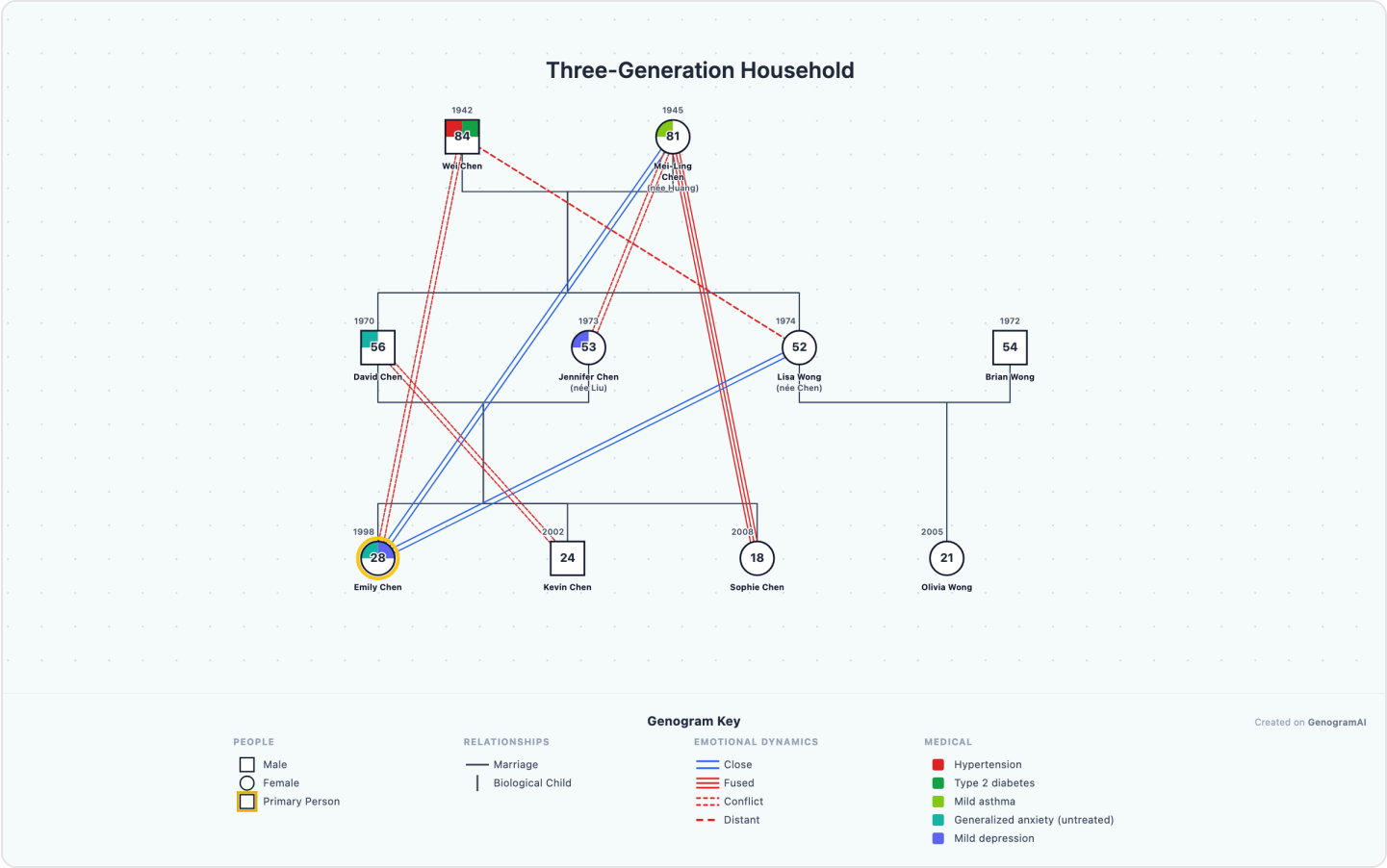


Genogram là gì và cách vẽ genogram

Phần giới thiệu thực hành về cách vẽ cấu trúc gia đình, các mối quan hệ và tiền sử sức khỏe qua nhiều thế hệ.



MỤC LỤC

- 01** Genogram là gì?
- 02** Genogram hay cây gia phả?
- 03** Ai sử dụng genogram
- 04** Những ký hiệu thiết yếu
- 05** Cách vẽ genogram trong năm bước
- 06** Cách đọc genogram
- 07** Những khuôn mẫu cần chú ý
- 08** Thuật ngữ

Ký hiệu tuân theo bộ ký hiệu genogram chuẩn do McGoldrick và cộng sự mô tả, cùng các mở rộng của GenogramAI. GenogramAI không liên kết với cũng như không được các tác giả hay nhà xuất bản bảo trợ.

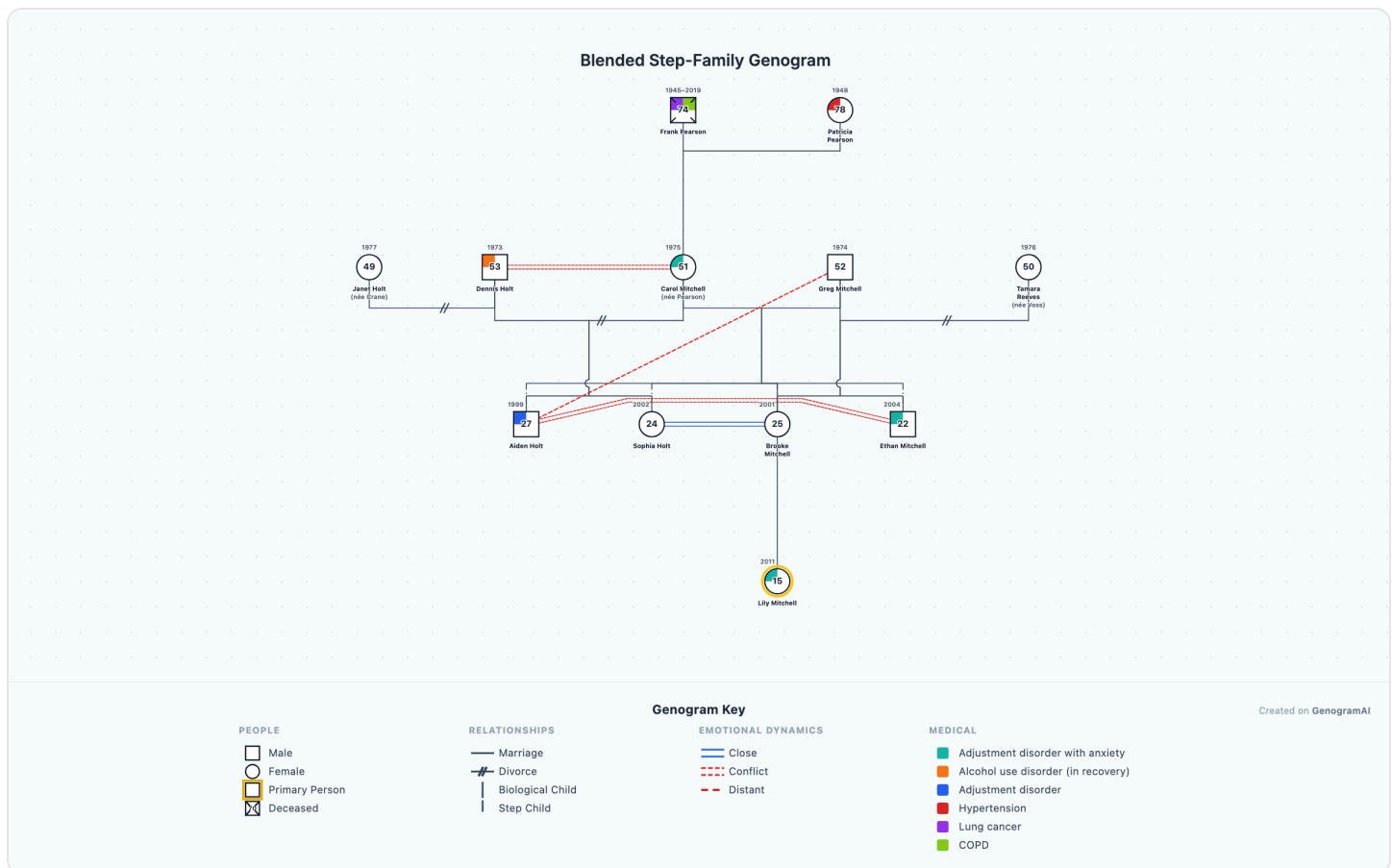
Genogram là gì?

Genogram là sơ đồ gia đình cho thấy ai thuộc về gia đình và họ liên hệ với nhau thế nào: các mối quan hệ bạn đời và chia tay, con cái, những người đã mất, tình trạng sức khỏe và tính chất cảm xúc của các mối quan hệ quan trọng, thường qua ba thế hệ.

Genogram ra đời từ liệu pháp hệ thống gia đình, đặc biệt là công trình của Murray Bowen về cách các khuôn mẫu cảm xúc được truyền giữa các thế hệ. Bộ ký hiệu mà phần lớn chuyên viên lâm sàng dùng ngày nay được Monica McGoldrick và Randy Gerson chuẩn hóa vào thập niên 1980 và vẫn được giảng dạy trong trị liệu gia đình, công tác xã hội, tư vấn và y khoa.

Cây gia phả trả lời câu hỏi *ai*. Genogram thêm câu hỏi *như thế nào*: mọi người gần gũi ra sao, xung đột hay xa cách nằm ở đâu, và điều gì cứ lặp lại. Một genogram điển hình thể hiện:

- **Cấu trúc gia đình**: hôn nhân và quan hệ bạn đời, ly hôn và ly thân, con ruột, con nuôi, con nhận nuôi tạm thời hoặc con thụ thai từ người hiến
- **Sự kiện cuộc đời**: sinh, mất, mang thai và mất thai, chuyển nhà
- **Quan hệ cảm xúc**: gần gũi, hòa quyện, xa cách, xung đột, cắt đứt, bạo hành
- **Sức khỏe**: bệnh thể chất, bệnh tâm thần và việc sử dụng chất, được tô bóng trên ký hiệu của từng người
- **Bối cảnh**: nguồn gốc văn hóa, tôn giáo, học vấn, tầng lớp xã hội, nơi ở



Ví dụ từ thư viện GenogramAI (gia đình tái hôn). Gia đình hư cấu.

Genogram hay cây gia phả?

	Cây gia phả	Genogram
Trọng tâm	Dòng dõi và tổ tiên	Quan hệ, sức khỏe và khuôn mẫu lặp lại
Độ sâu thường gặp	Nhiều thế hệ, tên và ngày tháng	Khoảng ba thế hệ, chi tiết
Ký hiệu	Ô và đường nối	Hình chuẩn cùng các loại đường bạn đời, con cái và cảm xúc
Dùng để	Phả hệ và di sản	Đánh giá, lập kế hoạch điều trị, giảng dạy, hiểu bản thân

Hai loại bổ sung cho nhau: dữ liệu phả hệ (file GEDCOM từ phần mềm cây gia phả) có thể là điểm khởi đầu cho genogram, rồi genogram bổ sung các mối quan hệ và thông tin sức khỏe mà cây gia phả bỏ qua.

Ai sử dụng genogram

Nhà trị liệu gia đình và cặp đôi

Để thấy các khuôn mẫu của gia đình gốc, những tam giác và sự cắt đứt định hình vấn đề hiện tại.

Nhân viên công tác xã hội

Để lập bản đồ hộ gia đình, quan hệ họ hàng và mạng lưới hỗ trợ phục vụ đánh giá, sắp xếp nơi ở và lập kế hoạch ca.

Bác sĩ, điều dưỡng và chuyên viên tư vấn di truyền

Để ghi lại nhanh tiền sử sức khỏe gia đình và nhận ra các bệnh tập trung.

Chuyên viên tư vấn và nhà tâm lý

Để đặt sức khỏe tâm thần, việc sử dụng chất và sang chấn vào bối cảnh gia đình.

Sinh viên

Genogram gia đình gốc là bài tập thường gặp trong các khóa trị liệu, công tác xã hội, tư vấn và điều dưỡng.

Cá nhân và gia đình

Để hiểu gia đình mình, chuẩn bị cho trị liệu hoặc thu thập tiền sử sức khỏe để chia sẻ với bác sĩ.

Những ký hiệu thiết yếu

Đây là những ký hiệu bạn sẽ dùng trong hầu hết mọi genogram. Bộ đầy đủ (18 loại đường bạn đời, 7 loại đường con cái và 39 loại đường cảm xúc) có trong các file PDF miễn phí *Chú giải genogram* và *Bảng ký hiệu genogram*.

Con người



Nam

Hình vuông



Nữ

Hình tròn



Phi nhị nguyên giới

Hình vòm: đỉnh tròn, đáy phẳng



Không rõ

Hình thoi

Tình trạng sống



Đã mất

Dấu X trên hình



Mang thai

Hình tam giác



Sảy thai

Hình tròn nhỏ tô đặc



Thai chết lưu

Hình nửa kích thước có dấu X



Phá thai

Dấu X nhỏ



Người trung tâm (người chính)

Vòng ngoài bao quanh hình (một số người vẽ viền đôi)

Bạn đời



Kết hôn

Đường nét liền



Sống chung

Đường nét đứt



Ly thân hợp pháp

Đường nét liền, một vạch chéo



Ly hôn

Hai vạch chéo

Con cái



Ruột thịt

Đường nét liền



Con nuôi

Hai đường cạnh nhau, nét liền và nét chấm



Nhận nuôi tạm thời

Đường chấm



Sinh đôi khác trứng

Hai đường con cái từ một điểm



Sinh đôi cùng trứng

Như trên, nối bằng một vạch ngắn

Đường cảm xúc



Gần gũi

Gắn bó ấm áp, nâng đỡ, có ranh giới lành mạnh.



Hòa quyện

Can dự quá mức; ranh giới mờ nhạt.



Xa cách

Mất kết nối cảm xúc.



Xung đột

Căng thẳng và cãi vã thường xuyên.



Thù địch

Thù địch công khai.



Cắt đứt

Chủ động cắt đứt liên lạc.

Quy ước. Mỗi thế hệ nằm trên một hàng riêng. Con cái nối xuống từ đường của cha mẹ, con lớn nhất ở bên trái. Theo quy ước, người bạn đời nam được vẽ bên trái. Luôn thêm chú giải để người đọc biết các đường và màu của bạn có nghĩa gì.

Cách vẽ genogram trong năm bước

1 Thu thập dữ kiện

Tên, năm sinh và năm mất, các mối quan hệ bạn đời, con cái (và cách các con đến với gia đình), mang thai và mất mát, bệnh tật, sử dụng chất, chuyển nhà, nghề nghiệp và nguồn gốc văn hóa. Những chỗ trống cũng là thông tin: điều không ai biết, hoặc không ai muốn nói, thường hé lộ một sự cắt đứt hoặc một mất mát đau đớn.

2 Đặt người trung tâm

Người trung tâm là thân chủ, hoặc chính bạn. Hãy đánh dấu để họ nổi bật; GenogramAI vẽ một vòng quanh ký hiệu, còn trên giấy nhiều người vẽ viền đôi.

3 Dựng cấu trúc

Thêm bạn đời trên cùng một hàng, con cái bên dưới (con lớn nhất bên trái), rồi đến cha mẹ, anh chị em và ông bà ở trên. Dùng đúng đường bạn đời (kết hôn, sống chung, ly hôn) và đường con cái (ruột thịt, con nuôi, nhận nuôi tạm thời).

4 Thêm đường cảm xúc

Với những mối quan hệ quan trọng, hãy hỏi: họ gần gũi đến đâu, có xung đột không, ai không nói chuyện với ai? Chỉ vẽ những đường cần thiết; vài đường được chọn kỹ để đọc hơn nhiều đường.

5 Thêm sức khỏe và bối cảnh

Tô bóng tình trạng sức khỏe trên từng ký hiệu (theo vị trí chuẩn, nửa trái cho bệnh thể chất hoặc tâm thần và nửa dưới cho lạm dụng rượu hoặc ma túy), rồi thêm nguồn gốc, tôn giáo và các mốc thời gian quan trọng. Kết thúc bằng một chú giải.

Trên giấy hay trên màn hình. Vẽ tay một genogram ba thế hệ thường mất từ 30 đến 60 phút, và mỗi lần thay đổi là phải vẽ lại.

Trong GenogramAI, bạn có thể vẽ trực tiếp, hoặc mô tả gia đình cho Trợ lý AI rồi chỉnh sửa kết quả. Mọi gói đều có Trợ lý AI trong trình soạn thảo (Miễn phí: 5 lượt AI mỗi tháng).

Cách đọc genogram

Đọc theo từng lớp, và coi những gì bạn thấy là câu hỏi để cùng gia đình tìm hiểu, không phải kết luận.

Cấu trúc

Bao nhiêu thế hệ? Kết hôn, gia đình tái hôn, cha mẹ đơn thân? Có những cái chết sớm, nhiều lần ly hôn, nhóm anh chị em rất đông hay rất ít?

Quan hệ

Những mối gắn bó, xung đột và cắt đứt nằm ở đâu? Có hai người liên minh chống lại người thứ ba (một tam giác) không?

Vai trò và mức độ vận hành

Ai giữ cho mọi thứ gắn kết, ai là người được lo lắng, ai là người hòa giải hay vật tế thần?

Xuyên thế hệ

Điều gì lặp lại: vai trò chăm sóc, nghiện ngập, cắt đứt, bệnh tật, độ tuổi xảy ra sự việc?

Sau đó hãy hỏi: còn thiếu gì, đây là góc nhìn của ai, điểm mạnh nằm ở đâu, và những khuôn mẫu này có thể liên quan thế nào đến lý do người đó tìm kiếm sự giúp đỡ lúc này?

Những khuôn mẫu cần chú ý

Vai trò lặp lại

Cùng một vị trí (người chăm sóc, kẻ nổi loạn, người hòa giải) xuất hiện ở mỗi thế hệ.

Phản ứng ngày kỷ niệm

Triệu chứng hoặc khủng hoảng quanh độ tuổi, hoặc ngày, của một mất mát gia đình trước đó.

Những lần cắt đứt lặp lại

Xa lánh ở một thế hệ, rồi lại xa lánh ở thế hệ tiếp theo.

Mất mát và thay thế

Một đứa trẻ sinh ra ngay sau một cái chết, hoặc một mối quan hệ mới quá vội, mang theo nỗi đau mất mát chưa được giải tỏa.

Tam giác quan hệ

Hai người điều tiết căng thẳng bằng cách lôi kéo người thứ ba: một đứa con, một người thân bên chồng hoặc bên vợ, một mối ngoại tình.

Bệnh tập trung

Bệnh tập trung ở một bên gia đình; nên chia sẻ với bác sĩ.

Khi chia sẻ khuôn mẫu, hãy dùng câu hỏi mở: "Điều gì khiến bạn chú ý?" hoặc "Tôi để ý thấy điều này. Bạn thấy có đúng không?"

Thuật ngữ

Người trung tâm

Người mà genogram xoay quanh, thường là thân chủ.

Gia đình gốc

Gia đình nơi một người lớn lên.

Cắt đứt

Chấm dứt hoặc hạn chế nghiêm ngặt liên lạc với một thành viên gia đình.

Biệt hóa

Thuật ngữ của Bowen chỉ việc giữ được là chính mình mà vẫn gần bó với gia đình.

Chú giải genogram

Chú giải giải thích các ký hiệu, đường và màu dùng trong genogram.

Bệnh nhân được xác định

Thành viên gia đình bị coi là "vấn đề", với các triệu chứng có thể phản ánh căng thẳng rộng hơn của gia đình.

Hòa quyện (vướng víu)

Những mối quan hệ gần đến mức ranh giới cá nhân bị mờ đi.

Hình tam giác

Khuôn mẫu ba người, trong đó hai người điều tiết căng thẳng thông qua người thứ ba.

Truyền đời đa thế hệ

Cách thức quan hệ được chuyển từ thế hệ này sang thế hệ sau.

GEDCOM

Định dạng file chuẩn để trao đổi dữ liệu cây gia phả.

Đọc thêm

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.

Ký hiệu tuân theo bộ ký hiệu genogram chuẩn do McGoldrick và cộng sự mô tả, cùng các mở rộng của GenogramAI. GenogramAI không liên kết với cũng như không được các tác giả hay nhà xuất bản bảo trợ.

GENOGRAMAI

Tạo genogram trực tuyến

Tự vẽ hoặc mô tả gia đình cho Trợ lý AI, rồi chỉnh sửa, thêm chú giải và xuất file. Bắt đầu miễn phí, không cần tải về.

Free

- 2 genogram, mỗi genogram tối đa 50 người
- 5 lượt AI mỗi tháng (Trợ lý AI trong trình soạn thảo)
- Mọi ký hiệu, chế độ xem và chú giải trên khung vẽ
- Xuất PNG, in, liên kết chỉ xem

Pro

- 25 genogram, không giới hạn số người
- AI không giới hạn, gồm cả Tạo bằng AI
- Nhập từ ảnh và ghi chú bằng AI; GEDCOM và các file gia đình khác
- Xuất PDF, SVG và GEDCOM

Clinical

- Mọi tính năng của Pro, không giới hạn genogram
- Chế độ lâm sàng: chỉ lưu trên thiết bị của bạn
- Chế độ xem nghiên cứu
- Ứng dụng máy tính cho Mac (sắp có Windows)

Thông tin gói tính đến tháng 10 năm 2026; xem các gói hiện hành tại genogramai.com/pricing.

genogramai.com