我在这个回答中提到了自己有孩子。你可能没有，但照样可以模仿这个答案。关键是提升回答能力。加油！

first-hand experience 第一手经验

develop skills/abilities 培养技能

all sorts of … 多种多样…

grab sth 抓住…

clench sth 抓紧、握紧…

locate sth 找到、确定…的位置

item 物品、物件

essential 必要的