

HÁT RU VÀ ẢNH HƯỞNG CỦA NÓ ĐỐI VỚI ĐỜI SỐNG TINH THẦN CON NGƯỜI: GÓC NHÌN TỪ TÂM LÝ GIÁO DỤC VÀ VĂN HÓA DÂN GIAN

Ngô Thị Thu Hà, Phùng Thị Hồng Thao
Trường Cao đẳng Văn hóa Nghệ thuật Tây Bắc

Tóm tắt: Bài viết tập trung nghiên cứu ảnh hưởng của hát ru trong đời sống tinh thần của con người nói chung và trẻ thơ nói riêng, từ góc nhìn giao thoa giữa tâm lý giáo dục và văn hóa dân gian. Hát ru, vốn dĩ không chỉ là những giai điệu đưa trẻ vào giấc ngủ, mà còn là một phương tiện truyền tải ngôn ngữ, cảm xúc, giá trị đạo lý và bản sắc văn hóa dân tộc. Thông qua lời ru, trẻ nhỏ tiếp nhận những âm điệu ngọt ngào nuôi dưỡng trí tuệ cảm xúc, khả năng ngôn ngữ và cảm giác an toàn tinh thần; đồng thời, người hát ru cũng được giải tỏa tâm tư và duy trì sự gắn kết với gia đình, cộng đồng. Bài viết phân tích các khía cạnh sinh học, tâm lý, xã hội và nhân học của hát ru, từ đó khẳng định rằng việc bảo tồn và phát huy hát ru trong đời sống hiện đại là một nhiệm vụ vừa mang tính văn hóa vừa có giá trị giáo dục thiết thực. Trong nhịp sống gấp gáp của xã hội đương đại, hát ru không chỉ là ký ức văn hóa mà còn là liệu pháp tinh thần giúp con người tìm về sự cân bằng và cội nguồn.

Từ khóa: Hát ru; Đời sống tinh thần; Văn hóa dân gian; Tâm lý – giáo dục; Trẻ thơ; Bản sắc văn hóa; Bảo tồn văn hóa.

LULLABIES AND THEIR IMPACT ON HUMAN SPIRITUAL LIFE: PERSPECTIVES FROM EDUCATIONAL PSYCHOLOGY AND FOLK CULTURE

Ngo Thi Thu Ha, Phung Thi Hong Thao
Northwestern College of Culture and Arts, Vietnam

Abstract: This paper examines the influence of lullabies on the spiritual life of human beings in general and of children in particular, from the intersecting perspectives of educational psychology and folk culture. Lullabies are not merely gentle melodies to lull children to sleep; they are also vehicles of language, emotions, moral values, and cultural identity. Through lullabies, children absorb the rhythms of affection that nurture emotional intelligence, language acquisition, and a sense of psychological security. At the same time, caregivers who sing lullabies find emotional release and maintain bonds with family and community. The article analyzes lullabies in biological, psychological, social, and anthropological dimensions, affirming their enduring educational and cultural value. In the fast-paced rhythm of contemporary society, lullabies are not only cultural memories but also a spiritual remedy, guiding individuals back to balance and to their cultural roots.

Keywords: Lullabies; Spiritual life; Folk culture; Educational psychology; Children; Cultural identity; Cultural preservation.

Nhận bài: 11/07/2025

Phản biện: 11/08/2025

Duyệt đăng: 16/08/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong kho tàng văn hóa dân gian Việt Nam, hát ru là một trong những hình thức nghệ thuật truyền khẩu lâu đời và bền bỉ nhất. Không cần nhạc cụ, sân khấu hay khán giả, hát ru cất lên trong không gian gia đình – nơi an toàn và ấm áp nhất của đời người. Tuy chỉ là những giai điệu mộc mạc, lời ca giản dị, nhưng tiếng ru chứa đựng nhiều tầng giá trị: ru ngủ trẻ thơ, nuôi dưỡng nhân cách, khơi gợi tình cảm và trở thành ký ức tinh thần của cộng đồng.

Trong bối cảnh xã hội hiện đại, với sự lấn át của các phương tiện nghe nhìn và nhịp sống công nghiệp, hát ru dần vắng bóng trong nhiều gia đình. Điều này đặt ra câu hỏi: tiếng ru có ý nghĩa thế nào với sự phát triển tâm lý trẻ thơ và đời sống tinh thần con người? Và làm thế nào để bảo tồn giá trị của loại hình dân gian này trong xã hội đương đại?

Bài viết phân tích ảnh hưởng của hát ru đối với đời sống tinh thần con người từ góc nhìn liên ngành:

tâm lý giáo dục và văn hóa dân gian. Bài viết cũng đề xuất những giải pháp nhằm bảo tồn và phát huy giá trị hát ru trong đời sống đương đại.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Tổng quan nghiên cứu

2.1.1 Nguồn gốc và đặc trưng của hát ru

Hát ru xuất hiện từ rất sớm trong lịch sử văn hóa Việt Nam, gắn liền với nhu cầu chăm sóc trẻ thơ và đời sống gia đình. Theo Trần Văn Khê (1997), hát ru là một loại hình âm nhạc bản năng, không nhằm mục đích biểu diễn mà trước hết để thỏa mãn tình cảm mẫu tử, nhờ vậy mang nét giản dị, mộc mạc nhưng sâu sắc về cảm xúc. Ban đầu, hát ru chỉ là phương tiện đưa trẻ vào giấc ngủ, song dần trở thành hình thức truyền đạt tình cảm, đạo lý và kinh nghiệm sống. Khác với nhiều cộng đồng nông nghiệp khác, hát ru Việt Nam mang tính cá nhân hóa, thường là lời của mẹ hay bà trực tiếp gửi gắm cho trẻ (Nguyễn Xuân Kính, 2000).

Về giai điệu, hát ru Việt Nam chủ yếu dựa trên thang âm ngũ cung, nhịp chậm đều 2/4, tạo cảm giác thư giãn, dễ ngủ. Ca từ không chỉ có tác dụng ru ngủ mà còn phản ánh niềm vui, nỗi buồn, thân phận hay khát vọng. Nội dung vừa mang tính giáo dục đạo lý, vừa là nơi để người phụ nữ giải bày tâm tư, trong bối cảnh họ ít có tiếng nói trong gia đình và xã hội. Đặc điểm này khiến hát ru trở thành kho tư liệu văn hóa – xã hội, phản ánh tâm thức và đời sống của cộng đồng nông thôn.

So sánh với các nền văn hóa khác cho thấy nét riêng biệt của hát ru Việt Nam. Ở Nhật Bản, *kommi-uta* thường do vú em hát với lời ca mang tính giáo huấn; ở Ấn Độ, hát ru (*lori*) gắn liền với tôn giáo; ở châu Phi, hát ru mang tính cộng đồng, kèm nhạc cụ gõ rộn ràng. Trái lại, hát ru Việt Nam nổi bật bởi chất trữ tình sâu lắng, vừa giáo dục đạo lý, vừa bộc lộ tâm trạng cá nhân. Theo Nguyễn Thị Minh Thái (2010), hát ru Việt Nam là sự dung hòa giữa tự sự bằng âm nhạc và truyền thụ đạo đức, vừa dỗ con ngủ, vừa giải bày nỗi niềm.

2.1.2 Vai trò văn hóa – xã hội của hát ru

Từ góc độ văn hóa, hát ru là phương tiện **truyền thụ ký ức văn hóa (cultural memory)**. Thông qua lời ru, trẻ em được tiếp xúc sớm với ngôn ngữ mẹ đẻ, hình ảnh làng quê, phong tục, đạo lý ứng xử. Đây chính là một dạng **giáo dục phi chính thức (informal education)** trong gia đình, đặt nền tảng cho nhân cách và bản sắc văn hóa.

Hát ru không chỉ tồn tại như một thể loại âm nhạc truyền thống mà còn là một di sản sống, giữa truyền thống với hiện đại. Mỗi câu hát ru đều lưu giữ dấu ấn của văn hóa, ngôn ngữ, tâm hồn của người Việt qua từng thời kỳ. Chính vì vậy không cần sân khấu, không cần có người sáng tác chuyên nghiệp hát ru vẫn bền bỉ tồn tại trong ký ức tập thể, cộng đồng trở thành một phần không thể thiếu, không thể tách rời của bản sắc văn hóa Việt Nam. Theo tác giả Nguyễn Xuân Kính, (2002). Hát ru không chỉ là một phương tiện ru ngủ mà còn là di sản sống, kết nối cá nhân với cộng đồng, gắn bó các thế hệ trong gia đình. Lời ru trở thành phương tiện truyền tải những giá trị đạo lý như hiếu thuận, nhân nghĩa, tình làng nghĩa xóm. Theo quan điểm nhân học, hát ru chính là “bầu sữa tinh thần” nuôi dưỡng tâm hồn con người.

Hát ru Việt Nam là sự kết hợp của âm nhạc bản năng và văn hóa truyền thống, vừa giản dị vừa sâu sắc. Đi qua những biến thiên thăng trầm

của lịch sử phát triển cộng đồng nó không chỉ làm dịu những giấc ngủ của trẻ nhỏ mà còn chuyên chở đạo lý, tâm tình và ký ức văn hóa của cả dân tộc. Sự khác biệt của hát ru Việt Nam nằm khả năng cá nhân hóa trải nghiệm - nơi cả người hát và người nghe cùng chia sẻ và thụ hưởng một không gian tình cảm đặc biệt vượt qua chức năng ru ngủ thông thường.

2.2. Phương pháp tiếp cận

Bài viết vận dụng phương pháp liên ngành, kết hợp giữa:

Phân tích tài liệu: tổng hợp các công trình trong và ngoài nước về hát ru, tâm lý học phát triển và giáo dục sớm.

So sánh văn hóa: đối chiếu hát ru Việt Nam với các nền văn hóa khác nhằm nhận diện đặc trưng bản địa.

Dẫn chứng thực nghiệm: trích dẫn kết quả từ các nghiên cứu âm nhạc trị liệu (Loewy, 2014; UNICEF, 2016; Berklee College, 2019), khảo sát văn hóa học (Viện Văn hóa Nghệ thuật Quốc gia Việt Nam – VHNTQG, 2020).

Phân tích định tính: phân tích ca từ hát ru Việt Nam nhằm chỉ ra tầng nghĩa đạo đức và cảm xúc.

2.3. Kết quả và thảo luận

2.3.1 Ảnh hưởng đối với trẻ thơ

a. Xét dưới góc độ sinh học

Hát ru là sự tác động âm thanh mang tính nhạc, khác với âm thanh vật lý vô cảm bởi có giai điệu, tiết tấu nhẹ nhàng, đều đặn. Các nghiên cứu y học hiện đại đã chứng minh tác động tích cực của hát ru đến sự phát triển sinh học của trẻ. Một nghiên cứu trên *Journal of Music Therapy* (2014) cho thấy, hát ru giúp ổn định nhịp tim, hơi thở, giảm cortisol – hormone gây căng thẳng. Đặc biệt, với trẻ sinh non, hát ru còn hỗ trợ phát triển thần kinh, tăng phản xạ bú (Loewy, 2014). Giai điệu chậm, âm lượng nhỏ của lời ru tác động lên hệ thần kinh, giúp trẻ dễ dàng chìm vào giấc ngủ, nhịp tim đều, hơi thở ổn định, ít giật mình – những yếu tố quan trọng cho sự phát triển thần kinh trung ương. Ngoài ra, hành động ôm ấp, vỗ về kèm theo tiếng ru còn tạo môi trường an toàn, chan chứa yêu thương, góp phần xây dựng nền tảng sức khỏe sinh học vững chắc cho trẻ trong những năm đầu đời.

b. Xét trên khía cạnh tâm lý học

Về mặt tâm lý, hát ru là hình thức giao tiếp âm nhạc thân mật giữa người mẹ (hoặc người chăm sóc) với trẻ, xuất hiện trong bối cảnh yên tĩnh,

gân gù. Với nhịp điệu chậm rãi, ca từ giản dị, hát ru tạo cảm giác an toàn, giúp trẻ an tâm và dễ đi vào giấc ngủ. Âm nhạc của lời ru còn đóng vai trò như “lớp học ngôn ngữ sơ khai”, giúp trẻ nhận diện âm vị, ngữ điệu, phát triển khả năng ngôn ngữ. UNICEF (2016) khẳng định rằng trẻ được tiếp xúc sớm với âm nhạc vô về có khả năng tập trung và ghi nhớ tốt hơn trong học tập.

Bác sĩ Joanne Loewy (Mount Sinai, New York) cho rằng giọng hát ru của mẹ có thể đồng bộ nhịp tim trẻ sơ sinh với nhịp điệu quen thuộc từng nghe trong bụng mẹ. Điều này lý giải tại sao hát ru tự nhiên của mẹ có tác dụng “an thần” mạnh mẽ hơn bản thu âm. Theo thuyết gắn bó (Attachment theory, Bowlby, 1969), những trải nghiệm âm áp từ mẹ là nền tảng hình thành gắn bó an toàn. Tiếng ru với nhịp điệu lặp lại, quen thuộc là tín hiệu yêu thương, giúp trẻ ít quấy khóc, dễ tự trấn an và phát triển cảm xúc tích cực. Nghiên cứu của Trehub (2003) còn chỉ ra rằng trẻ sơ sinh phản ứng tích cực với giọng hát của mẹ hơn là giọng nói thường ngày, chứng minh rằng hát ru là hình thức giao tiếp giàu cảm xúc, nuôi dưỡng mối liên kết tình cảm mẹ – con.

c. Giáo dục đạo đức

Hát ru không đơn thuần là công cụ hỗ trợ giấc ngủ cho trẻ mà còn là nơi truyền tải giáo dục đạo lý, lòng nhân ái, tính nhân văn về quê hương đất nước đặc biệt là tình cảm gia đình. Nội dung của các bài hát ru đâu chỉ là những âm thanh có nhịp điệu tiết tấu mà còn là những bài học đầu tiên về lòng nhân ái, về cội nguồn, gốc rễ... cứ từng ngày ngấm dần vào tâm hồn con trẻ.

Hát ru chứa đựng cả một phần hồn cốt của dân tộc, nhưng khác với các hình thức nghệ thuật dân gian khác ở hát ru là sự kết tinh của ngôn ngữ, giai điệu, triết lý sống và cảm xúc của cộng đồng. Giúp người được tiếp xúc dần hình thành một cách tự nhiên tình cảm với văn hóa dân tộc, ý thức về quê hương, cội nguồn và bản ngã cá nhân. Đây hẳn là phương tiện đầu tiên kết nối thế giới tâm hồn con trẻ với thế giới xung quanh. Hát ru xứng đáng được vinh danh là “bầu sữa nuôi dưỡng tâm hồn con người từ thừa sơ sinh”.

d. Xã hội – văn hóa học

Dưới góc độ xã hội học, hát ru là một phần hồn cốt văn hóa Việt Nam, đóng vai trò gắn kết gia đình và cộng đồng. Tiếng ru không chỉ ru con ngủ mà còn duy trì và tái tạo các giá trị truyền

thống. Những lời ru giản dị như “*Con người có tổ có tông/ Như cây có cội như sông có nguồn*” hay “*Con cò bay lá bay la...*” vừa gieo vào tâm hồn trẻ lòng hiếu thảo, tình yêu quê hương, vừa làm sợi dây kết nối các thế hệ.

Một khảo sát của Viện Văn hóa Nghệ thuật Quốc gia (2020) cho thấy hơn 60% người được hỏi cảm thấy tự hào và gắn bó với cội nguồn khi nghe lại hát ru. Điều này chứng minh rằng hát ru không chỉ mang giá trị cá nhân mà còn định hình ý thức cộng đồng, là thành tố quan trọng của bản sắc văn hóa dân tộc. Hát ru vì thế được xem là hình thức “*giáo dục sớm phi chính thức*”, giúp trẻ tiếp xúc với ngôn ngữ, ca dao, tục ngữ, qua đó phát triển cả năng lực ngôn ngữ lẫn tình cảm xã hội.

2.3.2 Ảnh hưởng đối với người lớn

Hát ru không chỉ mang lại lợi ích cho trẻ mà còn có tác động sâu sắc đến tâm lý – cảm xúc của người mẹ. Nghiên cứu của Berklee College of Music (2019) chỉ ra rằng hát ru là một hình thức “tự trị liệu” bằng âm nhạc, giúp giảm nguy cơ trầm cảm sau sinh nhờ khả năng giải tỏa căng thẳng và cân bằng cảm xúc. Khi cất tiếng ru, người mẹ không chỉ kết nối tình mẫu tử thiêng liêng với con mà còn gửi gắm những nỗi niềm, ước vọng, ký ức riêng tư. Lời ru trở thành cách để “ru chính mình”, xoa dịu những tổn thương, biến hy sinh thành niềm hạnh phúc, và mang đến sự thanh thản trong vai trò làm mẹ. Theo Tiến sĩ Joanne Loewy (Mount Sinai, New York), việc tái hiện các bài hát ru quen thuộc giúp kích hoạt “vùng ký ức an toàn”, nhờ đó giảm căng thẳng và tự tạo điểm tựa tinh thần trong giai đoạn đầy biến động.

Không chỉ dừng lại ở tác động cá nhân, hát ru còn gắn liền với văn hóa ký ức của nhiều thế hệ. Tiếng ru trở thành sợi dây gắn kết với tuổi thơ, gia đình và quê hương, khơi gợi sự bình an nội tâm cho người trưởng thành. Trong bối cảnh xã hội hiện đại, khi áp lực và biến động ngày càng lớn, hát ru được xem như một “nghệ thức chăm sóc tinh thần” giúp con người tìm về sự an yên. Nhà văn Nguyễn Huy Tưởng từng khẳng định, tiếng ru chính là nơi người Việt tìm về, bất kể thành công hay thất bại. Với giá trị ấy, hát ru không chỉ là âm nhạc vô về giấc ngủ, mà còn là một phần ký ức tập thể, nuôi dưỡng bản lĩnh và sự đồng điệu tâm hồn, đồng thời trở thành cơ chế “chữa lành” tinh thần cho cả người hát và người nghe.

2.3.3 Ảnh hưởng cộng đồng – văn hóa

Hát ru là cầu nối xuyên thế hệ. Khi bà ru cháu, mẹ ru con, lời ru không chỉ duy trì ký ức văn hóa mà còn truyền tải giọng nói, lối nghĩ, đạo lý dân tộc. Khảo sát của Viện VHNTQG (2020) cho thấy 60% người tham gia khẳng định rằng nghe lại hát ru khiến họ “tự hào và gắn bó với cội nguồn”.

Hát ru là cầu nối giữa các thế hệ trong gia đình, mẹ ru con, bà ru cháu, chị ru em... giữa truyền thống và hiện đại. Khi thế hệ trước, người đi trước cất lên lời ru chính là lúc họ đang trao truyền ký ức văn hóa cho thế hệ kế tiếp những lời họ đã được nghe từ bà, từ mẹ từ chị. Đây gọi là hiện tượng “dòng chảy ký ức xuyên thế hệ”. Theo nhà Văn hóa học Trần Quốc Vượng “ hát ru không chỉ truyền đạo lý mà còn truyền cả giọng nói, tính cách, cách nghĩ của người Việt từ đời này sang đời khác” Lúc này hát ru trở thành một ngôn ngữ chung giúp các thế hệ trong gia đình hiểu nhau hơn, thu hẹp khoảng cách tuổi tác

Ở góc độ văn hóa dân gian, hát ru góp phần duy trì bản sắc ngôn ngữ, nhất là tiếng địa phương, phương ngữ. Nhiều bài ru mang âm hưởng vùng miền, phản ánh đặc trưng văn hóa địa phương.

2.3.4 Thách thức trong bối cảnh hiện nay

Mặc dù hát ru đã khẳng định sắc ảnh hưởng của nó về văn hóa, giáo dục và sức khỏe tinh thần, song ngày nay sự phát triển mạnh mẽ của khoa học công nghệ, nhịp sống của con người hối hả, sôi động. Sự ra đời của các thiết bị âm thanh điện tử làm cho tiếng ru - từng là âm thanh quen thuộc trong mỗi mái nhà - nay dần vắng bóng không chỉ ở các đô thị sôi động mà trong cả các làng quê cũng thưa thớt nhạt phai rất nhiều, đặc biệt là các gia đình trẻ, gai đình hai thế hệ (một hiện tượng đứt gãy văn hóa truyền thống).

Rất nhiều bà mẹ trẻ không biết hát ru, phần vì họ đổ lỗi cho cuộc sống bận rộn không có thời gian, phần vì họ quan niệm đã có các phương tiện nghe nhìn thay thế công việc hát ru của họ. Cứ mở nhạc cho trẻ tự nghe tự ngủ. Việc này khiến trẻ mất đi cơ hội tiếp xúc trực tiếp giữa người với người, nền tảng hình thành những xúc cảm tích cực nhất là xúc cảm âu yếm kết nối của mẹ với con. Thậm chí thế hệ những đứa trẻ được sinh ra trong kỷ nguyên số, thời đại 4.0 thực sự xem hát ru như một thứ âm nhạc lỗi thời, một thứ âm nhạc chậm chạp, rề rề, trong khi chúng phải là âm nhạc sôi động hối hả, máu lửa... và hát ru không phù hợp với cuộc sống

hiện đại, thậm chí còn có đứa không hiểu hát ru là gì! Tất cả những điều này làm cho hát ru đang có nguy cơ bị mai một đi rất nhiều giá trị của nó.

Sự thay đổi này không chỉ phản ánh lối sống mới, sự phát triển của khoa học hiện đại mà còn đặt ra thách thức đối với việc gìn giữ bản sắc văn hóa đặc biệt là những ảnh hưởng của văn hóa cội nguồn với sự phát triển tâm lý của trẻ thơ.

Vắng bóng lời hát ru trong ký ức tuổi thơ làm đang làm mất đi một tập quán văn hóa ngoài ra còn tạo ra những hệ lụy giảm đi cơ hội gắn bó tình cảm. Trẻ không được trải nghiệm sự kết nối trực tiếp ấm áp qua giọng hát của cha mẹ ông bà; dễ thiếu cảm giác an toàn đầu đời. Dễ tăng nguy cơ rối loạn cảm xúc lo âu và khó khăn trong điều hòa hành vi, ảnh hưởng đến sự phát triển ngôn ngữ

2.4. Kiến nghị

Để thích ứng với sự phát triển của xã hội hiện đại mà vẫn giữ được giá trị nhân văn truyền thống của hát ru, cần triển khai nhiều giải pháp đồng bộ.

Thứ nhất, từ gia đình: Gia đình là cái nôi nuôi dưỡng tâm hồn trẻ thơ, nơi lời ru của mẹ, bà, chị trở thành “trường học đầu tiên của lòng nhân ái”. Việc duy trì thói quen hát ru không đòi hỏi giọng hát chuẩn mực mà quan trọng ở cảm xúc yêu thương. Những lời ca mộc mạc vừa vỗ về giấc ngủ vừa gieo mầm nhân cách, khơi nguồn trí tuệ cho trẻ. Đồng thời, với người lớn, hát ru là sự giải tỏa nội tâm, gắn kết truyền thống và hiện đại.

Thứ hai, trong giáo dục học đường: Cần đưa hát ru vào các chương trình nghệ thuật, sinh hoạt ngoại khóa để trẻ tiếp cận di sản văn hóa dân gian. Việc thành lập các câu lạc bộ hát ru hoặc tổ chức hoạt động cộng đồng sẽ giúp trẻ hiểu và trân trọng giá trị truyền thống. Đặc biệt, trong các cơ sở đào tạo nghệ thuật, hát ru cần có chương trình giảng dạy riêng, đảm bảo tính hệ thống và chuyên nghiệp.

Thứ ba, thông qua truyền thông và công nghệ: Thay vì coi công nghệ là tác nhân làm mai một văn hóa, có thể tận dụng nó làm kênh lan tỏa hát ru. Các ứng dụng hát ru, video minh họa hiện đại, phù hợp thị hiếu giới trẻ, sẽ giúp lưu giữ và phổ biến loại hình nghệ thuật này hiệu quả hơn.

Thứ tư, chính sách văn hóa: Nhà nước và các tổ chức cần có chính sách tôn vinh nghệ nhân hát ru, tổ chức cuộc thi, hoạt động sưu tầm để lan tỏa giá trị di sản. Qua đó, người lớn được chia sẻ kinh nghiệm, còn thế hệ trẻ có cơ hội tiếp xúc và hình thành ý thức gìn giữ văn hóa dân tộc.

III. KẾT LUẬN

Hát ru, một hình thức dân ca đặc thù của văn hóa Việt Nam, không chỉ đơn thuần là phương tiện đưa trẻ vào giấc ngủ mà còn là kho tàng ký ức và tâm hồn dân tộc. Với trẻ thơ, hát ru hỗ trợ phát triển sinh học, tâm lý, ngôn ngữ và nhân cách; với người mẹ, người bà, đó là nơi gửi gắm tâm tư, đồng thời duy trì sợi dây gắn kết cộng đồng.

Xét dưới góc độ tâm lý – giáo dục, hát ru đóng vai trò như lớp học ngôn ngữ sơ khai, nuôi dưỡng trí tuệ cảm xúc và nhân cách trẻ. Dưới góc độ văn hóa – xã hội, đây là hình thức giáo dục phi chính thức, góp phần bảo tồn bản sắc dân tộc và truyền

thụ đạo lý sống. Từ góc nhìn nhân học, hát ru phản ánh vị trí người phụ nữ trong đời sống tinh thần và thể hiện năng lực sáng tạo của cộng đồng dân gian.

Trong bối cảnh hiện đại, khi công nghệ và đô thị hóa lấn át đời sống truyền thống, hát ru đứng trước nguy cơ mai một. Tuy nhiên, nhiều nghiên cứu cho thấy duy trì hát ru trong gia đình và học đường giúp trẻ giảm căng thẳng, phát triển trí tuệ cảm xúc và gắn bó với cội nguồn văn hóa.

Do đó, bảo tồn và phát huy hát ru là trách nhiệm chung của gia đình, nhà trường và xã hội, nhằm nuôi dưỡng đời sống tinh thần bền vững cho cộng đồng.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Berklee College of Music. (2019). *Lullabies and maternal mental health*. Boston: Berklee Press.
2. Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss*. New York: Basic Books.
3. Journal of Music Therapy. (2014). Effects of lullabies on premature infants. *Journal of Music Therapy*, 51(3), 211–227.
4. Loewy, J. (2014). *Music therapy for hospitalized infants and their parents*. *Music and Medicine*, 6(3), 120–127.
5. Mehr, S. A., et al. (2019). Universality and diversity in human song. *Science*, 366(6468), eaax0868.
6. Nguyễn Thị Minh Thái. (2010). *Văn hóa dân gian và âm nhạc truyền thống*. Hà Nội: NXB Văn hóa Thông tin.
7. Nguyễn Xuân Kính. (2002). *Kho tàng ca dao người Việt*. Hà Nội: NXB Văn hóa Dân tộc.
8. Trehub, S. E. (2003). The developmental origins of musicality. *Nature Neuroscience*, 6(7), 669–673.
9. Trần Văn Khê. (1997). *Âm nhạc truyền thống Việt Nam*. TP.HCM: NXB Trẻ.
10. UNICEF. (2016). *Early childhood development and music*. New York: UNICEF.
11. Viện Văn hóa Nghệ thuật Quốc gia Việt Nam (VHNTQG). (2020). *Báo cáo khảo sát về hát ru trong đời sống đương đại*.