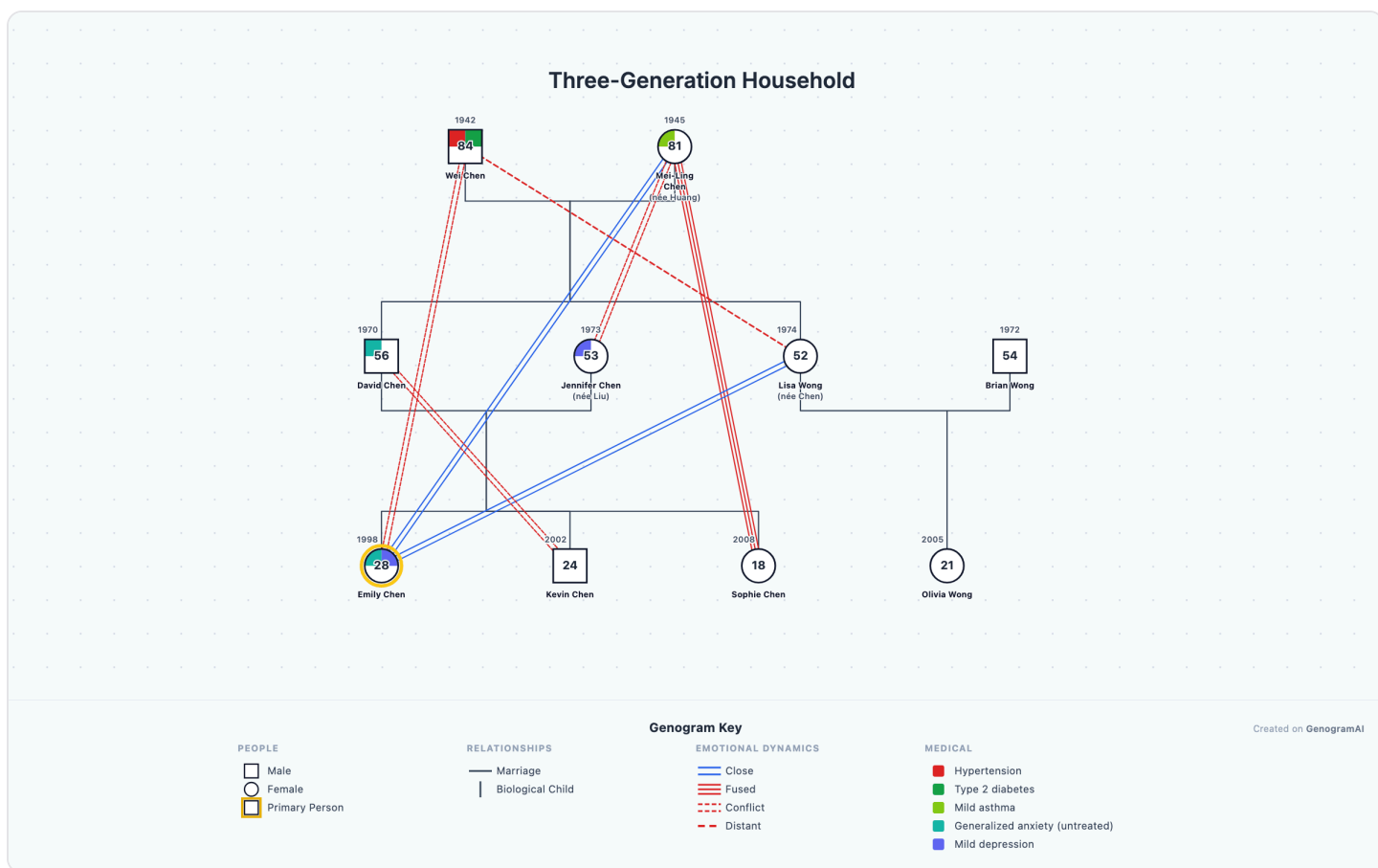


מהי גנוגרמה ואיך יוצרים אותה

מבוא מעשי לשרטוט מבנה המשפחה, הקשרים וההיסטוריה
הבריאותית לאורך הדורות.



01	מהי גנוגרמה?
02	גנוגרמה או עץ משפחה?
03	מי משתמש בגנוגרמות
04	הסמלים החיוניים
05	איך יוצרים גנוגרמה בחמישה צעדים
06	איך קוראים גנוגרמה
07	דפוסים שכדאי לשים לב אליהם
08	מילון מונחים

הסימון תואם את סימון הגנוגרמה הסטנדרטי כפי שתיארו מקגולדריק ועמיתיה, עם הרחבות של GenogramAI. GenogramAI אינה קשורה למחברים או להוצאה לאור ואינה זוכה לאישורם.

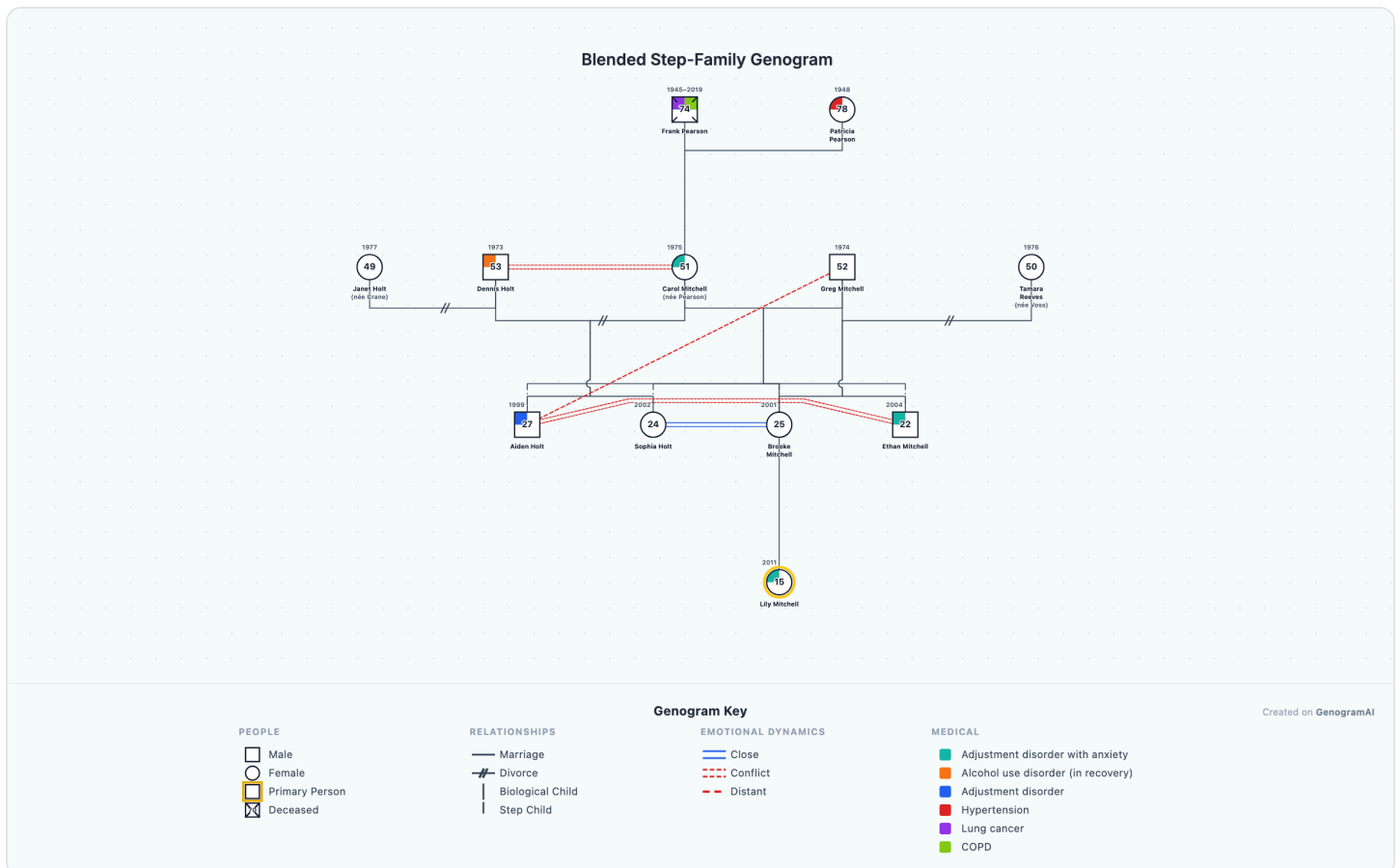
מהי גנוגרמה?

גנוגרמה היא תרשים משפחתי שמראה מי שייך למשפחה ואיך האנשים קשורים זה לזה: שותפויות ופרידות, ילדים, פטירות, מצבים רפואיים והאיכות הרגשית של קשרים חשובים, בדרך כלל לאורך שלושה דורות.

הגנוגרמות צמחו מתוך הטיפול המערכתי במשפחה, ובמיוחד מעבודתו של מארי בואן על האופן שבו דפוסים רגשיים עוברים בין דורות. הסימון שבו משתמשים רוב אנשי הטיפול כיום תוקנן בשנות ה-80 בידי מוניקה מקגולדריק ורנדי גרסון, והוא נלמד עד היום בטיפול משפחתי, בעבודה סוציאלית, בייעוץ וברפואה.

עץ משפחה עונה על השאלה מי. גנוגרמה מוסיפה את השאלה איך: עד כמה אנשים קרובים, איפה יש קונפליקט או ריחוק, ומה חוזר על עצמו. גנוגרמה טיפוסית מציגה:

- **מבנה המשפחה:** נישואים ושותפויות, גירושים ופרידות, וילדים ביולוגיים, מאומצים, באומנה או שנולדו בתרומה
- **אירועי חיים:** לידות, פטירות, היריונות ואובדני היריון, מעברי דירה
- **קשרים רגשיים:** קרבה, התכה, ריחוק, קונפליקט, ניתוקים, התעללות
- **בריאות:** מחלות גופניות, מחלות נפש ושימוש בחומרים, המסומנים בהצללה על הסמל של כל אדם
- **הקשר:** שורשים תרבותיים, דת, השכלה, מעמד חברתי, מיקום



דוגמה מגלריית GenogramAI (משפחה מעורבת). משפחה בדויה.

גנוגרמה או עץ משפחה?

עץ משפחה		גנוגרמה
מוקד	שושלת ואבות	קשרים, בריאות ודפוסים חוזרים
עומק אופייני	דורות רבים, שמות ותאריכים	כשלושה דורות, בפירוט
סמלים	תיבות וקווים מחברים	צורות סטנדרטיות וגם סוגי קווי זוגיות, ילדים ורגש
משמשת ל	גנאלוגיה ומורשת	הערכה, תכנון טיפול, הוראה, הבנה עצמית

השניים משלימים זה את זה: נתונים גנאלוגיים (קובץ GEDCOM מתוכנת עצי משפחה) יכולים להיות נקודת המוצא לגנוגרמה, שמוסיפה את הקשרים והמידע הבריאותי שעץ המשפחה משמית.

מי משתמש בגנוגרמות

עובדים סוציאליים
למיפוי משקי בית, קרבה משפחתית ורשתות תמיכה לצורך הערכה, סידור ותכנון טיפול.

מטפלים משפחתיים וזוגיים
כדי לראות את דפוסי משפחת המוצא, המשולשים והניתוקים שמעצבים את הבעיה המוצגת.

רופאים, אחיות ויועצים גנטיים
כדי לתעד במבט אחד היסטוריה בריאותית משפחתית ולזהות ריכוזי מחלות.

סטודנטים
גנוגרמת משפחת מוצא היא מטלה נפוצה בלימודי טיפול, עבודה סוציאלית, ייעוץ וסיעוד.

יועצים ופסיכולוגים
כדי להציב בריאות נפשית, שימוש בחומרים וטראומה בהקשר המשפחתי.

אנשים פרטיים ומשפחות
כדי להבין את המשפחה שלכם, להתכונן לטיפול או לאסוף היסטוריה בריאותית לשתף עם רופא.

הסמלים החיוניים

אלה הסמלים שתשתמשו בהם כמעט בכל גנוגרמה. הסט המלא (18 סוגי קווי זוגיות, 7 סוגי קווי ילדים ו-39 סוגי קווים רגשיים) נמצא בקובצי ה-PDF החינוכיים *מקרא גנוגרמה* ו*טבלת סמלי גנוגרמה*.

אנשים

זכר 
ריבוע

נקבה 
עיגול

א-בינארי 
קשת: חלק עליון מעוגל, תחתית שטוחה

לא ידוע 
מעוין

מצב חיים

לא בחיים 
X על הצורה

היריון 
משולש

הפלה טבעית 
עיגול קטן מלא

לידה שקטה 
צורה בחצי גודל עם X

הפסקת היריון 
X קטן

האדם המרכזי (האדם שבמוקד) 
טבעת חיצונית סביב הצורה (יש המציירים קו מתאר כפול)

בני זוג

נישואים 
קו רציף

מגורים משותפים 
קו מקווקו

פרידה משפטית 
קו רציף, לוכסן אחד

גירוש 
שני לוכסנים

ילדים

ביולוגי 
קו רציף

מאומץ 
שני קווים זה לצד זה, רציף ומנוקד

אומנה 
קו מנוקד

תאומים לא זהים 
שני קווי ילדים מנקודה אחת

תאומים זהים 
כנ"ל, מחוברים בפס קצר

קווים רגשיים

קרוב 
קשר חם ותומך, עם גבולות בריאים.

מותך 
מעורבות יתר; גבולות מטושטשים.

מרוחק 
ניתוק רגשי.

קונפליקט 
מתח פעיל וויכוחים.

עוין 
עוינות גלויה.

ניתוק 
קשר שנותק בכוונה.

מוסכמות. כל דור נמצא בשורה משלו. הילדים יורדים מקו ההורים, הבכור משמאל. לפי המוסכמה, בן הזוג הגבר מצויר משמאל. הוסיפו תמיד מקרא, כדי שהקוראים יידעו מה משמעות הקווים והצבעים שלכם.

איך יוצרים גנוגרמה בחמישה צעדים

1 אספו עובדות

שמות, שנות לידה ופטירה, שותפויות, ילדים (ואיך הגיעו למשפחה), היריונות ואובדנים, מחלות, שימוש בחומרים, מעברי דירה, עיסוקים ורקע תרבותי. גם פערים הם מידע: מה שאף אחד לא יודע, או לא רוצה לומר, מצביע לעתים קרובות על ניתוק או על אובדן כואב.

2 מקמו את האדם המרכזי

האדם המרכזי הוא המטופל, או אתם עצמכם. סמנו אותו כדי שיבלוט; GenogramAI מציירת טבעת סביב הסמל, ועל נייר רבים מציירים קו מתאר כפול.

3 בנו את המבנה

הוסיפו את בני הזוג באותה שורה, את הילדים מתחת (הבכור משמאל), ומעליהם הורים, אחים ואחיות, סבים וסבתות. השתמשו בקו הזוגיות המתאים (נשואים, גרים יחד, גרושים) ובקו הילד המתאים (ביולוגי, מאומץ, אומנה).

4 הוסיפו קווים רגשיים

על הקשרים החשובים שאלו: כמה הם קרובים, האם יש קונפליקט, מי לא מדבר עם מי? ציירו רק את הקווים הנחוצים; כמה קווים שנבחרו בקפידה קריאים יותר מהרבה קווים.

5 הוסיפו בריאות והקשר

הצלילו מצבים רפואיים על כל סמל (במיקום הסטנדרטי, החצי השמאלי למחלה גופנית או נפשית והחצי התחתון לשימוש לרעה באלכוהול או בסמים), ואז הוסיפו מוצא, דת ותאריכים חשובים. סיימו במקרא.

על נייר או על המסך. ציור ידני של גנוגרמה בת שלושה דורות לוקח בדרך כלל 30 עד 60 דקות, וכל שינוי מחייב ציור מחדש. ב-GenogramAI אפשר לצייר ישירות, או לתאר את המשפחה לעוזר ה-AI ולערוך את התוצאה. כל התוכניות כוללות את עוזר ה-AI בעורך (חינם: 5 קרדיטים של AI בחודש).

איך קוראים גנוגרמה

קראו בשכבות, והתייחסו למה שאתם רואים כשאלות לבחינה עם המשפחה, לא כמסקנות.

מבנה

כמה דורות? משפחה נשואה, משפחה מעורבת, הורה יחידני? מוות בגיל צעיר, גירושים רבים, קבוצות אחים גדולות או קטנות במיוחד?

קשרים

איפה הקשרים הקרובים, הקונפליקטים והניתוקים? האם שניים מתחברים נגד שלישי (משולש)?

תפקידים ותפקוד

מי מחזיק את הכול יחד, מי זה שדואגים לו, מי משכין השלום או השעיר לעזאזל?

בין הדורות

מה חוזר על עצמו: תפקידי מטפל, התמכרות, ניתוקים, מחלות, הגילים שבהם דברים קורים?

ואז שאלו: מה חסר, מנקודת המבט של מי זה מסופר, איפה החוזקות, ואיך הדפוסים האלה עשויים להתקשר לסיבה שבגללה האדם מבקש עזרה עכשיו?

דפוסים שכדאי לשים לב אליהם

תפקידים חוזרים

אותה עמדה (המטפל, המורד, משכין השלום) שמופיעה בכל דור.

תגובות יום השנה

תסמינים או משברים סביב הגיל, או התאריך, של אובדן משפחתי מוקדם יותר.

ניתוקים חוזרים

ניתוק בדור אחד, ואחריו ניתוק בדור הבא.

אובדן והחלפה

ילד שנולד זמן קצר אחרי מוות, או קשר זוגי חדש שנוצר מהר מדי, הנושאים אבל שלא עובד.

משולשים

שני אנשים מתמודדים עם מתח בכך שהם מושכים פנימה אדם שלישי: ילד, קרוב משפחה של בן הזוג, רומן.

ריכוז מחלות

מחלות המרוכזות בצד אחד של המשפחה; כדאי לשתף את הרופא.

כשאתם משתפים דפוסים, השתמשו בשאלות פתוחות: "מה בולט לך?" או "אני שם לב לזה. זה נשמע לך נכון?"

מילון מונחים

האדם המרכזי

האדם שסביבו בנויה הגנוגרמה, בדרך כלל המטופל.

משפחת המוצא

המשפחה שבה אדם גדל.

ניתוק

הפסקה או הגבלה חמורה של הקשר עם בן משפחה.

דיפרנציאציה

מונח של בואן: להישאר את עצמך תוך שמירה על קשר עם המשפחה.

מקרא הגנוגרמה

מקרא שמסביר את הסמלים, הקווים והצבעים שבגנוגרמה.

המטופל המזוהה

בן המשפחה שנתפס כ"בעיה", שהתסמינים שלו עשויים לשקף לחץ משפחתי רחב יותר.

מותך (מעורבות יתר)

קשרים קרובים כל כך שהגבולות האישיים מיטשטשים.

משולש

דפוס של שלושה אנשים, שבו שניים מווסתים מתח דרך השלישי.

העברה בין-דורית

דרכי התנהלות בקשרים שעוברות מדור אחד לדור הבא.

GEDCOM

פורמט הקבצים הסטנדרטי להעברת נתוני עץ משפחה.

לקריאה נוספת

McGoldrick, M., Gerson, R., & Petry, S. (2020). *Genograms: Assessment and Treatment* (4th ed.). W. W. Norton.

Bowen, M. (1978). *Family Therapy in Clinical Practice*. Jason Aronson.

Kerr, M. E., & Bowen, M. (1988). *Family Evaluation*. W. W. Norton.

הסימון תואם את סימון הגנוגרמה הסטנדרטי כפי שתיארו מקגולדריק ועמיתיה, עם הרחבות של GenogramAI. GenogramAI אינה קשורה למחברים או להוצאה לאור ואינה זוכה לאישורם.

צרו גנוגרמה אונליין

ציירו בעצמכם או תארו את המשפחה לעוזר ה-AI, ואז ערכו, הוסיפו מקרא וייצאו. מתחילים בחינם, בלי הורדה.

Clinical

- כל מה שב-Pro, גנוגרמות ללא הגבלה
- מצב Clinical: נשמר רק במכשיר שלכם
- תצוגת מחקר
- אפליקציית שולחן עבודה ל-Mac (Windows בקרוב)

Pro

- 25 גנוגרמות, ללא הגבלת מספר אנשים
- AI ללא הגבלה, כולל יצירה עם AI
- ייבוא מתמונות ומהערות באמצעות GEDCOM; AI; וקובצי משפחה נוספים
- ייצוא ל-PDF, SVG ו-1 GEDCOM

Free

- 2 גנוגרמות, עד 50 אנשים בכל אחת
- 5 קרדיטים של AI בחודש (עוזר AI בעורך)
- כל הסמלים, התצוגות והמקרא על משטח העבודה
- ייצוא PNG, הדפסה, קישור לצפייה בלבד

פרטי התוכניות נכונים לאוקטובר 2026; התוכניות העדכניות בכתובת genogramai.com/pricing.

genogramai.com