej znajdziesz gotowe zwroty podzielone według sytuacji. Nie chodzi o zapamiętanie wszystkich, lecz o stworzenie repertuaru, dzięki któremu rozmowa podczas sesji będzie lekka i naturalna.

Gdy osoba przychodzi bardzo zdenerwowana

1. „Spokojnie, przez cały czas będę podpowiadać, co robić.”
2. „Nie musisz mieć pozować - to moja część pracy.”
3. „Zrobimy wszystko bez pośpiechu.”
4. „W pierwszych minutach niemal nikt nie czuje się całkowicie swobodnie. To normalne.”
5. „Za chwilę zapomnisz, że stoi tu aparat.”

Aby rozpocząć pierwsze ruchy

6. „Zacznijmy po prostu od spokojnego spaceru.”
7. „Zrób dwa bardzo powolne kroki.”
8. „Spójrz na punkt za mną.”
9. „Weź głęboki wdech i powoli wypuść powietrze.”
10. „Podczas chodzenia pozwól ramionom poruszać się swobodnie.”

Aby zmniejszyć napięcie

11. „Idealnie, zostań dokładnie w tym ruchu.”
12. „Nie próbuj wyglądać idealnie, po prostu wykonaj ruch.”
13. „Idzie Ci znacznie lepiej, niż myślisz.”
14. „Na kilka sekund zapomnij o aparacie.”
15. „Skup się tylko na naszej rozmowie.”

Aby poprawić postawę bez technicznego języka

16. „Wyciągnij delikatnie sylwetkę w górę.”
17. „Rozluźnij barki.”
18. „Przenieś ciężar ciała na jedną nogę.”
19. „Obróć ciało tylko odrobinę.”
20. „Teraz skieruj do mnie samą twarz.”

Aby uzyskać naturalną mimikę

21. „Pomyśl o kimś, kto zawsze wywołuje Twój uśmiech.”
22. „Zamknij oczy na sekundę.”
23. „Teraz powoli je otwórz.”
24. „Pozwól sobie na bardzo delikatny uśmiech.”
25. „Świetnie... a teraz zaśmiej się swobodnie.”

Aby utrzymać płynność sesji

- 26. „Powtórz ten ruch.”
- 27. „Trochę wolniej.”
- 28. „Świetnie, idź dalej.”
- 29. „Spójrz w dal.”
- 30. „A teraz spójrz na mnie.”

Aby zwiększyć pewność siebie

- 31. „To ujęcie wyszło niesamowicie.”
- 32. „Dokładnie o to mi chodziło.”
- 33. „Ta pozycja bardzo korzystnie podkreśla Twoją sylwetkę.”
- 34. „Z każdym zdjęciem czujesz się coraz swobodniej.”
- 35. „Zaufaj mi, efekt wygląda naprawdę świetnie.”

Aby zakończyć sekwencję

- 36. „Jeszcze tylko jedno zdjęcie.”
- 37. „Idealnie, niczego nie zmieniaj.”
- 38. „Teraz powtórz ten sam ruch jeszcze raz.”
- 39. „Świetnie, mamy to.”
- 40. „Ta seria wyszła rewelacyjnie.”

Najważniejszy sekret tych zdań

Zauważ, że żadne z nich nie wymaga umiejętności pozowania.

Nie mówisz:

- X „Zachowuj się naturalnie.”
- X „Uśmiechnij się porządnie.”
- X „Zrób ładną pozę.”

Zamiast tego prowadzisz osobę przez małe, konkretne czynności.

To najważniejsza zasada pracy z osobami nieśmiałymi.

Ktoś zdenerwowany nie potrzebuje pełnej swobody.

Potrzebuje jasnego prowadzenia.

Kiedy otrzymuje proste, konkretne i pozytywne polecenia, przestaje samodzielnie szukać „właściwego” rozwiązania i zaczyna po prostu podążać za rytmem sesji.

Właśnie wtedy napięcie znika, a pojawiają się najbardziej spontaniczne fotografie.

Jak uzyskać naturalną mimikę

Sekret nie polega na proszeniu o uśmiech. Chodzi o wywołanie emocji.

Jednym z najczęstszych zmartwień osób fotografujących jest zdanie:

„Na zdjęciach zawsze mam dziwny uśmiech.”

Najczęściej problemem nie jest sam uśmiech.

Problemem jest sposób, w jaki o niego poproszono.

Gdy pada wyłącznie polecenie „uśmiechnij się”, osoba uruchamia automatyczny schemat. Próbuje stworzyć uśmiech, który uważa za ładny, ale napina mięśnie twarzy, wstrzymuje oddech i zbyt mocno analizuje własny wygląd.

Powstaje uśmiech poprawny technicznie, lecz pozbawiony emocji.

Najlepsza mimika nigdy nie jest wymuszona. Pojawia się wtedy, gdy osoba fotografowana zapomina, że robi się jej zdjęcia.

Przestań prosić o uśmiech. Zaczynj wywoływać reakcje.

Zamiast prosić o określony wyraz twarzy, poprowadź osobę w stronę emocji.

Zamiast mówić:

- X „Uśmiechnij się.”

Spróbuj:

- „Przypomnij sobie ostatnią podróż, która naprawdę dała Ci radość.”
- „Pomyśl o osobie, która zawsze potrafi Cię rozśmieszyć.”
- „Jaka była najlepsza wiadomość, którą usłyszałeś/usłyszałaś w tym roku?”
- „Wyobraź sobie spotkanie z bliską osobą, której od dawna nie widziałeś/widziałaś.”

Takie wskazówki uruchamiają prawdziwe wspomnienia, dlatego pojawiająca się mimika jest zwykle znacznie bardziej spontaniczna.

Cisza może być Twoim największym wrogiem

Wiele osób milczy podczas fotografowania.

Dla doświadczonego modela lub modelki nie musi to stanowić problemu.

Dla osoby nieśmiałej cisza nasila wrażenie bycia obserwowaną.

Podczas robienia zdjęć podtrzymuj lekką rozmowę.

Pytaj o zainteresowania, podróże, filmy, muzykę lub dowolny temat, który budzi prawdziwe zaangażowanie.

Kiedy osoba odpowiada, przestaje myśleć o aparacie i zaczyna zachowywać się naturalnie.

Najlepsze uśmiechy często pojawiają się w trakcie odpowiedzi, a nie wtedy, gdy prosisz o uśmiech.

Odpowiednia pochwała buduje pewność siebie

Każda osoba przed obiektywem potrzebuje poczuć, że dobrze sobie radzi.

Istnieje jednak różnica między pochwałą ogólną a konkretną.

Nie powtarzaj wyłącznie:

- „Bardzo dobrze.”
- „Fajnie.”
- „Idealnie.”

Lepiej dokładnie wskaż, co zadziałało:

- „Bardzo podoba mi się sposób, w jaki spojrzales/spojrzałaś w bok.”
- „Ten uśmiech wyglądał wyjątkowo naturalnie.”
- „Kiedy barki się rozluźniły, zdjęcie całkowicie się zmieniło.”
- „Ten wyraz twarzy bardzo do Ciebie pasuje.”

Gdy osoba rozumie, co wyszło dobrze, zwykle naturalnie powtarza dane zachowanie.

Nie fotografuj wyłącznie wtedy, gdy osoba patrzy na Ciebie

Częstym błędem jest czekanie, aż osoba fotografowana za każdym razem spojrzy bezpośrednio w obiektyw.

W praktyce niektóre z najpiękniejszych zdjęć powstają, gdy osoba:

- Patrzy w dal.
- Na chwilę zamyka oczy.
- Śmieje się.
- Rozmawia z kimś.
- Poprawia włosy.
- Bierze głęboki oddech.
- Patrzy na własne dłonie.

Takie momenty przekazują autentyczność i pomagają opowiedzieć historię.

Wykorzystuj pauzy

Po wydaniu polecenia nie spiesz się z następnym.

Daj osobie czas, aby naprawdę przeżyła daną chwilę.

Na przykład:

„Spójrz w dal.”

(Pauza.)

„Weź głęboki oddech.”

(Pauza.)

„Teraz spójrz na mnie.”

Krótką przerwa sprawia, że sesja nie przypomina mechanicznej serii rozkazów, i pozwala mimice rozwinąć się naturalnie.

Jak przywrócić naturalność, gdy mimika znów staje się spięta

Nawet przy dobrym prowadzeniu niektóre osoby ponownie napinają się w trakcie sesji.

Kiedy tak się stanie, nie mów:

- X „Znowu wyglądasz bardzo poważnie.”
- X „Rozluźnij się.”
- X „Ten uśmiech wygląda dziwnie.”

Takie zdania sprawiają, że osoba jeszcze mocniej skupia się na problemie.

Zamiast tego całkowicie zmień punkt uwagi.

Poproś o przejście kilku kroków.

Zadaj nieoczekiwane pytanie.

Pokaż jedno udane zdjęcie.

Zmień kadr.

Przejdź w inne miejsce.

Czasem wystarczy przerwać cykl napięcia, aby naturalność wróciła.

Zasada osób, które uzyskują spontaniczne wyrazy twarzy

Przed każdym naciśnięciem migawki zadaj sobie pytanie:

„Czy osoba fotografowana myśli o aparacie, czy naprawdę przeżywa tę chwilę?”

Jeśli myśli o aparacie, dalej ją prowadź.

Jeśli przeżywa chwilę, fotografuj bez przerwy.

Na tym polega różnica między ładnym portretem a fotografią, która przekazuje emocje.

Najlepsza mimika nie jest tą, o którą prosisz.

Pojawia się wtedy, gdy osoba czuje się wystarczająco bezpiecznie, aby być sobą przed obiektywem.

Czego nigdy nie mówić osobie fotografowanej

Jak słowa mogą zwiększać lub zmniejszać pewność siebie podczas sesji

Większość osób uważa, że prowadzenie sesji odbywa się głównie poprzez ustawianie póz.

W rzeczywistości sposób komunikacji wpływa na zachowanie osoby fotografowanej znacznie mocniej niż jakakolwiek poza.

Jedno źle dobrane zdanie może w kilka sekund odebrać komuś całą pewność siebie.

Z kolei pozytywna komunikacja pomaga się rozluźnić, zaufać Ci i znacznie bardziej zaangażować się w sesję.

Sekret tkwi nie tylko w tym, co mówisz.

Liczy się również sposób, w jaki to mówisz.

1. Nigdy nie mów: „Rozluźnij się.”

To prawdopodobnie jedno z najczęściej wypowiedzianych zdań podczas sesji.

I jednocześnie jedno z najmniej skutecznych.

Gdy zdenerwowana osoba słyszy „rozluźnij się”, zwykle dzieje się dokładnie odwrotnie.

Zauważa, że okazuje napięcie, i zaczyna próbować nad nim zapanować.

Rezultat?

Jeszcze większe spięcie.

Zamiast tego powiedz:

- „Weź ze mną głęboki oddech.”
- „Zróbmy to bardzo powoli.”
- „Na chwilę zapomnij o aparacie.”
- „Najpierw przejdźmy się kawałek.”

Takie wskazówki naturalnie zmniejszają napięcie.

2. Nigdy nie mów: „Jesteś bardzo spięty/spięta.”

Nawet jeśli to prawda, osoba fotografowana nie musi tego słyszeć.

Taki komentarz potwierdza dokładnie ten lęk, z którym przyszła na sesję.

Zamiast tego powiedz:

- „W pierwszych minutach to całkowicie normalne.”
- „Za chwilę wszystko stanie się bardziej naturalne.”
- „Z każdą serią idzie Ci coraz lepiej.”

W ten sposób normalizujesz sytuację i zmniejszasz presję.

3. Nigdy nie mów: „Uśmiechnij się.”

Kiedy uśmiech staje się rozkazem, niemal zawsze wygląda sztucznie.

Zamiast tego:

Stwórz sytuację, która wywoła uśmiech.

Zadaj zabawne pytanie.

Opowiedz historię.

Dodaj lekki komentarz.

Uśmiech pojawi się jako skutek.

4. Nigdy nie mów: „To zdjęcie wyszło źle.”

Nawet jeśli dane ujęcie się nie udało, osoba fotografowana nie powinna zabierać ze sobą takiego odczucia.

Może uznać, że to jej wina.

Zamiast tego powiedz:

- „Wypróbujmy inny kąt.”
- „Chcę sprawdzić jeszcze jeden pomysł.”
- „Teraz wprowadzimy małą zmianę.”

W ten sposób zachowujesz zaufanie, a jednocześnie jasno korygujesz przebieg sesji.

5. Nigdy nie okazuj wątpliwości

Unikaj zdań takich jak:

- „Nie wiem...”
- „Chyba nie wygląda to dobrze.”
- „Spróbujmy czegokolwiek.”

Nawet jeśli zastanawiasz się nad rozwiązaniem, osoba przed obiektywem nie musi tego dostrzegać.

Mów pewnym tonem.

To buduje zaufanie i pomaga uwierzyć w cały proces.

6. Nigdy nie porównuj z innymi osobami

Unikaj komentarzy takich jak:

- „Inna para robiła to lepiej.”
- „Zwykle moi klienci i klientki sobie z tym radzą.”
- „To najbardziej nieśmiała osoba, jaką fotografowałem/fotografowałam.”

Takie uwagi są niepotrzebne i nasilają niepewność.

Każda osoba ma własne tempo.

Uszanuj je.

7. Nigdy nie krytykuj ciała osoby fotografowanej

Nawet jeśli chcesz jedynie poprawić pozę, uważaj na sposób, w jaki o tym mówisz.

Unikaj zdań takich jak:

- „Widać brzuch.”
- „Ramię wygląda ogromnie.”
- „Twarz wygląda dziwnie.”

Zamiast oceniać wygląd, kieruj ruchem.

Na przykład:

- „Obróćmy ciało odrobinę.”
- „Wysuń twarz lekko do przodu.”
- „Odsuń delikatnie ramię od tułowia.”

Rozwiązujesz problem bez naruszania samooceny drugiej osoby.

Siła pozytywnego wzmocnienia

Gdy tylko zauważysz zachowanie, które warto powtórzyć, natychmiast je pochwal.

Przykłady:

- „Idealnie, zostań tak.”
- „Ten wyraz twarzy wygląda świetnie.”
- „Bardzo podoba mi się ten ruch.”
- „Ten kąt wyjątkowo korzystnie Cię pokazuje.”
- „Ta seria wyszła niesamowicie.”

Mózg chętnie powtarza zachowania, które spotykają się z uznaniem.

Dlatego im bardziej konkretna pochwała, tym lepsze będą kolejne rezultaty.

Zasada komunikacji podczas sesji

Zanim cokolwiek powiesz, zadaj sobie proste pytanie:

„Czy to, co chcę powiedzieć, zwiększy czy zmniejszy pewność siebie osoby fotografowanej?”

Jeśli odpowiedź brzmi „zwiększy”, powiedz to.

Jeśli istnieje choćby ryzyko wywołania wstydu, niepewności lub nadmiernej samokontroli, sformułuj zdanie inaczej.

Pamiętaj:

Osoba fotografowana zapamiętuje nie tylko zdjęcia.

Zapamiętuje również to, jak czuła się podczas sesji.

A to odczucie najczęściej budują słowa osoby stojącej za aparatem.

Kiedy komunikacja daje spokój, bezpieczeństwo i zachętę, nawet najbardziej nieśmiałe osoby zaczynają zachowywać się naturalnie przed obiektywem.

To jeden z największych wyróżników kogoś, kto nie tylko rejestruje obrazy, lecz tworzy niezapomniane doświadczenie.

Co zrobić, gdy osoba nadal pozostaje nieśmiała

Jak uratować sesję, która zdaje się nie nabierać płynności

Nawet po zastosowaniu wszystkich technik z tego przewodnika spotkasz osoby, które będą potrzebowały więcej czasu, aby się otworzyć.

Nie oznacza to, że źle wykonujesz swoją pracę.

Niektórzy potrzebują dłuższej chwili, aby zaufać. Inni noszą głęboką niepewność dotyczącą własnego wyglądu albo mają za sobą negatywne doświadczenia z wcześniejszych sesji.

W takich przypadkach Twoim zadaniem nie jest wymuszanie naturalności, ale stworzenie warunków, w których pojawi się ona w odpowiednim czasie.

Najgorszą decyzją byłoby okazanie zniecierpliwienia.

Im większą presję poczuje osoba fotografowana, tym trudniej będzie jej się rozluźnić.

1. Zwolnij tempo sesji

Gdy widzimy, że ktoś się blokuje, często próbujemy to zrekompensować szybszym mówieniem i nadmiarem poleceń.

Zrób dokładnie odwrotnie.

Zwolnij.

Mów spokojnie.

Wydawaj jedno polecenie naraz.

Poczekaj, aż zostanie wykonane, zanim przejdziesz do kolejnego.

Ta prosta zmiana daje poczucie bezpieczeństwa i pokazuje, że nie trzeba od razu robić wszystkiego perfekcyjnie.

2. Zastąp pozę konkretną czynnością

Jeśli ciało nadal pozostaje sztywne, przestań myśleć o pozach.

Daj osobie zadanie.

Na przykład:

- Spacerowanie i oglądanie otoczenia.
- Usiądź i przez kilka sekund spokojnie oddychaj.
- Popraw zegarek lub inny dodatek.
- Dotknij włosów.
- Trzymaj filiżankę kawy.
- Przekartkuj książkę.
- Zerwij kwiat.
- Porozmawiaj z osobą towarzyszącą.

Kiedy pojawia się czynność, uwaga przestaje być całkowicie skupiona na aparacie.

3. Zmień kadr

Czasem problemem nie jest osoba.

Problemem jest rodzaj zdjęcia, które próbujesz wykonać.

Jeżeli zbliżenie powoduje dyskomfort, odsuń się.

Zacznij od szerszych planów.

Fotografuj podczas chodzenia.

Pokaż więcej otoczenia.

W miarę wzrostu zaufania stopniowo ponownie się zbliżaj.

Taka zmiana zwykle przebiega bardzo naturalnie.

4. Pokaż dobre zdjęcie w odpowiednim momencie

Wiele osób unika pokazywania jakichkolwiek zdjęć aż do końca sesji.

W przypadku bardzo nieśmiałych osób może to być błąd.

Gdy uda Ci się wykonać naprawdę dobre ujęcie, pokaż tylko jedno lub dwa zdjęcia.

Powiedz na przykład:

„Zobacz, jak świetnie wyszło to zdjęcie.”

Gdy osoba widzi, że dobrze prezentuje się na fotografiach, niepewność często zmniejsza się niemal natychmiast.

Uwaga: nie pokazuj wszystkich ujęć i nie rób tego bez przerwy. Chodzi o wzmocnienie pewności siebie, a nie o zatrzymywanie rytmu sesji.

5. Uszanuj tempo każdej osoby

Niektórzy rozluźniają się po pięciu minutach.

Inni potrzebują pół godziny.

Nie traktuj tego jak problemu.

To po prostu indywidualna cecha.

Im bardziej szanujesz ten proces, tym naturalniejszy będzie końcowy efekt.

6. Gdy zauważysz, że napięcie wróciło

Podczas dłuższych sesji osoba fotografowana może ponownie zacząć mocno odczuwać obecność aparatu.

Gdy tak się stanie, rozpocznij proces od nowa.

Wróć do prostych poleceń.

Poproś o przejście kilku kroków.

Rozmawiaj.

Zadawaj pytania.

Zmień miejsce.

Zmień kierunek światła.

Przerwij dotychczasowy schemat.

Najczęściej kilka minut wystarczy, aby przywrócić lekkość sesji.

Co wyróżnia doświadczone osoby fotografujące

Najlepsze osoby nie są tymi, które znają setki póz.

Są nimi ci, którzy potrafią odczytywać zachowanie osoby przed obiektywem.

Zauważają, kiedy ktoś:

- Jest zmęczony.
- Czuje się komfortowo.
- Jest niepewny.
- Dobrze się bawi.
- Potrzebuje przerwy.
- Jest gotowy na bardziej bliskie ujęcia.

Taka wrażliwość ma ogromne znaczenie.

Techniki można się nauczyć.

Umiejętność obserwowania ludzi rozwija się dzięki praktyce i uważności.

Prawdziwy cel tego przewodnika

Po wszystkich przedstawionych technikach pozostaje jedna lekcja, która podsumowuje całą publikację:

Osób nieśmiałych nie trzeba zamieniać w profesjonalnych modeli i modelki.

Potrzebują środowiska, w którym mogą zachowywać się naturalnie.

Kiedy przejmujesz odpowiedzialność za prowadzenie, działasz spokojnie i tworzysz życzliwą atmosferę, nieśmiałość przestaje być przeszkodą.

Staje się jedynie punktem wyjścia.

Właśnie wtedy powstają najbardziej poruszające fotografie - te, na których osoba w końcu zapomina o aparacie i pokazuje, kim naprawdę jest.

Na tym polega rola świetnej osoby fotografującej.

Nie chodzi wyłącznie o rejestrowanie twarzy.

Chodzi o odkrywanie ludzi.

Kompletny scenariusz prowadzenia sesji

Krok po kroku: jak poprowadzić każdą nieśmiałą osobę od początku do końca

Po poznaniu wszystkich zasad z tego przewodnika możesz się zastanawiać:

„Jak zastosować je podczas prawdziwej sesji?”

Odpowiedź jest prosta: trzymaj się określonej kolejności.

Gdy masz w głowie scenariusz, nie musisz improwizować i przekazujesz osobie fotografowanej znacznie więcej pewności.

Poniższy schemat można dostosować do sesji indywidualnych, par, osób w ciąży, rodzin, a nawet portretów biznesowych.

Minuty 0-5 - Zbuduj kontakt

Zanim uniesiesz aparat:

- Przywitaj osobę spokojnie.
- Porozmawiaj o lekkich tematach.
- Szczerze pochwal jakiś element, na przykład strój lub wybór miejsca.
- Wyjaśnij, że podczas całej sesji będziesz udzielać wskazówek.

Powiedz na przykład:

„Spokojnie. Nie musisz umieć pozować. Moim zadaniem jest prowadzić cały proces i zadbać o Twój komfort.”

Ta chwila nadaje ton całej sesji.

Minuty 5-10 - Zaczynij od ruchu

Nie proś o pozy.

Proś o działania.

Przykłady:

- Idź powoli.
- Spójrz w dal.
- Weź głęboki oddech.
- Włóż jedną rękę do kieszeni.
- Przeczesz dłonią włosy.
- Popraw rękaw koszuli.

W tym czasie fotografuj, nie przerywając płynności ruchu.

Minuty 10-20 - Wprowadzaj małe korekty

Kiedy osoba czuje się już swobodniej, zacznij poprawiać szczegóły.

Zwróć uwagę na:

- Rozluźnione barki.
- Ciało lekko ustawione bokiem.
- Ciężar przeniesiony na jedną nogę.
- Brodę delikatnie wysuniętą do przodu.
- Dłonie mające konkretne zadanie.

Wprowadzaj tylko jedną zmianę naraz.

Im prostsze polecenie, tym naturalniejsze wykonanie.

Minuty 20-30 - Wywołuj emocje

Teraz czas poszukać prawdziwej mimiki.

Rozmawiaj.

Zadawaj pytania.

Opowiadaj historie.

Zachęcaj do przypomnienia sobie szczęśliwych chwil.

Fotografuj w trakcie odpowiedzi, nie tylko wtedy, gdy osoba patrzy w obiektyw.

Właśnie na tym etapie zwykle powstają najbardziej zapadające w pamięć ujęcia.

Minuty 30-40 - Urozmaicaj bez zaczynania od nowa

Nie zmieniaj od razu całej pozy.

Wykorzystaj tę samą pozycję i za każdym razem modyfikuj tylko jeden element:

- Kierunek spojrzenia.
- Wysokość aparatu.
- Kadr.
- Ułożenie dłoni.
- Ruch.
- Wyraz twarzy.

Ta technika zwiększa różnorodność fotografii bez przerywania rytmu sesji.

Od 40. minuty do końca - Utrwal pewność siebie

Gdy widzisz, że osoba czuje się już komfortowo:

- Wypróbuj inne kąty.
- Wykonaj zbliżenia.
- Fotografuj detale.
- Rejestruj spontaniczne chwile między jednym poleceniem a kolejnym.

Jeśli poczujesz, że napięcie wraca, nie nalegaj.

Wróć do prostego ruchu i rozmowy.

Pamiętaj: poziom pewności siebie może zmieniać się podczas sesji i jest to całkowicie normalne.

Schemat, który warto zapamiętać

Za każdym razem, gdy fotografujesz osobę nieśmiałą, myśl o tej kolejności:

Kontakt → Ruch → Korekty → Rozmowa → Emocja → Zdjęcie

Jeśli zachowasz tę kolejność, osoba przed obiektywem rzadko pozostanie spięta przez dłuższy czas.

Co powinna czuć osoba fotografowana

Po zakończeniu sesji nie powinna myśleć:

„Nareszcie koniec.”

Powinna wyjść, mówiąc:

- „Myślałem/myślałam, że będzie o wiele trudniej.”
- „Udało Ci się sprawić, że czułem/czułam się bardzo swobodnie.”
- „Nawet nie zauważyłem/zauważyłam, kiedy minął czas.”
- „Nigdy nie przypuszczałem/przypuszczałam, że dam radę wziąć udział w takiej sesji.”

Te zdania pokazują, że nie tylko powstały dobre fotografie.

Udało Ci się stworzyć całe doświadczenie.

Najważniejsza lekcja tego przewodnika

Nieśmiałość nie jest przeszkodą w udanej sesji.

To jedynie przejściowy stan emocjonalny.

Kiedy osoba fotografująca przejmuje rolę lidera sesji, prowadzi spokojnie, komunikuje się pozytywnie i tworzy bezpieczne warunki, nawet najbardziej niepewne osoby zaczynają zachowywać się naturalnie.

Na końcu nie pamiętają, jakie pozy przyjmowały.

Pamiętają, jak się czuły.

To właśnie to odczucie sprawia, że zadowolona osoba poleca Twoją pracę, wraca na kolejne sesje i ufa Ci za każdym razem, gdy potrzebuje zdjęć.

Aparat rejestruje obraz. To sposób prowadzenia odsłania prawdziwą osobowość człowieka.

Szybka ściągą do sesji z osobami nieśmiałymi

Sięgnij po ten schemat zawsze, gdy poczujesz, że osoba się zablokowała

Nie każda sesja przebiega tak samo. Niektórzy rozluźniają się szybko, inni potrzebują więcej czasu.

Gdy czujesz, że sesja straciła rytm, zastosuj tę kolejność.

Sytuacja 1 - Osoba nie wie, co robić

Nie mów:

- „Zrób jakąś pozę.”
- „Zachowuj się naturalnie.”

Zrób to:

- Poproś o przejście kilku kroków.
- Wskaż kierunek spojrzenia.
- Nadaj dłoniom konkretne zadanie.
- Kontynuuj rozmowę.

Sytuacja 2 - Uśmiech jest wymuszony

Nie mów:

- „Uśmiechnij się szerzej.”
- „Nie tak.”

Zrób to:

- Opowiedz historię.
- Zadaj zabawne pytanie.
- Poproś, aby osoba spojrzała na kogoś obok lub w dal.

- Fotografuj w trakcie odpowiedzi.

Sytuacja 3 - Osoba wygląda bardzo poważnie

Nie każde zdjęcie wymaga uśmiechu.

Spróbuj powiedzieć:

- „Weź głęboki oddech.”
- „Spójrz na tamten punkt.”
- „Zamknij oczy na sekundę.”
- „Teraz powoli je otwórz.”

Łagodna mimika często przekazuje znacznie więcej emocji niż wymuszony uśmiech.

Sytuacja 4 - Ciało zesztyniało

Od razu poproś o:

- Dwa kroki do przodu.
- Powolny obrót.
- Przeniesienie ciężaru z jednej nogi na drugą.
- Poprawienie ubrania.
- Przeczesanie dłonią włosów.
- Włożenie jednej ręki do kieszeni.

Ruch usuwa sztywność.

Sytuacja 5 - Osoba martwi się o efekt

Pokaż dobre zdjęcie.

Tylko jedno.

Powiedz:

„Zobacz, jak wyszło to ujęcie.”

To zwykle całkowicie zmienia poziom pewności siebie.

Sytuacja 6 - Sesja straciła rytm

Zmień jeden element.

Może to być:

- Miejsce.
- Kadr.
- Obiektyw.
- Kierunek światła.
- Rodzaj zdjęcia.

Czasem mała zmiana całkowicie odnawia energię sesji.

Zasada 30 sekund

Za każdym razem, gdy zauważysz blokadę, zadaj sobie w myślach pytania:

- TAK Czy osoba oddycha swobodnie?
- TAK Czy wykonuje jakiś ruch?
- TAK Czy dokładnie wie, co ma zrobić?
- TAK Czy ze mną rozmawia?
- TAK Czy w ostatnich minutach usłyszała pochwałę?

Jeśli na którekolwiek pytanie odpowiadasz „nie”, popraw ten punkt, zanim zrobisz kolejne zdjęcie.

Złota zasada

Nigdy nie oczekuj, że osoba sama poradzi sobie z nieśmiałością.

Jeżeli jest spięta, rozwiązaniem nie jest prośba, aby się rozluźniła.

Rozwiązaniem jest zmiana sposobu, w jaki ją prowadzisz.

Zmień polecenie.

Zmień tempo.

Zmień temat rozmowy.

Zmień ruch.

Gdy zmieniasz sposób prowadzenia, zmienia się zachowanie osoby fotografowanej.

To prawdziwy wyróżnik profesjonalistów, którzy potrafią naturalnie fotografować każdego człowieka.

Nie istnieje osoba „niefotogeniczna” lub „bez talentu do zdjęć”. Istnieje tylko ktoś, kto nie otrzymał jeszcze właściwych wskazówek.

Jak rozwiązywać najtrudniejsze sytuacje podczas sesji

Każda osoba fotografująca, niezależnie od doświadczenia, spotka klientów i klientki, którzy nie pasują do typowego schematu.

Niektórzy niewiele mówią.

Inni śmieją się ze zdenerwowania.

Są osoby skrupowane własnym ciałem, unikające kontaktu wzrokowego, a nawet przepraszające po każdym zdjęciu.

W takich sytuacjach technika nadal ma znaczenie, ale sposób prowadzenia sesji robi największą różnicę.

Poniżej znajdziesz częste scenariusze i sposoby reagowania.

Sytuacja 1 - „Nigdy wcześniej nie brałem/brałam udziału w sesji.”

To zdanie zwykle oznacza:

„Boję się, że zrobię coś źle.”

Jak odpowiedzieć:

„Świetnie! W takim razie nie musisz robić niczego samodzielnie. Dokładnie pokażę Ci, co robić w każdej chwili.”

Taka odpowiedź zdejmuje ciężar z osoby fotografowanej i jasno pokazuje, że będzie prowadzona od początku do końca.

Sytuacja 2 - Osoba przez cały czas przeprasza

Niektórzy mówią:

- „Przepraszam, zupełnie się do tego nie nadaję.”
- „Przepraszam, znowu się blokuję.”

- „Przepraszam, bardzo się wstydę.”

Nigdy nie przytakuj i nie wzmacniaj takiego przekonania.

Odpowiedz:

„Nie musisz przepraszać. To całkowicie normalne i właśnie dlatego jestem tutaj, aby Cię prowadzić. Za chwilę zobaczysz, że wszystko staje się łatwiejsze.”

W ten sposób zmieniasz niepewność w coś naturalnego i przejściowego.

Sytuacja 3 - Osoba co chwilę pyta: „Czy tak jest dobrze?”

To pytanie pokazuje, że szuka potwierdzenia.

Zamiast odpowiadać jedynie „tak”, krótko wyjaśnij dlaczego.

Przykład:

„Jest bardzo dobrze, ponieważ pod tym kątem ciało wygląda swobodniej.”

albo

„Ten ruch sprawił, że zdjęcie stało się znacznie bardziej naturalne.”

W ten sposób nie tylko uspokajasz, lecz także pokazujesz, jakie zachowanie warto powtórzyć.

Sytuacja 4 - Osoba śmieje się ze zdenerwowania

To zdarza się bardzo często.

Nie próbuj tego zatrzymywać.

Wykorzystaj tę chwilę.

Fotografuj dalej.

Następnie powiedz:

„Idealnie! Teraz głęboki wdech... właśnie tak... świetnie.”

Niejednokrotnie najlepszy wyraz twarzy pojawia się tuż po śmiechu.

Sytuacja 5 - Osoba patrzy na Ciebie, czekając na kolejne polecenie

To znak, że polega na Twoim prowadzeniu.

I nie ma w tym nic złego.

Zawsze miej gotową prostą sekwencję.

Na przykład:

- Idź.
- Zatrzymaj się.
- Spójrz w bok.
- Weź oddech.
- Spójrz na mnie.
- Uśmiechnij się delikatnie.
- Ponownie zacznij iść.

Gdy wiesz, jaki będzie kolejny krok, sesja nigdy nie traci rytmu.

Sytuacja 6 - Osoba mówi: „Nie lubię swojego uśmiechu.”

Nie próbuj jej od razu przekonywać, że jest inaczej.

Zamiast tego urozmaicaj mimikę.

Wykonaj zdjęcia z:

- Szerokim uśmiechem.
- Delikatnym uśmiechem.
- Poważnym wyrazem twarzy.
- Zamglonym, refleksyjnym spojrzeniem.
- Spontanycznym śmiechem.

Ulubionym zdjęciem wcale nie musi być to, na którym osoba się uśmiecha.

Sytuacja 7 - Osoba wstydzi się własnego ciała

Unikaj zdań takich jak:

- „Schowaj brzuch.”
- „Spróbujemy to zamaskować.”
- „Ta strona jest lepsza.”

Takie uwagi mogą nasilić niepewność.

Zamiast tego prowadź pozę pozytywnym językiem:

„Obróćmy ciało odrobinę.”

„Ten kąt bardzo korzystnie podkreśla Twoją postawę.”

„Ta pozycja wygląda wyjątkowo elegancko.”

Korygujesz ustawienie, nie kierując uwagi na konkretną cechę ciała.

Osoba fotografująca jest przewodnikiem całego doświadczenia

Sesja nie jest jedynie sekwencją zdjęć.

To doświadczenie emocjonalne.

Kiedy osoba przed obiektywem widzi, że w każdej sytuacji dokładnie wiesz, co robić, rozluźnia się.

A gdy się rozluźnia, zdjęcia naturalnie stają się lepsze.

Zapamiętaj prostą zasadę:

Im mniej osoba fotografowana musi myśleć, tym naturalniejsze będą fotografie.

Twoim zadaniem nie jest czekanie, aż ktoś nauczy się pozować.

Twoim zadaniem jest sprawić, by nigdy nie musiał się o to martwić.

Co sprawia, że klient lub klientka wraca i poleca Twoją pracę

Po zakończeniu sesji wiele osób analizuje tylko jedną rzecz:

„Czy zdjęcia wyszły dobrze?”

To ważne pytanie.

Istnieje jednak jeszcze ważniejsze:

„Jak osoba fotografowana czuła się podczas sesji?”

Jakość fotografii sprawia, że ktoś podziwia Twoją pracę.

Doświadczenie sprawia, że wraca.

A przede wszystkim - że poleca Cię innym osobom.

Ludzie rzadko pamiętają pozy

Kilka tygodni po sesji niewiele osób potrafi dokładnie przypomnieć sobie wszystkie pozy.

Zawsze pamiętają jednak takie odczucia:

- „Czułem/czułam się bardzo swobodnie.”
- „Myślałem/myślałam, że będzie trudno, a było naprawdę przyjemnie.”
- „Nawet nie zauważyłem/zauważyłam, kiedy minął czas.”
- „Przez cały czas dostawałem/dostawałam jasne wskazówki.”
- „Nigdy nie sądziłem/sądziłam, że mogę tak dobrze wyjść na zdjęciach.”

Zauważ, że te wspomnienia nie dotyczą techniki.

Dotyczą doświadczenia.

Pomóż osobie poczuć, że robi postępy

Przez całą sesję pokazuj rozwój.

Używaj zdań takich jak:

- „Teraz wygląda to jeszcze lepiej.”
- „Czujesz się już znacznie swobodniej.”
- „Zobacz, jak rozwinęła się ta seria.”
- „Ten wyraz twarzy wyszedł bardzo naturalnie.”

Gdy osoba dostrzega własne postępy, nabiera pewności siebie i uczestniczy w sesji z dużo większym spokojem.

Celebruj małe sukcesy

Nie czekaj z pochwałą wyłącznie na idealne zdjęcie.

Doceniaj drobne momenty.

Na przykład:

- Gdy rozluźniają się barki.
- Gdy pojawia się spontaniczny śmiech.
- Gdy mimika staje się naturalna.
- Gdy ruch zostaje wykonany z pewnością.

Takie pozytywne wzmocnienia tworzą lekką atmosferę i sprawiają, że sesja wydaje się łatwiejsza.

Zakończ sesję w najlepszym momencie

Częstym błędem jest fotografowanie aż do chwili, gdy osoba jest już zmęczona.

Gdy to możliwe, zakończ sesję, kiedy widzisz, że:

- Osoba czuje się pewnie.
- Ostatnie zdjęcia wyszły znakomicie.
- Atmosfera jest lekka.
- Wszyscy są zadowoleni.

Ludzie zwykle najlepiej pamiętają początek i zakończenie doświadczenia.

Jeżeli finał jest pozytywny, właśnie to odczucie pozostanie w pamięci.

Okaż pewność co do efektu

Przed pożegnaniem powiedz coś szczerego i pozytywnego.

Na przykład:

„Mam pewność, że efekt bardzo Ci się spodoba.”

albo

„Dzisiaj udało nam się stworzyć naprawdę piękne zdjęcia.”

Takie zdania w zdrowy sposób zwiększają oczekiwanie i wzmacniają zaufanie do Twojej pracy.

Prawdziwy wyróżnik osoby fotografującej

Sprzęt się rozwija.

Aparaty się zmieniają.

Obiektywy są wymieniane.

Istnieje jednak umiejętność, która zawsze będzie odróżniać najlepszych od pozostałych:

Zdolność sprawiania, by zwykli ludzie czuli się wyjątkowo przed obiektywem.

Ta umiejętność nie zależy od szczęścia.

Wynika z obserwacji, komunikacji, empatii i dobrego prowadzenia.

Właśnie to rozwijałeś/rozwijałaś podczas lektury tego przewodnika.

Podsumowanie

Za każdym razem, gdy ktoś powie:

„Nie umiem pozować do zdjęć.”

Pamiętaj, że to zdanie nie jest problemem.

To szansa.

Szansa, aby pokazać, że nie trzeba umieć pozować, idealnie się uśmiechać ani zachowywać jak profesjonalny model lub modelka.

Wystarczy zaufać osobie stojącej za aparatem.

Kiedy prowadzisz jasno, dajesz poczucie bezpieczeństwa i tworzysz życzliwą atmosferę, nieśmiałość przestaje być przeszkodą.

Zmienia się w autentyczność.

To właśnie autentyczność tworzy fotografie, które poruszają, zachwycają i pozostają w pamięci.

Ostatecznie najlepszą osobą fotografującą nie jest ta, która zna najwięcej pól.

Jest nią ta, która potrafi wydobyć najlepszą wersję każdego człowieka stojącego przed obiektywem.

Kieszonkowy przewodnik - 50 poleceń pomagających rozluźnić nieśmiałe osoby

Zachowaj tę stronę w telefonie albo wydrukuj ją i zaglądaj do niej przed sesjami. Kiedy zauważysz niepewność lub brak pomysłu na kolejny ruch, wykorzystaj te polecenia. Są proste, naturalne i pomagają utrzymać płynność sesji bez wywierania presji.

Na początek sesji

1. Zaczniemy bardzo spokojnie, bez pośpiechu.
2. Na chwilę zapomnij o aparacie.
3. Przez cały czas będę podpowiadać, co robić.
4. Weź głęboki wdech i powoli wypuść powietrze.
5. Idź naturalnie w moją stronę.
6. Zatrzymaj się tam, gdzie czujesz się komfortowo.
7. Rozluźnij barki.
8. Spójrz na punkt za mną.
9. Świetnie, zostań tak.
10. Bardzo dobrze Ci idzie.

Aby poprawić postawę

11. Przenieś ciężar ciała na jedną nogę.
12. Obróć ciało tylko odrobinę.
13. Teraz skieruj do mnie samą twarz.
14. Wyciągnij delikatnie sylwetkę w górę.
15. Opuść nieco brodę.
16. Wsuń twarz lekko do przodu.
17. Odsuń ramiona odrobinę od tułowia.
18. Rozluźnij dłonie.
19. Ponownie weź oddech.
20. Idealnie, ta postawa wygląda świetnie.

Aby wprowadzić ruch

21. Zrób dwa bardzo powolne kroki.

22. Idź dalej, nie patrząc na mnie.
23. Zatrzymaj się na chwilę.
24. Spójrz w bok.
25. Obróć się lekko.
26. Przeczesz dłonią włosy.
27. Popraw ubranie naturalnym ruchem.
28. Włóż jedną rękę do kieszeni.
29. Przejdź się jeszcze raz.
30. Świetnie, utrzymaj ten rytm.

Aby uzyskać naturalną mimikę

31. Pomyśl o szczęśliwym wspomnieniu.
32. Wyobraź sobie osobę, która wywołuje Twój uśmiech.
33. Zamknij oczy na sekundę.
34. Teraz powoli je otwórz.
35. Pozwól sobie na delikatny uśmiech.
36. Zaśmiej się swobodnie, nie kontrolując tego.
37. Spójrz w dal.
38. Teraz spójrz na mnie.
39. Jeszcze raz weź głęboki oddech.
40. Ten wyraz twarzy wygląda niesamowicie.

Aby zwiększyć pewność siebie

41. To zdjęcie wyszło świetnie.
42. Dokładnie o to mi chodziło.
43. Czujesz się coraz swobodniej.
44. Ten ruch wyglądał bardzo naturalnie.
45. Zostań dokładnie tak.
46. Efekt jest lepszy, niż myślisz.
47. Idziemy w bardzo dobrym kierunku.
48. Ta seria wychodzi pięknie.
49. Jeszcze kilka zdjęć i skończymy.
50. Gratulacje! Świetnie poradziłeś/poradziłaś sobie podczas tej sesji.

Sekret najlepszych osób fotografujących

Wielu profesjonalistów uważa, że wyróżnikiem jest znajomość setek póz.

W praktyce o płynności sesji decyduje jakość prowadzenia.

Osoby nieśmiałe nie oczekują, że będziesz jedynie robić zdjęcia. Potrzebują przewodnika.

Każde polecenie w tym ebooku zostało przygotowane po to, aby zmniejszać niepokój, zwiększać pewność siebie i pomagać zapomnieć o aparacie. Gdy to się udaje, pozy przestają wyglądać jak pozy, uśmiechy przestają być wymuszone, a fotografie zaczynają przekazywać emocje.

Zawsze pamiętaj o tej zasadzie:

Im mniej osoba fotografowana myśli o tym, jak wygląda na zdjęciu, tym naturalniejsze będą fotografie.

To prawdziwy cel dobrego prowadzenia: stworzyć taki komfort, aby aparat przestał być centrum uwagi.

Gdy opanujesz tę umiejętność, nie fotografujesz już wyłącznie twarzy.

Rejestrujesz pewność siebie, osobowość i chwile, które pozostaną w pamięci przez wiele lat.